

Les régimes faibles en glucides

medisys

SANTÉ PRÉVENTIVE

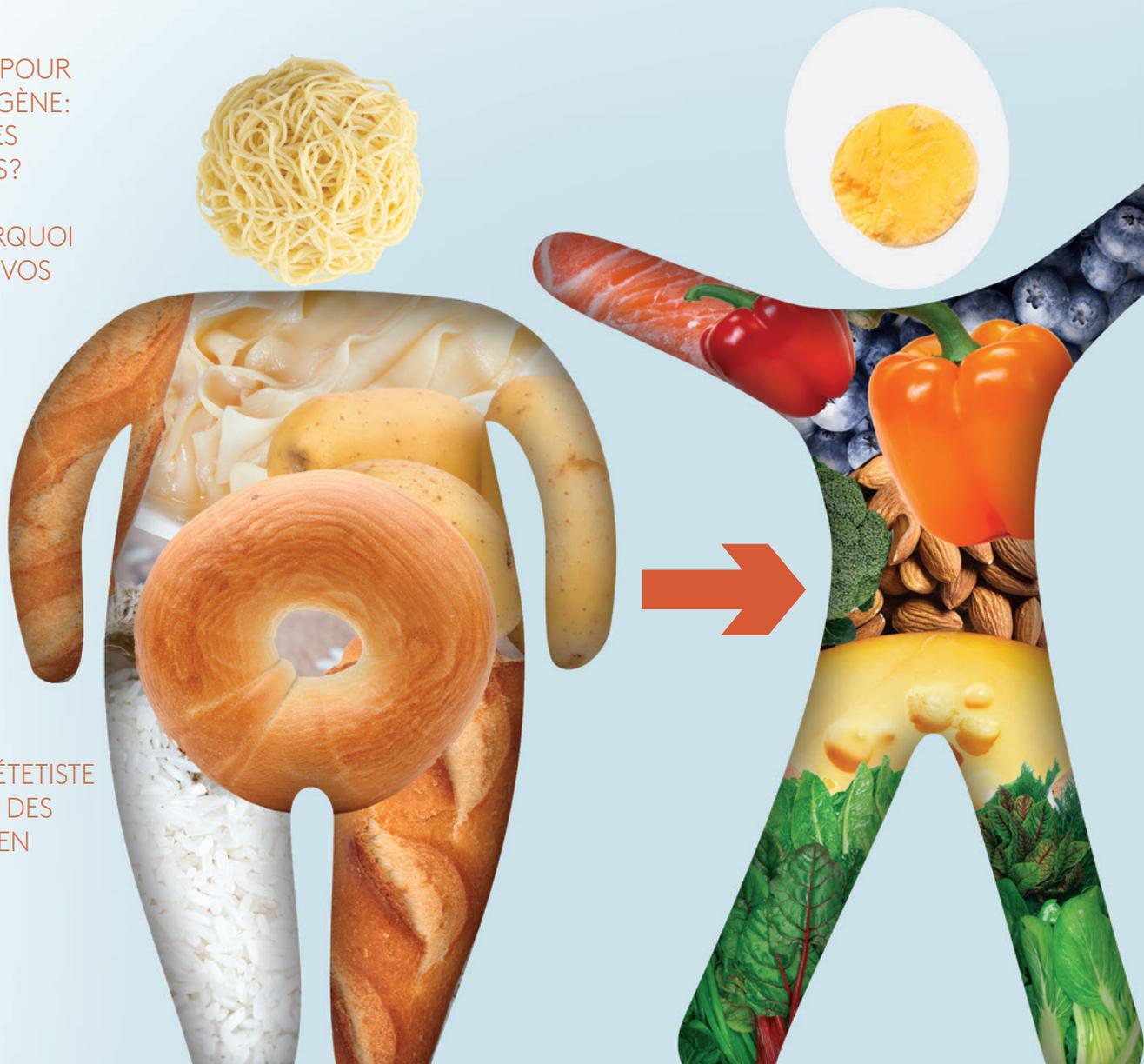
Santé, Mode de vie, Affaires

L'ENGOUEMENT POUR
LE RÉGIME CÉTOGÈNE:
QU'EN DISENT LES
CARDIOLOGISTES?

6 RAISONS POURQUOI
VOUS ÉCHOUEZ VOS
RÉGIMES

«MANGER UN
ARC-EN-CIEL»:
QU'EN EST-IL?

GUIDE D'UNE DIÉTÉTISTE
POUR PLANIFIER DES
REPAS PAUVRES EN
GLUCIDES



Le magazine mensuel de Medisys sur la santé préventive est disponible en ligne **GRATUITEMENT** pour les abonnés et les clients de Medisys.

Pas encore abonné? **ABONNEZ-VOUS MAINTENANT**



LE RÉGIME CÉTOGÈNE:

ENTRETIEN AVEC DR IGAL SEBAG, CARDIOLOGUE EN CHEF

Le docteur Igal A. Sebag est professeur agrégé de médecine à l'Université McGill et directeur de division de cardiologie non invasive à l'hôpital général juif Sir Mortimer B. Davis à Montréal. Il est fondateur et directeur du Centre de cardiologie Medisys de Montréal.

La sagesse conventionnelle suggère que, pour éviter de grossir, il faut restreindre l'apport en matières grasses. Cependant, les partisans du régime cétogène prétendent que la façon la plus saine de perdre de la graisse (et une très bonne façon de perdre de la graisse corporelle) est de consommer des aliments à forte teneur en matières grasses - avec 70% de votre quotidien en calories provenant de graisses saturées, insaturées et polyinsaturées. Fait intéressant, les personnes suivant cette façon de manger signalent aussi bien une perte de poids que des bienfaits pour leur santé. Alors, quel est le problème?

