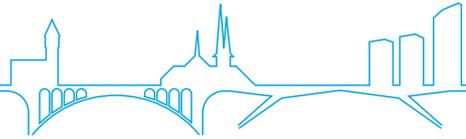




Food For Fitness

Conseils pour une alimentation saine



Les hydrates de carbone

Les hydrates de carbone (HC) ou glucides sont notre principale source d'énergie et devraient fournir 60% de nos besoins caloriques quotidiens

Le groupe des hydrates de carbone comprend les fibres, les amidons et les sucres. On les retrouve donc essentiellement dans les fruits, les céréales (le pain, les pâtes), le riz, le couscous, et évidemment les pâtisseries, les sucreries et les boissons sucrées (coca, limonades, ice tea, grenadine...).

Dans notre corps, les sucres sont digérés avant de passer dans le sang. Nous distinguons d'un côté des sucres qui sont rapidement digérés, notamment tous ceux qui ont un goût sucré mais aussi toutes les céréales raffinées comme la farine et le riz blancs. Ces sucres font rapidement et de façon importante monter notre taux de sucre sanguin, ils sont dits à index glycémique élevé. La

glycémie élevée provoque à son tour un pic d'insuline qui va provoquer une transformation des sucres en graisses et une sensation de faim ce qui nous pousse de nouveau à manger !

D'un autre côté nous distinguons les sucres qui sont lentement résorbés, comme on les trouve dans les céréales complètes, le couscous, le millet, le boulgour etc. Le sucre contenu dans les fruits, quoique ayant un goût sucré, est également lentement résorbé car sa digestion en est retardée par les fibres présentes en large quantité dans les fruits. Ils sont dits à index glycémique bas, car ils font peu et lentement monter le taux de sucre dans notre sang. Ils ne provoquent donc ni stockage de graisse ni excédent de faim.

Dans notre alimentation nous devons donner la préférence aux sucres à résorption lente avec un index glycémique faible. De nombreuses études ont montré que ces sucres aident à prévenir les maladies cardio-vasculaires et le diabète. Il est donc important de remplacer le pain blanc, les pâtes fraîches, le riz blanc par du pain complet, des pâtes complètes ou au blé dur et du riz complet. De même il faudra rayer de notre menu tout ce qui est sucré (à l'exception des fruits), ainsi que les pommes de terre qui ont un index glycémique très élevé.

Vous trouverez une liste des index glycémiques des aliments sur le site www.glycemicindex.com de l'Université de Sydney.

Les graisses

Il faut manger pour vivre...

Les graisses ou lipides sont notre deuxième source d'énergie. Elles devraient constituer 25-30 % de notre apport calorique quotidien. Il faut en outre distinguer les différents types de graisses suivant leur origine.

Les graisses ont longtemps été incriminées dans la genèse de l'obésité et comme étant responsables des maladies cardio-vasculaires.

Or, d'après les plus récentes études, le facteur causal de l'obésité ne serait pas les graisses mais plutôt les sucres à index glycémique élevé. Ces sucres provoquent la sécrétion d'insuline qui est l'hormone responsable du stockage d'énergie dans nos cellules. L'énergie y est stockée sous forme de graisses. Une alimentation riche en sucres à résorption rapide favorise donc la prise de poids. C'est la combinaison graisses-sucres rapide qui est le facteur causal de l'obésité. Les aliments du genre chips sont ainsi de véritables bombes caloriques puisqu'ils réunissent des pommes de terre à index glycémique élevé avec un taux de graisse de friture considérable !

Pour ce qui est des maladies cardio-vasculaires, graisse n'est pas égale à graisse. Ainsi il y a des lipides qui protègent le système cardio-vasculaire et il y en a d'autres qui le détruisent.

Parmi les « bonnes » graisses citons :

-l'huile d'olive, il est clairement démontré que sa consommation réduit le risque cardio-vasculaire

-les huiles de noix, de colza, de soja contiennent quantité de graisses poly-insaturées qui ont un effet protecteur sur les vaisseaux

-les graisses de poisson sont riches en acides gras oméga 3 qui ont des vertus anti-aggrégantes et anti-inflammatoires.

Une huile n'en vaut en conséquence pas une autre. Prenez l'habitude de cuisiner avec une des huiles précitées et bannissez les fritures de vos menus. Les graisses frites sont dénaturées, peu

digestes et s'agglutinent sur les parois vasculaires. En plus elles peuvent contenir des substances cancérigènes de par la dénaturation par la chaleur.

