THE ZONE

Régime du Dr Barry Sears - Le juste milieu dans votre assiette - 1995

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 protéine**s (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.

Historique

L'auteur du régime « Le juste milieu dans votre assiette », communément appelé « The Zone Diet », est le Dr Barry Sears, un chercheur autrefois rattaché à la Boston University School of Medicine ainsi qu'au Massachusetts Institute of Technology. Il détient notamment 13 brevets pour des **méthodes d'administration de médicaments par voie intraveineuse** et pour la régulation hormonale dans le traitement des maladies cardiovasculaires.

Au début des années 1980, des scientifiques **soulignent le rôle que jouent les eicosanoïdes dans l'apparition des maladies cardiovasculaires, du diabète, des maladies autoimmunes et du cancer**. Le Dr Sears s'est donc mis à étudier le rôle des aliments dans la synthèse des eicosanoïdes. Son premier livre, *Le juste milieu dans votre assiette*, publié en 1995 et vendu à plus de 1,5 million d'exemplaires, préconise une alimentation qui, tout en favorisant la perte de poids, préviendrait de nombreuses maladies grâce aux « bons » eicosanoïdes. Un autre de ses livres, *Le régime Oméga* (2003), **met en valeur les vertus des huiles de poisson dans le traitement de maladies chroniques**.

Les principes

L'objectif du régime du juste milieu est de maintenir, à la normale, les taux de sucre sanguin (glucose) **et, par conséquent, l'insuline nécessaire à l'absorption, par l'organisme, de ce glucose**. Le moyen d'y arriver est par une alimentation **faible en calories et en glucides**. La quantité ingérée de protéines par rapport aux glucides y est aussi contrôlée de manière précise, tout au long de la journée.

Les protéines, les glucides et les lipides sont calculés par portion de macro-nutriments (appelées « food blocks » en anglais) en fonction de leur impact sur le taux d'insuline. **Ces portions ne correspondent pas à celles généralement admises en nutrition**. (Voir exemples dans le tableau ci-dessous.)

Les besoins en macro-nutriments varient selon le métabolisme. Mais, **pour une femme de taille et de poids moyens, modérément active, cela équivaut à 11 portions**, répartis comme suit :

Trois portions de protéines, trois de glucides et trois de lipides à chaque repas; Une portion de protéines, une de glucides et une de lipides en collation d'après-midi, et la même chose en collation de soirée.

Portion « juste milieu » de protéines (7 g par portion)	Portion « juste milieu » de glucides (9 g par portion)	Portion « juste milieu » de lipides (1,5 g par portion)
28 g de poitrine de poulet désossée, sans peau	250 ml de brocoli	3 olives
42 g de morue ou crevettes	½ pomme	1 noix macadamia
2 blancs d'oeufs	3 abricots	1,5 ml d'huile de canola ou d'olive
28 g de thon	60 ml de lentilles	2,5 ml de mayonnaise
42 g de saumon	50 ml de riz brun	2,5 ml de beurre d'arachide
28 g de porc maigre	½ tranche de pain	15 ml de chair d'avocat

Peu soutenu par la science en nutrition

Publiée en 2003, dans la revue scientifique *Journal of American College of Nutrition*, une étude indique qu'il n'existe aucune démonstration scientifique à l'effet qu'un rapport 40 / 30 / 30 de glucides / protéines / lipides puisse réduire la réponse insulinique, comparé au rapport des recommandations nutritionnelles officielles 55 / 15 / 30. La littérature scientifique en nutrition ne soutient pas ce rapport 40 / 30 de glucides / protéines.

Avec patience et bonne volonté, le régime peut être suivi sans problème à la maison. Mais, **les choses se compliquent chez des amis ou au restaurant.** Imaginez laisser de côté la moitié de votre morceau de poisson et les trois quarts de votre pomme de terre, mais **demander 60 % plus de brocoli**... En plus, il faut apporter son livre avec soi pour mesurer les portions jusqu'à ce qu'on les connaisse par coeur...