Le docteur Igal A. Sebag, professeur agrégé de médecine à l'Université McGill et fondateur et directeur du Centre de cardiologie Medisys de Montréal, explique ce nouvel engouement pour le régime cétogène et discute de son fonctionnement et de son impact sur la santé.

«...PLUSIEURS AFFIRMENT QUE LA MEILLEURE MANIÈRE DE PERDRE DE LA GRAISSE EST D'AVOIR UNE ALIMENTATION RICHE EN MATIÈRES GRASSES.»

Q: Qu'est-ce que le régime cétogène et comment le comparer à une « alimentation saine et équilibrée » traditionnelle?

R: Pour faire simple, il existe trois sources de calories dans l'alimentation humaine: les protéines, les graisses et les glucides (l'alcool contient des calories mais est considéré comme un médicament et non comme un aliment). Une « alimentation saine et équilibrée » traditionnelle est composée d'un équilibre de protéines, graisses et glucides. Aujourd'hui cependant, 65% ou plus de l'apport quotidien en calories du Canadien moyen provient des glucides, 20% ou moins des protéines et 15% ou plus des matières grasses - dont les saturées et non saturées. Malheureusement, la majorité des Canadiens mange principalement des « mauvais glucides » (sucre, blé raffiné, aliments transformés, jus de fruits, boissons gazeuses, frites, pâtisseries, etc.) et pas assez de « bons glucides » (fruits entiers, légumineuses, patates douces, grains entiers, etc.). Encore plus alarmant, certains rapports suggèrent que de nombreux Canadiens (surtout des enfants) reçoivent environ la moitié de leurs calories quotidiennes de sucre raffiné! par conséquent, les taux de maladies chroniques comme le diabète de type II, les maladies cardiaques et l'obésité augmentent considérablement dans notre pays.

La communauté médicale et diététique estime (bien que rien ne soit gravé dans la pierre) qu'une « alimentation saine et équilibrée » comprend traditionnellement environ 50% de glucides (en particulier les légumes, fruits entiers, grains entiers et légumineuses), 30% de protéines (principalement les viandes maigres, noix, graines, oeufs et produits laitiers) et jusqu'à 20% de graisses (en se concentrant sur les graisses insaturées et polyinsaturées et en limitant les graisses saturées).

Le régime cétogène est un régime riche en graisses où la consommation de glucides est sévèrement restreinte (souvent à environ 20 grammes de glucides totaux par jour - soit 5% des calories totales); la consommation de protéines est légèrement restreinte et celle des graisses à la fois saturées et insaturées abondante. Le but du régime cétogène est de réduire les taux de glucose et de glycogène dans le corps de sorte que ce dernier est obligé de brûler des protéines et des graisses stockées à la place. En métabolisant les graisses et les protéines pour en faire du carburant, le corps produit des molécules appelées « corps cétoniques »; un état connu sous le nom de « cétose ». Pour atteindre la « cétose », le régime cétogène recommande qu'un maximum de 5% de vos calories quotidiennes provienne de glucides, le reste provenant de protéines (25 à 30%) et graisses (65-70%). Le régime cétogène est un peu similaire à un régime alimentaire classique faible en glucides, en ce sens que les deux régimes restreignent sévèrement les glucides. Cependant, la plupart des régimes faibles en glucides (tels que

le régime Atkins) se concentrent sur la consommation de plus de protéines, alors que le régime cétogène se concentre sur la consommation de plus de graisses.

Q: Pourquoi le régime cétogène est-il controversé parmi les cardiologues?

R: Pour une santé cardiovasculaire optimale, la communauté médicale et diététique encourage la limitation d'apport en graisses saturées afin de ne pas dépasser environ 7% de l'apport quotidien en calories - c'est moins de 20 grammes de graisses saturées pour un adulte sain typique consommant environ 2000 calories par jour et <200 mg/jour de cholestérol alimentaire.

De nombreuses études évaluées par des pairs ont confirmé qu'une limitation de la consommation de matières grasses saturées et de cholestérol alimentaire abaisse les niveaux de « mauvais cholestérol » (taux de cholestérol LDL) dans le sang et réduit le risque de développement de maladie cardiovasculaire. L'examen méthodique de l'Organisation mondiale de la santé a rapporté que les régimes faibles en gras saturés sont associés à une diminution des événements cardiovasculaires combinés par rapport à des régimes dans lesquels l'ingestion de graisses saturées est élevée. Cela dit, les personnes qui suivent un régime pauvre en graisses saturées mais qui consomment en même temps de grandes quantités de glucides raffinés n'obtiennent pas les mêmes bienfaits pour la santé. Souvent, les individus suivant le régime cétogène ne distinguent pas les graisses saturées (par exemple, saindoux, graisse de poulet, graisse de canard, graisse d'oie, beurre, crème épaisse, viande rouge grasse, fromage, etc.) des sources de « graisse saine » (par exemple, avocats, huile d'olive, petits poissons gras sauvages, noix, graines, etc.). Autrement dit, un régime riche en graisses peut être sain, mais il est toujours conseillé de se concentrer sur les graisses saines et de limiter les graisses malsaines. Ce manque de distinction entre bonnes ou mauvaises graisses chez certains individus suivant le régime cétogène peut entraîner certains individus à consommer jusqu'à 10 fois la limite quotidienne recommandée de graisses saturées. C'est préoccupant - en particulier pour les personnes ayant certains facteurs de risque de maladie cardiovasculaire ou certaines conditions de santé.