Pour ce qui est du beurre et des autres graisses animales (crème, lards, saucissons, viandes grasses etc) mieux vaut les bannir aussi. Elles ne contiennent en fait que des acides gras saturés très nocifs pour le système cardio-vasculaire.

Méfiez-vous également des margarines. Ce sont souvent des graisses végétales liquides à l'origine et solidifiées par un traitement par la chaleur. Lors de ces traitements les acides gras insaturés sont dénaturés en graisses trans (une structure chimique particulière dans l'espace) qui sont éminemment nocives pour les vaisseaux et responsables de l'athérosclérose.

En résumé :

-donnez la préférence aux graisses végétales non traitées

-évitez les graisses animales tant que vous pourrez

-soyez prudent dans l'achat de margarines et ne prenez que celles qui sont certifiées contenant moins de 1 % de graisses trans

-évitez d'acheter des plats cuisinés qui contiennent la plupart du temps beaucoup de graisses nocives et beaucoup de sucres à résorption rapide

-n'abusez pas des pâtisseries industrielles qui contiennent la plupart du temps des graisses végétales solidifiées.

-mangez régulièrement des poissons gras (saumon, maquereau, sardines, thon) riches en oméga 3.



Les protéines

...et non vivre pour manger.

Les protéines sont la base de nos muscles et nos défenses immunitaires et interviennent comme précurseurs d'hormones. Elles devraient constituer 10-15% de nos apports journaliers en calories.

Il s'agit de la troisième grande catégorie de nutriments. Les protéines sont constituées d'acides aminés qui sont nécessaires à l'organisme pour construire :

-les muscles

-les anti-corps, responsables de nos défenses immunitaires

A côté de cela les acides aminés sont les précurseurs de nombreuses hormones et agissent souvent comme cofacteurs d'enzymes. Certains de ces acides aminés sont dits essentiels, cela veut dire que notre corps est incapable de les synthétiser et que nous avons donc besoin d'un apport extérieur sous peine de développer des carences alimentaires.

Ce qui importe le plus dans la consommation de protéines, c'est le « package » dans lequel elles sont fournies. On peut en effet manger des protéines en consommant par exemple un

hamburger et une crème glacée. Par la même occasion on aura ingéré pas mal de graisses animales et de sucre! Mieux vaut donc ingérer nos protéines sous forme d'un steak maigre ou d'un poisson et d'un yoghurt écrémé aux fruits frais.

Il y a également des sources végétales de protéines :

-les légumineuses : lentilles, fèves, flageolets

-les noix de toutes sortes

-le soja.

Ces végétaux peuvent couvrir nos besoins journaliers en protéines mais sont souvent très pauvres en acides aminés essentiels. Mieux vaut donc les combiner avec des produits laitiers écrémés.

En conclusion :

-mangez des protéines à raison de 1,2- 1,8 gr/kg de poids corporel par jour

-utiliser surtout des sources de protéines pauvres en graisses comme les viandes

maigres, les volailles, les poissons, les noix., les légumineuses, le soja.

-ne consommez que des produits laitiers maigres, pour minimiser l'apport en graisses saturées, et non sucrés pour éviter le pic d'insuline.

Trois constituants majeurs interviennent dans notre alimentation:

-les glucides, sources énergétique numéro un et responsables en majeure partie de l'augmentation de l'obésité et du diabète dans notre société. Pour vivre sainement il convient de réduire au maximum les sucres et féculents dit raffinés et manger des céréales sous leur forme la plus complète.

-les lipides, constituants majeurs de nos membranes cellulaires et responsables d'une grande partie des maladies cardio-vasculaires. C'est la qualité du lipide qui importe plus que la quantité ingérée. Il faut préconiser les lipides d'origine végétale et les graisses de poisson et diminuer les graisses animales.

-les protéines sont des éléments de construction plus que des fournisseurs d'énergie. En alimentation ce qui compte est le "package" que nous mangeons avec les protéines: viandes maigres, produits laitiers écrémés sans ajouts de sucre ou encore source végétale de protéines sont les plus recommandables.

Considérations particulières

Les indispensables



Les fruits et les légumes

Les fruits et les légumes nous apportent surtout des fibres, des oligo-éléments et des vitamines. A côté de cela ils contiennent des centaines de substances colorantes, odoriférantes, des huiles essentielles, des arômes et autres substances qui sont dotés de propriétés anti-oxydantes et qui aident à prévenir les maladies cancéreuses.

