

Table des matières

Introduction	19
• Le facteur déclenchant	20
• Vous voulez donc maigrir ?	21
• Pourquoi grossit-on ?	21
• Une chose primordiale	22
• Quelques règles élémentaires	23
• Si la faim vous tiraille	26

Partie I

Équilibre et ration alimentaire 29

1. La ration alimentaire	31
• Les besoins essentiels de l'homme	31
• Répartition des aliments	34
• Que trouvons-nous dans notre assiette ?	34
<i>Les protides</i>	34
<i>Les glucides</i>	35
<i>Les corps gras ou lipides</i>	37
• Les calories... les joules...	40
<i>Comment utiliser les matières grasses ?</i>	41
• Les fibres végétales	46
• Les vitamines	49
<i>Les vitamines liposolubles</i>	49
<i>Les vitamines hydrosolubles</i>	50
• Les sels minéraux	54
<i>Le sodium (Na)</i>	54
<i>Le potassium (K)</i>	54
<i>Le calcium (Ca)</i>	54
<i>Le phosphore (P)</i>	56
<i>Le magnésium (Mg)</i>	57
<i>Le chlore (Cl)</i>	57
• Les oligo-éléments	57
<i>Le fer (Fe)</i>	57
<i>L'iode (I)</i>	57
<i>Le sélénium (Se)</i>	58
• Le magnésium	58
<i>Besoins en magnésium</i>	59
<i>Où en trouver ?</i>	60
• L'eau	61
<i>Besoins</i>	62

<i>Les eaux minérales</i>	62
• Le sucre	65
<i>Historique</i>	65
<i>La consommation</i>	66
<i>Les effets du sucre</i>	66
<i>Les édulcorants de synthèse</i>	67
• Le sel	70
• Le fer	75
<i>Du fer, pourquoi ?</i>	75
<i>Nos besoins</i>	76
<i>Où trouver le fer ?</i>	76
• Les groupes alimentaires	78
<i>Ancienne classification des aliments</i>	78
<i>Nouvelle classification des aliments</i>	78
2. Composition des différents aliments	82
3. Les dépenses d'activités	91
4. Notions de poids idéal	94
• Les tables de poids	95
• Apprécier son poids	95
• Où se situe votre graisse ?	95
• Méthode de Lorentz	98
• Méthode de Broca	98
• Méthode du Dr A.-F. Creff	98
• Indice de Quételet	99
• Le « pinch-test »	103
<i>Les mesures</i>	103

Partie 2

Choisissez votre régime	105
5. Les modes de cuisson	107
• La cuisson	107
<i>Avantages</i>	107
<i>Désavantages</i>	108
• Adaptation des ustensiles à la cuisine	108
<i>L'autocuiseur</i>	108
<i>Les cuiseurs à vapeur</i>	108
<i>Les friteuses</i>	109
<i>Les ustensiles anti-adhésifs</i>	109
<i>Les enceintes micro-ondes</i>	109
• Les différents types de cuisson	109
<i>La cuisson utilisant de l'eau</i>	109
<i>La cuisson à sec</i>	112
<i>La cuisson au gras</i>	113
<i>Consommation des végétaux crus</i>	115
<i>Conseils d'utilisation des végétaux</i>	116

