



NUTRITION: LES REGIMES ET LES NUTRIMENTS

cours de base - 27 août 2016

julien.henzelin@epsn.ch

+78 614 12 63



INTRODUCTION

- Promotion de la santé et prévention
- Alimentation et santé : facteurs de risques / de protection

PROMOTION DE LA SANTÉ ET PRÉVENTION

- La santé est
 - un capital
 - un processus dynamique
 - proactive (le patient doit être compétent)
 - une recherche du bien-être

FACTEURS DE RISQUES

- facteurs géographiques
- facteurs sanitaires
- facteurs politiques
- facteurs démographiques
- facteurs psycho-culturels
- facteurs socio-économiques

FACTEURS DE RISQUES

Existe-t-il des indicateurs qui annoncent la maladie ?

- comportements négatifs
- ou des comportements positifs, protecteurs

Relations probables et convaincantes entre facteurs nutritionnels et risque de cancer (WCRF/AICR 2007, 2010-2016)

Augmentation du risque

Facteur alimentaire ou nutritionnel	Localisation du cancer
Boissons alcoolisées	Bouche, Pharynx, Larynx, Œsophage, Foie, Côlon-rectum (<i>chez l'homme</i>), Sein
	Côlon-rectum (<i>chez la femme</i>), Estomac
Surpoids et obésité	Œsophage, Pancréas, Foie, Côlon-rectum, Sein (<i>après la ménopause</i>), Endomètre, Rein
	Vésicule biliaire, Ovaire, Prostate (<i>cancer avancé</i>), Estomac (<i>cardia</i>)
Excès d'adiposité abdominale	Côlon-rectum, Pancréas
	Sein (<i>après la ménopause</i>), Endomètre, Prostate (<i>cancer avancé</i>)
Taille à l'âge adulte	Côlon-rectum, Sein (<i>après la ménopause</i>), Ovaire
	Pancréas, Sein (<i>avant la ménopause</i>), Prostate, Rein
Prise de poids au cours de la vie adulte	Pancréas
	Sein (<i>après la ménopause</i>)
Poids de naissance élevé	Sein (<i>avant la ménopause</i>)
Charge glycémique	Endomètre
Viande rouge	Côlon-rectum
Charcuteries	Côlon-rectum
	Estomac (<i>non-cardia</i>)
Aflatoxines	Foie
Arsenic dans l'eau potable	Poumon
	Peau, Vessie
Supplémentation en bêta-carotène	Poumon
Aliments conservés par le sel	Estomac
Poisson salé à la cantonaise	Naso-pharynx
Maté	Œsophage

Niveau de preuve : Convaincant Probable

Relations probables et convaincantes entre facteurs nutritionnels et risque de cancer (WCRF/AICR 2007, 2010-2016)

Diminution du risque

Facteur alimentaire ou nutritionnel	Localisation du cancer
Activité physique	Côlon
	Sein (<i>après la ménopause</i>), Endomètre
Allaitement	Sein
Légumes non féculents	Bouche, Pharynx, Larynx, Œsophage
Fruits	Bouche, Pharynx, Larynx, Œsophage, Poumon
Aliments contenant des fibres	Côlon-rectum
Aliments contenant de l'acide folique	Pancréas
Aliments contenant des caroténoïdes	Bouche, Larynx, Pharynx, Poumon
Aliments contenant du bêta-carotène	Œsophage
Aliments contenant de la vitamine C	Œsophage
Lait	Côlon-rectum
Supplémentation en calcium	Côlon-rectum
Supplémentation en sélénium	Prostate
Surpoids et obésité	Sein (<i>avant la ménopause</i>)
Café	Foie, Endomètre
Bolssons alcoolisées	Rein (<i>moins de 30g d'alcool/jour</i>)

Niveau de preuve :  Convaincant  Probable



NOTION D'ÉPIDÉMIOLOGIE NUTRITIONNELLE

- Statut nutritionnel et ses indicateurs
- Types d'études en épidémiologie nutritionnelle
- Enquêtes de consommation alimentaire

STATUT NUTRITIONNEL ET SES INDICATEURS

- indicateurs biologiques
- marqueurs fonctionnels
- indicateurs biométriques
- données de mortalité, morbidité, espérance de vie, mortalité prénatale
- indicateurs diététiques
- indicateurs de surveillance au niveau de la population

TYPES D'ÉTUDE EN ÉPIDÉ- MIOLOGIE NUTRITIONNELLE

- **Les données descriptives**
 - études écologiques
 - études transversales
 - études cas-témoins
 - études longitudinales
- **Les données causales**
 - études d'intervention

ENQUÊTES DE CONSOM- MATION ALIMENTAIRE

- des bilans des disponibilités alimentaires
- enquêtes sur les achats des ménages
- statistiques nationales de consommation
- enquêtes de consommation individuelle
(++++)

	Sujet de 70 kg
Énergie (kcal)	2 400-2 500
Eau (mL)	2 300
Protéines (g)	70
Calcium (mg)	800-1 000
Fer (mg)	10
Folates (µg)	400
Vitamine B12 (µg)	3-4
Vitamine A (UI)	2 000
Vitamine E (mg)	15
Vitamine K (mg)	1
Vitamine D (UI)	400
Fluor (mg)	0,35

BESOINS NUTRITIONNELS

- Concept et définition
- Apports nutritionnels conseillés
- Méthodes d'établissement des besoins nutritionnels
- Facteurs influençant les besoins nutritionnels

CONCEPT ET DÉFINITION

- **Les besoins doivent répondre à 4 critères**
 - permettre la construction, l'entretien, et la réparation de l'organisme
 - protéger contre les agressions externes
 - apporter de l'énergie
 - hydrater
 - + notion de plaisir (société industrialisée)

CONCEPT ET DÉFINITION

- Définition des besoins pour une personne en bonne santé
- Besoins nutritionnels net
- Réserve en un nutriment
- l'aliment
- les nutriments

LES NUTRIMENTS

- **C'est**
 - **7 classes**
 - **2 catégories**

LES NUTRIMENTS

- **7 classes**
 - protéines
 - glucides
 - lipides
 - eau
 - fibres alimentaires
 - sels minéraux
 - vitamines