Aucun supplément vitaminique ne pourrait remplacer toutes les substances contenues dans une seule pomme.

Les laitages

La consommation de laitages est surtout importante pour l'apport de calcium et de vitamine D, tous les deux indispensables à la prévention de l'ostéoporose. Mais ici il convient de choisir les aliments les plus pauvres en graisses et les moins sucrés.

L'exercice physique

Il ne s'agit pas de vous préparer à participer au prochain marathon. Il suffit d'une heure de marche par jour pour augmenter votre métabolisme de base, améliorer votre condition physique et prévenir les maladies cardio-vasculaires et l'ostéoporose. Idéalement il faudrait pratiquer trois fois par semaine une demi-heure d'exercice physique d'endurance tel que jogging, vélo ou natation et 20 minutes de musculation avec une bande élastique ou deux petits haltères pour rester en bonne condition physique. A l'origine l'être humain n'est pas fait pour rester assis toute la journée : son squelette se déminéralise, ses muscles s'atrophient et son moral tombe à zéro. L'exercice par contre calcifie son squelette, tonifie ses muscles et augmente la sécrétion de neurotransmetteurs qui ont un effet euphorisant. Autant de raisons pour bouger !

Le contrôle du poids

Aux Etats-Unis l'obésité est devenue le problème de santé publique numéro 1 ! La surcharge pondérale et les maladies qui en découlent directement (diabète, hypertension, maladies cardio-vasculaires, arthrose du genou, hernies discales etc) y sont responsables d'un tiers des dépenses de santé. Ici en Europe, 1 enfant entre 6 et 12 ans sur 6 est obèse, tendance vers la hausse. Parler d'un contrôle du poids devient dès lors un enjeu social.

Limiter l'apport calorique dans une société de consommation et de pléthore n'est pas une tâche facile, d'autant plus que tout nous incite à manger : les pop-corn au cinéma, les glaces à la piscine, les barrettes de chocolat de l'automate au boulot, les soft-drinks à l'école, les crêpes au supermarché, les snacks sucrés pour les « petites faims », les biscuits avec la tasse de café au bistrot, les chips avec le verre de bière sur la terrasse, les bonbons à la caisse... Qui a besoin d'autant de nourriture ? Et surtout qui a besoin d'autant de nourriture à valeur calorique élevée et à valeur nutritionnelle tout aussi basse ? Avons-nous vraiment besoin de hamburgers XXL, de verres de coca de 1 litre, de buffet « à volonté » ?

Prenons le temps de réfléchir à ce que nous consommons, notre corps nous remerciera !

L'ancienne pyramide alimentaire

Une icône puissante au service de l'agriculture américaine

Dans les années 90 la USDA (U.S. Department of Agriculture) a créé une icône puissante : la pyramide alimentaire. En un clin d'oeil, cette icône est capable de montrer les constituants alimentaires recommandés et la quantité relative préconisée. Elle fut par la suite largement utilisée sur les emballages d'aliments, les brochures, dans l'enseignement et dans les médias.

Malheureusement cet outil puissant s'est avéré faux au cour des années. Basée sur des évidences scientifiques maigres et mal documentées, la pyramide avait été rédigée par la branche du gouvernement américain responsable non pas de la santé mais ...de la promotion de l'agriculture. Elle était donc plutôt destinée à promouvoir les chevaux de bataille de l'agriculture US qui sont les viandes rouges, les laitages et le blé.

Par sa forme, la pyramide a suggéré tout de suite quels étaient les aliments qu'il convenait de manger en grande quantité (la base) et quels étaient ceux qu'il fallait à tout prix éviter (le sommet).

