



- Acides gras
- Acides aminés
- Alcool
- Anorexie
- Boulimie
- Calorie
- Diététicien
- Edulcorant
- Féculents
- Fibres alimentaires
- Fruits Légumes
- Glucides
- IMC
- Indice de Quetelet
- Kcal
- Légumineuse
- Lipides
- Macronutriments
- Manger
- Masse grasse
- Masse maigre
- Métabolisme basal
- Micronutriments
- Nutriment
- Nutritionniste
- Obésité
- Oligo-éléments
- Pain
- Pillule
- Protéines
- Poids idéal
- Poisson
- Régime dit de Atkins
- Régime dissocié
- Régime basé sur le jeûne
- Régime hyperprotéiné
- Régime soupe au chou
- Règles
- Sels minéraux
- Surcharge pondérale
- Surpoids
- Tabac
- Thermogénèse
- Végétalisme
- Végétarisme
- Vitamines
- Poulet
- Yahourt

ACIDES GRAS

Les acides gras sont principalement présents dans les lipides. Il faut distinguer les acides gras saturés des monosaturés et polysaturés. Certains acides gras polysaturés ne peuvent pas être synthétisés par votre corps et doivent être apportés par une alimentation équilibrée ; ce sont les acides gras essentiels : acide gras linoléique et l'acide gras alpha-linoléique que vous trouverez dans les poissons (saumon, thon) et dans les huiles végétales.

ACIDES AMINES

Les acides aminés sont au nombre de 20 et constituent les protéines. Ils peuvent être synthétisés par le corps à l'exception des huit acides aminés essentiels,.

ALCOOL

La consommation d'alcool est très mauvaise pour le régime. A la fois parce que l'alcool contient 7 calories par gramme d'alcool mais aussi des glucides (sucres).

Les calories apportées par l'alcool sont transformées en chaleur puis en graisse, ce dont votre régime se passe bien. Par ailleurs, la consommation d'alcool est néfaste à la santé !

ANOREXIE

Au contraire de la boulimie, l'anorexie repose sur un très grand contrôle de soi et se traduit par le refus de s'alimenter.

L'anorexie est une maladie mentale qui atteint souvent les adolescentes.

Dans bien des cas, l'hospitalisation devient nécessaire pour soigner l'anorexie car l'état de santé se dégrade très rapidement (perte des dents, des cheveux, maigreur extrême,...).

BOULIMIE

La boulimie est une maladie qui provoque la perte de contrôle de soi et vous précipite devant le réfrigérateur avec l'envie irrésistible de manger comme pour combler un grand vide.

Souvent l'entourage ne prend pas conscience de la boulimie d'un proche car le boulimique a tendance à se cacher. La boulimie n'est pas forcément associée à l'obésité car certains boulimiques se font vomir pour maintenir leur poids. Il existe des anorexiques atteints de boulimie.

CALORIE

La calorie est l'unité de base de la valeur énergétique des aliments. La définition (très scientifique) exprime la calorie par la quantité de chaleur nécessaire pour élever la température d'un litre d'eau de 14,5°C à 15,5°C.

Dans le langage courant, calorie est souvent employé au lieu et place de Kcal (Kilo calorie).

La valeur calorique d'un aliment dépend de sa proportion en lipides (graisses), glucides (sucres) et protides (protéines).

- 1 g de protéines = 4 calories
- 1 g de lipides = 9 calories
- 1 g de glucides = 4 calories

En moyenne, une femme adulte a besoin de 2000 calories par jour et un homme de 2500 calories.

DIETETICIEN

Le diététicien est le spécialiste de la diététique, science des régimes basées sur l'équilibre alimentaire.

Le diététicien peut intervenir en complément d'un traitement médical pour établir le régime alimentaire qui convient à votre pathologie.

EDULCORANT

L'édulcorant est un produit qui apporte un goût sucré. L'aspartame est un édulcorant qui a un pouvoir sucrant 200 fois supérieur au sucre (sacharose). Si vous ne pouvez vous passer de la saveur sucrée, remplacez le sucre par un édulcorant.

Mais méfiance ! l'édulcorant n'apporte pas que des avantages. Lorsque vous consommez un produit comportant de l'aspartame, votre cerveau réagit comme si vous mangiez sucré et produit une hormone permettant de métaboliser le sucre. Ne trouvant aucun

sucres dans votre corps, votre cerveau sera très fâché d'avoir été leurré par l'édulcorant et fera monter en vous une envie terrible de vrai sucré que vous aurez du mal à combattre !

FECULENTS

Les féculents sont des aliments contenant de l'amidon. Sont généralement classés dans la famille des féculents les pommes de terre, les pâtes, le riz, le blé, le pain, les légumes secs,...