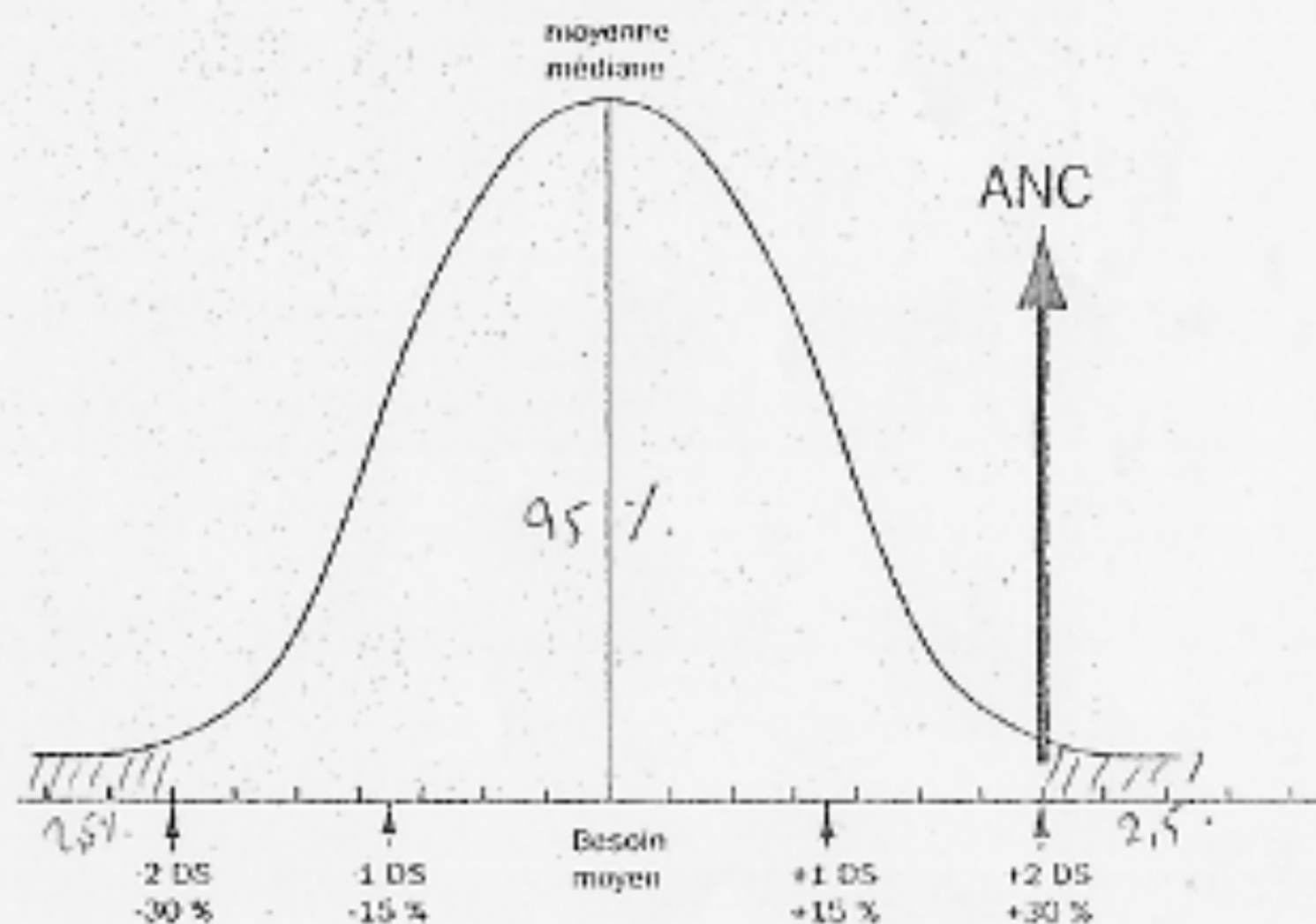
LES NUTRIMENTS

- **2 catégories**
 - les macronutriments
 - les micronutriments

APPORTS NUTRITIONNELS CONSEILLÉS

- L'ANC (apport nutritionnel conseillé) est égal au besoin nutritionnel moyen mesuré sur un groupe d'individus, auquel sont ajoutés 2 écarts-types représentant une moyenne de 15% (sécurité statistique)
- L'ANC est de 130% du besoin moyen

Distribution des besoins nutritionnels dans une population et définition des ANC



MÉTHODES D'ÉTABLISSEMENT DES BESOINS NUTRITIONNELS

- modèles cellulaire et animaux
- approches physiologiques chez l'homme
- enquêtes nutritionnels
- approches cliniques
- approche épidémiologique

FACTEURS INFLUENÇANTS LES BESOINS NUTRITIONNELS

- **état nutritionnel**
- **apports nutritionnels**
- **besoins nutritionnels**

ÉTAT NUTRITIONNEL

- conditionné par des déterminants :
 - biologiques
 - écologiques et agronomiques
 - socio-économique
 - socio-culturel
 - démographique
 - politique
 - ...

APPORTS NUTRITIONNELS

- conditionnés par :
 - disponibilité des aliments
 - comportements alimentaires
 - technologies disponibles, niveau de revenu, niveau d'éducation

BESOINS NUTRITIONNELS

- conditionnés par :
 - âge
 - sexe
 - activité
 - poids
 - état de santé
 - comportements
 - circonstances particulières



LES APPORTS CONSEILLÉS

- L'énergie
- Méthodes d'évaluation du bilan énergétique
- Composantes de la dépense énergétique
- L'énergie d'un aliment

L'ÉNERGIE

- la définition dépend du pays
 - en voie de développement
 - industrialisé

POURQUOI A-T-ON BESOIN D'ÉNERGIE ?

- assurer les grandes fonctions métaboliques
- pour l'activité physique, musculaire et psychique
- pour la thermorégulation
- pour la détoxication
- pour la construction et la réparation des tissus
- pour le maintien de l'éveil

PERTES INÉVITABLES

- croissance
- grossesse
- stress
- certaines pathologies comme le sida
- la vieillesse

LA BALANCE ÉNERGÉTIQUE

- Il y a 2 compartiments dans l'organisme
 - compart. métaboliquement actif (masse maigre)
si apport < dépenses => perte de poids
 - compart. réserve d'énergie (masse grasse)
si apport > dépenses => prise de poids

MÉTHODES D'ÉVALUATION DU BILAN ÉNERGÉTIQUE

- Mesure des apports
- Mesure des dépenses
 - calorimétrie directe
 - calorimétrie indirecte
 - méthode de l'eau doublement marquée
 - méthodes indirectes (études épidémiologiques)

COMPOSANTES DE LA DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE

- le métabolisme de base (60% DEJ)
- la thermorégulation
- la thermogénèse alimentaire (8 à 10% DEJ)
- l'activité physique

L'ÉNERGIE D'UN ALIMENT

	Sujet de 70 kg
Énergie (kcal)	2 400-2 500
Eau (mL)	2 300
Protéines (g)	70
Calcium (mg)	800-1 000
Fer (mg)	10
Folates (µg)	400
Vitamine B12 (µg)	3-4
Vitamine A (UI)	2 000
Vitamine E (mg)	15
Vitamine K (mg)	1
Vitamine D (UI)	400
Fluor (mg)	0,35

L'ÉNERGIE D'UN ALIMENT

Nutriments	KJ / gr	Kcal / gr
Glucides	17	4
Protéines	17	4
Lipides	38	9
Ethanol	29	7

si l'alcool représente moins de 10% de l'apport total, il est éliminé par les voies métaboliques classiques



LES DIFFÉRENTS RÉGIMES ALIMENTAIRES

- L'homme dans tout ça ?
- Les principaux (Crudivorisme, Végétarisme, Végétalisme, Omnivorisme, Macrobiotique, Frutivorisme)

L'HOMME DANS TOUT ÇA

- Les études scientifiques parues sur le sujet ne laissent pas de place au doute : Homo Sapiens, la seule espèce d'hominidés encore existante, est bien omnivore.
- Cette capacité à digérer les produits d'origine animale découle d'une évolution rapide liée à la sélection naturelle : l'avantage procuré par cette capacité a permis aux individus une descendance plus importante que les individus n'ayant pas cette faculté.

LES PRINCIPAUX RÉGIMES

- Crudivorisme
- Végétarisme
- Végétalisme
- Omnivorisme
- Macrobiotique
- Frutivorisme

CRUDIVORISME

Mots clés

- Cru / alimentation vivante / variété

Objectifs

- Prévenir certaines maladies, les guérir ou alléger les symptômes
- Vivre plus longtemps
- Assurer une nourriture suffisante pour tous les être humains
- Prévenir le cancer

CRUDIVORISME

En pratique

- Difficile à court et moyen terme

Avantages

- Satiété et bien-être
- variété d'aliments riches en fibres alimentaires et protéines
- Perte de poids

CRUDIVORISME

Inconvénients

- Possible carence en vitamine B12
- Taux trop bas de bon cholestérol (HDL)
- Vitamine D
- Zinc
- Perte des menstruation observée chez 30% des femmes

VÉGÉTARISME

Mots clés

- Sans viande / respect des animaux / sous-produits animaux

Objectifs

- Prévenir certaines maladies
- Respecter les droits des animaux
- Contribuer à la protection de l'environnement
- Promouvoir une consommation responsable

VÉGÉTARISME

Objectifs (suite)

- Respecter les préceptes religieux dans certain cas

En pratique

- Au début, difficile d'adopter n'importe quel régime végétarien si l'on est pas habitué de manger des légumineuses, des noix et des graines.

