

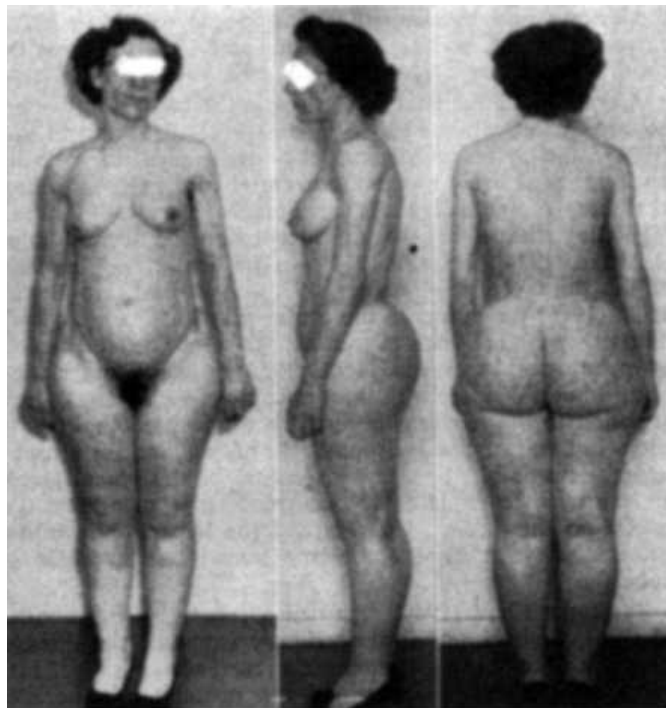
## Image n°1

@POLISH ORGELBRAND'S ENCYCLOPEDIA (1900)



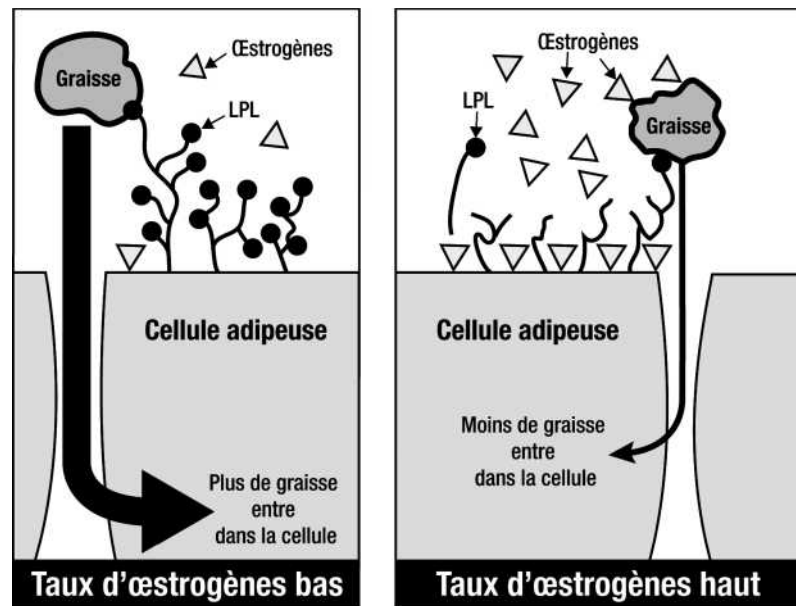
La stéatopygie - présence dans la région fessière de dépôts graisseux volumineux tels que ceux que l'on peut constater chez cette femme africaine - n'est pas le résultat de la suralimentation ou d'habitudes sédentaires, c'est un trait génétique.

## Image n°2



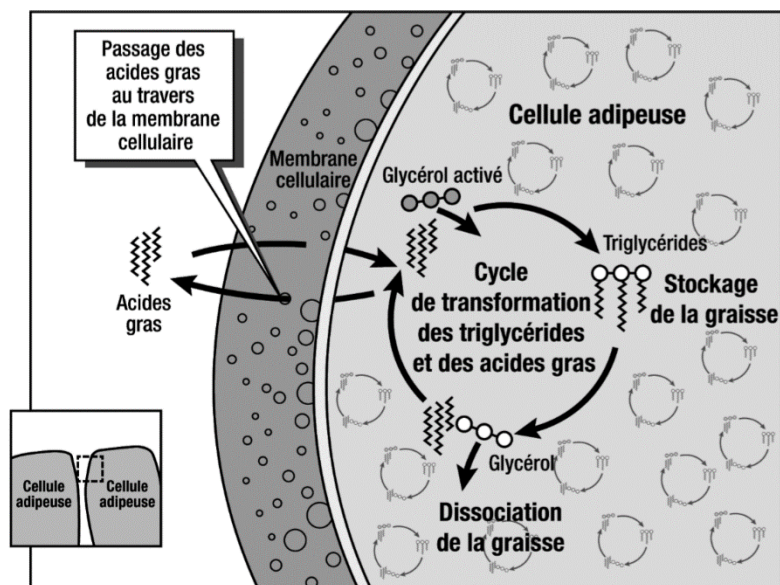
Personne atteinte d'une pathologie rare, la « lipodystrophie progressive ». Cette femme serait aujourd'hui qualifiée d'obèse bien que pratiquement toute sa graisse corporelle se soit amassée au-dessous de sa taille.