6. Conseils avant de commencer votre régime.	117
<i>Il ne faut pas rêver.</i>	117
<i>Gardez un mutisme total.</i>	117
<i>Un régime n'est pas une diète</i>	117
<i>Organisation</i>	118
<i>Restez ferme sur votre décision.</i>	119
<i>La balance.</i>	119
<i>Combattez l'ennui.</i>	119
<i>Le rythme de vos repas</i>	120
<i>Pratiquez un sport.</i>	120
<i>Fréquence et régularité des repas</i>	121
<i>Restez mince longtemps.</i>	121
<i>Attention aux boissons.</i>	122
<i>Les écarts</i>	122
<i>Dur, dur de rester mince</i>	122
7. Le régime	123
• <i>Appréciation des dépenses journalières</i>	123
• <i>Appréciation des recettes journalières : « jeu de la vérité »</i>	123
• <i>Tableau de bord du régime.</i>	129
• <i>Équivalences alimentaires</i>	130
• <i>Le petit déjeuner.</i>	132
<i>L'enfant.</i>	132
<i>L'adulte.</i>	133
<i>Le sportif.</i>	134
<i>Quelques idées de petits déjeuners</i>	135
<i>Le régime à 1600 calories</i>	139
<i>Le régime à 1500 calories</i>	154
<i>Le régime à 1400 calories</i>	169
<i>Le régime de stabilisation.</i>	184
8. Régime, santé, sports	201
• <i>Après le régime, le sport</i>	202
• <i>L'activité physique</i>	203
<i>L'âge.</i>	203
<i>Le sexe et la nature du sport</i>	203
<i>La fréquence</i>	204
<i>La durée</i>	204
<i>L'intensité de l'effort</i>	204
• <i>Apprendre à mesurer son pouls.</i>	205
<i>Le cardio-fréquencemètre.</i>	205
<i>La méthode traditionnelle</i>	205
<i>Mesure du pouls et de la fréquence cardiaque optimale</i>	206
• <i>De la théorie à la pratique.</i>	208
<i>Des exercices d'assouplissement.</i>	208
<i>Des exercices d'échauffement.</i>	208
<i>L'entraînement</i>	209
<i>La phase de repos</i>	209
• <i>Le seuil de la cinquantaine</i>	211
<i>L'hygiène alimentaire.</i>	211
<i>Le tabagisme</i>	212

Un suivi médical préventif	212
Prévenir les facteurs de risques	214
L'entretien de l'intellect	215
Alimentation et sport chez les seniors	215
• Menu type	218
9. Alimentation, sport et compétition.	219
• Les règles de la pratique sportive.	219
• Le sport en dehors de la compétition	220
• Alimentation et sport de compétition	221
<i>La période d'entraînement</i>	<i>221</i>
<i>Au moment de la compétition</i>	<i>221</i>
<i>La récupération</i>	<i>223</i>
• Quels sont les incidents liés à la pratique d'une activité physique ?	224
<i>Les atteintes musculaires</i>	<i>224</i>
<i>Les atteintes tendineuses et ligamentaires</i>	<i>226</i>
<i>L'atteinte osseuse</i>	<i>227</i>

Partie 3

Régimes alimentaires et pathologies 229

10. L'obésité. 231

• Les types d'obésité	232
<i>L'obésité androïde</i>	<i>232</i>
<i>L'obésité gynoïde</i>	<i>232</i>
• Obésité et pathologies	232
• La prévention	233
• Les complications de l'obésité	233
1. <i>Les complications cardio-vasculaires</i>	<i>233</i>
2. <i>Les complications métaboliques</i>	<i>233</i>
3. <i>Les complications locomotrices</i>	<i>234</i>
4. <i>Les complications respiratoires</i>	<i>234</i>
5. <i>Les complications durant une grossesse</i>	<i>234</i>
6. <i>Les cancers</i>	<i>234</i>
• La kinésithérapie	235
• Conclusion	235
<i>Pensez au futur</i>	<i>236</i>
<i>Nouveautés</i>	<i>236</i>

11. L'hypercholestérolémie sans élévation des triglycérides. 237

• Provenance	237
• Le bon et le mauvais cholestérol !	238
• Quand s'inquiéter ?	239
• Que faire ?	239
<i>Les bonnes décisions</i>	<i>240</i>
• Conseils alimentaires	241
<i>Les aliments à favoriser</i>	<i>241</i>

<i>Les aliments déconseillés</i>	242
• Conseils culinaires	242
<i>Modes de cuisson</i>	242
• Changer de vie	243
<i>Le sport</i>	243
<i>Le tabac</i>	243
<i>L'alcool</i>	244
• Cas particuliers	244
<i>Hypercholestérolémie associée à une hypertriglycéridémie</i>	244
<i>Hypercholestérolémie essentielle</i>	244
• Nouveautés	244
<i>La lécithine de soja</i>	244
<i>Extraits du The New England Journal of Medicine</i>	245
<i>Extrait du British Medical Journal</i>	245
• Menu type	246
12. L'hypertriglycéridémie	249
• Provenance	249
• Chaque hypertriglycéridémie est différente	249
• Quand s'inquiéter ?	250
• Que faire ?	250
<i>Les bonnes décisions</i>	251
• Conseils alimentaires	251
<i>Les aliments à favoriser</i>	251
<i>Les aliments à consommer modérément</i>	252
• Changer de vie	253
<i>Le sport</i>	253
<i>Le tabac</i>	253
<i>L'alcool</i>	253
• Menu type	256
13. L'hyperuricémie (ou encore appelée la goutte)	257
• Provenance	257
• Quand s'inquiéter ?	257
<i>Les bonnes décisions</i>	258
<i>Les précautions à prendre</i>	258
• Conseils alimentaires	258
<i>Les aliments à favoriser</i>	258
<i>Les aliments fortement déconseillés</i>	259
• Conseils culinaires	260
• Changer de vie	261
<i>Le sport</i>	261
<i>Le tabac</i>	261
<i>L'alcool</i>	261
• Menu type	262
14. Le diabète de type II ou diabète de la cinquantaine	264
• La glycémie	264
• Le trouble fonctionnel	265