VÉGÉTARISME

Avantages

- Satiété et bien-être
- Perte de poids

Inconvénients

- Fer
- Zinc
- Acide gras oméga 3 à longue chaîne (AEP et ADH)
- Excès d'acides gras oméga 6

VÉGÉTALISME

Mots clés

- Sans viande / respect des animaux / sans sous-produits animaux

Objectifs

- Assurer une meilleure santé
- Prévenir certaines maladies
- Respecter les droits des animaux
- Promouvoir une consommation responsable

VÉGÉTALISME

Objectifs (suite)

- Contribuer à la protection de l'environnement
- Respecter les préceptes religieux dans certain cas

En pratique

- Assez difficile à suivre à cours et à long terme. Surtout si les motivations sont uniquement d'ordre rationnel

VÉGÉTALISME

Avantages

- Plus de produits d'origine végétale
- Perte de poids
- Dépasse souvent les recommandations nutritionnelles pour les fruits

Inconvénients

- Vitamine B12
- Fer
- Zinc

VÉGÉTALISME

Inconvénients (suite)

- Vitamine D
- Calcium
- Acide gras oméga 3 à longue chaîne (AEP et ADH)
- Excès d'acides gras oméga 6

OMNIVORISME

Mots clés

- Opportuniste / Equilibré / Végétal et animal

Objectifs

- Proposer une liberté totale de choix
- Obtenir une vie sociale simple
- Se responsabiliser
- Promouvoir une consommation intelligente

OMNIVORISME

En pratique

- Très facile à suivre à long terme, par contre difficile à garder équilibré puisque c'est un régime opportuniste

Avantages

- Pas de carence
- Intégration sociale optimale
- Variété

OMNIVORISME

Inconvénients

- L'environnement
- La qualité des aliments
- L'excès
- Les mauvaises associations alimentaires

OMNIVORISME

Mots clés

- Opportuniste / Equilibré / Végétal et animal

Objectifs

- Proposer une liberté totale de choix
- Obtenir une vie sociale simple
- Se responsabiliser
- Promouvoir une consommation intelligente

OMNIVORISME

En pratique

- Très facile à suivre à long terme, par contre difficile à garder équilibré puisque c'est un régime opportuniste

Avantages

- Pas de carence
- Intégration sociale optimale
- Variété

OMNIVORISME

Inconvénients

- L'environnement
- La qualité des aliments
- L'excès
- Les mauvaises associations alimentaires

MACROBIOTIQUE

Mots clés

- Ying & Yang / Aliments non proscrits / Ressemble à végan

Objectifs

- Maintenir la santé
- Préserver l'environnement
- Assurer une nourriture suffisante pour tous les êtres humains
- Prévenir le cancer

MACROBIOTIQUE

En pratique

- Difficile à court et à long terme. Régime contraignant pour les Occidentaux parce qu'il y a beaucoup d'aliment à intégrer

Avantages

- Satitété et bien-être
- L'abondance de fibres alimentaires
- Perte de poids (non démontré scientifiquement)

MACROBIOTIQUE

Inconvénients

- Risque de carence en calcium, magnésium vitamines B12 et D, riboflavine,
- calories, protéines et acides gras
- oméga3 à chaînes longues, notamment le DHA
- Contre indiqué chez les femmes enceintes et celles qui allaitent.
- Contre indiqué chez les personnes atteintes de cancer et chez les personnes dénutries.

FRUTIVORISME

Mots clés

- Végétalien / Fruits exclusivement / Sans produits et sous-produits animaux

Objectifs

- Prévenir les maladies
- Respecter les droits des animaux
- Vivre en accord avec la nature et l'environnement
- Promouvoir une consommation responsable

FRUTIVORISME

En pratique

- Assez difficile à suivre à court et à long terme, surtout si les motivations sont uniquement d'ordre rationnel

Avantages

- Plus d'énergie
- besoin de sommeil amoindri
- amélioration de la circulation sanguine
- clarté d'esprit

FRUTIVORISME

Inconvénients

- Apport en protéines
- calcium
- fer
- zinc
- vitamine B (en particulier la vitamine B12)
- Acide gras

WE ARE WHAT WE EAT

CARNIVORE													
OMNIVORE													
PESCE(A)TARIAN													
LACTO-OVO-VEGETARIAN													
OVO-VEGETARIAN													
LACTO-VEGETARIAN													
VEGAN													
FREEGAN													
FRUITARIAN													

INDEX



meat



poultry



fish



eggs



milk



cheese



honey



grains



fruits



vegetables
(roots &
leaves)



vegetables
(fruits)



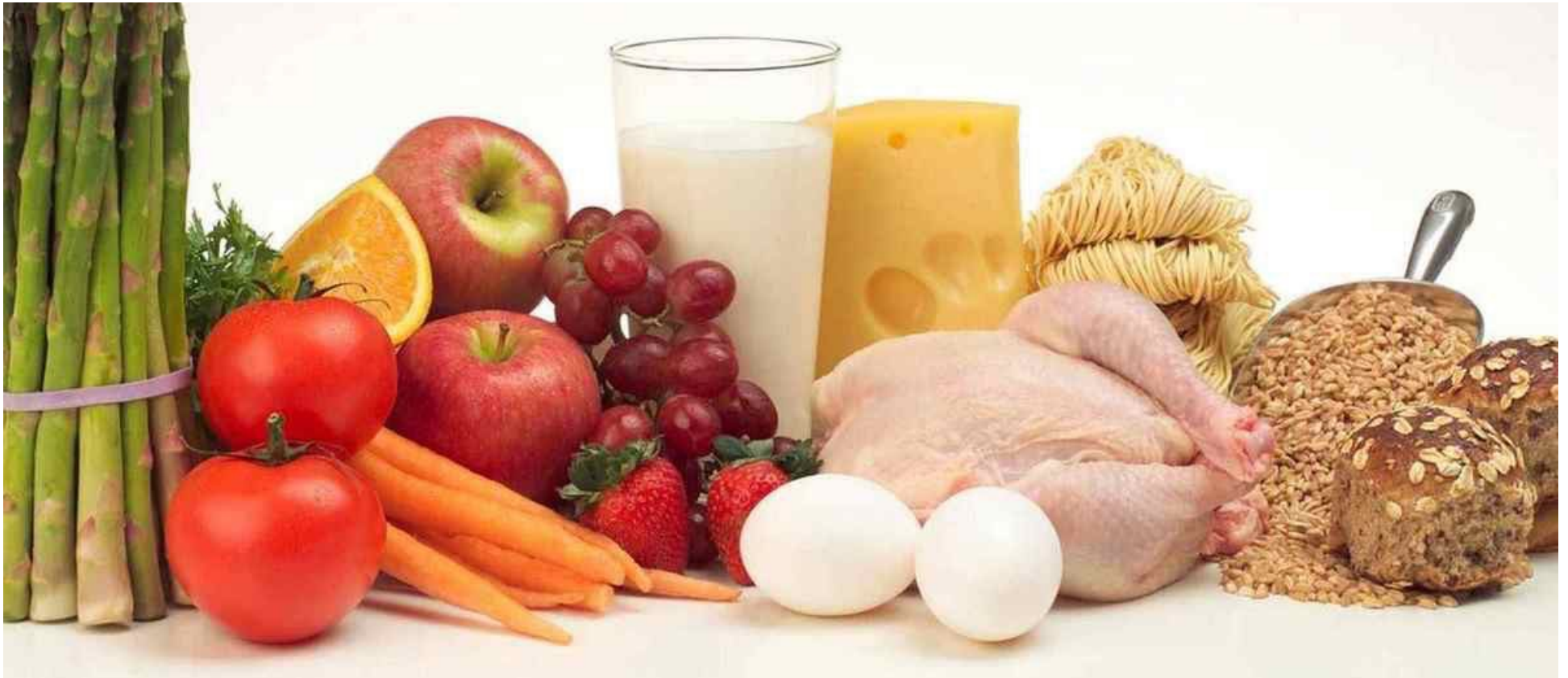
nuts



pulses



if a food is dimmed it means that it there is not a common approach towards it by the members of the respective group



LES NUTRIMENTS

- Les protéines et les acides aminés
- Les lipides et les acides gras
- Les glucides
- Les fibres alimentaires
- l'eau
- les minéraux et oligo-éléments

LES NUTRIMENTS

- **Les protides** (peptides composés d'acides aminés (8 essentiels))
- **Les acides gras essentiels** (oméga 6 et oméga 3)
- **13 vitamines** (essentiels ou semi-essentiels)
- **24 minéraux essentiels**

FAMILLE	NUTRIMENTS
Eau	H ₂ O
Minéraux Macro-éléments (7) Oligo-éléments (17)	Sodium - Potassium - Magnésium - Calcium – Chlore - Phosphore - Soufre
	Bore - Chrome - Cobalt - Cuivre - Etain - Fer - Fluor – Germanium - Iode - Lithium- Manganèse - Molybdène - Nickel -Sélénium - Silice - Vanadium - Zinc
Vitamines (13) (amine : de vie)	Vitamines liposolubles: rétinol et bêta-carotène (A), calciférols (D), tocophérols (E), phylloquinone (K) Vitamines hydrosolubles: thiamine (B ₁), riboflavine (B ₂), niacine(B ₃), acide panthoténique (B ₅), pyridoxine (B ₆), biotine (B ₈), acide folique (B ₉), cobalamine (B ₁₂) et acide ascorbique (C). une quatorzième découverte récemment : la PQQ
Acides aminés (8+3)	Isoleucine, leucine, lysine, méthionine, phénylalanine, thréonine, tryptophane et Valine L’histidine est essentielle pour les enfants et les nouveaux-nés, la taurine chez les nouveau-nés et la cystéine pour les prématurés.
Glucides (1) (Hydrates de carbone)	Monosaccharides (ex: glucose), disaccharides (ex: lactose) et polysaccharides (ex: amidon) qui se transforment tous en monosaccharides
Acides gras (2)	Acide linoléique (oméga 6) et acide alpha-linolénique (oméga 3)