### Schéma n°3



Lorsque le niveau d'œstrogènes est faible (schéma de gauche), on constate une augmentation de l'activité de l'enzyme LPL vers les cellules adipeuses ; en conséquence, davantage de graisse est retirée de la circulation et introduite dans ces cellules. Lorsque le niveau d'œstrogènes est élevé (schéma de droite), l'activité de la LPL est supprimée : les cellules adipeuses accumulent alors moins de graisse.

### Schéma n°4



Les acides gras sont suffisamment petits pour passer à travers les membranes des adipocytes, et c'est pour cela qu'ils le font. À l'intérieur d'un adipocyte, les acides gras sont associés pour former des triglycérides, molécules trop volumineuses pour traverser les membranes de la cellule. C'est sous cette forme que notre corps stocke la graisse

## Photo n°5



## Tableau n°6

GROUPE	POIDS	LDL	TRIGLY- CÉRIDES	HDL	PA*
Atkins	- 4,5 kg	+ 0,8	- 29,3	+ 4,9	- 4,4
Traditionnel	- 2,5 kg	+ 0,6	- 14,6	- 2,8	- 2,2
Ornish	- 2,4 kg	- 3,8	- 14,9	0	- 0,7
Zone	- 1,5 kg	0	- 4,2	+ 2,2	- 2,1

\* pression artérielle diastolique

## Supplément °1

**Lorsque vous avez faim, mangez des aliments choisis dans la liste ci-dessous :**

- Viandes : bœuf, porc, jambon, lard sec ou fumé, bacon, agneau, veau et autres viandes. Pour les produits transformés (saucisson, saucisse, pâté, etc.), les glucides doivent représenter environ 1 g par portion. Volailles : poulet, dinde, canard, etc.

- Poissons et fruits de mer : tous les poissons et fruits de mer sont autorisés, y compris le thon, le saumon, le loup, le bar, la truite, les crevettes et gambas, les

coquilles Saint-Jacques, le crabe et le homard.

- **Œufs** : les œufs entiers sont autorisés sans aucune restriction (sans risque pour votre cœur).

Vous n'êtes pas tenu d'enlever la graisse des aliments listés.

Vous ne devez pas limiter délibérément la quantité des aliments que vous consommez ; en revanche, cessez de manger dès que vous n'avez plus faim.

### **Les aliments à consommer tous les jours :**

- **Salade** : **Deux grandes assiettes par jour**, à choisir parmi les variétés suivantes : vert de blette (bette), chou (toutes variétés), ciboule, ciboulette, cresson, endive, épinard, jeunes pousses (toutes variétés y compris betterave, moutarde, navet, etc.), laitue (toutes variétés), persil, radis, roquette, trévisse, etc. (Si c'est un légume-feuille, vous pouvez le manger.)

- **Légumes** : **Une grande assiette (mesurée avant cuisson) par jour**, à choisir parmi les variétés suivantes : artichaut, asperge, aubergine, brocoli, céleri, champignon, chou de Bruxelles, chou-fleur, concombre, courgette, échalote, graines germées (haricot mungo et alfalfa), haricot beurre, haricot vert, jicama (pois-patate), oignon, okra (gombo), pâtisson, poireau, pois gourmand, pois mange-tout, poivron, potiron, rhubarbe, tomate.

- **Bouillon** : **2 bols par jour si besoin pour compenser la perte de sodium**. Il est fortement recommandé de boire du bouillon clair (consommé), sauf si vous suivez un régime pauvre en sodium pour cause d'hypertension ou de défaillance cardiaque.

### **Les aliments autorisés en quantités limitées :**

- **Fromage** : **Jusqu'à 100 g par jour**. Cette catégorie comprend les fromages à pâte cuite affinés comme le comté, le gruyère ou l'emmental, les fromages à pâte molle tels que le brie ou le camembert, les fromages à pâte persillée, les fromages de chèvre, la mozzarella et le fromage frais. Évitez les fromages industriels. Lisez les étiquettes : les glucides doivent représenter moins d'1 g par portion.

