

Guide

Calories

Guide

**La calorie :
l'unité de
mesure pour
la valeur
énergétique
des denrées
alimentaires**

Experts

Le guide « Calories » est le fruit d'une agréable collaboration avec les diététiciennes et expertes en mouvement suivantes :

Stéphanie Bieler (diététicienne BSc BFH)



travaille auprès de la Société Suisse de Nutrition (SSN) à Berne. Elle dirige Nutrinfo, un service gratuit d'information nutritionnelle qui répond à toute question en lien avec l'alimentation.

→ www.sge-ssn.ch/fr

Melanie Loessner (docteure en sciences de la nutrition)



travaille comme nutritionniste indépendante. Elle possède la plateforme d'information en ligne « Vitamintexte » et soutient notamment des projets dans le domaine de l'alimentation et des produits alimentaires.

→ www.vitamintexte.ch (uniquement en allemand)

Evelyne Dürr (MSc en sciences de la mobilité à l'EPF)



travaille chez Helsana depuis 2014. En tant que spécialiste de la gestion de la santé, elle s'engage pour les clients dans les domaines de la prévention et de la promotion de la santé.

→ www.helsana.ch/fr

Ces expertes ont prodigué leurs conseils et une assistance rédactionnelle à l'équipe de rédaction.

Sommaire

Information

4 Faits et chiffres

Du sandwich d'Elvis au point d'extase

6 Que sont les calories ?

Comment nous les mesurons et les définissons

8 Apport et assimilation

Comment la nourriture devient de l'énergie

10 Conditions biologiques

Age, sexe, poids et gènes

12 Les principaux nutriments

A propos des protéines, des glucides et des lipides

14 La juste mesure

Aide à l'orientation

16 L'IMC dans le monde

Où vivent les gens les plus corpulents et où vivent les plus minces ?

Action

18 Bilan calorique

Le poids est une question d'équilibre

20 Vrai ou faux ?

Mythes et vérités sur le thème de l'alimentation

24 Une question de consommation

Le choc des photos

34 L'équilibre

Comment influencer notre bilan calorique

42 Plus de mouvement mais comment ?

14 conseils simples pour bouger au quotidien

44 Zéro sucre

Devons-nous renoncer au sucre ?

46 Le jeûne

L'avis de Melanie Loessner sur la diète intermittente

48 Le jeûne dans les cultures et les religions

Règles et cérémonies

Contact

50 Ou, ou ?

Bombes caloriques ou repas légers ? A vous de choisir

54 Just do it !

Cinq histoires, cinq succès

60 Glossaire

Les calories de A à Z



Pour d'autres astuces et témoignages : www.helsana.ch/fr/blog

Faits et chiffres



Syndrome du mangeur nocturne

Les personnes atteintes de ce syndrome ingèrent un quart de leur besoin journalier en fin de soirée ou en pleine nuit. Un dysfonctionnement encore peu étudié. Cette perturbation du rythme alimentaire entraîne une surcharge pondérale et des troubles du sommeil.

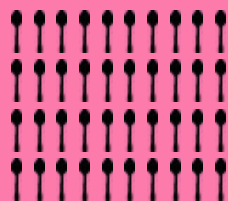


45 minutes de football intensif

C'est la dépense physique nécessaire pour brûler les calories apportées par 100 grammes de chocolat au lait.

31%

des Suisses âgés de 18 à 75 ans sont en surcharge pondérale. Et 13% d'entre eux sont considérés comme obèses, donc massivement en surpoids. C'est ce qu'a révélé la première enquête nationale sur la nutrition (2017).



40 c. à c. par jour

Pour l'expérience à laquelle il s'est lui-même livré dans son documentaire intitulé « That Sugar Film », le réalisateur Damon Gameau a ingéré chaque jour 160 grammes de sucre, ce qui correspond à la consommation moyenne en Australie. Au bout de 60 jours, il avait pris 8,5 kilos.

Tout en un

400 calories dans une bouteille : les « soylent drinks » sont des produits alimentaires liquides qui, selon les fabricants, sont censés remplacer un repas et couvrir 20 pour cent du besoin journalier en nutriments.

Complot sel-sucre-matière grasse

Dans son livre, le journaliste Michael Moos explique comment les groupes agro-alimentaires trompent les consommateurs.



Le sandwich favori d'Elvis

4 tranches de pain toast
4 tranches de lard
1 banane

4 c. à s. de beurre de cacahuètes

Toaster le pain, cuire le lard jusqu'à ce qu'il soit bien croquant et couper la banane en tranches. Etaler une c. à s. de beurre de cacahuètes sur chaque toast. Répartir les ingrédients sur deux toasts et poser les autres toasts dessus. Poêler le tout dans du beurre. Votre en-cas de roi à 1600 calories est prêt.

100 ans

Ogimi, le village japonais des centenaires. Leur alimentation traditionnelle est l'une des explications de leur longévité.



Fun Fries

La plus grande portion de Fun Fries, avec fromage et lard, de McDonald's « pèse » 1285 calories.

« Le chocolat est roi, désolé pour le brocoli »

Richard Paul Evans, romancier américain



Point d'extase

Ce terme désigne la concentration optimale de sucre, de matière grasse ou de sel dans un produit alimentaire industriel. Le point d'extase active le centre de récompense dans le cerveau. Une astuce de l'industrie agro-alimentaire pour rendre les consommateurs dépendants.

Que sont les calories ?

Les calories n'ont rien de néfaste, puisqu'elles nous fournissent l'énergie dont nous avons besoin.

La notion de calorie renvoie à une ancienne unité de mesure de l'énergie et de la quantité de chaleur. Le mot provient du latin « calor », qui signifie « chaleur ». Une kilocalorie représente la quantité d'énergie nécessaire pour chauffer un litre d'eau et porter sa température de 14,5 à 15,5 degrés Celsius. Cette unité de mesure définit aussi l'énergie que nous ingérons avec les aliments ainsi que l'énergie dont notre corps a besoin pour toutes ses fonctions.

Calorie ou joule ?

L'unité d'énergie officiellement utilisée à l'échelon international est le joule. Pour autant, la valeur calorifique des produits alimentaires continue à être exprimée dans les deux unités. De façon générale, nous parlons de « calorie », mais le terme exact est « kilocalorie ». Quand on dit qu'« un gramme de sucre contient quatre calories », il s'agit en fait de quatre kilocalories.

Comment mesure-t-on les calories ?

La valeur calorifique des aliments se mesure en laboratoire, dans une bombe calorimétrique. Cet appareil se compose de deux cuves. La cuve extérieure est remplie d'eau, la cuve intérieure (la « bombe ») contient l'échantillon. Ce dernier brûle et réchauffe ainsi l'eau. La différence entre la température initiale et la température finale représente l'énergie produite par la combustion.

Kilojoule ou kilocalorie
1 kJ = 0,239 kcal
1 kcal = 4,184 kJ

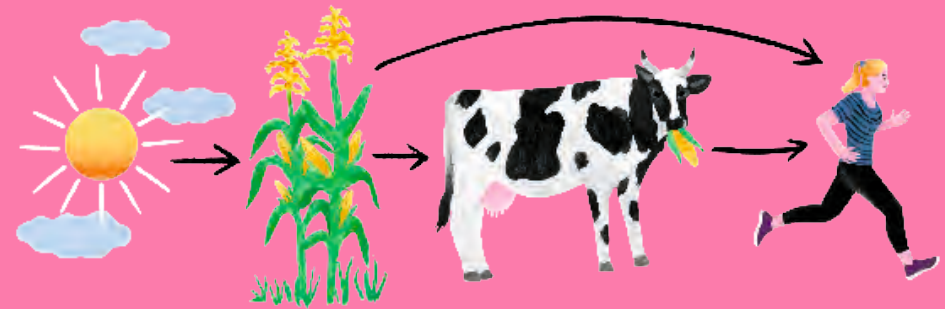
Densité énergétique

Les aliments fournissent tous des quantités différentes de calories par gramme. Ainsi, le fromage et les noix présentent une densité énergétique très élevée. La même quantité de légumes ou de fruits contient nettement moins de calories.

Calories vides

Les calories « vides » ne sont pas des aliments sans calories. C'est même tout le contraire : les aliments qui contiennent des calories vides en grande quantité fournissent généralement beaucoup d'énergie sous forme de graisse ou de sucre mais peu d'autres nutriments. Ces aliments manquent de vitamines, de minéraux, d'acides aminés et de fibres alimentaires. On associe souvent les calories vides aux sucreries, aux pâtisseries, aux chips, aux plats cuisinés, aux produits de restauration rapide, aux softs ou à l'alcool. ●

Les aliments contenant des calories « vides » fournissent surtout de l'énergie, rassasient peu et ne contiennent quasiment aucun micronutriment.



Comment naît l'énergie

L'énergie solaire assure la croissance des plantes. Celles-ci transforment la lumière en sucre, donc en glucides. Ce processus est appelé « photosynthèse ». Les plantes sont une source de nourriture pour l'homme et pour les animaux. Elles leur fournissent les glucides nécessaires ainsi que d'autres nutriments.

Lorsque nous mangeons de la viande, notre corps reçoit indirectement l'énergie du soleil ingérée par l'animal à travers la plante qu'il a consommée. Cette énergie solaire se transforme ainsi notamment en énergie mécanique dans nos muscles.

Comment la nourriture se transforme-t-elle en énergie ? Son voyage, étape par étape, dans notre corps.