Q: Beaucoup de gens suivant le régime cétogène ont signalé une perte de poids rapide et significative. Comment l'expliquez-vous?

R: La perte de poids se résume à deux choses: les calories consommées et les calories brûlées. Si vous brûlez plus de calories que vous en consommez en augmentant votre activité physique - vous perdez du poids. Si vous consommez moins de



calories que vous en brûlez en mangeant moins - vous perdez du poids. C'est aussi simple que cela. Il est important de noter que sur la base des données disponibles, quasiment tous les « régimes » qui se concentrent sur des aliments entiers (plutôt que raffinés ou transformés) induisent une perte de poids dans la mesure où ils entraînent un déficit calorique (brûlant un nombre plus élevé de calories que le nombre de calories consommées).

La principale raison pour laquelle la plupart des régimes (ou des personnes à la diète) échouent à atteindre le niveau de perte de poids attendu, est que les régimes alimentaires sont difficiles à tenir et les gens abandonnent. Il est préférable de faire des changements positifs durables que vous pouvez maintenir à long terme - des changements comme le remplacement des jus et boissons gazeuses par de l'eau ou manger une portion supplémentaire de légumes à chaque repas - plutôt que de passer en revue différents régimes que vous ne pouvez pas maintenir. Le régime cétogène, le régime d'Atkins, le régime Zone, le régime Paleo, Weight Watchers, le régime méditerranéen, le régime South Beach; tous ont démontré induire une perte de poids si ils sont suivis à la règle. La chose intéressante au sujet du régime cétogène, cependant, est que de nombreuses personnes suivant ce régime trouvent plus facile de s'y tenir que d'autres régimes, et peuvent donc être associés à des taux plus élevés de succès.

Les glucides et les aliments sains qui ont une teneur élevée en fibres solubles aident également le corps à absorber et retenir l'eau - ce qui est important non seulement pour la digestion et l'intestin, mais aussi pour d'autres processus biologiques. Quand les glucides sont sévèrement limités, comme c'est le cas avec le régime cétogène, les gens perdent de l'eau rapidement et cela donne l'illusion ou l'apparence d'une perte de poids rapide. Cela contribue à motiver les gens à suivre le régime jusqu'à ce que les avantages réels pour la santé et la perte de graisse entrent en jeu. Quel que soit votre objectif, perdre du poids, améliorer votre santé générale ou gérer une maladie chronique particulière, il est important de consulter un médecin pour comprendre quel régime serait le mieux pour vous en fonction de votre état de santé actuel et des facteurs de risque de maladie. Dans le cas du régime cétogène, il est également important de travailler avec un(e) diététiste agréé(e) expérimenté(e) pour vous aider à vous assurer que vous mangez les bons aliments pour répondre à vos besoins quotidiens en micronutriments.

Q: Si tous les régimes peuvent induire une perte de poids, pourquoi le régime cétogène devient-il particulièrement populaire?

R: Le régime cétogène n'engendre pas qu'une perte de poids - bien que la perte de poids soit souvent une conséquence bienvenue. Le régime cétogène a été étudié pour son rôle potentiel dans la prise en charge de nombreuses affections allant du diabète à l'épilepsie, aux troubles de l'humeur, à l'infertilité et à d'autres problèmes de santé. À mon avis, il existe une façon saine et façon malsaine de suivre un régime riche en graisses et pauvre en glucides. Pour les personnes qui aiment manger des aliments riches, lourds et satisfaisants qui ne sont généralement pas « autorisés » dans d'autres régimes - comme du fromage mascarpone et stilton, du beurre, du bacon, des poitrines de porc, faux filets, jaunes d'oeufs, viandes rouges séchées, crème fouettée etc - le régime cétogène est populaire parce que les gens trouvent souvent plus facile de s'y tenir que les autres régimes. Cependant, même si ces aliments riches en graisses peuvent ne pas enfreindre les «règles» du régime cétogène, ils ne sont toujours pas sains lorsqu'ils sont consommés en grandes quantités. En outre, si vous mangez du

fromage et de la viande au détriment d'autres aliments sains comme les légumes, les noix, les fruits entiers, les noix et les graines, cela peut devenir un problème.

Quand il s'agit de perte de poids, contrairement aux glucides, les protéines et les matières grasses sont digérées lentement et vous font sentir plus remplis, plus longtemps. Par conséquent, au niveau de la conception, le régime cétogène peut aider à supprimer l'appétit et il est plus facile de consommer moins de calories que vous pourriez autrement, sans les sensations de faim. Prenez en compte l'exemple suivant: Disons que vous suivez un régime restrictif en calories et que vous vouliez limiter un repas ou une collation en particulier à 400 calories.

Aux fins d'illustration, voici quatre options alimentaires qui seraient dans un budget de 400 calories:

- **Option riche en glucides** - 100 grammes de gâteaux de riz (81 grammes de glucides, 3 grammes de graisses, 8 grammes de protéines)

- **Option à forte teneur en graisse** - 100 grammes de bacon (1 gramme de glucides, 38 grammes de graisses, 12 grammes de protéines)

- **Option riche en protéine** - 25-30 blancs d'œufs (6 grammes de glucides, 1,5 gramme de graisses, 90 grammes de protéines)

- **Option équilibrée et santé** - Grande salade d'épinards avec avocat, poulet grillé, pomme, patates douces grillées, noix et vinaigrette à base d'huile d'olive (22 grammes de glucides, 24 g de graisses, 22 grammes de protéines)

Même si toutes les options contiennent environ la même quantité de calories au total, l'option à haute teneur en glucides (les gâteaux de riz) vous laissera probablement de nouveau une sensation de faim après une heure ou deux.

