

(Source : Santé Nature Innovation)



Dans les années 60, **une idée complètement fausse** a commencé à circuler autour des tables : **manger gras fait grossir**.

Faux. Manger gras ne vous rend pas gras. C'est l'excès de calories absorbées par rapport aux calories dépensées (activité physique, mode de vie) qui fait grossir. **De tous les aliments, ce sont les sucres et les féculents (glucides) qui font le plus grossir parce qu'ils perturbent le métabolisme et l'appétit.** Or, la plupart des produits « 0 % de matière grasse » en sont bourrés.

Il n'y a plus de débat à ce sujet : **c'est depuis la mode du « 0 % de matière grasse » que l'obésité s'est transformée en épidémie.** Les enfants en surpoids ou obèses sont 3 fois plus nombreux qu'à l'époque. On sait pourquoi : ils mangent plus de sucres, sous forme de biscuits, bonbons, sodas, goûters divers, mais aussi sous forme de céréales et féculents, des produits présentés comme bons pour la santé car pauvres en graisses.

S'il y a bien une politique publique qui a raté, c'est celle de la lutte contre l'obésité. Le mythe du gras qui fait grossir est inscrit dans les programmes scolaires, sur les murs des hôpitaux, dans les magazines et sur les écrans de télé. Les enfants apprennent à l'école que 1 gramme de lipide (gras) apporte 2 fois plus de calories que 1 gramme de glucide (sucre), et que pour réduire son apport de calories, le plus efficace est donc de réduire les graisses. A la télévision, on leur répète jusqu'à la nausée qu'ils ne doivent pas manger « trop gras, trop salé, trop sucré ». La consigne de ne pas manger « trop gras » étant présentée en premier, c'est elle qui est considérée comme la plus importante pour rester en bonne santé.

Nous allons y revenir, **c'est faux**. Mais c'est loin d'être le seul mythe qui, au lieu de faire maigrir, fait grossir. Voilà 16 habitudes issues du programme « *Eat This, Not That* » [1] (Mangez ça, pas ça !). Vous pouvez commencer à les utiliser tout de suite pour sortir de l'enfer nutritionnel, et retrouver sans effort votre poids naturel.

Erreur n°1 : Manger sans graisses

Cela paraît fou, mais **pour votre santé, vous avez intérêt à arrêter d'acheter des produits vendus sous l'étiquette « 0 % de matière grasse » ou « Teneur réduite en matières grasses »**. Moins de matières grasses, cela veut souvent dire « plus de glucides », sous forme de farines et épaississants, qui provoquent un pic de sucre sanguin, un pic d'insuline, et immédiatement après une brutale attaque d'appétit.

Selon les pays, il est recommandé que les glucides couvrent 50 à 60 % des besoins en énergie.

Pourtant, des chercheurs de l'Université d'Alabama à Birmingham (Etats-Unis) ont constaté que les repas qui contiennent 55 % de glucides rassasient moins et provoquent une plus forte augmentation du taux de sucre dans le sang que les repas où l'apport en glucides est limité à 43 % [2].

Diminuer dans votre alimentation la part des glucides au profit des protéines et des graisses vous permettra de stocker moins de graisses corporelles et de diminuer votre sensation de faim.

Erreur n°2 : Ne pas se former en nutrition

Bonne nouvelle : en lisant cette lettre, vous êtes déjà en train de développer des habitudes qui vous aideront à perdre du poids. Lorsque des chercheurs canadiens ont envoyé des conseils alimentaires et de mode de vie à plus de 1000 personnes, ils ont constaté qu'elles ont commencé à mieux manger et à faire plus d'activité physique dans leur vie de tous les jours.

Sans surprise, les habitudes de ceux qui n'avaient rien reçu... n'ont pas changé. Abonnez-vous à *La Lettre Santé Nature Innovation* (vous trouverez un lien d'inscription au tout début de ce message), si ce n'est déjà fait, pour profiter des conseils que je donne à pleines mains,

gratuitement, et perdez du poids sans plus jamais faire de régime.

Erreur n°3 : Dormir trop ou pas assez

Selon les chercheurs de l'*École de Médecine* de Wake Forest, les personnes qui dorment 5 heures ou moins accumulent 2,5 fois plus de graisses abdominales (ventre) que les autres [3].

Ce sont les graisses les plus dangereuses parce qu'elles s'accumulent autour des organes internes, contrairement à la graisse qui se trouve dans les cuisses par exemple.

Mais le problème touche aussi les personnes qui dorment trop : plus de 8 heures par nuit en moyenne. Visez 6 à 8 heures de sommeil par nuit – la durée optimale de sommeil pour le poids et la santé en général.