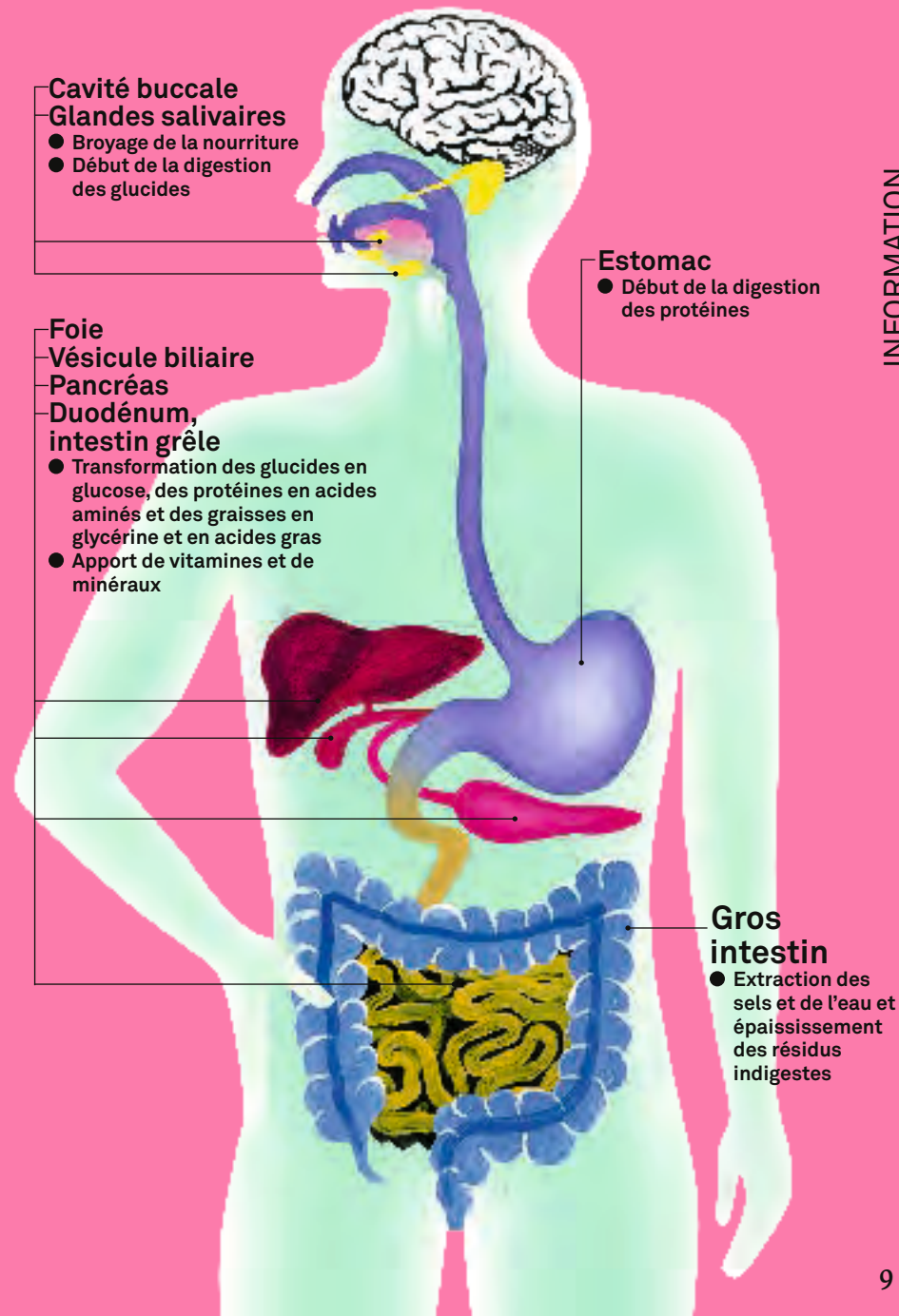
Chaque être vivant a besoin de nourriture pour vivre. Mais, en l'état, le corps ne peut pas faire grand-chose avec un bout de pain ou un verre de lait. Il doit d'abord décomposer les aliments pour en isoler les éléments constitutifs, les assimiler et les transformer en énergie. De la bouche à l'estomac en passant par l'œsophage, les aliments sont progressivement désagrégés. Les premières étapes de la digestion se déroulent déjà au fil de ce parcours. La digestion proprement dite se déroule dans l'intestin grêle (dans le duodénum en particulier). C'est lors de ce processus que les éléments de base de l'alimentation tels que les acides aminés et le sucre sont libérés dans le sang pour être véhiculés dans l'ensemble du corps. Les vaisseaux lymphatiques absorbent les graisses, et les résidus non digérés passent dans le gros intestin pour être finalement évacués avec les selles.

La quantité d'énergie requise par le corps dépend de multiples facteurs. Le métabolisme de base – donc le besoin d'énergie au repos – varie déjà d'une personne à l'autre. Chez l'adulte, il se situe en moyenne entre 1300 et 1500 calories par jour. Le corps utilise une bonne partie de ces calories pour

maintenir une température constante de 36 à 37 °C. De tous les organes, ce sont les muscles qui consomment le plus d'énergie (24 pour cent en l'occurrence). Une personne plus musclée aura forcément un métabolisme de base plus gourmand en énergie. Notre besoin d'énergie dépend aussi de notre niveau d'activité physique. Avec une activité physique normale, le besoin total oscillera entre 1800 et 2500 calories. ●

Parts de la consommation d'énergie du corps au repos

- 24% muscles
- 22% foie
- 19% cerveau
- 10% reins
- 7% cœur
- 4% tissus adipeux
- 14% autres



Conditions biologiques

Le besoin d'énergie varie d'une personne à l'autre et dépend à la fois de l'activité physique, de la taille, du patrimoine génétique et du stade de développement.

Sexe

Les hommes ont un métabolisme de base plus gourmand en énergie que les femmes. Par rapport aux femmes, en moyenne plus petites, plus légères et moins musclées, les hommes ont un plus grand besoin de calories rien que pour maintenir leurs fonctions corporelles. Leur besoin de certains minéraux et vitamines est également supérieur. Pour autant, avant la ménopause, l'organisme féminin a un besoin accru de fer pour l'hématopoïèse.

Age

Le corps a des besoins différents à tout âge. Ce sont les nourrissons qui ont les plus gros besoins d'énergie par rapport à leur taille. Par rapport à leur taille toujours, les bébés requièrent plus de protéines et de graisses pour leur croissance. C'est également le cas des adolescents. A 20 ans environ, le développement est néanmoins terminé. Le besoin d'énergie décroît ensuite en continu, tout comme la masse musculaire à partir de 35 ans environ. Un sexagénaire a besoin en moyenne de 200 calories de moins pour son métabolisme de base qu'une personne de 25 ans.

Prédisposition génétique

Tout dépend de ce que l'on mange, mais l'individu est également une variable : notre patrimoine génétique détermine lui aussi la manière dont notre corps absorbe les nutriments ingérés ou tolère le fructose et le lactose ou encore la vitesse à laquelle il métabolise l'alcool. La décomposition de la caféine par le foie dépend de certaines enzymes, qui ne sont pas présentes en même quantité chez tous les individus. C'est ce qui explique que la substance n'ait pas le même effet chez tout le monde.

Le goût du sucré semble être également ancré dans nos gènes. A contrario, nos modes d'alimentation et de vie influencent aussi nos gènes. C'est ce que l'on appelle l'épigénétique. La grossesse en fournit un bon exemple : le bébé reçoit déjà énormément de choses dans le ventre de sa maman. Et cela se répercute aussi sur les gènes. Si la maman prend un peu trop de poids durant sa grossesse, l'enfant présentera plus tard un risque accru de surcharge pondérale.

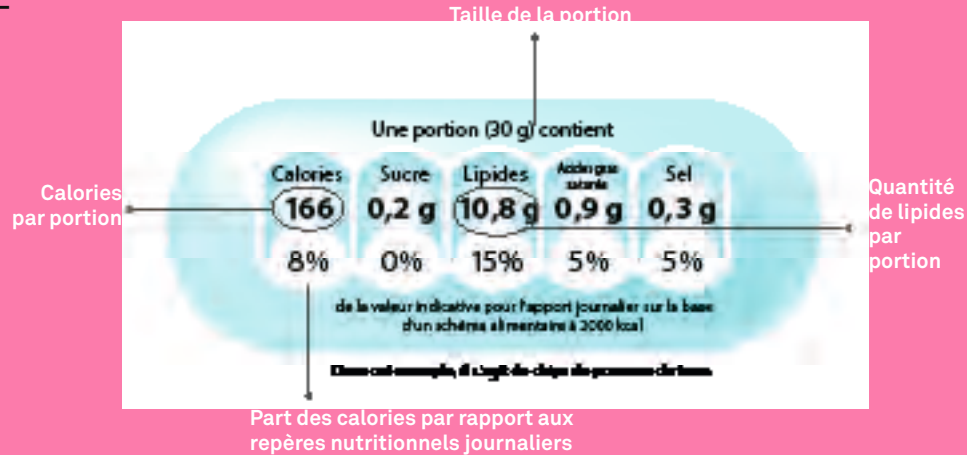
Morphologie

L'architecture du squelette, la composition corporelle et le métabolisme sont interdépendants dans une certaine mesure. Le métabolisme de base sera aussi différent selon qu'une personne est longiligne ou trapue ou encore plutôt musclée ou fluette. De manière générale, le besoin métabolique de base d'une personne mince et de petite taille est inférieur à celui d'un individu grand et bien bâti.

La nutriginétique étudie la corrélation entre le patrimoine génétique et l'alimentation. L'un des objectifs poursuivis dans ce domaine est l'alimentation personnalisée par test génétique. Nous savons déjà de quelle manière les gènes déterminent la façon dont le corps va réagir au sel, aux graisses ou à la caféine. Mais il reste beaucoup d'inconnues. Il est dès lors impossible pour l'instant de tirer des conclusions sans équivoque de ces tests génétiques.