Elle contenait les éléments suivants :

-les hydrates de carbone,

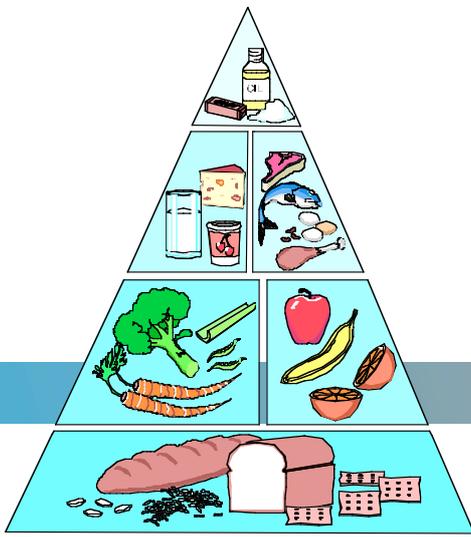
pain, riz, pâtes sont la base de l'alimentation. L'idée était que si les gens se remplissaient d'hydrates de carbone, ils mangeraient moins de graisses, les graisses étant décriées en 1992 comme la source de tous les maux. Or ces dernières années les études alimentaires ont montré que toutes les graisses n'étaient pas « mauvaises » et que tous les hydrates de carbone n'étaient pas « bons ». Il convient donc de différencier !

. -fruits et légumes

une alimentation saine ne peut contourner les fruits et légumes. S'il y a une chose prouvée en alimentation c'est le fait que les fruits et les légumes consommés en large quantité réduisent le risque de cancer et de maladie cardio-vasculaire. La quantité conseillée était de 5 portions par jour. Or ceci ne doit pas être un but mais un minimum ! Comme on le verra par la suite, plus on consomme de fruits et de légumes au détriment du reste de la pyramide mieux cela vaut.

-viandes, volailles, poissons, oeufs, noix et légumineuses

constituaient pêle-mêle le groupe des protéines. Or il faut savoir que certains de ces composants sont plus sains que d'autres, on ne peut par exemple pas recommander un steak haché de la même façon qu'un poisson! On avait tendance à « oublier » que la plupart des viandes rouges contiennent quantité de graisse dites saturées, celles qui sont les plus néfastes pour le système cardio-vasculaire puisqu'elles bouchent nos artères. On ne peut les mettre sur un pied d'égalité avec les graisses de poissons (surtout le saumon, le thon et le maquereau) qui sont les oméga 3 et qui elles contribuent à baisser nos taux de cholestérol. Les noix étaient également décriées puisqu'elles contenaient beaucoup de graisses et que les graisses étaient la bête noire de l'alimentation. Or les noix contiennent des huiles essentielles, des minéraux et vitamines en larges quantités et constituent de véritables bombes énergétiques bourrées d'acides aminés.



-laitages :

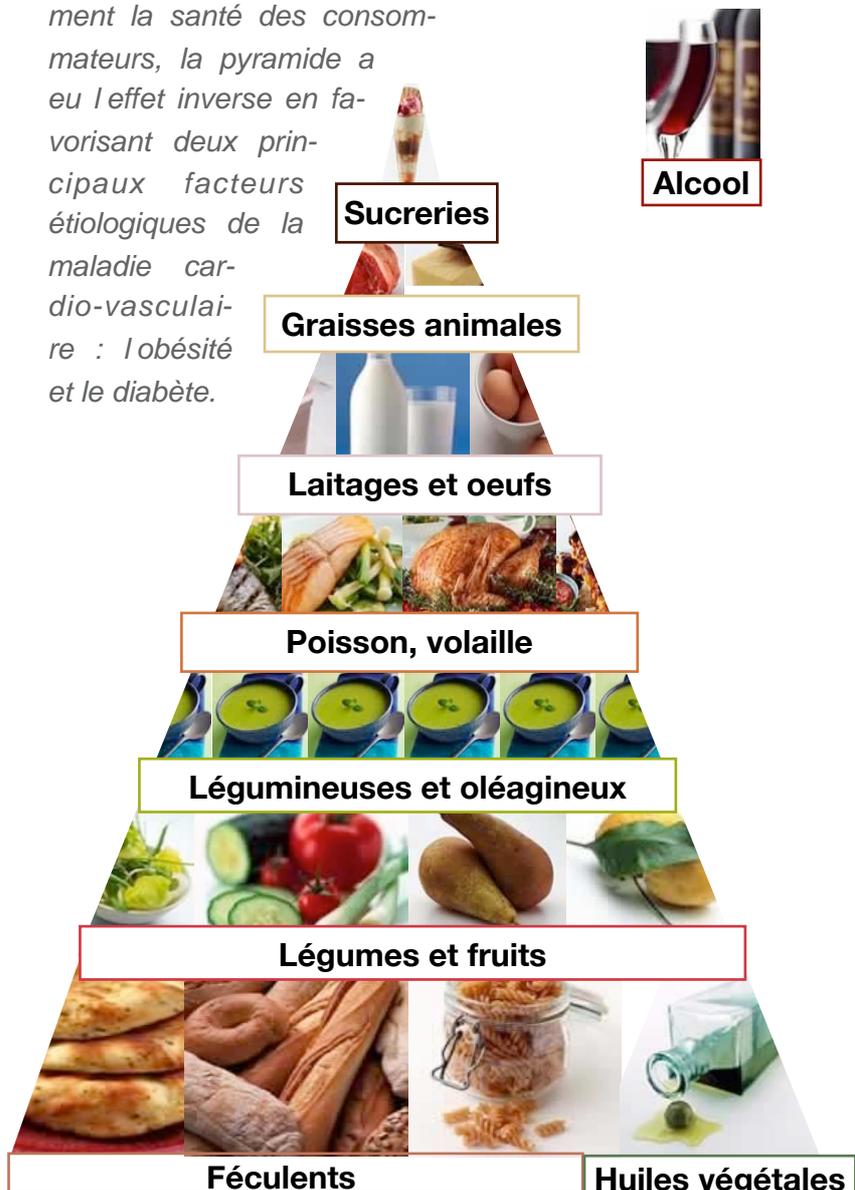
leur rôle principal est de fournir la dose quotidienne de calcium nécessaire à la prévention de l'ostéoporose. Malheureusement ces produits apportent souvent aussi des graisses animales en grande quantité qui ne sont pas recommandables pour la prévention des maladies cardio-vasculaires. Mieux vaut un apport de calcium sous forme d'eau minérale (p.ex. Hépar ou Contrex, toutes les deux très riches en Calcium et en Magnésium).