Les féculents sont riches en sucres lents et vous apportent un sentiment de satiété durable. Dans les féculents vous trouverez les fibres, les minéraux et les protéines végétales dont votre corps a besoin. Contrairement à une idée toute faite, ce ne sont pas les féculents qui font grossir mais ce que l'on peut être tenté de mettre dessus ! Si vous êtes sportif, consommer des féculents quelques heures avant vos épreuves vous apportera l'énergie nécessaire à la dépense sportive.

FIBRES ALIMENTAIRES

Les fibres alimentaires sont des composants des aliments qui ne sont pas digérés. La valeur des fibres alimentaires est donc très faible. Les fibres alimentaires favorisent le transit intestinal. Les fibres alimentaires sont présentes dans les fruits, les céréales complètes et les légumes.

FRUITS LEGUMES CRUDITES

Les fruits, légumes et crudités sont les compagnons indispensables d'une alimentation équilibrée.

D'une part, ils apportent peu de calories et ils contiennent les vitamines et les minéraux nécessaires à votre organisme.

GLUCIDES

Comme les lipides, les glucides, communément appelés sucres, participent au bon fonctionnement de votre organisme. Les glucides apportent une énergie rapidement mobilisable pour l'effort musculaire ou la concentration.

On distingue deux groupes de glucides :

- Sucres lents (ou complexes) : Absorption lente (glucides présents dans le pain, les céréales, légumes secs et pommes de terre)
- Sucres rapides : Absorption très rapide en 45 minutes (glucides présents dans les sucreries, sodas, fruits...)

(1g de glucide = 4 Kcal)

IMC (INDICE DE MASSE CORPOREL)

Il indique d'une certaine manière votre volume, car être 'gros' ce n'est pas seulement une histoire de kilos sur la balance mais aussi de masse grasse, donc de silhouette.

L'IMC est un critère fiable qui permet d'évaluer non pas votre poids idéal mais votre masse de graisse par rapport au poids total. Muni de votre indice IMC, vous saurez calculer si vous êtes en surpoids ou pas.

A vos calculettes ! L'indice de masse corporelle se calcule en divisant votre poids (kilos) par votre taille (mètres élevée au carré) :

$$\text{IMC} = \text{votre poids en kilos} / (\text{votre taille en mètres})^2$$

L'interprétation du résultat prend en compte votre âge car l'IMC varie selon votre croissance.

Bases communiquées par l'INSERM

Age	12 ans	14 ans	16 ans	18 ans
filles	17-18	19-20	20-21	20-21
garçons	17	18-20	20	21

En fin de croissance, norme IMC pour garçons et filles (après 18 ans)

Maigreur	moins de 18,5
Normal	entre 18,5 et 24
Surpoids	entre 25 et 29
Obésité	entre 30 et 40
Obésité sévère	plus de 40

NB : ces chiffres sont valables pour les populations occidentales

INDICE DE QUETELET (voir IMC)

Kcal

Le Kcal (kilo calorie) est la mesure de l'énergie d'un aliment. Les dépenses énergétiques du corps, ou l'énergie apportée par la consommation d'un aliment sont quantifiées en Kcal et exprimées en général pour 100 g de cet aliment. L'unité officielle est le Kilo Joule (1 Kcal vaut 4,18 KJ - kilo joule).

LEGUMINEUSES :

Aliments végétaux qui regroupent tous les légumes secs. Les légumineuses sont une source intéressantes de protéines. Attention toutefois, car les protéines apportées par les légumineuses manquent de certains acides aminés essentiels.

LIPIDES

Les lipides sont les matières grasses ou acides gras. Les lipides constituent une réserve d'énergie et le constituant des cellules en général (cerveau et rétine par exemple).

Les lipides aident à l'absorption des vitamines et à lutter contre le froid.

Si les lipides sont les constituants principaux des matières grasses telles que l'huile, le beurre et la margarine (lipides : graisse visible), on les rencontre également dans de nombreux autres aliments préparés ou naturels (lipides : graisse cachée).

Les lipides sont de qualité différentes. La consommation de graisses animales (acides gras saturés) favorise les maladies cardio-vasculaires contrairement aux acides gras poly-insaturés (huile d'olive, huile de poisson) qui contribuent à faire baisser le cholestérol.

(1 g de lipides = 9 Kcal)

MACRO NUTRIMENTS

Les macro nutriments regroupent les glucides (sucres), protides (protéines) et lipides (graisses).