Q: Pouvez-vous expliquer la cétose et les risques potentiels de mettre votre corps dans un état chronique de cétose ?

R: À moins de restreindre l'apporte en glucides, le glucose provenant des glucides est la principale et favorite source de carburant du corps et est essentiel au fonctionnement du système nerveux central. Vous ne pouvez pas vivre sans au moins un peu de glucose, par période.

Lorsque vous consommez des glucides, soit votre corps les décompose en glucose pouvant être utilisé comme carburant immédiat, soit il stocke le glucose sous forme de glycogène pour une utilisation ultérieure. Quand votre corps est dépourvu de réserves de glucose et de glycogène (par exemple, lorsque vous suivez un régime restrictif en glucides comme le régime alimentaire cétogène) votre corps est obligé de métaboliser les protéines et les graisses en tant qu'autre source de carburant. En métabolisant les graisses et les protéines, vous créez des «corps de cétone», mettant votre corps dans un état de « cétose ». Pour les personnes en bonne santé qui n'ont pas de diabète et ne sont pas enceintes, la cétose commence habituellement après 3 ou 4 jours à manger moins de 50 grammes de glucides par jour (l'équivalent d'environ 1 ou 1/2 banane). Le jeûne induit également la cétose. Les implications potentielles pour la santé de la cétose chronique par le biais de régimes restreints en glucides n'ont pas été étudiées, mais on sait qu'une accumulation

de corps cétone peut perturber vos niveaux de pH et entraîner une perte osseuse, des calculs rénaux, une maladie rénale et maladie du foie. Une accumulation sévère de cétone peut conduire à une condition connue sous le nom d'« acidocétose » qui est une condition grave pouvant conduire au coma ou à la mort. Cependant, cette maladie affecte rarement les personnes qui n'ont pas de diabète (principalement le diabète de type I). Il est important de parler avec un médecin pour comprendre votre état de santé personnel et vos facteurs de risque avant de commencer un régime alimentaire sévèrement restrictif.

Q: Le régime cétogène est-il un choix sain?

R: Réponse courte, oui, le régime cétogène peut être un moyen sain de perdre du poids et un outil efficace de gestion de la maladie, si cela est fait correctement, sous la direction de professionnels de la santé qualifiés. Le régime cétogène n'est pas pour tout le monde et c'est pourquoi nous recommandons de demander l'avis d'un médecin et d'un(e) diététiste avant de l'essayer.

Lorsqu'on aborder le thème de la santé et des choix de modes de vie sains, je pense qu'il est important de noter que (selon Statistiques Canada), le Canadien moyen n'est pas en très bonne santé. Plus de 50% des Canadiens sont en surpoids ou obèses, environ un tiers de la population est diabétique et 90% des Canadiens ont au moins un facteur de risque de maladie cardiaque. S'il était si facile de manger uniquement des aliments entiers et nutritifs et de ne consommer que la quantité de calories dont nous avons besoin pour maintenir notre santé, nous n'aurions pas d'épidémie d'obésité. Je reconnais que la plupart des Canadiens qui sont en surpoids ou obèses peuvent vraiment avoir du mal à perdre du poids supplémentaire. Certaines personnes affirment qu'elles ont essayé tous les types d'autres régimes et que le régime cétogène est le seul qui a fonctionné pour eux, car il réduit leur envie de sucreries et

Q: Pour les personnes qui suivent le « régime cétogène », que recommanderiez-vous?

- Consultez un(e) diététiste agréé(e) pour vous assurer que vos exigences en matière de micronutriments sont respectées. Les aliments riches en matières grasses, ultra-faibles en glucides sont souvent faible en teneur en eau, en vitamines, en minéraux, en fibres et en antioxydants anti-maladies. Si vous ne faites pas attention, vous risquez peut-être des carences en vitamines, la constipation, des déséquilibres électrolytiques et la déshydratation. Un(e) diététiste agréé(e) expérimenté(e) travaillera avec vous pour s'assurer que vous mangez les bons aliments.

- Consultez un médecin spécialisé dans la santé préventive avant de considérer un régime hautement restrictif comme le régime cétogène. Faites des tests sanguins. Chez Medisys, une équipe de diététistes agréé(e)s, cardiologues, kinésologues et médecins en soins primaires travaille en collaboration avec vous pour vous aider à atteindre vos objectifs de santé et de régime en toute sécurité.

- Concentrez-vous sur les sources de matières grasses saines comme les noix, les graines, les avocats, les petits poissons gras et l'huile d'olive et limitez les graisses saturées et le cholestérol alimentaire.

- Essayez de consommer des fruits ou des légumes de CHAQUE catégorie de couleur tous les jours (rouge, bleu /mauve, orange/ jaune, vert et brun/blanc). Cette variété de couleur vous aidera à vous prémunir contre les carences en micronutriments.

- Incluez des aliments cardio-protecteurs comme la fibre soluble, les aliments riches en antioxydants, la poudre de cacao non sucrée, les noix crues et les légumineuses.