Les principaux nutriments

Les protéines, les glucides et les lipides sont les principaux nutriments présents dans notre alimentation. Ce trio fournit à notre organisme l'énergie dont il a besoin.



Protéines

Le corps humain a besoin des protéines pour renouveler cellules et tissus. Elles servent aussi au transport de substances telles que les vitamines ou le fer dans le plasma sanguin et entrent dans la composition de toute une série de fluides corporels et de sécrétions. L'apport recommandé se situe autour de 0,8 gramme par kilo de poids corporel chez l'adulte et est légèrement supérieur chez les sportifs. Avec un poids de 65 kilos, cela ferait environ 50 grammes de protéines par jour. Cent grammes de poitrine de poulet contiennent environ

1 gramme de protéines fournit 4 kilocalories.

25 grammes de protéines, un décilitre de lait entier, environ trois grammes. Consommer davantage de

protéines que nécessaire peut être néfaste pour l'organisme, pour les reins en particulier. Une personne saine ne présente normalement aucune carence en protéines, sauf régime alimentaire extrêmement déséquilibré.

Glucides

Les glucides jouent un rôle important dans notre alimentation en tant que fournisseurs d'énergie. Notre cerveau et les globules rouges tirent en effet toute leur énergie de ce nutriment et en transforment quotidiennement quelque 180 grammes en glucose. Un excédent en glucides et en énergie est stocké dans le corps sous la forme de graisses.

1 gramme de glucides fournit 4 kilocalories.

On distingue trois types de glucides : les monosaccharides comme le fructose ou le glucose, les disaccharides, comme les sucres que nous ajoutons aux denrées alimentaires, et enfin les polysaccharides, comme l'amidon contenu dans les pommes de terre ou les fibres alimentaires. Tandis que les monosaccharides migrent très vite dans le sang, les polysaccharides sont métabolisés en plusieurs étapes, ce qui contribue à prolonger l'état de satiété.

Lipides

De tous les nutriments, ce sont les lipides qui concentrent la plus grande quantité d'énergie : un gramme de lipides contient deux fois plus de calories que les glucides ou les protéines. Nous avons besoin de graisse pour protéger nos organes, comme protection thermique ou encore pour l'absorption des vitamines liposolubles. Enfin, les lipides sont un important vecteur de goût et contribuent à la satiété.

1 gramme de lipides fournit 9 kilocalories.

On distingue deux types d'acides gras : les saturés et les insaturés. Le corps n'a besoin que de fort peu d'acides gras saturés. Leur fonction première est de fournir de l'énergie. En revanche, les acides gras polyinsaturés (linoléiques) jouent un rôle essentiel : notre corps ne peut pas les synthétiser lui-même et dépend donc totalement des apports nutritionnels (huile de lin, p. ex.). ●

Combien doit peser une personne saine ? Une aide à l'orientation.

Trop corpulent, trop maigre, un adulte sur deux aimerait changer son poids corporel selon l'Office fédéral de la statistique. Et dans le lot, on trouve énormément de gens qui ont pourtant un poids tout à fait normal médicalement parlant.

Les méthodes de mesure sont un premier repère pour vérifier si l'on a un poids dans la norme ou non. Il est également essentiel d'avoir une relation saine avec son corps. Les jeunes, qui doivent encore s'habituer à la forme de leur corps, ont tout particulièrement besoin d'exemples positifs autour d'eux pour développer une image saine d'eux-mêmes. Toute notre vie durant, la recherche du poids dit « de forme » constitue un véritable défi, les changements corporels étant la chose la plus normale du monde.

Que nous apportent les méthodes de mesure ?

Elles nous aident à identifier les risques pour la santé. La surcharge pondérale favorise principalement les maladies cardiovasculaires, le diabète, le cancer, les douleurs articulaires et les maux de dos. Un individu trop maigre présentera souvent des carences en nutriments essentiels, ce qui nuit au système immunitaire, à la fonction musculaire et à la guérison des plaies et favorise l'ostéoporose, une maladie osseuse.

Indice de masse corporelle (IMC)
L'IMC est la méthode la plus connue et la plus couramment utilisée. Elle compare le poids et la taille. La formule : poids corporel en kilos divisé par la taille en mètres au carré (kg/m^2). Il existe des échelles différentes pour les adultes et les enfants. Une forme plus évoluée de l'IMC dite « IMC intelligent » tient également

compte de l'âge et du sexe. Les deux méthodes ne prennent en considération ni la stature ni le rapport entre masse grasseuse et masse musculaire. C'est ce qui explique que les sportifs affichent souvent un IMC trop élevé sans être en surcharge pondérale.

Tour de taille

Cette mesure complète l'IMC quand on veut évaluer le risque individuel de maladies induites. La graisse stockée dans la cavité abdominale plus particulièrement – ce que l'on appelle la graisse viscérale – peut avoir un impact négatif sur la santé et entraîner des maladies dites « induites ».

Les méthodes de mesure qui tiennent compte du tour de taille sont les suivantes : Waist-to-Height Ratio (WHtR), donc le rapport entre le tour de taille et la taille, et Waist-to-Hip Ratio (WHR), bref le rapport entre le tour de taille et le tour de hanche. La méthode du « Body Shape Index » est moins connue chez nous. Elle mesure le tour de taille au niveau du nombril. ●

Chiffres

18,5–24,9

C'est la fourchette normale pour l'IMC selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

94 cm

C'est le tour de taille maximum pour un homme. Chez la femme, il est de 80 cm. La taille de la personne est également déterminante.

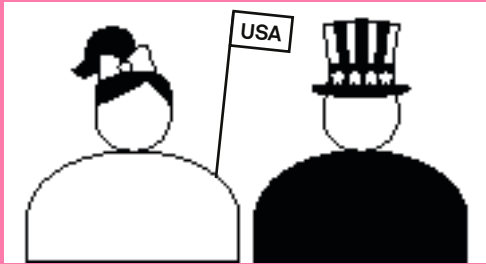
50%

Règle de base : le tour de taille ne doit jamais être supérieur à la moitié de la taille.

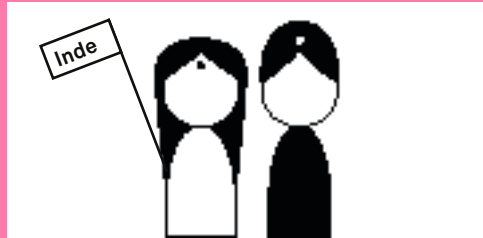
L'IMC dans le monde

Près de deux milliards de gens ont un IMC de 25 ou plus et sont dès lors en surcharge pondérale. Quelques pays et leurs IMC moyens.

INFORMATION



IMC 28,7 IMC 28,9



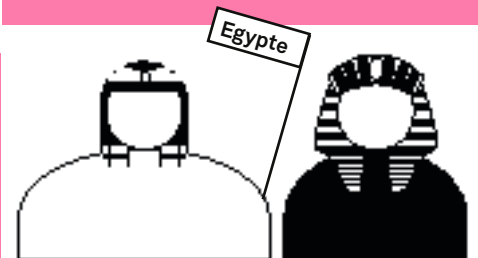
IMC 21,5 IMC 21,2



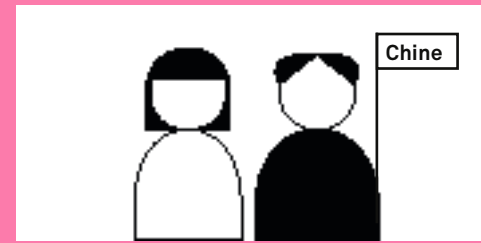
IMC 24,4 IMC 26,1



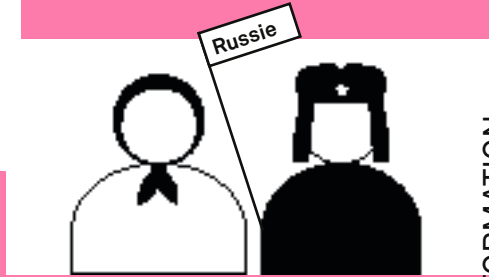
IMC 21,7 IMC 23,6



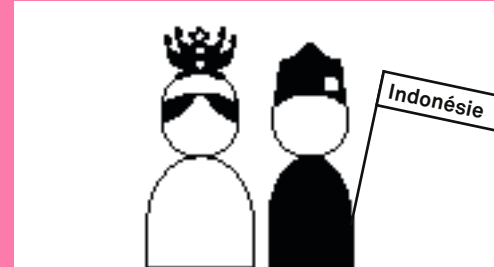
IMC 30,6 IMC 27,3



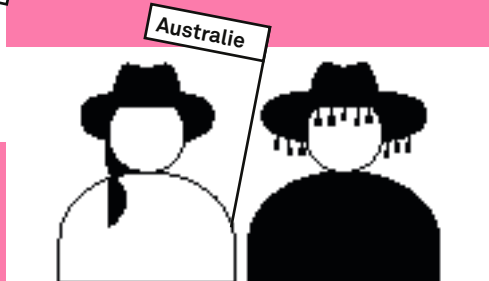
IMC 23,4 IMC 24,3



IMC 27,0 IMC 26,2



IMC 23,4 IMC 22,3



IMC 26,8 IMC 27,5



IMC 23,7 IMC 26,5

Les femmes les plus minces

A l'échelon européen, ce sont les Suissesses (♀) qui affichent l'IMC moyen le plus faible : 23,7.

