

COMMENT PERDRE FACILEMENT ET SAINEMENT DU POIDS

De nos jours, nous sommes tous préoccupés par ce soucis indéniable de perdre du poids. Nous nous tournons pour cela vers des régimes de perte de poids et cela pour différentes raisons. En effet, on peut vouloir suivre un régime pour améliorer notre santé, pour notre confiance en nous, pour équilibrer notre alimentation ou pour pouvoir rentrer à nouveau dans nos vêtements. De ce fait, quelque soient nos raisons, il est primordial de choisir le bon type de régime et ensuite d'adopter celui-ci comme étant un mode de vie et non une contrainte. Nous ne sommes pas sans savoir que le début de tout régime est difficile mais qu'avec un peu de courage et de volonté on finit par se débarrasser des mauvaises habitudes alimentaires et s'approprier un nouveau mode de vie sain. Ainsi donc dans cette rubrique nous allons d'abord parler de l'un des régimes les plus courants qu'est « La diète cétogène »

NB : il est important de noter qu'avant tout régime il serait préférable de demander l'avis de notre médecin ou même de se faire suivre par un nutritionniste.

I) QU'EST-CE QUE LA DIETE CETOGENE ?

Le régime cétogène est un régime alimentaire qui donne une importance particulière aux matières grasses (lipides) et restreint de façon radicale les proportions de sucre (glucides). Ce régime prône donc la consommation de graisses sur toutes ses formes. Il s'oppose aux recommandations nutritionnelles selon lesquelles, les pourcentages d'apports caloriques devraient être les suivants : 50 à 55% de glucides ; 35 à 40% de lipides ; 10 à 15% de protéines. La diète cétogène au contraire, propose le ratio suivant : 15 à 20% de lipides ; 5 à 10% de glucides en apports énergétiques.

II) OU PEUT- ON TROUVER LES LIPIDES, LES PROTEINES ET LES GLUCIDES ?

- **Lipides** : Ce sont toutes les matières grasses et peuvent être d'origine animale (beurre, crème, fromage, viande...) ou végétale (graines, fruits oléagineux, huile...) ; les oméga-3

- **Protéines** : Elles peuvent être d'origine animale (viande, poisson, œufs, produits laitiers...) ou végétale (légumineuses, céréales, oléagineux, algues...)
- **Glucides** : Ils constituent tous les sucres. Non seulement ceux que l'on trouve dans les produits sucrés, mais aussi ceux que l'on trouve dans les céréales (pâtes, riz, pain...), le lait et les produits laitiers, les fruits, les légumes...

Contrairement aux lipides et protéines, les glucides ne sont pas des nutriments essentiels car notre organisme sait en fabriquer à partir d'autres nutriments. De ce fait, loin de créer une carence dans notre corps, leur carence ou leur réduction drastique, ne peut que nous être bénéfique.

III) LES ALIMENTS DONT A BESOIN NOTRE CORPS

Comme nous l'avons vu plus haut les matières grasses et les protéines font partie des aliments que nous nous devons de privilégier mais de façon modérée.

- **Matières grasses** : huiles végétales riches en oméga-3 et en triglycérides à chaîne moyenne : huile de cameline, de colza, de coco, de palme rouge, de beurre de cacao, graisses animales de bonne qualité (graisse de canard par exemple) ;
- **Fruits oléagineux et graines** (amandes, noix, graines de chia et de lin par exemple) ;
- **Viandes et volailles de bonne qualité** (celles issues de l'élevage biologique et issues d'animaux élevés en plein air) ;
- **Petits poissons gras** (anchois et sardines particulièrement) ;
- **Œufs** ;
- **Algues** (algues de mer, spiruline, klamath) ;
- **Certains légumes pauvres en glucides** ;
- **Certains fruits** (olives, avocats, noix de coco, fruits rouges) ;
- **Herbes, épices et vinaigres** (curcuma, gingembre...) ;
- **Certains aliments** (acérola, spiruline, cacao cru, graines germées...) ;
- Comme sucre consommer avec modération : yacon, kitul, caroube, sucre de coco...)

IV) LES ALIMENTS A ELIMINER DE NOTRE ALIMENTATION

- **Le sucre et tous les produits sucrés à savoir** : sucre blanc, sucre de canne, bonbons, confitures, miel

- **Les produits industriels** : plats préparés, biscuits, viennoiseries
- **Les légumes et les fruits riches en glucides**
- **Tous les produits pro-inflammatoires**

V) POURQUOI LE SUCRE BLANC EST-IL PARTICULIEREMENT MAUVAIS POUR LA SANTE ?

Le sucre blanc est un sucre qui n'est pas naturel. Pour notre bien nous ferions mieux de nous en éloigner. Voici en gros les étapes de la fabrication du sucre blanc qui pourraient nous convaincre de l'éliminer de notre alimentation :

- En premier lieu les betteraves sont broyées, ce qui amène à la neutralisation des acides par de la chaux
- Le jus obtenu subit ainsi l'addition d'un acide ce qui donne des sucres. A ces sucres est ajouté de l'anhydride carbonique en chauffant et en agitant
- Le jus obtenu sous pression est filtré puis on y met de l'anhydride sulfureux liquide ou gazeux
- On filtre sur du charbon animal (os d'animaux calcinés) puis on décolore au sulfoxyalate de sodium
- On refond, on clarifie sur charbon de bois, on sèche à l'alcool isopropidique, puis on bleuit au E130 ou bleu anthraquinonique, un composé issu du pétrole.

Z.A.D.

[Retrouver cet Article dans l'Annuaire de référencement de site Nouvelle Génération.](#)