DES NUTRIMENTS AUX ALIMENTS

- L'équilibre alimentaire
- Pyramides alimentaires
- Obésité

L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

**On ingère des aliments et non des nutriments.
La notion de plaisir est plus importante que le
bienfait des aliments**

**Manger est un plaisir qui doit être partagé. Le
plaisir de bien manger participe à la santé
familiale, sociale et générale de l'individu.**

**Comment arriver à traduire les besoins
nutritionnels en aliments ? Il faut poser des
conseils simples permettant de couvrir les
besoins.**

L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

	<i>% de l'énergie totale</i>
Graisses	15 - 30 %
-Acides gras saturés	< 10%
-Acides gras polyinsaturés (6)	5 - 8 %
-Acides gras polyinsaturés (3)	1 - 2%
-Acides gras trans	< 1 %
-Acides gras monoinsaturés	Comble le reste
Glucides	53 - 58 %
-Sucres ajoutés	< 10%
Protéines	10 - 15 %
Cholestérol	300 mg/j
NaCl	5 - 8 g/j
Fibres	25 - 30 g
Fruits légumes	> 400g/j

LA(ES) PYRAMIDE(S) ALIMENTAIRE(S)

- **Suisse**
- **USA**
- **Japonaise**
- **Indienne**
- **Amérique latine**

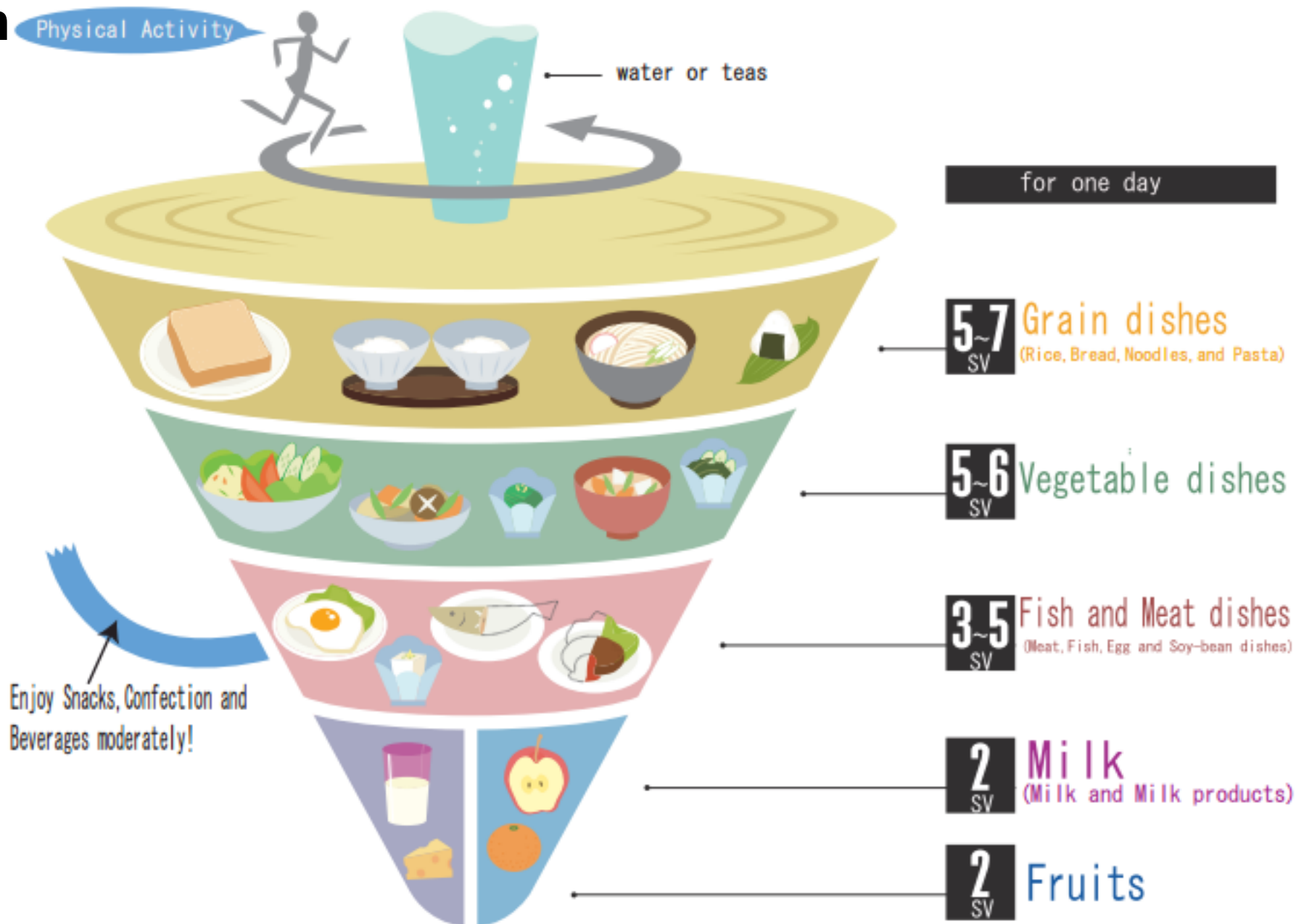
Suisse



USA



Japon



※ SV is an abbreviation of "Serving", which is a simply countable number describing the approximated amount of each dish or food served to one person