La situation est différente chez les hommes (♂). Leur IMC moyen le plus bas est de 26,5. Ce faisant, ils sont loin d'être les mieux classés en Europe.

L'évolution de l'IMC en Suisse :



INFORMATION

Bilan calorique

Divers facteurs influencent la consommation de calories. Si vous répondez par l'affirmative à plusieurs questions, vous devriez changer vos habitudes.

Je travaille généralement assis.

Je ne fais quasiment pas de sport.

Je bouge peu à la maison.

Autrefois, je pouvais manger davantage tout en restant mince.

Je grignote souvent par ennui.

→ Calculez votre besoin approximatif en calories :
www.sge-ssn.ch/mes-besoins-en-calories

Vrai ou faux ?

Les diététiciens et spécialistes du sport sont sans cesse confrontés à de nouveaux éléments d'information qui infirment d'anciennes vérités. Comment distinguer encore le vrai du faux ?

Le petit-déjeuner est important

Vous déjeunez tous les matins ? Si c'est le cas, ne changez rien. Cela vous donne certainement l'énergie requise pour être plus performant. Et vous avez sans doute aussi moins envie de manger un en-cas en cours de matinée. Le plus important toutefois pour gérer son poids, c'est de bien répartir les apports d'énergie durant la journée.



Les gens minces vivent plus longtemps

L'homme a cru par moments que les gens minces vivent plus longtemps, tantôt plutôt les gens bien en chair. Des chercheurs de l'Université de Cambridge ont réévalué les données de près de 240 études : en fait, ce sont les gens



qui ont un poids normal qui ont la plus grande espérance de vie en moyenne. Tant la maigreur excessive que la surcharge pondérale entraînent une mortalité accrue.

Les graisses se transforment en muscles

Il est hélas impossible de transformer la graisse corporelle en masse musculaire. La graisse doit être brûlée et la musculature, entraînée. En nous musclant, nous développons notre métabolisme de base. Une alimentation équilibrée et adaptée aux besoins et de l'exercice physique régulier sont les meilleures conditions pour maintenir un poids idéal pour la santé.



Os lourds

L'ossature d'un être humain représente entre 8 et 10 pour cent de son poids corporel normal. Le squelette féminin a tendance à être plus léger que le squelette masculin, mais l'écart ne dépasse jamais trois pour cent. Les gènes, l'alimentation, l'âge et les sollicitations influencent également l'ossature.



Manger épicé brûle davantage de calories

La capsaïcine présente dans le chili déclenche une sensation de chaleur dans le corps. De fait, cette substance semble avoir pour conséquence que les cellules transforment davantage d'énergie en chaleur. Pour autant, il n'en résulte pas une



consommation accrue d'énergie. Seul le sport peut produire un tel effet !

Frissonner fait perdre du poids

Nous avons besoin de plus d'énergie quand il fait froid : le tonus musculaire s'accroît, et les cellules adipeuses brunes, nos « chaudières », doivent transformer une plus grande quantité



d'énergie pour maintenir la température du corps. C'est bon à savoir, mais cela ne constitue en rien une stratégie efficace de perte de poids.

Les denrées alimentaires à calories négatives

L'histoire est tentante, mais les calories négatives n'existent pas. Aucune denrée alimentaire ne consomme plus d'énergie durant la mastication et la digestion qu'elle n'en apporte au corps.



Effet yoyo : les régimes font grossir

Le corps réagit à une réduction de la quantité de nourriture en modifiant son métabolisme. Dans les régimes restrictifs, il baisse sa consommation d'énergie : certes, la masse grasseuse se réduit, mais le corps perd surtout de l'eau et des protéines musculaires. Si on recommence à manger normalement, le corps va continuer à fonctionner en mode économique et tirer un maximum d'énergie des aliments. De plus, le besoin



métabolique de base diminue en raison de la masse musculaire perdue. Très rapidement, on retrouve donc son poids initial et on risque même de peser encore davantage.

Un pouls minimum de 120 est nécessaire pour brûler les graisses

Les graisses ne sont pas seulement brûlées au bout de 30 minutes de sport ou à une certaine fréquence cardiaque mais dès le début d'une séance de sport. Pour perdre du poids, il importe



peu par ailleurs que le corps tire son énergie des glucides ou des graisses stockées. Le bilan énergétique total est l'élément déterminant. ●

Une question de consommation

ACTION

ACTION

Le corps fonctionne comme une voiture :
chacun a son propre bilan énergétique.
Tout dépend du type, du poids, des performances et du carburant. Seule différence :
les voitures ne produisent pas de graisse...



Le facteur de l'âge : nos besoins en énergie évoluent en fonction des phases de la vie. Comme les bébés grandissent rapidement, ils peuvent avoir besoin de trois fois plus d'énergie par kilo que les adultes. Les enfants aussi requièrent davantage d'énergie, pour leur croissance, mais aussi parce qu'ils bougent beaucoup. A partir de 25 ans, nos besoins en énergie diminuent peu à peu, avant de chuter véritablement à partir de 55 ans : le taux métabolique diminue fortement, la force musculaire décroît, et les organes ont besoin de moins d'énergie.





ACTION



ACTION

Offre et demande : au fil des millénaires, les animaux ont adapté leur consommation de calories aux ressources alimentaires. Le plus grand animal au monde, la baleine bleue, présente un bilan énergétique particulièrement efficace : à chaque plongée, elle ingurgite 90 fois plus d'énergie, sous la forme de crabes et de poissons, qu'elle n'en requiert pour toute la plongée. L'orang-outang n'a que faire d'un tel festin. Par rapport à son poids, il consomme moins de calories que la plupart des mammifères.



ACTION

Minimum et maximum :
personne ne pourra jamais dire pourquoi certains se contentent de trois fois rien, tandis que d'autres ont l'impression de ne jamais manger à leur faim. On dit que les yogis restent sans manger pendant des années, mais ce n'est sans doute qu'une légende. Rien que pour maintenir sa chaleur corporelle et assurer le fonctionnement des organes, un adulte a besoin d'au moins 1300 calories par jour. Ce serait bien insuffisant pour un sumo japonais, qui ingère quotidiennement jusqu'à 20 000 calories.



ACTION



ACTION



ACTION

Hier et aujourd'hui : les hommes de Néandertal vivaient essentiellement de la chasse d'animaux de grande taille comme le mammouth, le rhinocéros laineux ou l'ours. Leur corps était du coup particulièrement musclé. Tout le contraire des astronautes modernes, qui reçoivent des aliments extrêmement condensés : avec 8 dl de nourriture liquide, ils couvrent leur besoin journalier de 2000 calories. Pour prévenir la décalcification et la fonte musculaire dans l'espace, ils pratiquent le fitness en apesanteur.

L'équilibre

Avec les bonnes mesures et un peu de volonté, nous pouvons influencer nous-mêmes notre bilan énergétique.

I Input

La faim n'est pas une catastrophe. Même si nous faisons comme si c'était le cas.

Chaque jour, nous prenons en moyenne environ 200 décisions alimentaires, plus ou moins consciemment. Et il est rare que nous ayons vraiment faim. Souvent, nous répondons plutôt à l'appel du plaisir. Nous estimons normal de nos jours de trouver dans nos supermarchés une foule de produits alimentaires goûteux et puissamment énergétiques. Notre corps réagit à ces produits avec appétit et une faim permanente. Notre métabolisme se déséquilibre, et nous prenons du poids. En cause, le grignotage permanent, l'abondance de glucides mais aussi des facteurs tels que le stress et le manque de sommeil. Un bilan énergétique équilibré peut en revanche améliorer notre qualité de vie et

nous aider à garder la santé. Cela passe par une alimentation équilibrée, de l'activité physique et un poids normal. En matière d'input, donc d'ingestion de calories, nous sommes nombreux à penser tout de suite en termes chiffrés. Avec quelques repères, il n'est pourtant pas compliqué de manger de façon équilibrée tout en se faisant plaisir : les denrées riches en glucides ont le plus fort impact sur le taux de glycémie et le métabolisme de l'insuline. Si l'on veut éviter les fluctuations glycémiques et les fringales, mieux vaut réduire le sucre et l'amidon dans l'alimentation. Les calories « vides » sont surtout présentes dans les chips, le pain blanc, les nouilles et les sucreries. Nous pouvons économiser là énormément de calories superflues. Les boissons offrent elles aussi un grand potentiel d'économie calorique. En moyenne, les Suisses consomment quotidiennement 2,4 dl de boissons sucrées. La consommation de boissons sucrées



* Indications approximatives pour une journée type, selon le calculateur de besoins en calories proposé sur le site sge-ssn.ch
** Consommation de calories calculées sur Yazio.com



et de produits « light » édulcorés en particulier fait immédiatement grimper notre taux de glycémie. C'est néfaste à long terme.

Quand on cuisine soi-même, on sait exactement ce que l'on mange. Les produits naturels et frais sont plus sains que les produits prêts à être consommés. Les repas maison sont généralement plus légers que les plats cuisinés proposés par les supermarchés ou les menus de la restauration rapide. Les produits alimentaires industriels contiennent aussi souvent des sucres cachés. Un premier pas : remplacez les yogourts aux fruits et les mueslis sucrés tout prêts par du yogourt nature et des flocons d'avoine ou d'autres céréales accompagnés de fruits frais. Les produits à base de céréales complètes, les noix et les légumineuses doivent absolument figurer au menu, car ils fournissent beaucoup de vitamines et de précieuses protéines. Les produits frais – légumes et fruits – sont particulièrement nourrissants du fait de leur densité énergétique et apportent de la diversité dans les assiettes.