MANGER

Vite ou lentement ? Régime ou pas, si vous souhaitez conserver la ligne prenez tout votre temps pour manger. Le processus de digestion démarre dans votre bouche. Mastiquer longuement les aliments facilite la digestion qui se poursuit dans l'estomac et les intestins. Manger lentement, c'est aussi laisser le temps à la sensation de satiété (15 minutes) de se déclencher. Lorsque vous mangez vite, il est possible que vous avaliez plus de nourriture que vous n'avez envie de manger en réalité !

MASSE GRASSE

La masse grasse est constituée par l'ensemble des réserves de graisse de votre corps. La masse grasse représente 20 à 30 % du poids en moyenne pour les filles et seulement 15 à 20 % pour les garçons. La masse grasse varie aussi selon votre âge : elle augmente pour les filles après la ménopause.

MASSE MAIGRE

La masse maigre est constituée par l'ensemble de vos muscles, les organes et les viscères.

METABOLISME BASAL

Au repos, votre corps dépense de l'énergie. Le métabolisme basal est l'ensemble de vos dépenses énergétiques au repos pour assurer le fonctionnement des organes et le renouvellement des cellules.

La 'masse grasse' joue un rôle dans l'entretien de votre corps mais elle est malheureusement moins sollicitée (5% du métabolisme basal). Plus vous êtes musclé, plus vous augmentez vos dépenses ! Faire du sport pour être bien musclé contribue à l'augmentation du métabolisme basal ; et bien sur, si vous bougez, à la dépense de base du métabolisme basal vient s'ajouter la dépense d'énergie de votre activité physique.

MICRO NUTRIMENTS

Les micro nutriments regroupe les vitamines et les oligoéléments (calcium, fer, sélénium...).

NUTRIMENTS

Les nutriments sont les constituants des aliments : lipides, glucides, protéines, minéraux... Les nutriments sont classés en macronutriments et micronutriments. Assimilés par les cellules intestinales, les nutriments se retrouvent dans la circulation sanguine.

NUTRITIONNISTE

Le nutritionniste est le spécialiste des troubles de l'alimentation. Le nutritionniste soigne l'obésité et les maladies qui en découlent (cholestérol,...).

OBESITE

L'obésité peut être liée à des troubles du comportement alimentaire, des troubles métaboliques ou des troubles hormonaux.

On parle d'obésité si l'excédent de poids dépasse 25% du poids estimé normal (IMC > 30). L'obésité est liée à l'hérédité. Le risque d'obésité est multiplié par 4 si un des parents est obèse et par 7 si les deux parents souffrent d'obésité.

Il n'y a pas de bébé obèse à la naissance. Par contre un bébé dont le patrimoine génétique est à haut risque d'obésité se montrera plus vorace que les autres. Il est indispensable de surveiller que son alimentation est correcte et de veiller à ce qu'il ait une

bonne activité physique pour prévenir l'obésité.

OLIGO-ELEMENTS

Les oligo-éléments sont des éléments chimiques indispensables au fonctionnement de votre organisme.

Les oligo-éléments sont le fer, le zinc, le fluor, le cuivre, l'iode, le chrome... Ils sont présents en très faible quantité dans votre organisme.

PAIN

Le pain est excellent pour éviter les coups de pompe et les fringales. L'apport en calorie de 100 g de pain n'est que seulement de 240 calories (contrairement aux viennoiseries et biscottes).

Le pain est riche en protéines végétales et pauvre en lipides. Les glucides complexes contenus dans le pain sont absorbés lentement par l'organisme et apportent une sensation agréable de satiété.

PILLULE

A priori la pillule ne fait pas grossir et en particulier les pillules faiblement dosées. Si au début de la prise de la pillule votre poids n'a pas bougé, c'est que votre pillule vous convient. Si toutefois vous constatiez des désagréments du même type que le syndrome prémenstruel, c'est sans doute que la pillule que vous prenez n'est pas adaptée à votre cas. Consultez votre médecin qui vous prescrira une autre pillule.

PROTEINES

Les protéines sont formées d'acides aminés qui sont les éléments nécessaires à la construction et à l'entretien de l'organisme (1g de protéines = 4 Kcal).

Il existe deux sortes de protéines :

- Protéines animales (viande, poisson, laitage, oeuf et céréales) riches en acides aminés
- Protéines végétales (légumineuse, soja) riches en fibres, vitamines et minéraux.

Une alimentation équilibrée doit comporter ces deux types de protéines car elles sont complémentaires.

POIDS IDEAL

Des études scientifiques ont permis d'établir des normes pour le calcul du poids idéal. Le calcul du poids idéal (ou poids souhaitable) prend en compte la stature. Toutefois, certaines personnes peuvent avoir une charpente osseuse plus développée que d'autres (et donc plus lourde). Le poids idéal est personnel. Il ne faut pas le confondre avec la masse. Deux personnes pesant le même poids peuvent apparaître plus ou moins grosses selon le développement de leur masse musculaire. Votre poids idéal est avant tout votre poids de forme ! Lorsque vous êtes bien dans votre corps et dans votre tête, c'est que vous avez trouvé votre poids idéal !