Indienne

Figure 1
Food Pyramid



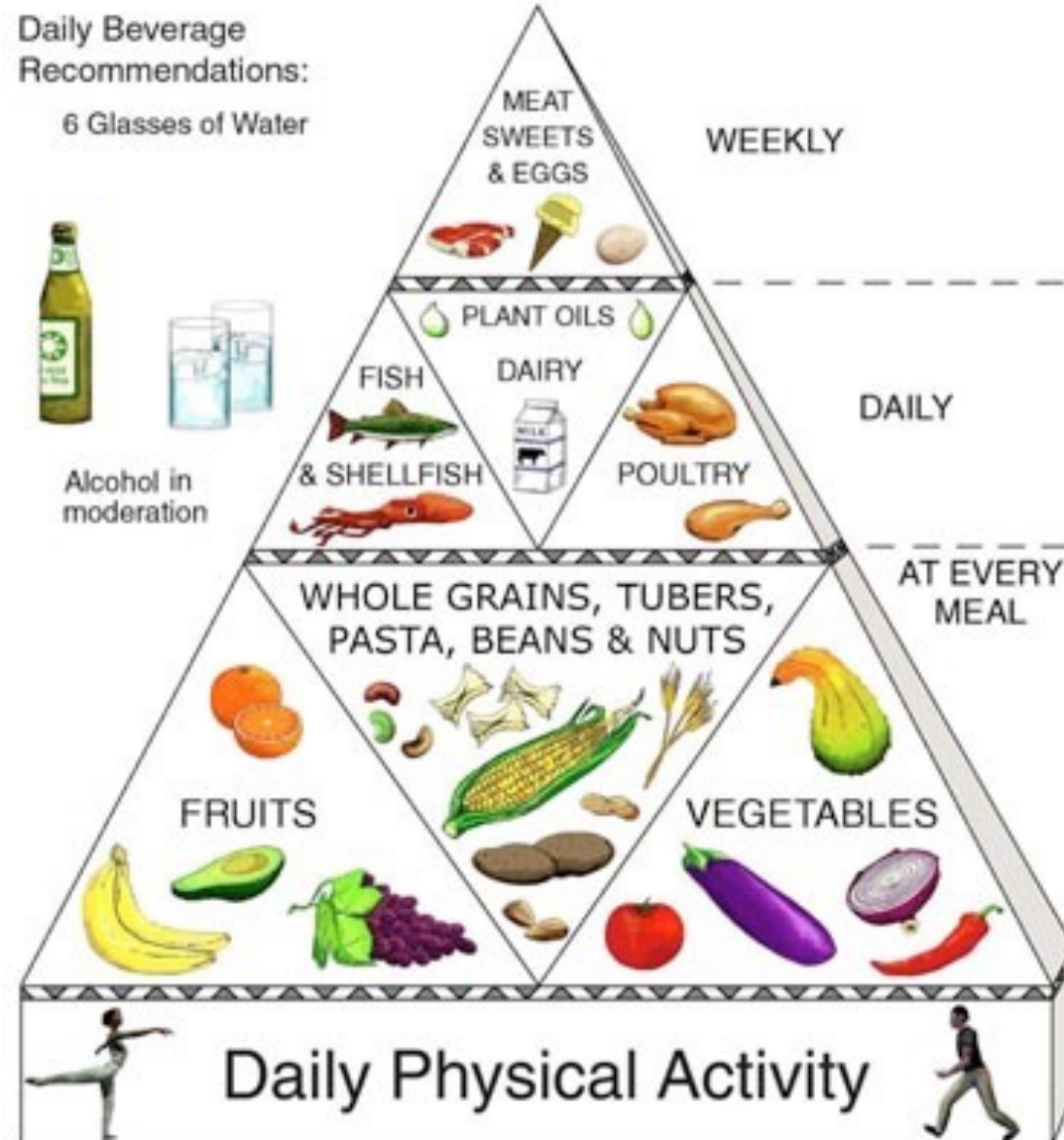
Abstain from
drinking alcohol



Say NO to
Tobacco

Amérique latine

The Traditional Healthy Latin American Diet Pyramid



CANCER

Rôles des protecteurs du processus de cancérisation => intervention des aliments :

- Les antioxydants empêchent la formation des radicaux libres
- Protection direct de l'ADN
- Restauration des signaux de transmission intercellulaire
- Intervention dans la prolifération et différenciation cellulaire (vitamines et calcium)

OBÉSITÉ

A l'heure actuelle, on peut parler d'épidémie (> 30% de la population), il s'agit d'une pathologie multifactorielle et polygénique dont les deux déterminant majeur sont

- **L'alimentation**
- **la sédentarité**

OBÉSITÉ

Les différentes théorie pour expliquer l'obésité

- **La théorie psychosomatique**
- **La théorie de l'externalité**
- **La théorie de la restriction alimentaire**



APPROCHES DE DIFFÉRENTS RÉGIMES

- Pourquoi les régimes ne fonctionnent pas
- 14 exemples de régimes alimentaires

POURQUOI LES RÉGIMES NE MARCHENT PAS

Sandra Aamodt:

Why dieting doesn't usually work

TEDGlobal 2013 · 12:42 · Filmed Jun 2013

36 subtitle languages ?

View interactive transcript

TED



Il y a trois ans et demi,

01 - SHELTON

Les règles

- Manger acides et amidons à des repas séparés
- Manger les aliments protéiques et les hydrates de carbone (amidon/farineux) à des repas séparés
- Ne manger à un même repas qu'un aliment contenant une protéine concentrée
- Manger les protéines et les acides à des repas séparés

01 - SHELTON

- Manger les corps gras et les protéines à des repas séparés
- Manger les sucres et les protéines à des repas séparés
- Manger amidons et sucres à des repas séparés
- Manger les melons seuls
- Prendre le lait seul, ou n'en prendre point du tout
- Délaisser les desserts

01 - SHELTON

	Protéines fortes	Protéines faibles	Protéines fromages frais	Farineux forts	Amidons faibles	Fruits	Légumes verts et colorés	Aliments spécifiques
Protéines fortes								
Protéines faibles								
Protéines fromages frais								
Farineux forts								
Amidons faibles								
Fruits								
Légumes verts et colorés								
Aliments spécifiques								

Protéines fortes	Viandes, poissons, volailles, crustacés, œufs, fromages cuits, gouda, comté
Protéines faibles	Soja, légumineuses, pois frais, champignons, algues, tempeh, seitan, tofu, sésame, amandes, noisettes, ...
Protéines fromages frais	Yaourts, fromages blancs, chèvres frais, brebis frais, petit suisse, ricotta,...
Farineux forts	Riz, pâtes, avoine, épeautre, blé, orge, seigle, pain complet, sarrasin, millet, maïs,...
Amidons faibles	Biscottes, pilpil, boulgour, flocons de céréales, potimarrons, potirons, pommes de terre, patates douces, châtaignes
Fruits	Acides : Citrons, oranges, pamplemousses, tomates, ananas, fruits de la passion, kiwis, myrtilles, cerises, groseilles, fraises, framboises, abricots, mûres, ... Mi-acides : pommes, poires, prunes, mangues, pêches, ... Doux : bananes, pruneaux, dattes, figues, raisins, ...
Légumes verts et colorés	Légumes verts ou colorés crus ou cuits
Aliments spécifiques	Melons, pastèques, miel, sucres

02 - KOUSMINE

Les règles

- La D^{re} Kousmine croit qu'une alimentation raffinée et transformée contribue aux maladies chroniques et, à l'inverse, qu'une alimentation saine peut redonner à l'organisme ses capacités de guérison.
- D'après elle, il faut cependant lui associer une série de moyens :
 - L'alimentation saine
 - Supplémentation en nutriments

02 - KOUSMINE

- **Supplémentation en nutriments**
- **Hygiène intestinale**
- **Maintien de l'équilibre acido-basique de l'organisme**
- **Immunomodulation**