- Restez bien hydraté. Buvez beaucoup d'eau.

produits hautement transformés et riches en glucides. L'excès de poids, surtout autour du ventre, augmente considérablement le risque de nombreuses maladies telles que le diabète, les maladies coronariennes, les accidents vasculaires cérébraux, l'arthrose, l'apnée du sommeil, plusieurs cancers, la dépression et d'autres facteurs. Une alimentation saine et durable qui fonctionne pour eux est importante.

Q: Que dit la recherche sur les régimes riches en graisses et pauvres en glucides?

R: Un ensemble de preuves suggère que les régimes riches en matières grasses et pauvres en glucides peuvent être associés à une amélioration des résultats de santé et à un risque de décès moins élevé par rapport aux régimes faibles en gras. Par exemple, une récente étude mondiale majeure (l'étude PURE) menée par des chercheurs de l'Institut de recherche en santé des populations (PHRI) de l'Université McMaster et Hamilton Health Sciences - qui a suivi plus de 135 000 personnes depuis plus de sept ans, a suggéré que la consommation d'environ 35% de l'énergie quotidienne sous forme de graisse est associée à un risque de mort inférieur par rapport aux apports à faible teneur en matières grasses. En outre, la recherche démontre que les régimes pauvres en sucres raffinés et en glucides raffinés entraînent une perte de poids et d'autres bienfaits pour la santé. La chose la plus importante est de se concentrer sur la santé, pas sur le poids. Les preuves démontrent que les comportements à faible risque (atteindre et maintenir un poids santé, manger sainement, faire de l'activité physique régulièrement, arrêter de fumer, limiter la consommation d'alcool et dormir suffisamment) sont des facteurs importants dans la prévention des maladies cardiaques. En fait, les résultats de grandes études observationnelles suggèrent que les comportements à faible risque sont associés à un risque de maladie cardiaque de 60% à 80% inférieur.

6 RAISONS POUR LESQUELLES VOTRE RÉGIME NE FONCTIONNE PAS



CAUSE D'ÉCHEC DE RÉGIME N°1: DE MAUVAISES HABITUDES DE SOMMEIL

Un énorme 30% des Canadiens - y compris les enfants et les adolescents - dorment moins de 6 heures par nuit. Selon les experts médicaux, ce n'est pas suffisant. Un ensemble de preuves montrent que la privation chronique de sommeil est mauvaise pour la santé du cerveau, la santé physique et la santé émotionnelle, et, de façon surprenante, entraîne un gain de poids. En ce qui concerne la gestion du poids, le sommeil est un important modulateur hémostatique et la réduction du sommeil diminue significativement le métabolisme du glucose et des graisses tout en accroissant de manière inappropriée l'appétit, entraînant un gain de poids. «Le sommeil joue un rôle important dans la régulation des hormones qui influencent la faim (ghréline, cortisol et leptine)», explique la diététiste Medisys Richelle Tabelon. «C'est pourquoi la privation de

sommeil augmente l'appétit et conduit à trop manger et donc à un gain de poids.» Pour en savoir plus, cliquez ici.

L'exercice régulier et le maintien d'une alimentation saine et équilibrée sont toujours des composants importants de la gestion du poids - mais si votre régime ne fonctionne toujours pas malgré que vous pratiquiez des activités physiques et mangiez sainement et en quantité contrôlée, il se peut que vous deviez vous pencher sur d'autres facteurs de votre style de vie qui pourraient jouer un rôle, tel que le sommeil.

CAUSE D'ÉCHEC DE RÉGIME N°2: UNE HYDRATATION INSUFFISANTE

Buvez de l'eau ! Oui, oui, nous l'avons tous entendu mille fois. Mais il est important de réaliser à quel point la quantité d'eau que vous buvez importe, et de beaucoup. Une hydratation suffisante

aide à réguler la faim, car votre métabolisme est directement lié à la consommation d'eau. Les glucides s'introduisent dans leurs composants par l'eau à travers une procédure appelée hydrolyse. En conséquence, une consommation d'eau insuffisante - indépendamment du régime alimentaire que vous suivez - peut entraîner un métabolisme ralenti et provoquer un gain de poids. En fait, une étude a révélé que boire plus d'eau contribue à stimuler le métabolisme des hommes et des femmes en bonne santé de près de 30% (pour en savoir plus sur l'importance de l'hydratation, cliquez ici).

CAUSE D'ÉCHEC DE RÉGIME N°3: UNE CONSOMMATION D'ALIMENTS «ADDICTIFS»

L'accumulation de preuves a prouvé des similitudes neurobiologiques et comportementales entre la suralimentation compulsive et la dépendance aux drogues psychoactives, menant les chercheurs à utiliser le terme «addiction alimentaire» pour décrire ce modèle de suralimentation. Des études suggèrent que tous les aliments ne sont pas impliqués de la même façon dans un comportement alimentaire addictif. Les aliments transformés, riches à la fois en graisse et en charge glycémique, ou des aliments riches en sucre, sont les plus «addictifs» - ce qui signifie qu'ils partagent des propriétés pharmacocinétiques (par exemple, une dose concentrée, un taux d'absorption rapide) avec des drogues abusives. Même les gens qui ne sont pas en surpoids ou obèses peuvent être accro à la nourriture, ou avoir une relation malsaine avec la nourriture. Alors que tous les régimes entraînant un déficit calorique (les calories brûlées dépassent les calories consommées) entraînent une perte de poids - les régimes incluant des aliments transformés et à teneur élevée en sucre affectent grandement vos efforts à mener une vie plus saine (autant au niveau de l'activité physique que du régime alimentaire. Pour en savoir plus sur l'«addiction alimentaire», cliquez ici).