Le sentiment de satiété

Manger lentement, en mâchant bien, contribue à la satiété. La première impression de satiété provient de la dilatation de la paroi

de l'estomac au bout d'une vingtaine de minutes. En mangeant rapidement, on se rend compte trop tard que l'on a déjà assez en fait. Une salade avant le repas principal est donc une très bonne idée.

Le nombre de calories figurant sur les emballages des produits alimentaires indique la quantité d'énergie valorisable contenue dans chaque produit. Cette valeur calorifique est déterminée en laboratoire. Les valeurs ne sont toutefois pas aussi précises que le laissent penser les indications. Certaines personnes tirent davantage de calories d'une même quantité de nourriture et ont donc plus tendance à prendre du poids que d'autres. C'est une question de morphologie, de masse musculaire surtout. Ce qui est déterminant aussi, c'est la manière dont un aliment est consommé : cru, haché ou cuit.

2

Output

Inutile de compter les calories.
Mieux vaut bouger.

Un bilan calorique négatif ne peut être atteint que si nous apportons à notre corps moins d'énergie qu'il n'en consomme. Pour cela, il faut soit réduire la quantité de





nourriture, soit bouger davantage. L'idéal étant de manger peu et de bouger beaucoup.

Mais nous sommes devenus fainéants. La grande majorité des progrès techniques du siècle dernier se sont traduits – directement ou indirectement – par une baisse de l'activité physique. Nous avons pris l'habitude de réduire au minimum notre activité physique quotidienne, voire d'éviter totalement de bouger, pour ensuite faire du sport de façon intensive durant nos loisirs. Souvent péniblement.

Maigrir rien qu'en faisant du sport est hélas une opération de longue haleine dont on sous-estime souvent la difficulté. Nous ne savons pas non plus exactement quelle est la dose de sport requise pour brûler une quantité donnée de calories, et aucune règle n'est de toute façon universelle en la matière. C'est ce qui explique que l'on recommande de bouger un maximum au quotidien et de brûler ainsi régulièrement des calories. Cela renforce aussi les muscles et l'appareil locomoteur tout en améliorant l'endurance.

Entre l'aspirateur, le nettoyage de la salle de bains et la tonte du gazon, les travaux domestiques et de jardinage font pas mal transpirer. Et on le sent quand on n'est pas en forme. Pourquoi dès lors ne pas

transformer toutes ces corvées en un programme de sport pour brûler des calories et travailler la condition physique ? L'homme n'a pas vocation à rester assis et, pourtant, nous restons assis le plus clair de la journée. Combien d'heures par jour sommes-nous assis ? Pourquoi ne pas aménager un pupitre ? Ou téléphoner debout ? Ou nous promener durant l'entretien ? Intégrez aussi de la marche dans votre quotidien, en garant votre voiture un peu plus loin ou en prenant le tram quelques arrêts plus loin.

Débrancher, c'est important

Notre système digestif a besoin d'une pause de temps à autre. Nous lui accordons une pause naturelle la nuit, en dormant et en ne mangeant pas du coup. Mais nous pouvons aussi prévoir des pauses régulières pendant la journée afin de garder notre poids ou d'en perdre. De nouveaux concepts d'alimentation et de jeûne permettent de planifier de telles pauses et de réduire ainsi la production d'insuline (cf. p. 46).

Le sommeil et le stress interviennent également dans notre gestion de l'énergie. La lumière artificielle, les longues heures de travail sur écran ou un déficit chronique de sommeil dérèglent notre horloge interne et plongent notre



cerveau dans un état de stimulation permanent. Un manque de sommeil peut aussi entraîner une prise de poids et d'autres problèmes de santé. Quand on est stressé, on mange souvent trop et on est davantage tenté par des en-cas.

3 Décider en toute conscience

Il faut un peu de volonté de temps à autre.

Pourquoi est-il souvent aussi difficile dans notre quotidien d'atteindre ou de maintenir notre poids idéal ? Pour répondre à cette question, il faut remonter dans le temps.

Nos ancêtres étaient des chasseurs et des cueilleurs et étaient donc toute la journée à la recherche de nourriture. Ils mangeaient ce qu'ils venaient de trouver. A l'état nomade, ils pouvaient rester ainsi des jours entiers sans manger de nourriture solide. Et quand il y avait de la nourriture en profusion, ce n'était jamais pour bien longtemps.

Aujourd'hui, la chose paraît presque dramatique, mais ces périodes de jeûne non voulues n'étaient en rien néfastes. Bien au

contraire : cela permettait de soulager l'organisme tout en le renforçant.

Quel que soit l'état de nos connaissances sur l'apport et la consommation de calories, au final, il appartient à chacun de nous de prendre les bonnes décisions sur ce que nous mangeons et comment et sur la manière dont nous bougeons et nous relaxons. Il faut de la patience et de la ténacité pour changer ses habitudes alimentaires et d'activité physique. De nombreux autres changements dans nos habitudes nous aident toutefois, à long terme, à nous aménager un quotidien sous le signe de la santé, de la détente et de l'exercice physique. ●

Comment tromper votre cerveau

Vous voulez rééquilibrer votre bilan énergétique ? Ce qui aide :

- Les bonnes résolutions requièrent des objectifs réalisables.
- Formulez les choses de façon positive et précise, p. ex. « Je m'autorise une barre de chocolat par jour ».
- Définissez un cadre temporel : « Je cours 30 minutes par jour ce mois-ci. »
- Notez vos objectifs. Vérifiez régulièrement si vous les avez atteints et formulez de nouvelles résolutions.



Plus de mouvement mais comment ?

Avec ces quelques conseils pratiques, vous mettrez du mouvement dans votre quotidien.



De l'aqua-fit dans la baignoire

➔ Téléchargez maintenant la nouvelle app Helsana+ : www.helsana.ch/plus

Entretenez soigneusement votre vélo. Vous pourrez ainsi l'utiliser à tout moment.

Faites-vous un centre de fitness à la maison : punching ball, poids, tapis de yoga.

Boudez votre électroménager : pétrissez la pâte vous-même et utilisez un balai.

Allez promener le chien. Vous n'avez pas de chien ? Sortez celui de vos voisins.

Faites un peu de gymnastique des pieds en attendant le bus.

Changez les choses au bureau : ne restez pas toujours assis, marchez de temps à autre.

Courez pour rentrer à la maison : 100 mètres pour commencer, puis 200 et toute la distance pour finir.

Nettoyer, c'est une corvée mais bon pour la forme.

Une partie de tennis plutôt qu'un dîner aux chandelles : surprenez votre partenaire !

Jouez au frisbee ou au football avec les collègues à la pause.

Vacances actives : planifiez de l'exercice physique dans vos prochaines vacances.

Brossez-vous les dents sur une jambe, vous améliorerez votre équilibre.

Innovez en vous essayant au jonglage, au slack, etc.

A partir de quelle quantité le sucre est-il néfaste ? Pourquoi est-il si difficile de se passer du sucre ? Et en quoi les boissons « zéro » et « light » posent-elles problème ?

1. Pourquoi le sucre est-il mauvais pour la santé ?

En soi, le sucre n'est pas mauvais pour la santé. Bien au contraire : nous avons besoin de cet important fournisseur d'énergie pour vivre. C'est l'excès de sucre qui est nocif.

2. Quelle quantité de sucre peut-on consommer ?

L'OMS recommande une dose maximum de six cuillères à café par jour (1 c. à c. = env. 4 g). En Suisse, les adultes consomment 32 cuillères à café par jour.

3. Pourquoi aimons-nous les sucreries ?

Il y a de bonnes raisons à cela : il existe fort peu de substances douces qui soient en même temps toxiques, contrairement aux substances amères. Le sucré est un peu notre goût de sécurité.

4. Pourquoi le sucre rend-il dépendant ?

Le sucre fait augmenter rapidement le taux de glycémie. Cela a un effet stimulant. Le cerveau produit de la sérotonine, notre hormone du bonheur. Mais l'effet « bien-être » se dissipe rapidement, ce qui nous pousse à nous attaquer au bonbon suivant.

5. Dans quels aliments trouve-t-on du sucre ?

Deux tiers du sucre que nous consommons ne se trouvent pas dans le chocolat et les sucreries mais dans d'autres produits : les softs, les pâtisseries, les mueslis croustillants, les pâtes à tartiner, les produits à grignoter, les conserves, les yogourts aux fruits, les plats préparés tels que les pizzas ou les tortellinis, les sauces pour salades ou le ketchup.



6. Le sucre brun est-il plus sain que le sucre blanc ?

Non. Ce n'est pas le type d'édulcorant qui est déterminant mais la quantité. Peu importe dès lors que vous utilisiez du sucre blanc ou une alternative. Les édulcorants naturels tels que le sirop d'érable, le sirop d'agave ou le miel contiennent également du sucre. Chaque type de sucre doit donc être consommé avec mesure.

7. Le « light » est-il vraiment « light » ?

Dans les mets dits « allégés », la graisse est souvent remplacée par le sucre, qui agit comme exhausteur de goût.

8. Et qu'en est-il du Coca Zéro ?

Les boissons sucrées artificiellement stimulent la production d'insuline tout autant que le sucre. Notre cerveau réagit aux sucreries hypocaloriques en produisant une

sensation de faim. Les calories économisées avec une boisson comme le Coca Zéro sont tout bonnement rattrapées plus tard. Résultat : notre glycémie s'envole très vite.

9. Pourquoi les enfants aiment-ils tant grignoter ?

Les plus jeunes ont un seuil du sucré plus élevé : pour qu'un produit ait du goût, il doit être sucré davantage.