02 - KOUSMINE

**La crème
Budwig**



03 - OKINAWA

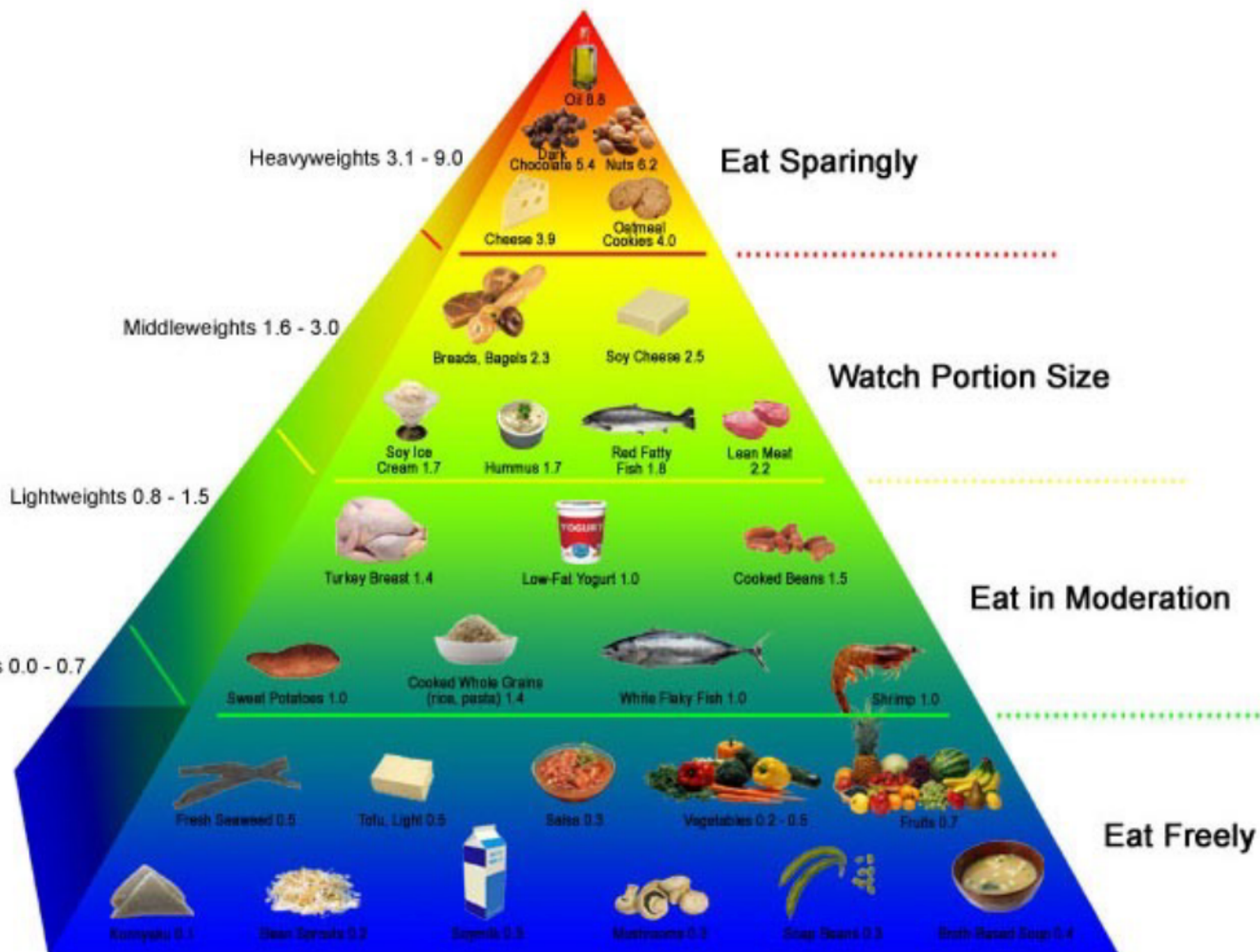
Les règles

- Le régime Okinawa est un régime semi-végétarien faible en matières grasses (moins de 25 % des calories totales). L'un des objectifs de ce régime est d'induire **une restriction calorique** sans devoir compter les calories, afin d'atteindre un poids santé et de bien vieillir. Pour y parvenir, il faut manger en suivant le principe de la **densité énergétique des aliments**. La densité énergétique correspond à la valeur calorique par 100 g d'aliments, divisée par 100

03 - OKINAWA

Les règles

- Dans le régime Okinawa, on recommande de consommer :
 - à volonté les aliments dont la densité énergétique est inférieure à 0,7;
 - avec modération ceux dont la densité énergétique est de 0,8 à 1,5;
 - à l'occasion , en petite quantité, ceux dont la densité énergétique est de 1,6 à 3;



Les règles **04 - SEIGNALET**

- Exclure les laits d'origine animale
- Exclure les céréales «modernes» : blé, maïs, seigle, orge, avoine, kamut et épeautre.
- Exclure les produits cuits à une température supérieure à 110 °C
- Exclure les huiles extraites à chaud ou cuites
- Consommer des aliments biologiques
Prendre un supplément de vitamines et de minéraux

04 - SEIGNALET



05 - DUKAN

Les règles

- Le régime comporte quatre phases :
 - Phase 1 (l'attaque) : manger que des protéines
 - Phase 2 (croisière) : 1 jour protéines pures et 1 jour protéines et légumes
 - Phase 3 (consolidation) : On ajoute à la phase 2 un fruit, deux tranches de pain, une portion de fromage et deux cuillères à table de son d'avoine par jour

05 - DUKAN

Les règles

- Phase 4 (stabilisation) : Une journée de protéines pures et naturelles par semaine, 3 cuillères à table de son d'avoine par jour et 20 minutes de marche chaque jour. Pour le reste, on fait comme on veut.

05 - DUKAN



06 - WEIGHTWATCHERS

Les règles

- En 2008, Weight Watchers a lancé le concept FlexiPoints Plus, remplacé en décembre 2009 par le programme Propoint, qui a évolué fin 2011 en programme « ProPoints 2 ». Leur principe est assez proche : chaque adhérent dispose d'un capital d'unités ProPoints journalier à consommer comme il le désire, chaque aliment ayant une valeur propre en unités ProPoints.

06 - WEIGHTWATCHERS

Les règles

- Depuis le lancement du nouveau programme, les adhérents ne peuvent plus calculer eux-mêmes leur budget ProPoints. C'est à l'animatrice de le faire. Pour les abonnés à Weight Watchers Online, le programme calcule automatiquement ce budget en fonction des données communiquées par l'utilisateur (taille, poids, sexe...). Un calculateur Weight Watchers permet de déterminer le capital ProPoints journalier.

06 - WEIGHTWATCHERS

Don't eat less, eat smarter.



- Peanut butter
- Jelly
- ▲ Reduced-calorie white bread
- Potato chips



- ▲ Black bean soup
- ▲ Whole wheat pasta
- ▲ Grape tomatoes
- ▲ Small black olives
- Crumbled reduced-fat feta cheese
- Shredded basil leaves
- Olive oil
- Red wine vinegar
- ▲ Grapes

Learn more Weight Watchers 360° strategies.

There are two ways to follow Weight Watchers. [Find out how](#) ▶▶▶

07 - MONTIGNAC

Les règles

- Règle 1 : Il faut supprimer les aliments riches en glucides et à IG élevé
- Règle 2 : L'association « graisses-sucres » favoriserait la prise de poids .

07 - MONTIGNAC

	ZONE VERTE	ZONE ORANGE	ZONE ROUGE	ZONE VIOLETTE
Consommation	A volonté	Modérément	A éviter	A proscrire
Slim Data	De 0 à 35	De 40 à 55	De 60 à 80	De 80 à 100
Aliments	Légumes, laitages, poissons, viandes maigres	Céréales, viandes, pâtes, oeufs	Fruits secs, desserts, jus de fruits, sodas, plats cuisinés	Charcuteries, alcool, apéritifs, bonbons, sauces industrielles

Indices glycémiques des aliments

Indices glycémiques faibles (< 39)		Indices glycémiques moyens (40 à 59)		Indices glycémiques élevés (>60)	
Abricots (fruit frais)	30	Abricot (boîte, au sirop)	55	Ananas (boîte)	65
Abricots sec	35	Airelle rouge, canneberge	45	Baguette	70
Ail	30	Ananas (fruit frais)	45	Bananes (mûre)	60
Fruits oléagineux: amandes, cacahuètes, arachides, noisettes, noix, noix de cajou, pistaches	15	Avoine	40	Barres chocolatées (sucrées)	70
Fruits rouges frais sans sucre: airelle, myrtille, fraise, framboise, groseille, mûre	25	Banane (verte)	45	Betterave (cuite)	65
Artichaut	20	Banane plantain (crue)	45	Bière	110
Asperge	15	Barre énergétique de céréale (sans sucre)	50	Biscottes	70
Aubergine	20	Beurre de cacahuète (sans sucre ajouté)	40	Biscuit	70
Avocat	10	Biscuits (farine complète; sans sucre)	50	Bouillie de farine	70
Betterave (crue)	30	Biscuits sablés (farine, beurre, sucre)	55	Brioche	70
Brocoli	15	Blé (farine intégrale)	45	Carottes (cuites)	85
Nectarines (blancs ou jaunes; fruit frais)	35	Blé (type Eblé)	45	Céleri rave (cuit)	85
Cacao en poudre (sans sucre)	20	Boulgour, bulgur (blé, cuit)	55	Céréales raffinées sucrées	70
Carottes (cruées)	30	Céréales complètes (sans sucre)	45	Châtaigne, marron	60
Cassoulet	35	Chayotte, christophine (purée de)	50	Chips	70
Céleri branches	15	Cidre brut	40	Confiture et marmelade (sucrée)	65
Céleri rave (cru, rémoulade)	35	Couscous intégral, semoule intégrale	45	Corn Flakes, flocons de maïs	85
Céréales germées (germes de blé, de soja...)	15	Couscous/sémoule complète	50	Courges (diverses)	75
Cerises	25	Epeautre (farine intégrale ancienne)	45	Crème glacée classique (sucrée)	60
Champignon	15	Epeautre (pain intégral)	45	Croissant	70
Chocolat noir (>70% de cacao)	25	Farine de kamut (intégrale)	45	Dattes	70
Chocolat noir (>85% de cacao)	20	Farine de quinoa	40	Doughnuts	75
Choux, choucroute, chou-fleur, choux de bruxelle	15	Fèves (cruées)	40	Farine complète	60
Cœur de palmier	20	Figues sèches	40	Farine de blé blanche	85
Concombre	15	Flocons d'avoine (non cuite)	40	Farine de maïs	70
Confiture ou marmelade (sans sucre)	30	Gelée de coing (sans sucre)	40	Farine de riz	95
Cornichon	15	Haricots rouges (boîte)	40	Fécule de pomme de terre (amidon)	95
Courgettes	15	Jus d'ananas (sans sucre)	50	Fève (cuites)	80
Crustacés (homard, crabe, langouste)	5	Jus d'orange (sans sucre et pressé)	45	Gaufre au sucre	75
Echalote	15	Jus d'airelle rouge/ canneberge (sans sucre)	50	Gelée de coing (sucrée)	65
Endives	15	Jus de carottes (sans sucre)	40	Glucose	100
Épices (poivre, persil, basilic, origan, carvi, cannelle,	5	Jus de mangue (sans sucre)	55	Gnocchi	70
Épinards	15	Jus de pomme (sans sucre)	50	Lasagnes	75
Figue, figue de barbarie (fraîche)	35	Jus de raisin (sans sucre)	55	Maïzena (amidon de maïs)	85
Flageolets	25	Kaki	50	Mayonnaise (industrielle, sucrée)	60
Fromage blanc sans sucre	30	Ketchup	55	Melon	60
Fructose	20	Kiwi	50	Miel	60