CAUSE D'ÉCHEC DE RÉGIME N°4: SE FAIRE AVOIR PAR DES REPAS D'APPARENCE SAIN

Cette salade de quinoa aux brocolis grillés, fromage de chèvre et canneberges, offerte chez votre restaurateur préféré et qui a l'air si saine, peut en fait contenir beaucoup plus de calories, de glucides ou de sucre que vous n'auriez pensé. Beaucoup de restaurants remplissent leurs plats à emporter avec du riz, du quinoa ou d'autres produits céréaliers, dépassant de SIX à HUIT fois la taille de la portion de grain recommandée par le Guide alimentaire canadien. Une «portion» de produits céréaliers devrait être d'environ une demi-tasse de céréales cuites. Si vous êtes curieux de savoir combien de portions de produits céréaliers sont contenues dans votre commande à emporter, emballez une tasse à mesurer dans votre sac et faites un travail de détective. Pour découvrir quels repas à emporter «sains» contiennent plus de glucides que la moitié d'un pain, jetez un œil à notre guide de comparaison.

Vous pensez que les salades vertes sont un pari sûr? Et bien repensez-y. Nous avons analysé le contenu nutritionnel de plusieurs salades populaires dans les principales chaînes de restaurants canadiens et avons trouvé des salades contenant plus de sucre que trois tranches de votre tarte à la crème de bananes moyenne! Lors de la commande à emporter ou lorsque vous mangez dans un restaurant, les salades vertes et les salades de grains (faites de grains entiers) sont souvent un choix sain. Cependant, juste parce que quelque chose semble

sain ne signifie pas qu'il soit faible en calories ou glucides. En ce qui concerne les commandes à emporter, soyez conscients de la taille des portions de grain et évitez les salades chargées de fruits secs, de noix confites, de protéines glacées ou enrobées de pâte et des sauces sucrées.

CAUSE D'ÉCHEC DE RÉGIME N°5: CONSIDÉRER LES FRUITS ET LES LÉGUMES COMME ÉGAUX

Jusqu'à 80% des Canadiens n'absorbent pas assez des phytonutriments, favorables pour la santé et luttant contre les maladies, trouvés dans les fruits et légumes colorés. Vous devriez manger une grande variété de fruits et légumes de chaque groupe de couleurs (par exemple, vert, rouge, blanc, jaune, mauve) tous les jours, pour un total d'environ 7 à 10 portions par jour. Une portion représente environ 1/2 tasse de fruits ou légumes crus hachés ou un petit fruit comme un abricot ou une pêche. Cependant, juste parce que les fruits sont bons pour vous, ne signifie pas que vous devriez manger toute la caisse de nectarines en un jour! Les fruits sont riches en sucre naturel, raison pour laquelle lorsque vous essayez de gérer votre poids, il est important de se concentrer davantage sur la consommation de légumes plutôt que de fruits. Vos portions de fruits et légumes recommandées quotidiennement devraient être réparties de la façon suivante : environ 70% de légumes et 30% de fruits. Une tasse de fruits entiers hachés contient environ 120 calories, alors qu'une tasse de légumes verts hachés en contient environ 10. Les fruits regorgent de composés luttant contre la maladie, de vitamines et de minéraux. Alors, mangez des fruits et soyez à l'aise avec cela. Mais, ne les considérez pas comme des «aliments gratuits» comme vous le pouvez avec le céleri, la laitue, le chou cavalier, les concombres ou autres légumes faibles en calories. En règle générale, avant d'ajouter quoi que ce soit à votre assiette au déjeuner et au dîner, remplissez-en la moitié avec des légumes.

CAUSE D'ÉCHEC DE RÉGIME N°6: JEÛNER

Vous avez peut-être déjà jeûné dans le passé et avez eu un succès à court terme, mais pour la plupart des gens, un régime extrême ne fonctionne pas à titre de solution de gestion saine et durable du poids. En réalité, le jeûne est souvent contre-productif. Vous pourriez perdre un peu de poids au début et en gagner plus après. Les régimes privatifs utilisent en effet les mécanismes biologiques évolutifs qui ont l'habitude de se manifester lorsque la nourriture se fait rare. «Pendant la famine, notre corps répond aux apports en calories plus faibles en ralentissant son métabolisme pour ne pas brûler autant d'énergie», déclare le Dr Farrell Cahill, directeur de la recherche chez Groupe Santé Medisys. «Notre corps est réglementé par un équilibre délicat des hormones et cet équilibre est perturbé lorsque vous vous affamez», poursuit-il.