Erreur n°4 : Manger la nourriture gratuite au restaurant

Pain, sauces, et parfois chips et cacahuètes peuvent être gratuits au restaurant, ça ne veut pas dire que vous ne les « payerez » pas. Chaque fois que vous mangez un bout de baguette, vous ajoutez 80 calories à votre repas. Mangez-en trois morceaux au cours du repas et cela fait 240 calories en plus. Pire, ce sont des « calories vides », qui n'ont aucun intérêt nutritionnel.

Erreur n°5 : Boire des sodas

Pratiquement inexistantes il y a 40 ans en Europe, les boissons gazeuses, sucrées, sont devenues quotidiennes pour beaucoup d'enfants et d'adultes. Pourquoi est-ce si mauvais ? Parce qu'une étude de 2005 a observé que boire 1 ou 2 sodas par jour augmente votre risque d'être en surpoids ou obèse de presque 33 %.

Erreur n°6 : Manger trop vite

Si notre corps, si merveilleusement conçu, souffre d'un défaut, c'est le suivant : cela prend 20 minutes à notre estomac pour dire à notre cerveau qu'il a reçu assez de nourriture. Vous

mangez, votre estomac est plein, mais votre cerveau ne le sait pas encore. Il continue à vous envoyer des messages de faim ! Une étude du *Journal of the American Dietetic Association* a constaté que les personnes mangeant lentement absorbent 66 calories en moins par repas [4]. Malgré tout, comparé aux personnes mangeant vite, elles avaient l'impression d'avoir mangé plus ! Qu'est-ce que 66 calories, me direz-vous ? Si vous faites ça à tous les repas, vous perdrez plus de 10 kg en un an.

Erreur n°7 : Trop regarder la télé

Une étude de l'Université de Vermont a constaté que les personnes en surpoids qui réduisent de moitié leur temps passé devant la télévision brûlent 119 calories en plus par jour. Cela représente une fonte automatique de 6 kilos par an [5]. Ce résultat a été atteint grâce à un appareil qui coupait automatiquement la télévision.

Lorsque vous regardez la télévision, essayez au moins de faire quelque chose comme éplucher des légumes, faire du repassage, de la couture ou toute autre activité manuelle. Même une activité peu intense augmentera votre consommation de calories. De plus, si vos mains sont occupées à faire quelque chose, vous aurez moins tendance à grignoter – ce qui est l'autre grand danger du temps passé devant la télévision.

Erreur n°8 : Commander un menu au restaurant

Une étude du *Journal of Public Policy & Marketing* montre que, lorsque vous commandez à la carte, vous mangez 100 calories de moins qu'en prenant un menu. Pourquoi ? Parce qu'en prenant le menu, vous aurez « droit » à de la nourriture que vous n'auriez pas nécessairement commandée si vous aviez eu à la choisir, et à payer spécifiquement pour [6].

Ainsi, c'est la volonté bien naturelle d'en vouloir le plus possible pour son argent qui pousse à accepter au restaurant une boisson sucrée ou une portion de frites que l'on n'aurait pas forcément prises s'il avait fallu les commander individuellement.

Erreur n°9 : Manger dans de grandes assiettes

Une étude a observé que, lorsqu'on leur donne le choix, 98,6 % des personnes obèses

choisissent la plus grande assiette avant de se servir de nourriture. Mais c'est mécanique : plus l'assiette est grande, plus vous vous servirez une grosse portion. Mieux vaut utiliser de petites assiettes, et se resservir si c'est nécessaire.

Erreur n°10 : Mettre vos plats sur la table

Préparez votre assiette à la cuisine, et allez ensuite la déguster à table dans la salle à manger, sans poser vos plats sur cette table. Si votre seule table à manger est dans votre cuisine, installez vous de manière à tourner le dos aux plats, pour éviter de stimuler votre appétit tandis que vous mangez. Une étude dans la revue *Obesity* a constaté que, assis face à un buffet bien garni, les gens mangent 35 % de plus pendant le repas [7]. Lorsque vous êtes obligé de vous lever pour retourner à la cuisine vous servir, vous hésitez davantage.

Erreur n°11 : Choisir du pain blanc

Une étude de l'*American Journal of Clinical Nutrition* a observé que, lorsque les personnes obèses remplacent le pain et les produits fabriqués avec de la farine blanche par du pain et des produits fabriqués avec des céréales complètes, elles perdent plus de graisse abdominale pendant 12 semaines. Il y a sans doute plusieurs facteurs à l'œuvre, mais le principal est que les céréales complètes sont bourratives et apportent plus de vitamines et minéraux. **Les céréales toutefois, même complètes, doivent occuper une place réduite dans l'alimentation quand on surveille sa ligne.**

Commentaire :

Ou simplement sa santé.

Erreur n°12 : Faire de grosses bouchées

La revue *American Journal of Clinical Nutrition* a constaté que les personnes qui font de grosses bouchées consomment 52 % de calories de plus par repas que celles qui font de petites bouchées et mâchent longtemps. En coupant votre nourriture en petits morceaux, vous augmentez votre impression de satiété, et vous profitez plus de ce que vous mangez.