08 - RÉGIME HYPERPROTÉINÉ

Les règles

- Règle 1 : diminuer drastiquement l'apport en calorie sous forme de glucides et de lipides
- Règle 2 : ingérer de 50 à 100 grammes de protéines par jour: cette quantité est variable selon le poids et le sexe (pour les culturistes cela peut aller jusqu'à plus de 250)

08 - RÉGIME HYPERPROTÉINÉ

Les règles

- Règle 3 : boire en abondance pour éviter la déshydratation
- Règle 4 : faire de l'exercice à basse intensité cardiovasculaire pour faciliter le brûlage des graisses

Menus semaine N°26

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit Déj	Café Pain Beurre Yaourt	Café Pain Beurre Fromage Blanc	Café Pain Beurre Yaourt	Café Pain Beurre Faisselle	Café Pain Beurre Yaourt	Café Pain Beurre Fromage Blanc	Café Pain Beurre Yaourt
Collation	Groseilles	Pasteque	Pêche	Orange	Mirabelles	Compote de Pommes sans sucre	Pomme
Midi	Concombres Poelée de Poivrons Maquereau grillé Yaourt aux fruits (0% 0%)	Tomates a la menthe Aubergine grillée Steack Flan vanille	Betterave rouge rapée Courgettes Mignon Yaourt nature	Tomates Salsifis Dos de cabillaud Fromage blanc	Laitue Haricots verts Thon au naturel Faisselle	Carottes rapées Dinde grillée Poivrons farcis Yaourt nature	Ragout de bœuf façon bourguignon (allégé) Pommes vapeur Carottes Faisselle
Collation	Pommes	Abricots	Salade de Fruits	Fraises	Smoothie Pomme	Nectarine	Pasteque
Soir	Velouté glacé a la courgette Omelette Salade verte 2 petits suisses	Salade de Fenouil Filet de poulet grillé Yaourt nature	Céleri rapé Jambon blanc Yaourt au soja	Moule marinière Salade de Mache Yaourt nature	Chou rouge rapé Boulettes de veau Petits suisse	Papillote de saumon aux légumes Fromage blanc	Laitue Tomate farcie au Thon Yaourt nature

09 - BARRY SEARS - THE ZONE

Les règles

- Le régime insiste sur le choix de bons gras (monoinsaturés et polyinsaturés, dont les oméga3),
- de bons glucides (à index glycémique bas) et
- de bonnes sources de protéines (faibles en matières grasses).

Cette exigence force à limiter les aliments suivants : viandes grasses, charcuteries, oeuf entier, fromage à pâte dure, pomme de terre, betterave, carotte, courge, maïs, banane, fruits séchés, jus de fruits, produits céréaliers, sucres, desserts, grignotines, condiments, beurre et crème.

09 - BARRY SEARS - THE ZONE

Typical Zone Meal for a Man

1 mini block (9 gr) carbohydrates	1 mini block (7 gr) protein	1 mini block (3 gr) fat
1 mini block (9 gr) carbohydrates	1 mini block (7 gr) protein	1 mini block (3 gr) fat
1 mini block (9 gr) carbohydrates	1 mini block (7 gr) protein	1 mini block (3 gr) fat
1 mini block (9 gr) carbohydrates	1 mini block (7 gr) protein	1 mini block (3 gr) fat

Typical Zone Meal
for a Woman

1 mini block (9 gr) carbohydrates	1 mini block (7 gr) protein	1 mini block (3 gr) fat
1 mini block (9 gr) carbohydrates	1 mini block (7 gr) protein	1 mini block (3 gr) fat
1 mini block (9 gr) carbohydrates	1 mini block (7 gr) protein	1 mini block (3 gr) fat
1 mini block (9 gr) carbohydrates	1 mini block (7 gr) protein	1 mini block (3 gr) fat

10 - SALDMANN

Les règles

- boire de l'eau abondamment pendant les repas (controversé)
- manger du chocolat noir (controversé)
- marquer une pause de 5 minutes au milieu d'un repas, avant de vous resservir
- éviter un dîner trop copieux ou de faire de la gymnastique juste avant de dormir

10 - SALDMANN

Les règles

- s'abstenir de consommer de l'alcool et des tranquillisants avant de se coucher
- Une bonne hygiène est essentielle pour éviter de développer de nombreuses infections (laver les mains, changer souvent d'éponges, laver le frigo, changer votre oreiller tous les 2 ans)

11 - SHAPIRO

Les règles

La méthode du Dr Shapiro est basée sur le principe de la prise de conscience des aliments que l'on ingère. Avant d'adopter de nouvelles habitudes alimentaires, il faut d'abord connaître ses habitudes actuelles. Cette prise de conscience s'opère de deux façons :

11 - SHAPIRO

Les règles

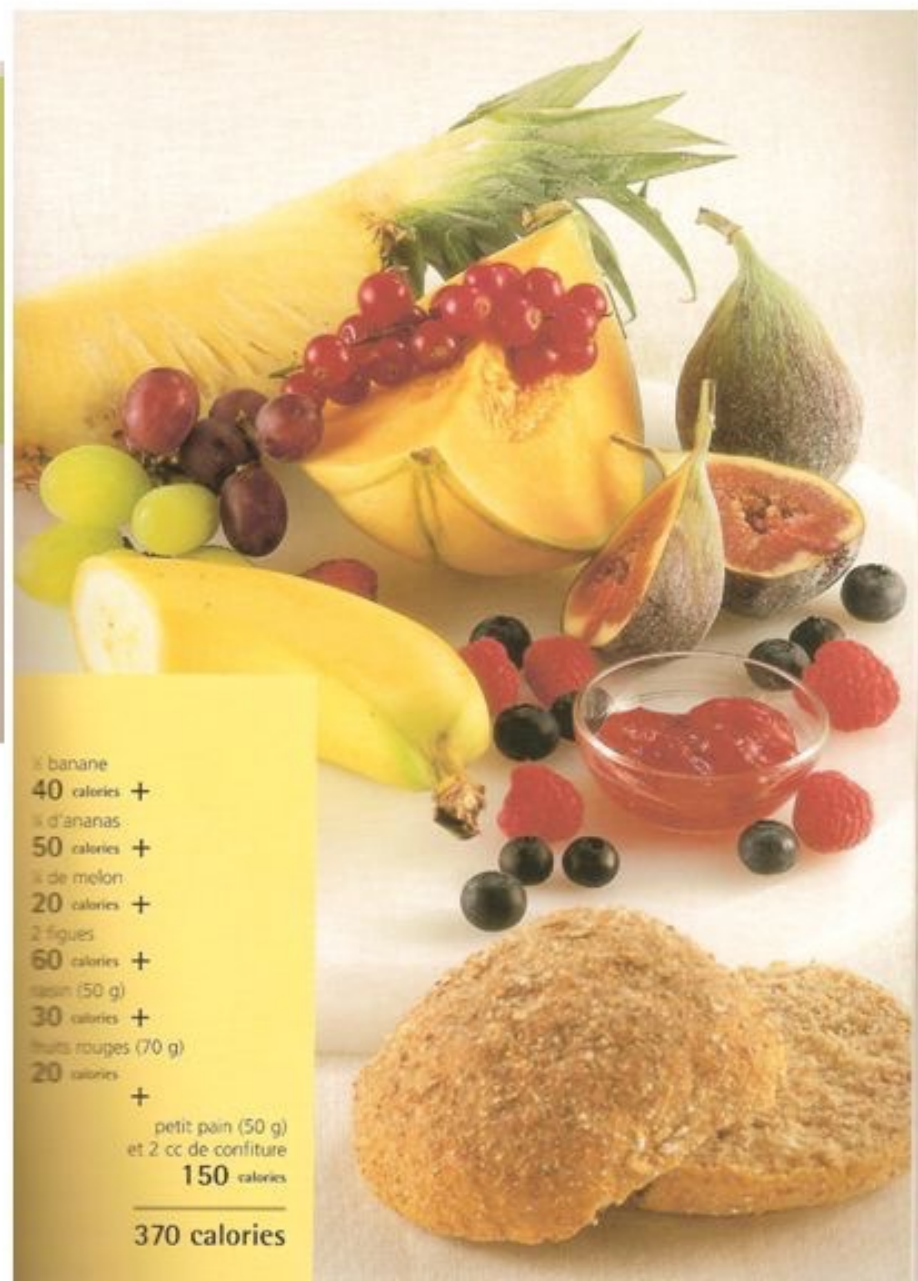
- Par la rédaction d'un journal de bord alimentaire dans lequel on note tout ce que l'on mange, à quelle heure, dans quel contexte et dans quel état (faim, ennui, frustration, colère, joie, tristesse, etc.).
- En se référant à des images grandeur nature représentant différents choix de menus et de plats ainsi que leur valeur calorique.

