

PRITIKIN

Court-circuiter l'instinct du gras - 1979

Les règles

La méthode Pritikin s'opère de deux façons :

- ◆ Prendre des **aliments permis**
- ◆ Liste d'**aliments à supprimer**

Les 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

Historique

L'inventeur de ce régime, Nathan Pritikin, qui avait toujours été très intéressé par la science médicale, apprit, à l'âge de 41 ans, que ses artères étaient pratiquement bloquées par le cholestérol. Fort de ses connaissances, **il entreprit aussitôt un programme combinant une diète très faible en matières grasses et de l'activité physique**, ce qui n'était pas préconisé à l'époque (fin des années 1950) pour les maladies coronariennes.

Son état s'améliora au point de redevenir normal.

L'homme venait de trouver la cause à laquelle il allait consacrer le reste de sa vie. Après avoir poursuivi ses recherches avec détermination, il fonda le Pritikin Longevity Center, en Californie, et publia *The Pritikin Diet and Exercise*, qui s'est vendu à des millions d'exemplaires depuis 1976. Les principes alimentaires au coeur du régime Pritikin **visent à court-circuiter ce qu'il a appelé le fat instinct (l'instinct du gras)**, un mécanisme qui inciterait l'être humain à rechercher une nourriture grasse, et qui pousserait notre organisme à emmagasiner ces lipides en vue de la prochaine famine.

Les principes

Comme celui de Dean Ornish, le régime Pritikin fait partie des **régimes faibles en matières grasses et riches en glucides complexes et en fibres alimentaires**. En fait, il est **presque végétarien** : seulement 5 % à 10 % des calories proviennent des matières grasses et 10 % à 15 % proviennent des protéines, tandis que 75 % à 80 % des calories proviennent des glucides.

La très faible teneur en matières grasses est exceptionnelle; même le régime de l'American Heart Association, considéré comme prudent, permet jusqu'à 30 % de l'énergie provenant des matières grasses.

Aliments permis

- ✦ Tous les fruits
- ✦ Tous les légumes
- ✦ Avocat (maximum 60 ml / ¼ tasse par jour)
- ✦ Haricots secs, lentilles et pois
- ✦ Produits céréaliers entiers
- ✦ Lait, yogourt et fromage sans gras
- ✦ Fines herbes et épices
- ✦ Noix et graines non salées
- ✦ Alcool (quatre portions par semaine pour les femmes et sept pour les hommes)
- ✦ Café et thé (une boisson par jour)
- ✦ Blanc d'oeuf cuit (maximum 105 g / 3 1/2 oz par jour)
- ✦ Poissons et fruits de mer
- ✦ Volailles, partie blanche (une fois par semaine), qu'on peut remplacer par du bison sauvage
- ✦ Viande maigre (une fois par mois)
- ✦ Pour perdre du poids, il est recommandé de limiter le plus possible les jus de fruits, les fruits séchés, les noix et les graines ainsi que les sucres raffinés.
- ✦ Les aliments à consommer le moins possible
- ✦ Huiles végétales
- ✦ Sucres raffinés
- ✦ Sucres artificiels
- ✦ Sel
- ✦ Aliments salés
- ✦ Condiments

Aliments à supprimer

- ✦ Gras animaux, huiles tropicales (de palme et de coco), beurre, lard, gras de poulet, beurre de cacao, chocolat, margarine, huiles hydrogénées et partiellement hydrogénées
- ✦ Viandes grasses, viandes froides et charcuteries
- ✦ Produits laitiers à 1 % et plus de matières grasses

- ✦ Noix de coco
- ✦ Substituts de sel (chlorure de potassium)
- ✦ Jaune d'oeuf
- ✦ Fritures
- ✦ Desserts et pâtisseries
- ✦ Croustilles et friandises
- ✦ Vinaigrettes
- ✦ Mayonnaise

Si l'on peut se priver de beurre, de margarine, de sauces crémeuses, de vinaigrettes à l'huile, de plats avec fromage et de charcuteries, ça va. Au restaurant, c'est plus compliqué parce qu'on y trouve rarement des sauces, des vinaigrettes et des desserts sans gras (à l'exception des salades de fruits). Attention aussi à l'apport très limité en matières grasses peut occasionner des déficiences en acides gras essentiels (oméga3 et oméga6). Il est aussi bien connu que les caroténoïdes (de puissants antioxydants) ainsi que les vitamines liposolubles A, D, E et K sont mieux absorbés en présence de gras alimentaires.