• Le diabète de type II ou anciennement DNID (diabète non insulino-dépendant)	266
• Le diabète de type I ou anciennement DID (diabète insulino-dépendant)	267
• Rôle de la collation	269
• Éducation du diabétique au régime.	269
<i>Principes de cette nouvelle alimentation</i>	269
<i>Quels sont les aliments conseillés ?</i>	270
• Les hypoglycémies fonctionnelles	271
<i>Équivalences glucidiques</i>	272
• Menu type	273
• Nouveauté : hyperinsulinémie et risque d'accident cardiaque	273

15. Cas particuliers, régimes particuliers. 276

• L'excès de poids chez les adolescents	276
• Les femmes enceintes	277
<i>Le régime.</i>	278
• Les anciens fumeurs	279
<i>Le régime.</i>	279
• La constipation	280
<i>Le régime.</i>	280

16. Alimentation et troubles du comportement. 281

• La boulimie	281
• L'anorexie	283
<i>Les types d'anorexie.</i>	283

17. La restauration rapide 285

• Est-elle l'apanage des pays industrialisés ?	285
• La France a-t-elle ses amateurs ?	285
• Peut-on la concilier avec une alimentation classique ?	285

Partie 4

Bref tour d'horizon sur les méthodes

qui aident à mincir... 287

18. Les régimes amaigrissants 289

• Le régime d'Atkins	290
<i>Les aliments autorisés</i>	290
<i>Les aliments interdits</i>	290
<i>Critique.</i>	290
• Le régime Antoine.	291
<i>Critique.</i>	291
• Le régime Shelton	291
<i>Critique.</i>	292
• Le régime Mayo (États-Unis)	292
<i>Critique.</i>	292
• Le régime Victoria Principal (États-Unis).	292

• Le régime Weight Watchers (États-Unis)	293
<i>Avantages</i>	293
<i>Critique</i>	293
• Le régime Scarsdale (États-Unis)	294
<i>La méthode</i>	294
<i>Avantages</i>	294
<i>Critique</i>	295
• Le régime Montignac	295
<i>La méthode</i>	295
<i>Critique</i>	295
• Le régime Sulitzer	296
<i>Avantages</i>	296
<i>Critique</i>	296
• Le régime Fricker	297
<i>Avantages</i>	297
<i>Critique</i>	297
• Le régime Susan Powter	297
<i>Avantages</i>	297
<i>Critique</i>	298
• Le régime Zen	298
<i>Critique</i>	298
• Le régime Hollywood	298
<i>Critique</i>	299
• Les régimes végétarien et végétalien	299
<i>Critique</i>	299
• Remarques	300

19. Les substituts de repas 305

• Que contiennent ces substituts ?	306
<i>Des protéines</i>	306
<i>Des vitamines et des sels minéraux</i>	307
<i>Des fibres végétales</i>	307
• Quel est leur aspect pratique ?	307
<i>Les plats allégés</i>	308
<i>Les poudres en sachet</i>	308
<i>Les prêts à boire</i>	308
<i>Les barres</i>	308
<i>Les crèmes et entremets</i>	309
• Conseils	309
• Les différents produits du marché	310
« Alburone »	310
« Arkoline »	310
« B Philine After »	311
« Body Guard »	311
« Effi Delice »	311
« Gayelord Hauser »	312
« Gerlinéa »	312
« Louison Bobet »	313
« Milical »	313
« Muciline »	313
« Nutrifine »	313