Densité calorique



1 croissant (67 g)
250 calories
+
2 copeaux de beurre (32 g)
120 calories

370 calories



1 banane
40 calories +
1 d'ananas
50 calories +
1 de melon
20 calories +
2 figues
60 calories +
raisin (50 g)
30 calories +
fruits rouges (70 g)
20 calories +
petit pain (50 g)
et 2 cc de confiture
150 calories

370 calories

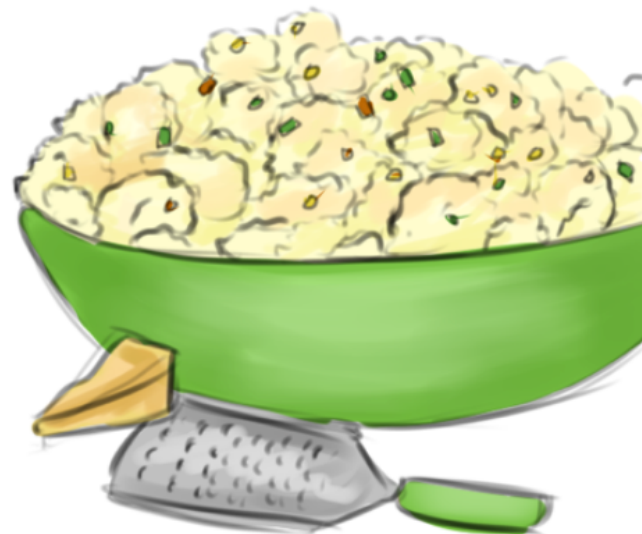
Source: Dr Howard M Shapiro, *Le régime Shapiro*

1 glass unsweetened
orange juice (12 fl oz)
160 calories



6 small oranges
160 calories

1 cup white rice
220 calories



10 cups cauliflower seasoned
with herbs and parmesan cheese
220 calories

12 - PRITIKIN

Les règles

- La méthode Pritikin s'opère de deux façons:
 - Prendre des aliments permis
 - Liste d'aliments à supprimer

12 - PRITIKIN

Objectifs

- Perdre du poids
- Prévenir et renverser les maladies cardiovasculaires
- Contrôler le diabète de type 2
- Diminuer la pression artérielle
- Prévenir le cancer
- Réduire la douleur causée par l'arthrite

13 - MINÇAVI

Les règles

- La méthode Minçavi met l'accent sur :
 - la consommation d'eau,
 - de produits céréaliers à grains entiers,
 - de bons gras,
 - de légumineuses
 - on privilégie aussi les aliments de qualité

13 - MINÇAVI

Les règles

- on incite les participants au programme à écouter les signaux corporels, surtout ceux de la faim
- La pratique régulière d'activité physique est aussi encouragé

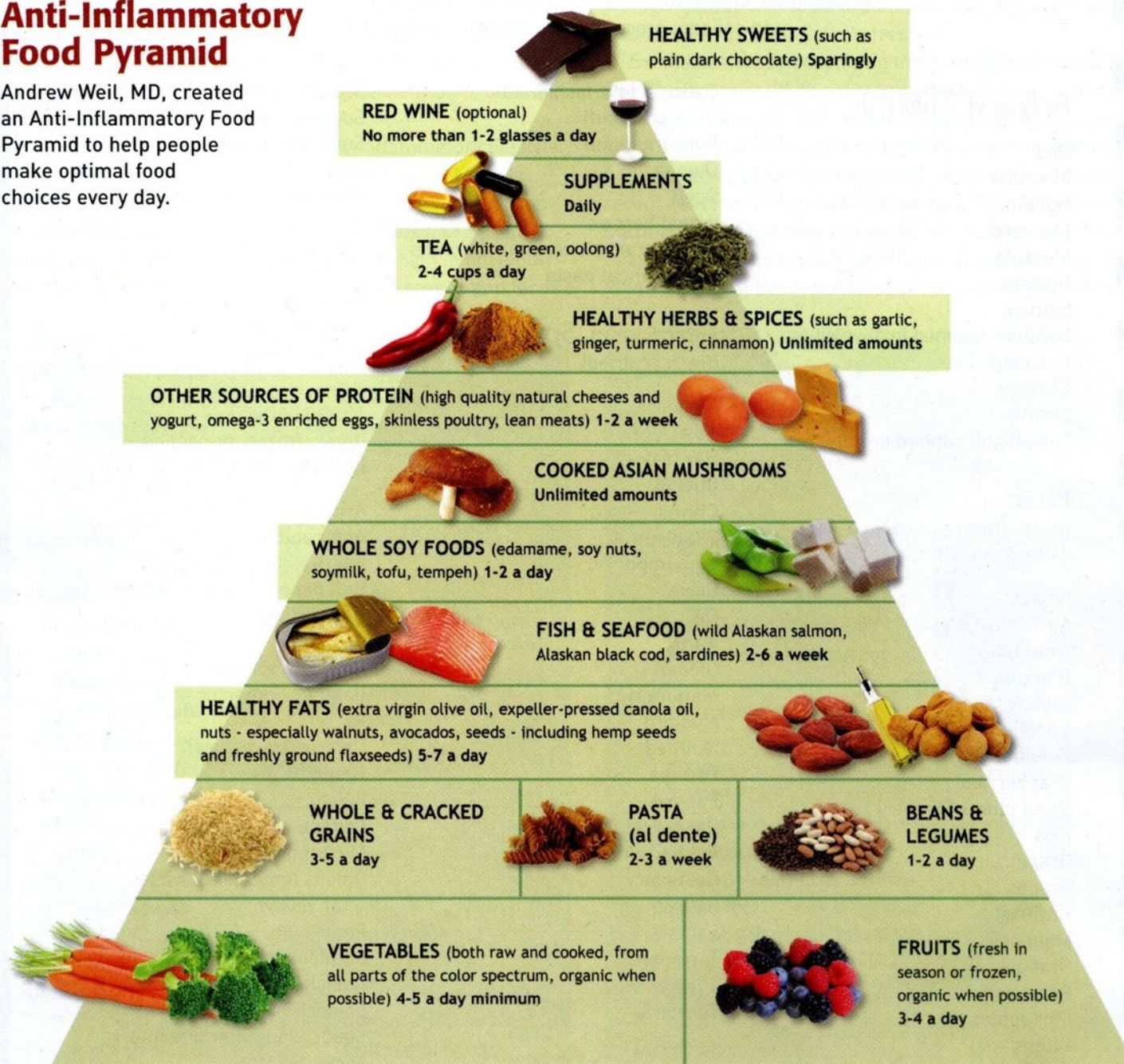
14 - WEIL

Les règles

- La méthode Weil met l'accent sur :
 - Miser sur une alimentation variée.
 - Prendre un supplément quotidien de multivitamines et de minéraux, ainsi que d'autres micro-nutriments, si nécessaire.
 - Rester actif
 - Mieux gérer le stress par la méditation ou toute autre technique de relaxation.

Anti-Inflammatory Food Pyramid

Andrew Weil, MD, created an Anti-Inflammatory Food Pyramid to help people make optimal food choices every day.





MERCI DE VOTRE ATTENTION