10. Quel est le risque lié à une consommation trop élevée de sucre ?

En cas de grignotage permanent, le pancréas libère de l'insuline en continu pour permettre aux cellules d'absorber le sucre extrait du sang. La présence de quantités excessives d'insuline dans le sang fait que les cellules deviennent insensibles à l'hormone. Les spécialistes parlent alors de résistance à l'insuline, étape qui précède le diabète. ●

Le jeûne

Le jeûne intermittent (ou par intervalles) devient de plus en plus populaire. La nutritionniste Melanie Loessner explique pourquoi cette forme de jeûne est si saine.

Madame Loessner, qu'est-ce que le « jeûne intermittent » ?

C'est une forme de nutrition dans laquelle nous instaurons un certain rythme entre les phases d'alimentation normale et les périodes de jeûne. Contrairement au jeûne thérapeutique, les périodes sans manger sont courtes.

Et où est la différence avec un jeûne normal ?

Dans un jeûne normal, le corps doit se contenter longuement d'un apport réduit de calories, tandis qu'ici, on peut manger normalement. C'est donc plus réalisable au quotidien.

Quels sont les avantages de cette forme de jeûne ?

Elle permet de perdre du poids et de prévenir le diabète ou l'hypertension. Les maladies inflammatoires telles que l'asthme, l'arthrose, les rhumatismes ou les douleurs chroniques se manifestent plus rarement ou régressent à long terme. Nous nous sentons mieux et dormons mieux.

Que produit l'absence régulière de nourriture dans notre corps ?

Nous accordons une pause à nos processus métaboliques. Si nous mangeons en permanence, le pancréas sécrète sans cesse de l'insuline, et le taux de glycémie joue au yoyo. Le système finit par être surchargé.

Comment rythmer au juste les intervalles ?

La méthode la plus populaire est « 5+2 » : elle consiste à s'alimenter normalement durant 5 jours et à n'ingérer que 600 calories au maximum pendant 2 jours en consommant de préférence des aliments riches en nutriments comme des légumes et des fruits. Une autre méthode consiste à sauter un repas, de manière à ne rien manger durant 12 à 16 heures.

« Le corps a besoin de pauses digestives plus longues. »

On peut aussi instaurer des jours de repos digestif, après des fêtes p. ex. Pour commencer en douceur, je conseillerais de renoncer aux repas intermédiaires et de ne rien manger durant quatre à cinq heures.

Mais ne dit-on pas qu'il vaut mieux cinq petits repas par jour que trois grands ?

Cette approche est dépassée. Nous savons aujourd'hui que le corps a besoin de pauses digestives plus longues si nous voulons éviter des pics dans le taux de glycémie.

Puis-je jeûner quand je travaille ?

Bien sûr. Il n'y a aucune baisse des performances dans cette méthode de jeûne. L'estomac qui crie famine, c'est uniquement dans la tête qu'il faut le gérer.

Chacun peut-il jeûner ?

Si l'on est en bonne santé, oui. Je déconseille néanmoins la méthode aux enfants, aux femmes enceintes ou qui allaitent ainsi qu'aux personnes atteintes de troubles alimentaires. Il vaut aussi mieux consulter son médecin si on prend des médicaments, contre l'hypertension p. ex. Chose importante, il faut beaucoup boire quand on jeûne, des boissons non sucrées uniquement. ●



Melanie Loessner travaille comme nutritionniste indépendante. Elle possède la plateforme d'information en ligne « Vitamintexte ». Elle vit dans l'Oberland zurichois, non loin du Greifensee, avec son mari et ses deux enfants.

Le jeûne dans les cultures et les religions

Règles et cérémonies



Christianisme

- **Période de jeûne**
Le mercredi des Cendres marque le début du Carême, une période de jeûne de 40 jours qui prépare à Pâques, fête de la résurrection du Christ. Le mercredi des Cendres et le Vendredi Saint figurent parmi les jours de carême les plus importants du calendrier catholique.

- **Deux oies**
La deuxième période de jeûne la plus longue dure de la Saint-Martin (11 novembre) à Noël. Le premier jour, on sert l'oie de la Saint-Martin, le dernier, l'oie de Noël.

- **Carnaval**
Les festivités et la glotonnerie du carnaval prennent fin avec le mercredi des Cendres.

Judaïsme

- **Période de jeûne**

Les Juifs ont plusieurs jours de jeûne, le plus important étant le Yom Kippour. Il se situe en septembre ou octobre, et c'est un jour férié à part entière. Le jeûne débute la veille au soir et dure jusqu'à la tombée de la nuit le lendemain.

Personne ne peut rester sans boire ni manger pendant plus de 25 heures.



- **Ciel étoilé**
Les croyants peuvent de nouveau boire et manger quand trois étoiles luisent dans le ciel.

Islam

- **Période de jeûne**
Pendant le ramadan, le neuvième mois du calendrier musulman, le petit-déjeuner se prend avant le lever du soleil. Ensuite, les fidèles ne mangent ni boivent plus avant le coucher du soleil.



Le ramadan prend fin avec une grande fête où l'on consomme de nombreux mets sucrés. Les musulmans turcs parlent d'ailleurs de « Fête du sucre ».

- **Calendrier lunaire**
Le calendrier islamique est un calendrier lunaire. L'année y est plus courte que l'année solaire des Chrétiens. L'hiver, il est plus facile de jeûner, car les journées sont plus courtes.

Bouddhisme

- **Période de jeûne**
Il n'y a aucune période de jeûne dans le bouddhisme.

- **Demi-portion**
Les bouddhistes sont nombreux à ne prendre que de petites portions durant leur méditation. Ils estiment que l'introspection est plus facile quand on a l'estomac vide.



- **Le chiffre 5**
Le chiffre 5 a une signification particulière pour les bouddhistes zen. Leurs périodes de jeûne et de fête comptent donc cinq méthodes culinaires, cinq saveurs, cinq épices et cinq couleurs.



Hindouisme

- **Période de jeûne**
Il n'y a ni périodes ni rituels de jeûne. Chacun décide pour lui-même.

- **Ascétisme**
De nombreux gourous renoncent à satisfaire leurs besoins corporels pendant de longues périodes. Ils ne mangent et boivent alors que le strict nécessaire pour survivre et se privent de toute activité sexuelle.

- **Exemples**
De nombreux hindous jeûnent pour honorer Shiva, d'autres pour célébrer la naissance de Krishna, d'autres encore à la manière de Gandhi pour dénoncer des problèmes.



Culture du jeûne

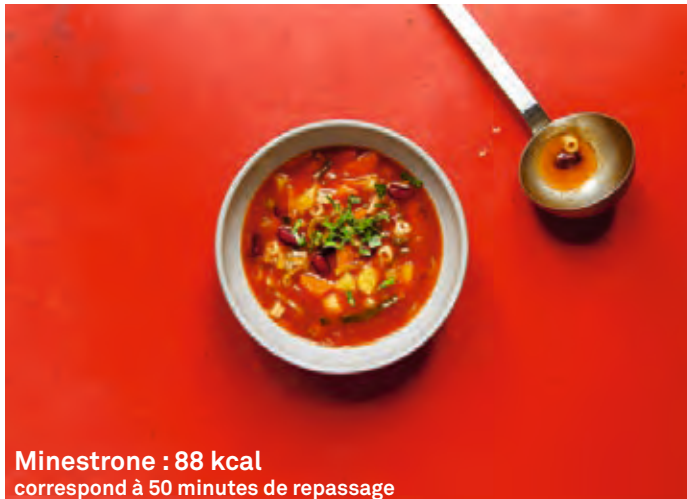
Histoire de l'humanité
Le jeûne thérapeutique et le jeûne spirituel remontent à l'aube des temps. On le trouve dans pratiquement tous les peuples, cultures et religions du monde. Dans l'Antiquité, Egyptiens et Grecs semblent l'avoir pratiqué.

Règles de jeûne
Les formes de jeûne sont aussi diverses que les cultures humaines. Certaines imposent des règles strictes, d'autres laissent aux croyants le soin de choisir le moment et la forme du jeûne. Dans de nombreuses religions, les femmes enceintes ou qui allaitent ainsi que les enfants, les personnes âgées et les malades sont exemptés de jeûne.

Les temps modernes
Au Moyen Age, l'Eglise catholique édicta des règles de jeûne extrêmement strictes, qui furent abolies par la Réforme. Aujourd'hui, le jeûne spirituel connaît un renouveau. De plus en plus de gens le pratiquent pour trouver la paix intérieure ou pour faciliter la méditation.

Ou, ou ?

Spaghettis ou pizza ? Vin rouge ou bière ?
Tiramisu ou crème brûlée ?
Nous avons analysé l'apport calorique d'une série de mets et de boissons.





1 dl de vin rouge : 69 kcal
correspond à 15 minutes
de travaux de jardinage légers



3 dl de bière : 105 kcal
correspond à 23 minutes
de travaux de jardinage légers



100 g de riz, cuit : 123 kcal
correspond à 35 minutes de
lavage de voiture



135 g de pommes : 390 kcal
correspond à 115 minutes de
lavage de voiture

Tiramisu : 511 kcal
correspond à 100 minutes de tonte de gazon



Le choix futé
En choisissant chaque fois
la plus légère des deux
options, vous économisez
au total 989 kcal. Cela
correspond à environ 50%
du besoin journalier
recommandé moyen de
2000 kcal.

Crème brûlée : 243 kcal
correspond à 48 minutes
de tonte de gazon



CONTACT

CONTACT

Just do it !

L'excès nuit en toute chose : cinq personnes nous livrent leurs expériences « caloriques » personnelles.