- **Crème** : **Jusqu'à 4 cuillerées à soupe par jour**. Cette catégorie comprend la

crème fraîche et la crème fleurette.

- **Mayonnaise : Jusqu'à 4 cuillerées à soupe par jour.** Choisissez une mayonnaise pauvre en glucides (vérifiez les informations de l'étiquette).

- **Olives (noires ou vertes) : Jusqu'à 6 par jour.**

- **Avocat : Jusqu'à la moitié par jour.**

- **Jus de citron / citron vert : Jusqu'à 4 cuillerées à café par jour.**

- **Sauce de soja : Jusqu'à 4 cuillerées à soupe par jour.** Kikkoman commercialise des produits faibles en glucides (pour les autres marques, vérifiez l'étiquette).

- **Cornichons (sans sucre) : Jusqu'à 2 portions par jour.** Vérifiez l'étiquette pour la teneur en glucides.

- **Collations :** Saucisson, jambon, rosbif, blanc de dinde et autres viandes en tranches ; œufs mimosa / mayonnaise.

### **La principale restriction : les glucides**

Ce régime supprime les sucres (ou glucides simples) et les amidons (ou glucides complexes). Les seuls glucides qu'il autorise sont les légumes riches en nutriments et en fibres figurant dans les listes ci-dessus.

Les sucres sont des glucides simples. **Évitez ce type d'aliments :** sucre blanc, sucre roux, miel, sirop d'érable, mélasse, sirop de glucose-fructose (ingrédient présent dans de nombreux aliments industriels), bière (contient du malt d'orge), lait (contient du lactose), yaourts aromatisés, fruits et jus de fruit.

Les amidons sont des glucides complexes. **Évitez ce type d'aliments :** céréales (y compris les céréales complètes), riz, céréales du petit déjeuner, farine, amidon de maïs (type « Maïzena »), pain, pâtes et nouilles, petits pains, viennoiseries, crackers, ainsi que les légumes « féculents » tels que les haricots secs cuits longuement, la carotte, le panais, le maïs, les pois et la pomme de terre (y compris sous forme de frites et de chips).

### **Les matières grasses**

Toutes les matières grasses sont autorisées, y compris le beurre. L'usage des

huiles d'olive et d'arachide, particulièrement saines, est recommandé pour la cuisine. Évitez la margarine et les huiles hydrogénées qui contiennent des graisses **trans**.

Pour assaisonner vos salades, la sauce idéale est une vinaigrette maison composée de vinaigre et d'huile, auxquels vous pouvez ajouter du jus de citron et des épices si vous le souhaitez. Les sauces de salade « toutes prêtes » sont également autorisées si l'étiquette ne mentionne pas plus d'1 ou 2 g de glucides par portion. Évitez les sauces « light » qui contiennent généralement davantage de glucides. Vous pouvez également ajouter à vos salades des œufs durs hachés, des lardons et / ou du fromage en dés ou en copeaux.

### **Édulcorants et douceurs**

Si vous ressentez le besoin de manger ou de boire quelque chose de sucré, choisissez les édulcorants alternatifs les plus recommandables proposés sur le marché, notamment le sucralose, l'aspartame, le mélange stévia-érythritol ou la saccharine. Évitez pour l'instant les aliments contenant des polyols – comme le sorbitol ou le maltitol – qui peuvent causer des maux d'estomac (ces édulcorants seront éventuellement autorisés à l'avenir en quantités limitées).

### **Les boissons**

Vous pouvez boire les boissons autorisées à volonté, mais ne forcez pas sur les liquides. La meilleure boisson est l'eau. Vous pouvez également choisir des eaux minérales aromatisées avec des extraits de fruits mais ne contenant pas de glucides.

Boissons caféinées : chez certains patients, la consommation de caféine peut perturber la perte de poids et le contrôle de la glycémie. En gardant cela à l'esprit, vous pouvez boire chaque jour **jusqu'à trois tasses de café ou de thé** (sans sucre, additionné éventuellement d'édulcorant artificiel et / ou de crème) ou de soda caféiné sans sucre.

### **L'alcool**

Au début du régime, évitez de consommer de l'alcool. Plus tard, lorsque vous perdrez régulièrement du poids et vous serez habitué à votre nouveau mode

d'alimentation, vous pourrez si vous le souhaitez réintroduire l'alcool en quantités modérées, à condition qu'il soit pauvre en glucides.