-graisses, huiles et sucres

Le message pour les Américains était simple : mangez moins de graisses et vous aurez un meilleur taux de cholestérol et moins de maladies cardio-vasculaires.

Ce message est la clef de voûte de l'ancienne pyramide alimentaire et a largement contribué à la propagation de l'obésité et du diabète aux Etats-Unis puisque la population s'est détournée des graisses vers les hydrates de carbone à résorption rapide.

Ce message a également contribué à une diminution de l'apport en graisses mono- et poly-insaturées qui sont bénéfiques pour la santé. Donc au lieu d'influencer positivement la santé des consommateurs, la pyramide a eu l'effet inverse en favorisant deux principaux facteurs étiologiques de la maladie cardio-vasculaire : l'obésité et le diabète.



Alcool

Sucreries

Graisses animales

Laitages et oeufs

Poisson, volaille

Légumineuses et oléagineux

Légumes et fruits

Féculents

Huiles végétales

La nouvelle pyramide alimentaire

développée par l'Ecole de Santé Publique de Harvard

A la base de la pyramide se trouvent **l'activité physique journalière et le contrôle quotidien du poids**. Les raisons en sont évidentes : il est prouvé que la sédentarité aussi bien que l'obésité augmentent le risque de développer une maladie cardiovasculaire ou/et un cancer. L'activité physique journalière peut n'être qu'une promenade soutenue pendant une demi-heure, nul besoin de courir un marathon tous les jours. Le fait de remplacer les déplacements en ascenseur par les escaliers, de faire ses courses à pied au lieu de prendre la voiture pour des petits déplacements etc, peut déjà jouer beaucoup.

La pyramide se construit ensuite avec les éléments suivants :

-les aliments complets :

pain complet, riz complet, pâtes complètes, céréales complètes etc. L'organisme ne peut pas digérer aussi rapidement ces céréales complètes que les sucres et farines raffinées. Le résultat en est une résorption lente qui aide à stabiliser les taux sanguins de sucre (glycémie) et d'insuline. Ils évitent ainsi les attaques de faim si fréquen-

tes avec les sucres à résorption rapides et le stockage des graisses favorisé par l'insuline. Le raffinage du sucre n'a été inventé qu'au 19e siècle et depuis notre consommation en sucre est passée de 5 kg par ans à 34 kg par an !!! Or l'organisme pourrait très facilement s'abstenir de la consommation de sucre raffiné.

-les huiles végétales :

surtout celles qui contiennent beaucoup d'acides gras insaturés. Les meilleures sont les huiles d'olive, de colza, de soja, de maïs, de tournesol et d'arachide. Les graisses de poisson sont également recommandées. Ces graisses améliorent les taux sanguins de cholestérol et protègent les vaisseaux contre l'artériosclérose. Nombre de cardiologues les prescrivent déjà à leurs patients en dose quotidienne (les fameux oméga 3 qu'on

peut trouver dans toutes les pharmacies) mais mieux vaut changer ses habitudes alimentaires et remplacer deux à trois fois par semaine la viande rouge par un poisson.