“ VOTRE RÉGIME NE FONCTIONNE PROBABLEMENT PAS BIEN CAR... C'EST UN RÉGIME. ARRÊTEZ LES RÉGIMES ! À LA PLACE, CONCENTREZ-VOUS SUR DES CHANGEMENTS DE STYLE DE VIE DURABLES, CEUX DONT VOUS SEREZ CAPABLE DE MAINTENIR SUR LE LONG TERME ”

- DR. FARRELL CAHILL

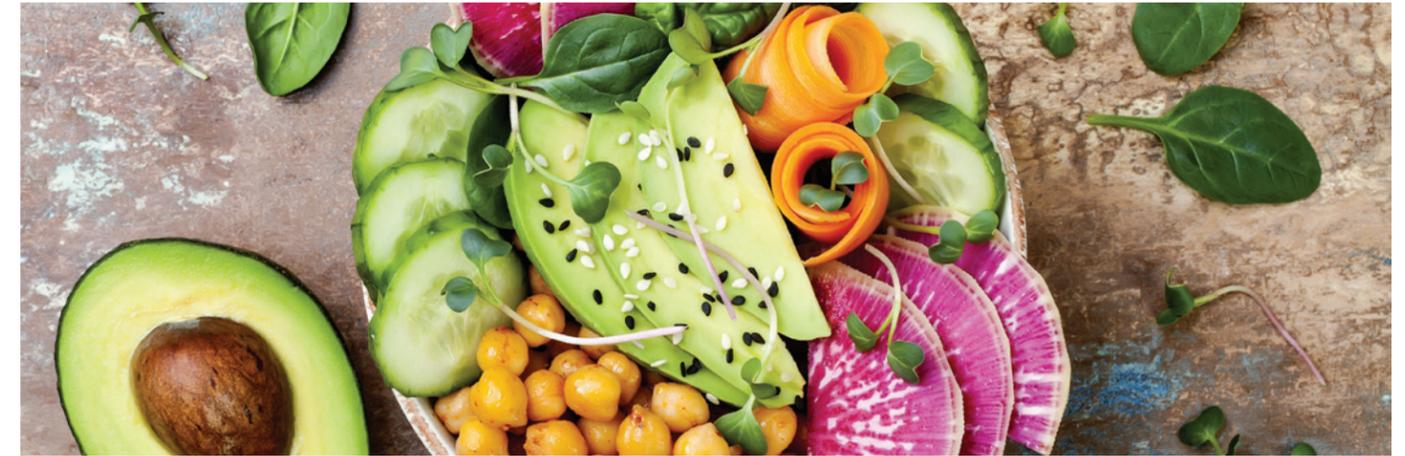
«MANGER UN ARC-EN-CIEL»: QU'EN EST-IL?

Par Dusty Stevenson, diététiste agréée, Medisys Toronto

Le risque de carence en micronutriments est bien réelle pour ceux et celles qui suivent un régime hautement restrictif, en particulier les régimes qui limitent sévèrement la consommation de glucides. Consommer uniquement des aliments riches en matières grasses, riches en protéines et à faible teneur en glucides (non préalablement sélectionnés avec soin et le soutien d'un diététiste agréé), peut conduire à une consommation insuffisante de vitamines, minéraux, antioxydants et fibres alimentaires.

Faites de votre santé une priorité ; Essayez d'inclure une variété de fruits et légumes de chaque catégorie de couleur tous les jours. Si vous essayez présentement de réduire votre consommation de glucides, optez pour des fruits et légumes plus riches en fibres et plus faibles en sucre et amidon - mais attention de ne pas négliger aucune catégorie de couleurs en faisant cela. Besoin d'aide ? Consultez un diététiste dans votre clinique Medisys locale pour un soutien, des indications pour sélectionner les meilleurs aliments pour vous et des conseils en matière de planification de repas.

Aide-mémoire pour les phytonutriments



80% DES CANADIENS NE CONSOMMENT PAS ASSEZ DE PHYTONUTRIMENTS, FAVORABLES À LA LUTTE CONTRE LES MALADIES ET À UNE MEILLEURE SANTÉ GÉNÉRALE. Pour une santé optimale, visez deux portions (1 tasse) de fruits ou de légumes de CHAQUE groupe de couleurs (par exemple, vert, rouge, blanc, jaune, mauve) tous les jours, pour un total de 10 portions par jour. Une portion est d'environ ½ tasse de fruits ou de légumes hachés ou un petit fruit tel qu'une pomme ou une pêche. Parce que les fruits sont plus riches en sucre naturel, concentrez-vous davantage sur la consommation de légumes plutôt que de fruits - par exemple, 6-7 portions de légumes et jusqu'à 3-4 portions de fruits.

DEUX PORTIONS D'UNE DEMI-TASSE PAR JOUR POUR CHAQUE GROUPE DE COULEURS:

	VERT	ROUGE	BLANC / BRUN	JAUNE / ORANGE	BLEU / MAUVE
VERT	Thé vert ou noir, épinards, choux, salade verte, brocoli, choux cavaliers, pois verts, bettes à carde, persil, cresson, haricots verts, choux de Bruxelles, roquette, pois mange-tout, choux chinois, légumineuses, etc.	Tomates, melon d'eau, canneberges, fraises, pamplemousse, grenades, framboises, noix de Grenobles*, kakis, choux rouge, poudre de chili†, cerises, papaye, etc.	Ail, oignons, pommes de terre, cacao‡, arachides, thé noir, noix de coco*, panais, navet, etc.	Cantaloup, carottes, patates douces, courges, agrumes, citrouille, maïs, pêches, curcuma‡, gingembre‡, mangue, ananas, etc.	Raisins, bleuets, mûres, patates douces mauve, vin, betteraves, aubergines, pruneaux*, pommes de terre violet, etc.
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
DIMANCHE					

* Pour ces aliments, une portion correspond à 1/8 de tasse

† Pour ces aliments, une portion correspond à 1 cuillère à thé

‡ Pour plus d'informations et pour consulter l'infographie qui accompagne cet aide-mémoire, visitez http://www.rfsf.ca/opFichier/mettez_y_de_la_couleur_jYCLVJEKzp5k_6983.pdf





VOUS RÉDUISEZ VOTRE CONSOMMATION DE GLUCIDES?