### **Les quantités**

Mangez quand vous avez faim ; arrêtez de manger quand vous êtes rassasié. Ce régime est particulièrement efficace lorsque l'on mange « à la demande », c'est-à-dire à chaque fois que l'on a faim, mais en s'arrêtant dès que l'on se sent rassasié. Apprenez à être à l'écoute de votre corps. Un régime faible en glucides ayant naturellement un effet réducteur d'appétit, il vous permet de réduire progressivement les quantités de nourriture que vous absorbez sans ressentir d'inconfort. C'est pourquoi vous ne devez jamais vous sentir obligé de finir votre assiette. Mais à l'inverse, il ne faut pas que vous ayez faim ! Vous n'êtes pas tenu de compter les calories : appréciez donc le fait de pouvoir perdre du poids confortablement, sans souffrir de la faim ni de fringales.

Il est recommandé de démarrer la journée par un repas nourrissant à faible teneur en glucides. Notez que de nombreux médicaments et compléments alimentaires exigent d'être pris avec chaque repas, soit trois fois par jour.

### **Conseils et rappels importants**

**Les produits suivants SONT EXCLUS de ce mode d'alimentation** : sucre, pain, céréales, produits contenant de la farine, fruits, jus de fruits, miel, lait entier ou écrémé, yaourt, soupe en conserve, substituts laitiers, sauces et condiments doux (sucrés).

**Attention** : méfiez-vous des produits de régime « sans matière grasse » ou « light », ainsi que des sucres et amidons cachés que l'on peut trouver dans certaines salades pré-assaisonnées, biscuits et gâteaux sans sucre, etc. Lisez attentivement l'étiquette des médicaments liquides, sirops ou pastilles contre la toux et autres médicaments en vente libre qui peuvent contenir du sucre. Évitez les produits proclamant « Convient aux régimes pauvres en glucides ».

## **Aide pour planifier vos menus faibles en glucides**

À quoi ressemble un menu à faible teneur en glucides ? Les conseils ci-après sont conçus pour vous aider à planifier vos menus quotidiens.

### **Au petit déjeuner :**

- De la viande ou une autre source de protéines (des œufs généralement).
- Une source de matières grasses. Elle peut être identique à la source de protéines : par exemple, les œufs au bacon contiennent des matières grasses. Mais si votre source de protéines est «maigre », adjoignez-lui un peu de matières grasses sous forme de beurre, de crème à café ou de fromage.
- Des légumes à faible teneur en glucides (si vous le souhaitez). Préparés par exemple en omelette ou en quiche.

### **Au déjeuner :**

- De la viande ou une autre source de protéines.
- Une source de matières grasses. Si votre source de protéines est «maigre», adjoignez-lui un peu de matière grasse sous forme de beurre, de sauce de salade, de fromage, de crème ou de chair d'avocat.
- une assiette à une assiette et demi de grand format de salade ou de légumes-feuilles cuits.
- une demie assiette à une assiette de grand format d'autres légumes.

**En collation :** choisissez des en-cas faibles en glucides, contenant des protéines et / ou des matières grasses.

### **Au dîner :**

- De la viande ou une autre source de protéines (œufs, poissons...).
- Une source de matières grasses. Si votre source de protéines est « maigre », adjoignez-lui un peu de matière grasse sous forme de beurre, de sauce de salade, de fromage, de crème ou de chair d'avocat.
- une assiette à une assiette et demi de grand format de salade ou de légumes-feuilles cuits.



- une demie assiette à une assiette de grand format d'autres légumes.

**Voici un exemple de journée-type :**

**Au petit déjeuner :** du bacon ou du jambon, des œufs.

**Au déjeuner :** du poulet grillé avec une salade mélangée, des lardons, un œuf haché, le tout assaisonné de sauce de salade.

**En collation :** quelques tranches de saucisson et un bâtonnet de fromage.

**Au dîner :** un steak (entier ou haché), de la salade verte accompagnée d'autres légumes autorisés, le tout assaisonné de sauce de salade, des haricots verts au beurre.

**Savoir lire les étiquettes et reconnaître les aliments faibles en glucides**

• Quelles est la taille des portions, quelle sont les quantités respectives de glucides totaux et de fibres ?

- Ne prenez en compte que les glucides totaux.

- Ne vous inquiétez pas (à ce stade) des calories ni des lipides.

- La teneur en glucides des légumes ne doit pas dépasser 5 g.

- La teneur en glucides de la viande et des condiments ne doit pas dépasser 1 g.

- Contrôlez également la liste des ingrédients. Évitez les aliments dans lesquels un sucre ou un amidon apparaît parmi les cinq premiers ingrédients. Attention : quel que soit son nom, le sucre reste du sucre !

Sous les appellations suivantes se cache du sucre : saccharose, dextrose, fructose, maltose, lactose, glucose, miel, sirop d'agave, sirop de glucose-fructose, sirop d'érable, de riz, de maïs, de jus de canne évaporé, jus de canne, mélasse, jus de fruit concentré.