-les fruits et les légumes :

5 doses journalières sont un minimum ! Les fruits et légumes contribuent à baisser la tension artérielle, protègent contre les cancers, la diverticulite, les accidents vasculaires cérébraux, les attaques cardiaques, la cataracte et la dégénérescence maculaire (au niveau de l'œil). Très riches en substances anti-oxydantes, ils maintiennent notre organisme en forme et le protègent contre le vieillissement prématuré. Plus vous en mangez mieux cela vaut. Commencez la journée par un jus de fruits, prenez une collation de fruit, mangez une soupe, un légume cuit et une salade à midi, reprenez un fruit

La nouvelle pyramide alimentaire a été développée par l'école de santé publique de Harvard sur base d'une étude que cette école a menée pendant huit ans sur les habitudes alimentaires de 40 000 personnes. Il est apparu que la nature des aliments ingérés influençait pour beaucoup l'état de santé, la morbidité et la mortalité des personnes concernées. En filtrant les habitudes alimentaires des personnes les mieux portant, l'école d'Harvard a pu redessiner la pyramide alimentaire.



l'après-midi et remangez des légumes le soir. Votre organisme vous en sera reconnaissant.

-les poissons, la volaille et les oeufs.

ces groupes devraient constituer la principale source de protéines. Ils contiennent très peu de graisses saturées pour un apport protéique important. Pour ce qui est des poissons, il est prouvé que leur consommation régulière diminue le risque cardio-vasculaire. Les meilleurs poissons sont à ce point de vue les plus gras : saumon, maquereau, thon, sardines.

Pour ce qui est des œufs tant décriés à cause de leur teneur élevée en cholestérol, il faut savoir qu'ils contiennent également énormément de protéines et de vitamines et qu'il vaut mieux commencer sa journée par un œuf à la coque (évités les œufs frits) que par un croissant au beurre !

-les noix et les légumineuses :

ces deux familles sont très riches en protéines, fibres, vitamines et oligo-éléments. Les noix contiennent également beaucoup d'acides gras essentiels bons pour la santé. Un seul inconvénient : elles sont très riches en calories et doivent donc être consommées avec modération.

-les laitages :

sources principales du calcium, ils contiennent malheureusement aussi beaucoup d'acides gras saturés néfastes pour la santé. On donnera donc la préférence aux produits écrémés ou demi-écrémés. Si vous n'aimez pas les laitages, prenez un supplément journalier de calcium et de vitamine D3 (400 UI/j, pas plus !), surtout pendant l'hiver, car la vitamine D3 nécessite les rayons UV pour être activée et en hiver il n'y a pas beaucoup de soleil dans nos contrées.

-viandes rouges et beurre :

attention, ils contiennent beaucoup d'acides gras saturés. Remplacer plusieurs fois par semaine la viande rouge par du poisson ou une volaille et le beurre par l'huile d'olive peut améliorer significativement votre taux de cholestérol !

-pain blanc, riz blanc, pommes de terre, pâtes fraîches et sucreries :

tous ces aliments favorisent l'obésité, le diabète et les maladies cardio-vasculaires, donc à consommer le moins possible.

-suppléments vitaminiques :

une dose journalière de vitamines et d'oligo-éléments est recommandée, mais ne peut en aucun cas remplacer une alimentation saine ! Elle ne servira qu'à supplémer les taux bas de vitamines et d'oligo-éléments des fruits et légumes élevés en serre et stockés parfois pendant trop longtemps. Suivant l'étude SUVIMAX réalisée en France sur une cohorte de 4000 personnes suivies pendant 8 ans, une supplémentation quotidienne en vitamines A, C, E et en sélénium diminuerait la mortalité et la morbidité par maladies cardio-vasculaires et par cancers chez les sujets masculins ! Chez les femmes, il n'y aurait pas de changement significatif, ceci probablement parce que d'office elles se nourrissent plus sainement que les hommes !

-l'alcool :

d'après plusieurs études, il apparaît qu'un verre de vin par jour diminue le risque cardio-vasculaire. Il faut évidemment s'en tenir à un verre et un seul !! par jour.