PHOTOGRAPHIE : DOMINIK HODEL

Daniel, 27 ans

« Début 2016, je pesais encore 130 kilos. Depuis, j'en ai perdu 43. Avant, tout était difficile, même nouer mes lacets. J'ai alors commencé à me nourrir plus sainement, en renonçant en particulier au pain blanc, aux aliments sucrés et à l'alcool. Les dix premiers kilos ont fondu comme neige au soleil. Je me suis lancé ensuite dans le power

« Mon podomètre et moi sommes devenus inséparables. »

training. Mon corps s'est mis à changer, et j'ai commencé à bouger davantage. Mon podomètre et moi sommes devenus inséparables. Aujourd'hui, je fais 12 000 pas par jour au minimum, et le week-end, j'atteins les 40 000 en dansant. L'exercice physique est pourtant toujours inscrit dans mon esprit comme une source d'inconfort. Mais je me raisonne. Et le succès me motive. Je suis devenu un autre homme. »



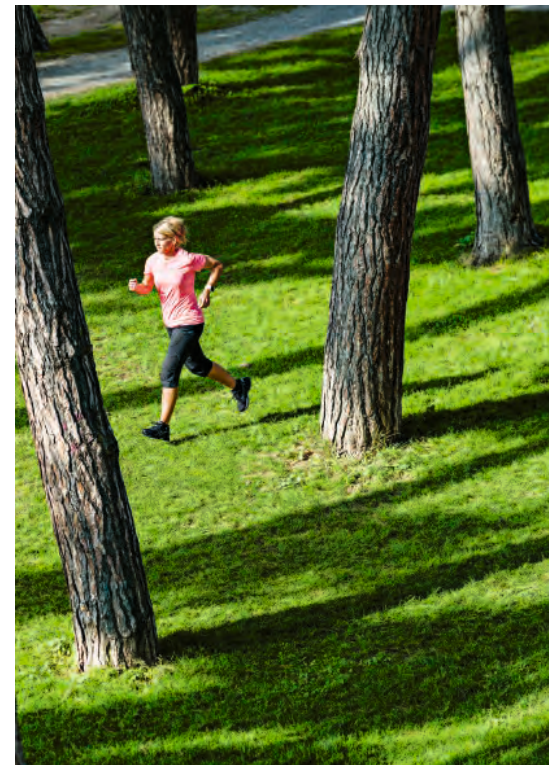
Au lieu de rester jour et nuit devant son ordinateur, Daniel a mis du mouvement dans sa vie.



Silvia, 52 ans

« Je voulais changer mon alimentation, parce que j'avais atteint ma limite de poids et que j'étais souvent fatiguée. J'ai alors découvert un programme en ligne qui me propose des menus hebdomadaires et des recettes. Maintenant, je cuisine à l'avance pour pouvoir me nourrir aussi correctement au travail. Comme les portions sont grandes et goûteuses, je peux me passer sans problème des en-cas qui font grossir. Aujourd'hui, je suis de nouveau pleine d'énergie. »

www.freunde-am-kochen.ch
(uniquement en allemand)



Mathias, 22 ans

« Ma passion, c'est le breakdance, et cela me prend beaucoup d'énergie. Vu les calories que je brûle chaque jour, j'ai peu de risques de voir apparaître des bourrelets. J'aimerais communiquer ce bien-être à d'autres jeunes. Avec < Gorilla >, un mouvement de promotion du sport freestyle, je me rends dans les écoles en tant qu'instructeur. Je suis convaincu que chacun peut éprouver du plaisir en bougeant. »

www.gorilla.ch/fr



Petra, 41 ans

« J'avais envie depuis longtemps d'être en meilleure forme et plus mobile, tout en perdant un peu de poids. Le déclic a été un séjour aux Etats-Unis, où j'ai vu énormément de gens en surpoids : je me suis donc adressée à une coach personnelle. Grâce à son aide, aux footings, au coaching alimentaire et aux entraînements de groupe, la pantouflarde que j'étais est devenue une vraie

sportive. A mon grand étonnement ! Je n'avais pas le sport dans le sang au départ. Aujourd'hui, je participe avec plaisir à des courses comme le Silvesterlauf de Zurich. »

« Je n'avais pas le sport dans le sang au départ. »



Grâce à sa diététicienne, Francesca a retrouvé une plus grande sérénité dans son alimentation.

Francesca, 30 ans

« Je me suis brusquement rendue compte que j'étais allée trop loin dans ma pratique sportive et ma sobriété alimentaire : je faisais de plus en plus de fitness tout en faisant régime. Je voulais perdre deux kilos, mais j'en perdais dix au final. Quand mon entourage a attiré mon attention sur mon changement d'apparence, je me suis tournée vers une diététicienne. Grâce à elle, j'ai retrouvé une plus grande sérénité dans mon alimentation. Je suis sur le point de trouver

« Je suis sur le point de trouver mon équilibre calorique. »

mon équilibre calorique. Aujourd'hui, je m'autorise de temps à autre un petit dérapage sans avoir mauvaise conscience ! Je perdais beaucoup trop d'énergie à me préoccuper à l'excès de mon poids et des calories que j'ingérais. Depuis, j'ai banni ma balance de mon logement. » ●

Services spécialisés et conseils

Services spécialisés :

- Société Suisse de Nutrition : www.sge-ssn.ch/fr
- Association suisse des diététiciens et diététiciennes diplômés : www.svde-asdd.ch/fr
- Office fédéral du sport : goo.gl/hSCv6y (recommandations en matière d'activité physique)

Coaching en ligne pour une alimentation saine :

- Ebalance : www.ebalance.ch
- Oviva : www.oviva.com
- Weight Watchers : www.weightwatchers.com/ch/fr

Activité physique :

- Test de condition physique de la Suva : www.suva.ch/fitnesstest
- Offre d'activité physique Helsana Trails : www.helsana.ch/fr/trails

Spécialement pour les familles et les jeunes :

- Gorilla : www.gorilla.ch/fr

Spécialement pour les familles :

- Le plaisir de se dépenser en famille au quotidien : www.helsana.ch/brochures-et-articles
- L'alimentation dans le quotidien familial : www.helsana.ch/brochures-et-articles (uniquement en allemand)

Spécialement pour les personnes âgées :

- Pro Senectute : www.prosenectute.ch

Glossaire

A

Acide linoléique / alpha-linolénique

L'acide alpha-linolénique est un acide gras insaturé à triple liaison ; on le trouve dans de nombreuses huiles, comme l'huile de colza, l'huile de lin, l'huile de chanvre, l'huile de noix et l'huile de chia. En revanche, l'acide linoléique est un acide gras insaturé à double liaison faisant partie des acides gras oméga 6. L'acide linoléique est également présent dans quantité d'huiles.

Acides gras insaturés

Il existe différents types d'acides gras insaturés. On distingue les acides gras monoinsaturés et les acides gras polyinsaturés. On les trouve plus particulièrement dans les huiles végétales et dans les noix.

Acides gras saturés

Les acides gras saturés sont souvent d'origine animale et présents notamment dans la viande et dans le beurre. Le corps produit lui-même des acides gras saturés. C'est la raison pour laquelle il ne faut pas en ingérer de trop grandes quantités au travers des

aliments. Un excès d'acides gras saturés peut avoir une influence négative sur le taux de cholestérol total.

App Helsana+

Avec l'app Helsana+, vous recevez des points Plus pour votre activité physique, vos mesures de prévention, votre adhésion à un centre de fitness ou votre fidélité. Des points que vous pouvez monnayer. Téléchargez vite l'app Helsana+ et profitez de ses avantages.

Ascétisme

Ce concept fait référence au renoncement volontaire aux plaisirs terrestres au bénéfice d'un objectif supérieur (la paix intérieure, p. ex.). Parmi les différentes formes d'ascétisme figure l'abstinence alimentaire, la prise de nourriture étant limitée au strict nécessaire pour survivre.

B

Bilan calorique

Le bilan calorique est la différence entre la consommation de calories et l'apport de calories. La consommation, tout à fait individuelle, dépend de facteurs tels que l'âge, le sexe, la taille et la

performance physique. Un déséquilibre entre l'apport d'énergie et le besoin effectif entraîne une prise ou une perte de poids.

Bilan calorique négatif

Le bilan calorique est négatif quand, sur une journée, le corps consomme davantage d'énergie qu'il n'en ingère au travers des aliments et des boissons. Un tel bilan n'a de sens que si le poids doit être réduit. Un → bilan calorique optimal contribue à la santé. Cela passe par une alimentation équilibrée et une activité physique intense.

Bilan énergétique

En diététique, le bilan énergétique désigne la différence entre l'énergie qu'un individu ingère et l'énergie qu'il consomme réellement. Le bilan énergétique est positif quand on ingère plus d'énergie que nécessaire. Il est négatif quand l'énergie ingérée est insuffisante pour couvrir les besoins.

C

Calories vides

On parle de calories « vides » quand un aliment fournit certes de l'énergie, mais ne contient prati-

quement pas de nutriments essentiels tels que des vitamines et des minéraux. On les trouve dans les sucreries, les pâtisseries, les aliments de restauration rapide, les limonades et l'alcool.

Cellules adipeuses

Notre corps comporte trois types de tissus adipeux : les blancs, les bruns et les beiges, sorte de forme intermédiaire. Les cellules adipeuses blanches sont les plus nombreuses. Elles stockent essentiellement l'énergie excédentaire et sont dès lors responsables de la surcharge pondérale. En revanche, les tissus adipeux bruns peuvent transformer les réserves d'énergie en chaleur.

Cholestérol

Le cholestérol est un constituant lipidique important des membranes cellulaires qui entourent chaque cellule du corps. Cet élément constitutif essentiel de quelques hormones vitales joue en outre un rôle déterminant dans le → bilan énergétique. Un taux de cholestérol trop élevé est un facteur de risque pour l'artériosclérose.