ESSAYEZ LE PLANIFICATEUR DE REPAS FAIBLES EN GLUCIDES DE JESSICA TONG

IDÉES DE PETIT DÉJEUNER

- Œufs cuits dans des moitiés d'avocat
- Smoothie fait avec des cœurs de chanvre décortiqués, des graines de lin, du lait d'amande naturel non sucré et une poignée de bleuets
- Yogourt grec nature avec des grains de grenade et des noisettes
- Omelette aux crevettes, champignons portobello sautés, thym frais et fromage de chèvre
- Muesli fait maison avec flocons de noix de coco non sucrés, cannelle, gingembre, beurre d'arachide naturel, pistaches, graines de chia, graines de citrouille et graines de sésame garni de yogourt grec ou de fromage cottage

IDÉES DE DÎNER

- Quiche sans croûte (avec des œufs et du lait entier) accompagnée d'une salade de concombre et d'avocat
- Bol Burrito avec laitue râpée, poulet ou poisson grillé, cheddar râpé, piments jalapeno, salsa de tomate fraîche et guacamole
- Légumes feuillus vert foncé (roquette, épinards ou chou frisé) avec une cuillère de salade aux œufs ou de salade de thon (faites avec de l'avocat au lieu de la mayonnaise)
- Wraps sans grains (faits avec des graines de chia, des œufs et du fromage), remplis de poisson grillé, de légumes grillés et de roquette
- Sashimi au saumon sauvage avec une salade de wakame
- Salade caprese aux bébés crevettes - bébés crevettes, tomates cerises tranchées, mozzarella fraîche, basilic frais et huile d'olive

IDÉES DE COLLATION

- Granola fait maison et pauvre en glucides fait d'amandes hachées, graines de citrouille, graines de sésame, graines de chia, zeste d'orange, noix de coco râpée non sucré, cannelle, vanille et beurre d'amande
- Hummus aux noix de cajou avec des crudités
- Œufs farcis à l'avocat

IDÉES DE SOUPER

- Crevettes ou poulet sauté aux brocolis, aux graines de sésame et aux noix de pin
- Nouilles de zucchini avec pesto maison, champignons sauvages et pétoncles poêlés
- Moules cuites dans du vin blanc, bouillon de poulet ou de légumes, poireaux et beaucoup d'ail
- Flétan poché au poivre avec choux de Bruxelles et salade de pois-mange-tout, surmontée de pistaches, d'huile de sésame et de gingembre râpé
- Poulet au romarin avec chou-fleur rôti au tahini, ail et citron

IDÉES DE DESSERT

- Moules au beurre d'amande. Remplissage: beurre d'amande naturel et farine de noix de coco. Revêtement extérieur: chocolat noir 85%.
- Gâteau au fromage avocat et lime: croûte: noix préalablement trempées et ensuite moulues, purée de dattes et beurre.

Remplissage: avocats, zeste de lime, jus de lime, extrait naturel de stévia et vanille.

- Sundae de mascarpone: quelques cuillères à soupe de fromage mascarpone garni de baies fraîches, de noix hachées et de zeste de citron
- Fudge au chocolat: fromage à la crème, poudre de cacao non sucrée, stévia liquide naturelle ou purée d'abricots pour un goût sucré et chocolat noir 85-90% fondu (mélangé et réfrigéré)

Pour des recettes et des conseils de planification de repas sains et à faible teneur en glucides, contactez Jessica Tong à Jessica.Tong@medisys.ca.



Chaque année au Canada, la grippe cause **1 milliard de dollars de perte en terme de productivité** et jusqu'à **8 000 décès**.

Medisys est le plus grand fournisseur national de programmes de vaccinations contre la grippe en entreprise.



medisys

québec montréal ottawa toronto calgary vancouver medisys.ca

Qu'avez-vous fait pour votre santé mentale aujourd'hui?



Le stress chronique peut affecter votre sommeil, digestion et système immunitaire.

Rejoignez le **Défi de Santé Mentale!**

horizon
Solutions Santé Travail

INSCRIVEZ-VOUS MAINTENANT

COMMENT LE DÉFI FONCTIONNE

Avec un engagement de seulement 10 minutes par jour pour faire des exercices de santé mentale, vous apprendrez à mettre en œuvre des outils et des stratégies prouvés pour réduire les niveaux quotidiens de stress et d'anxiété. Les participants au défi recevront un courriel par jour pour 30 jours contenant:



Des exercices de santé mentale



Des outils et inspirations



Des articles et ressources



horizon
Solutions Santé Travail

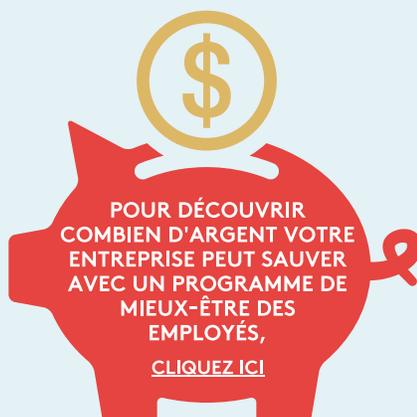
groupe santé
medisys
membre du Groupe Santé Medisys

Leader canadien en santé au travail



16 MILLIARDS

C'est la perte moyenne de revenu direct enregistrée chaque année par les employeurs canadiens, due à l'absentéisme des employés.*



québec montréal ottawa toronto calgary vancouver medisys.ca


medisys