« Nutrivital »	313
« Protical »	314
« Quotidiet »	314
« Substi 500 »	314
« Week-End »	314
« Slim Fast »	314
• Un mot... sur les compléments alimentaires.. !	312
20. La chirurgie esthétique	322
• Chirurgie et obésité.	323
• Chirurgie et esthétique	323
<i>Historique</i>	323
• La cellulite.	324
<i>Que se passe-t-il au niveau de l'adipocyte ?</i>	326
<i>Destruction des cellules graisseuses (ou lipolyse).</i>	326
<i>Les techniques d'interventions pour ce type de chirurgie</i>	328
• Les méthodes annexes	328
<i>La cryoanesthésie</i>	328
<i>Le poinçon.</i>	328
<i>Les microcanules</i>	328
<i>Le travail en plans croisés.</i>	329
<i>La lipoplastie</i>	329
<i>Les suites opératoires</i>	332
<i>La kinésithérapie</i>	333
<i>La rééducation.</i>	333
<i>Questions que peuvent se poser les futures candidates au traitement.</i>	334
• Les crèmes amincissantes	335
<i>L'acupuncture</i>	335
<i>La mésothérapie</i>	336
<i>Le drainage lymphatique</i>	337
<i>La cellulolipolyse</i>	337
<i>Le sauna</i>	338
<i>Les autres méthodes</i>	338
<i>Les crèmes amincissantes.</i>	338
21. Les médicaments pour maigrir	340
• Les médicaments utilisés	340
<i>Les anorexigènes</i>	340
<i>Les extraits thyroïdiens.</i>	341
<i>Les diurétiques.</i>	341
<i>Les laxatifs.</i>	342
• Nouveautés.	342
<i>Les mangeurs de graisses.</i>	342
<i>La leptine</i>	343
<i>L'intervention de certaines substances jouant un rôle dans le contrôle alimentaire.</i>	343
<i>La génétique moléculaire</i>	344
<i>L'orlistat (XÉNICAL®).</i>	344
<i>La subitramine (SIBUTRAL®, laboratoire Knoll).</i>	344
<i>La protéine UCP2.</i>	345

• Que faire pour maigrir ?	345
<i>Le médecin, la diététicienne</i>	345
<i>Le milieu hospitalier</i>	346
<i>Le séjour hospitalier</i>	346
<i>La consultation externe</i>	346

Partie 5

Une alimentation souhaitable pour tous 347

22. Alimentation méditerranéenne.....349

• Pourquoi faut-il préconiser ce type d'alimentation ?	349
• Caractéristiques de cette alimentation.....	350
<i>Quels sont les aliments apportés ?</i>	350
• Conseils diététiques.....	352

Conclusion 355

Lexique 357

Bibliographie 363

Tables des illustrations

Graphique 1.	Tableau de bord de votre régime	25
Graphique 2.	Évolution et recommandation sur la ration calorique moyenne journalière (CNERNA)	32
Graphique 3.	Besoins caloriques moyens quotidiens selon l'âge et le sexe (HUPIN H.).....	33
Graphique 4.	Besoins caloriques moyens quotidiens selon le vieillissement, d'après la FAO.....	33
Graphique 5.	Les glucides : quelle quantité par jour ?	36
Graphique 6.	Teneur en glucides des céréales et des fruits.....	38
Graphique 7.	Les lipides : quelle quantité par jour ?	40
Graphique 8.	Teneur en lipides du bœuf, du veau et de l'agneau ..	42
Graphique 9.	Teneur en lipides du porc, des charcuteries et des volailles	43
Graphique 10.	Teneur en lipides des poissons, coquillages et crustacés	44
Graphique 11.	Teneur en lipides des fromages, des produits laitiers et des œufs	45
Graphique 12.	Teneur en fibres des fruits	47