Clean eating

Ce concept d'alimentation nous vient des Etats-Unis. Il consiste à manger le plus possible de produits frais et non

transformés. Les plats préparés et les produits industriels doivent être évités. On cuisine avec des ingrédients frais – des fruits, de la salade, des légumes, des produits à base de céréales complètes et du poisson notamment.

D

Densité énergétique

Les aliments fournissent tous des quantités différentes de calories par gramme. Ainsi, le fromage et les noix présentent une densité énergétique très élevée. La même quantité de légumes ou de fruits contient nettement moins de calories.

Diabète sucré

Ce dérèglement du métabolisme se caractérise par un taux de sucre trop élevé dans le sang. Les formes les plus connues sont le type 1, une maladie auto-immune, et le type 2, aussi qualifié de « diabète sénile ». Le type 2 est le plus fréquent (90% des cas).

Dinner cancelling

L'idée est donc ici de sauter le repas du soir. Le jeûne du soir est une forme de → jeûne intermittent. Cela permet de laisser à peu près 13 heures entre le dernier repas du jour et le petit-déjeuner du lendemain matin, ce qui

permet d'accorder une pause aux processus métaboliques du corps.

Disaccharides

Les disaccharides (= sucres doubles) se composent de deux sucres simples identiques ou différents. Les principaux disaccharides sont le saccharose, le sucre de table ou sucre brut, ainsi que le lactose ou sucre lactique. Le maltose (sucre de malt) figure également parmi les dissaccharides ; on le trouve surtout dans les céréales germées ainsi que dans la bière.

F

Fibres alimentaires

On trouve des fibres alimentaires dans les produits à base de céréales complètes, comme le pain complet, ainsi que dans les légumineuses, les fruits et les légumes. Arrivées dans l'intestin, les fibres absorbent de l'eau et gonflent. Elles stimulent ainsi le tractus intestinal et favorisent donc la digestion.

Fitness trackers

Les « fitness trackers » – ou « wearables » – sont des bracelets électroniques qui enregistrent les données de santé et de condition physique (distance parcourue, pouls, consommation de calories, etc.). Ces

appareils peuvent être synchronisés avec un ordinateur ou un smartphone pour permettre à la personne qui les porte de collecter et d'analyser ses données sur une longue période.

I
Index glycémique (IG)
L'index glycémique indique à quelle vitesse les glucides extraits d'un produit alimentaire migrent dans le sang. Plus la valeur est élevée, plus la hausse du taux de glycémie est importante. Les produits alimentaires qui présentent un IG faible rassasient davantage que ceux qui ont un IG élevé.

Indice de masse corporelle (IMC)
L'IMC sert de repère dans l'évaluation du poids corporel. La stature ainsi que la masse grasseuse et musculaire ne sont toutefois pas prises en compte.

Insuline
L'insuline est une hormone produite par le pancréas. Sa principale fonction est d'abaisser le taux de glycémie. Ce taux augmente quand nous consommons des aliments riches en glucides. En réaction à cela, les cellules libèrent de l'insuline dans le sang.

J
Jeûne intermittent
Le jeûne intermittent ou par intervalles consiste à alterner des phases relativement brèves d'abstinence alimentaire (entre quelques heures et quelques jours) et des phases d'alimentation normale.

K
Kilojoule
Ce terme désigne l'unité de mesure internationale de l'énergie utilisée de façon officielle. Quand le corps brûle des nutriments, cela produit de l'énergie. Cette énergie est mesurée en kilojoules. 1 kilojoule = 0,239 kilocalorie, 1 kilocalorie = 4,184 kilojoules.

M
Macronutriments
Notre corps tire de l'énergie des macronutriments (glucides, protéines et lipides notamment). La quantité d'énergie contenue dans un macronutriment est exprimée en → kilojoules.

Métabolisme
Le métabolisme a pour rôle de maintenir les fonctions corporelles. Le terme désigne tous les processus biochimiques qui se déroulent dans les cellules. Les éléments constitutifs des nutriments apportés par l'alimentation

→ sont transformés – en énergie généralement – à l'aide d'enzymes.

Métabolisme de base
Le métabolisme de base (ou basal) est la quantité d'énergie dont nous avons besoin chaque jour pour assurer les fonctions élémentaires du corps comme la respiration, la circulation ou la digestion. Cette valeur fait référence à l'état de repos absolu, donc à une position couchée détendue et à une température ambiante agréable et constante. Toute activité physique qui sort de ce cadre contribue à la → dépense énergétique. L'addition des deux valeurs donne le métabolisme total.

Micronutriments
Les vitamines et les oligo-éléments notamment sont ce que l'on appelle des micronutriments. Le corps n'a besoin que d'une petite quantité de ces micronutriments, qui ne fournissent pas d'énergie. Ils sont importants pour l'organisme, qui en a besoin pour la croissance cellulaire et la musculature.

Monosaccharides
Les monosaccharides (= sucres simples) sont la plus petite forme de glucides. Ils entrent dans la composition des → disaccharides et des

→ polysaccharides. Le corps absorbe rapidement les monosaccharides, grâce notamment à leur forme réduite.

O
Obésité
Avec un IMC situé entre 25,0 et 29,9 (→ indice de masse corporelle), on parle de surcharge pondérale. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), il y a obésité à partir d'un IMC de 30,0.

P
Photosynthèse
Les plantes utilisent l'énergie solaire pour transformer l'eau et le dioxyde de carbone en glucose. Elles utilisent ce glucose pour maintenir leurs processus vitaux ou le transforment en amidon.

Point d'extase
Le point d'extase désigne la concentration optimale de sucre, de graisse ou de sel dans les produits alimentaires. Le point d'extase revêt une importance centrale dans la fabrication de nouveaux produits : il active en effet le système neuronal de récompense dans le cerveau.

Polysaccharides
Les polysaccharides sont des composés d'au moins dix → monosaccharides. L'amidon

constitue le plus grand groupe de polysaccharides. On trouve notamment celui-ci dans les pommes de terre, les céréales et les légumineuses. Un autre groupe important est celui des fibres alimentaires.

R
Résistance à l'insuline
Si nous mangeons en permanence, le corps produit de l'insuline en continu pour maintenir un taux de sucre dans le sang constant. Si ce processus sature, notre corps ne parvient plus à absorber le sucre dans les cellules. On parle alors d'une résistance à l'insuline.

S
Sérotonine
La sérotonine est un médiateur qui joue un rôle important dans la transmission des signaux dans le cerveau. Elle revêt aussi une grande importance pour le système cardiovasculaire et le système nerveux des intestins. La production de cette « hormone du bonheur » est stimulée notamment quand nous mangeons du chocolat ou faisons du sport.

Seuil du sucré
Ce concept fait référence à notre perception du « sucré ». Ce seuil indique donc le point à

partir duquel une personne identifie un aliment comme sucré. Le seuil du sucré est individuel. On peut le faire baisser en limitant la consommation de produits alimentaires sucrés.

Syndrome du mangeur nocturne
Les personnes concernées mangent environ un quart de leur besoin journalier tard le soir ou durant la nuit. Il en résulte une surcharge pondérale et des troubles du sommeil. Ce dysfonctionnement n'a pas encore été étudié de façon approfondie.

T
Taux de glycémie
Le taux de glycémie mesure la quantité de sucre (glucose) présente dans le sang. Un taux de glycémie durablement trop élevé peut être un signe de diabète.



Impressum

Le « Guide » paraît deux fois par an en complément du magazine clients « Actuel » ;
éditeur : Helsana Assurances SA ; **rédaction** « Actuel/Guide », Case postale, 8081 Zurich, redaktion@helsana.ch ; **rédactrice en chef** : Claudia Wyss ; **rédaction** : Daniela Diener (réd. en chef adjointe), Daliah Kremer, Carmen Schmidli, Daniela Schori, Michael Suter, Julia Diezinger, Melanie Loessner ; **réalisation** : Helsana Assurances SA ; **concept et mise en page** : Raffinerie AG, Zurich (conseil externe : Rainer Brenner) ; **traduction et correction** : Apostroph Zürich AG ;
impression : Stämpfli SA, Berne ; **envoi** : veuillez annoncer tout changement à notre Service Clientèle : 0844 80 81 82 ou www.helsana.ch/contact ; Helsana décline toute responsabilité en cas d'informations erronées ou incomplètes. © Helsana, 2017. Reproduction – même partielle – autorisée uniquement avec mention des sources.

Crédits photographiques et sources : Janine Wiget : pp.4 à 5 ; Lina Müller : pp.7, 9, 14 à 15, 20 à 23, 42, 45 ; Raffinerie : pp.12, 16 à 17, 35 à 41, 48 ; Erwin Wurm : pp.24 à 25, Erwin Wurm, Fat Convertible, 2005, mixed media, 130×469×237 cm | 51 1/4×184 2/3×93 1/3 Photo : Studio Erwin Wurm / VG Bild-Kunst, Bonn, Allemagne, Courtesy : Xavier Hufkens Gallery, Bruxelles, Belgique, Photographe : Vincent Everharts, © Pro Litteris ; Getty Images : pp.26 à 27, 32 à 33 ; Konrad Wothe/Minden Pictures : p.28 ; Keystone : pp.29 à 31 ; iStockphoto : pp.48 à 49 ; Shutterstock : pp.48 à 49 ; nom-nom.ch : pp.50 à 53 ; Dominik Hodel : pp.55 à 58 ; Stefan Marx : p.64



imprimé en
suisse

Vous en
voulez
encore ?