Erreur n°13 : Ne pas boire avant les repas

L'eau occupe de la place dans l'estomac et participe au sentiment de satiété. Dans une étude de l'Université d'Utah, les personnes qui suivaient un régime et qui devaient boire deux verres d'eau avant chaque repas ont perdu 30 % de poids en plus que les autres [8].

Erreur n°14 : Oublier de se peser

Monter régulièrement sur la balance renforce vos chances d'atteindre vos objectifs de baisse de poids, et rend plus difficile de tricher. Lorsque des chercheurs de l'Université du Minnesota ont suivi des personnes qui se pesaient tous les jours, ils se sont aperçus que ces personnes perdaient du poids deux fois plus vite que les autres [9]. Pour éviter les erreurs d'appréciation dues aux fluctuations naturelles de poids, pesez vous tous les jours à la même heure mais ne devenez pas obsessionnel : d'un jour à l'autre votre poids peut varier fortement et pas forcément à la baisse, notamment à cause des variations hormonales.

Erreur n°15 : Boire des jus de fruits

Non, boire un jus de pomme ne revient pas à manger une pomme, ni un jus d'orange une orange.

Une récente enquête publique de l'École de santé publique de Harvard, publiée en ligne dans la *British Medical Journal*, indique que **boire 3 jus de fruits par semaine élève le risque de diabète de 8 %**, tandis que manger 3 fruits entiers diminue le risque de diabète de 7 %. Ce pourcentage était même de 19 % pour le raisin, 14 % pour les pommes et les poires et 12 % pour le pamplemousse [10].

Les jus de fruits sont plus rapidement digérés. Le sucre des fruits (**fructose**) passe plus vite dans le sang, et il est ensuite rapidement métabolisé par le foie qui le **transforme en graisses** au lieu d'être utilisé progressivement pour fournir de l'énergie.

Erreur n°16 : Manger sous le coup des émotions

Une étude de l'Université d'Alabama a observé que les personnes qui reconnaissent manger en réaction à un stress émotionnel ont un risque 13 fois plus élevé d'être en surpoids ou

obèse. Si vous avez l'impression de manger pour compenser le stress, essayez de boire de l'eau, de faire une promenade à pied, ou, si ça ne suffit pas, de mâcher un chewing-gum sans sucre (un moindre mal).

A votre santé !

Jean-Marc Dupuis

Sources :

- [1] « Eat This, Not That, The No-Diet Diet », <http://www.eatthisnotthatdiet.com>
- [2] The Endocrine Society (2011, June 24). « Cut down on 'carbs' to reduce body fat, study authors say ». *ScienceDaily* . Consulté le 25 novembre 2013,
- [3] Wake Forest University Baptist Medical Center (2010, March 5). Extremes of sleep related to increased fat around organs. *ScienceDaily* . Retrieved November 25, 2013, from <http://www.sciencedaily.com /releases/2010/03/100301091302.htm>
- [4] Andrade A, Greene GW, Melanson KJ. Eating slowly led to decreases in energy intake within meals in healthy women. *Journal of the American Dietetic Association*, 2008; 108 (7): 1186-1191.
- [5] Jennifer J. Otten; Katherine E. Jones; Benjamin Littenberg; Jean Harvey-Berino. Effects of Television Viewing Reduction on Energy Intake and Expenditure in Overweight and Obese Adults: A Randomized Controlled Trial . *Arch Intern Med* , 2009; 169 (22): 2109-2115
- [6] *Journal of Public Policy & Marketing* , Volume 29, Number 2, Fall 2010
- [7] *Obesity* (Silver Spring). 2008 Aug;16(8):1957-60. doi: 10.1038/oby.2008.286. Epub 2008 Jun 5.
- [8] http://healthcare.utah.edu/publicaffairs/news/archive/2003/news_74.html
- [9] *Ann Behav Med*. 2005 Dec;30(3):210-6.
- [10] Muraki I, Imamura F, Manson JE, Hu FB, Willett WC, van Dam RM, Sun Q. Fruit consumption and risk of type 2 diabetes: results from three prospective longitudinal cohort studies. *BMJ*. 2013 Aug 28;347:f5001. doi: 10.1136/bmj.

Partager cet article :

[Facebook](#)
[Twitter](#)
[Google+](#)
[Pinterest](#)

À lire également :



Europe : cinq fois plus de pesticides autorisés dans l'eau du robinet...
depuis un an



Sucre et gluten : manger pour vivre ou pour mourir?



On invente un nouveau « trouble mental » chez les enfants : la
sélectivité alimentaire

Manger gras ne rend pas gros, mais ceci, oui



Pourquoi tant d'hostilités contre les médecines naturelles?