Graphique 13.	Teneur en fibres des légumes	48
Graphique 14.	Teneur en sel des principaux aliments (1)	73
Graphique 15.	Teneur en sel des principaux aliments (2)	74
Graphique 16.	Teneur en fer des principaux aliments	77
Graphique 17.	Caractéristiques de l'alimentation méditerranéenne. . .	352
Schéma 1.	Les types d'obésité	96
Schéma 2.	Calcul de l'indice de Quételet	100
Schéma 3.	Exemple de calcul de l'indice de Quételet	101
Schéma 4.	« Pinch-Test » chez l'homme, chez la femme.	104
Schéma 5.	La cuisson à l'eau.	111
Schéma 6.	La cuisson à la vapeur	111
Schéma 7.	La cuisson à l'étouffée	112
Schéma 8.	La courbe de poids	131
Schéma 9.	Avantages de l'exercice physique et répercussions métaboliques.	210
Schéma 10.	Formation de la cellulite	325
Schéma 11.	La cellulite : hypoderme normal	326
Schéma 12.	La cellulite : hypoderme anormal.	326
Schéma 13.	Principe des plans croisés (Dr BOUTBOUL G. et COULOMBIE J.-F).	329
Schéma 14.	Zones susceptibles de liposuction (Dr M. MIMOUN, Paris)	330
Schéma 15.	Lipoplastie de la culotte de cheval.	330
Schéma 16.	Lipoplastie abdominale	331
Schéma 17.	Les points d'acupuncture de la face latérale du corps (planche ancienne de Liao Loun-Hong, dernière dynastie)	335
Schéma 18.	Pyramide alimentaire de l'alimentation méditerranéenne	351
Tableau 1.	Nombres de calories apportées par les protides, les lipides et les glucides dans une ration calorique de 2 500 calories/jour pour un homme de 80 kg.	40
Tableau 2.	Ce qui se passe lorsqu'on absorbe des fibres...	46
Tableau 3.	Besoins journaliers moyens en vitamines (principales vitamines).	52
Tableau 4.	Besoins journaliers en calcium	56
Tableau 5.	Besoins journaliers moyens en magnésium	59
Tableau 6.	Où trouver du magnésium ?	60
Tableau 7.	Besoins journaliers moyens en sels minéraux et oligo-éléments	61
Tableau 8.	Les eaux minérales; indications et contre-indications. . .	64
Tableau 9.	Teneur en sel des principaux aliments	72
Tableau 10.	Les groupes alimentaires (ancienne classification)	78
Tableau 11.	Les groupes alimentaires : pyramide alimentaire (nouvelle classification)	79
Tableau 12.	Composition des viandes : bœuf, veau, agneau.	83

Tableau 13.	Composition des viandes : porc, charcuteries et volailles	84
Tableau 14.	Composition des poissons, coquillages et crustacés . . .	85
Tableau 15.	Composition des différents légumes	86
Tableau 16.	Composition des fromages, des produits laitiers, des œufs	87
Tableau 17.	Composition des farines, du pain et dérivés.	88
Tableau 18.	Composition des fruits	89
Tableau 19.	Composition des desserts, des boissons.	90
Tableau 20.	Dépenses caloriques moyennes d'activités.	92
Tableau 21.	Quantité de calories à absorber pour maintenir le poids du corps, en fonction de la taille et du poids.	93
Tableau 22.	Poids moyens des individus à partir de 25 ans et poids « idéal » établis par les sociétés d'assurances américaines.	97
Tableau 23.	Résultats de l'étude Obépi : répartition des niveaux d'IMC chez les individus de plus de 15 ans (1997). . .	102
Tableau 24.	Appréciation des dépenses journalières	124
Tableau 25.	Appréciation des recettes journalières : test Vérité . . .	125
Tableau 26.	Tableau de bord de votre régime	129
Tableau 27.	Équivalences alimentaires	130
Tableau 28.	Calcul de la fréquence cardiaque optimale	207
Tableau 29.	Besoins alimentaires moyens du sportif de compétition	222
Tableau 30.	Conseils aux sportifs de compétition	223
Tableau 31.	Valeurs souhaitables et considérées comme normales pour le cholestérol et ses constituants	238
Tableau 32.	Teneur en cholestérol des principaux aliments.	247
Tableau 33.	Hypertriglycémie; conseils alimentaires	254
Tableau 34.	Teneur en acide urique des principaux aliments	260
Tableau 35.	« La goutte » : conseils alimentaires.	263
Tableau 36.	Évolution de la ration calorique journalière chez le diabétique (entre 1921 et 1994)	268
Tableau 37.	Équivalences glucidiques pour les amidons	272
Tableau 38.	Équivalences glucidiques : les fruits	272
Tableau 39.	Les repères alimentaires que le diabétique doit connaître...	274
Tableau 40.	Les différents régimes amaigrissants	301
Tableau 41.	Valeur nutritive des principaux substituts de repas. . .	316
Tableau 42.	Aspects pratiques des principaux substituts de repas .	318
Tableau 43.	Classement par ordre croissant des substituts de repas qui aident à mincir	320