POISSON

Dans tous les régimes, le poisson est recommandé. Le poisson a une chair maigre et vous pouvez en consommer sans retenue. Quant aux poissons gras (saumon et thon), ils ont des vertus intéressantes pour le système cardio-vasculaire.

REGIME DIT DE ATKINS

Le régime dit de Atkins a été très à la mode dans les années 70. Le principe du régime dit de Atkins est de supprimer tous les glucides (sucres, féculents, tels que les pâtes, le riz, le pain, les céréales, fruits) et de consommer à volonté des graisses (lipides) et protéines

Chacun joue son rôle dans l'organisme.

- Calcium : construction et entretien du capital osseux
- Fer : constitution de l'hémoglobine

SURCHARGE PONDERALE – voir SURPOIDS

SURPOIDS

Avoir un surpoids, c'est avoir un surplus de poids... quelques kilos en trop. Le surpoids n'est pas une maladie, et avoir quelques rondeurs peut avoir son charme. Toutefois, il faut être vigileant et pas laisser le surpoids d'installer. Avec le temps, le surpoids peut évoluer en obésité.

TABAC

La consommation de tabac a une incidence sur votre poids. Sous l'effet de la nicotine contenue dans le tabac, les dépenses énergétiques du fumeur sont augmentées (de 200 à 300 calories pour 30 cigarettes par jour). Par ailleurs la consommation de tabac a un effet coupe faim et accroît le besoin en protéines. Le fumeur va donc manger plus de viande et moins de graisse. Mais de là à penser que le tabac est la solution à la perte de quelques kilos, il n'y a qu'un pas... que les ravages causés par le tabac sur votre santé ne vous feront pas franchir !

THERMOGENESE

L'énergie dont votre corps a besoin pour fonctionner est produite par la combustion des aliments : c'est la thermogénèse. La digestion des aliments a un effet thermique et brûle des calories. Tous les aliments ne 'brulent' pas de la même manière. Les protéines consomment plus d'énergie que les glucides et beaucoup plus que les lipides lors de la thermogénèse.

VEGETALISME

Le végétalisme est un régime alimentaire qui interdit la consommation de produits tirés du règne animal (viande, poisson,...) y compris des sous-produits comme le beurre, les oeufs, le lait...

Ce régime alimentaire, parfois utilisé pour maigrir, est fortement déconseillé car il entraîne des carences très importantes (fer, calcium, vitamines D, B12, B2). Le végétalisme est à proscrire en période de croissance.

VEGETARISME

Le végétarisme est un régime alimentaire vieux comme le monde qui exclut la consommation de viande mais pas des sous-produits issus du règne animal (oeuf, lait, beurre,...)

Bien pratiqué et suivi sur le long terme, le végétarisme a des conséquences positives sur la santé. Consommer moins de graisses animales, ne pas boire d'alcool et éviter les excitants tels que le thé ou le café prévient les maladies cardio-vasculaires.

Toutefois, le végétarisme ce n'est sans doute pas la solution la plus simple et la plus rapide pour maigrir.

VITAMINES

Les vitamines n'apportent aucune calorie ! Les vitamines sont de petites molécules d'origine organique qui favorisent les réactions chimiques dans l'organisme.

Votre organisme ne sait pas fabriquer les vitamines (à l'exception de la vitamine D que le corps parvient à synthétiser sous les effets des UV). Votre corps puise les vitamines dont

il a besoin dans une alimentation équilibrée.

Une alimentation comportant des carences en vitamines peut être à l'origine de l'apparition de pathologies (carence en vitamine D chez la personne âgée produit des troubles osseux, carence en vitamine C entraîne le scorbut,...).

Les vitamines essentielles sont au nombre de 13 et se répartissent en deux groupes :

- Vitamines liposolubles qui peuvent se dissoudre dans les graisses mais pas dans l'eau.
(vitamines concernées : A – D – E – K)
- Vitamines hydrosolubles qui peuvent se dissoudre dans l'eau mais pas dans la graisse
(vitamines concernées : C – B)

POULET

Les volailles comme le poulet sont pauvres en graisses et recommandés en cas de régime. Le poulet représente une bonne source de protéines d'excellente qualité comparables à celles des viandes rouges et contenant comme elles les acides aminés essentiels. Consommer 100 g de poulet représente un apport de 110 calories.

YAHOURT

Le yaourt est idéal pour le régime. Dans le yaourt vous trouverez le calcium et des protéines nécessaires à votre organisme. Les bactéries du lactose présentes dans le yaourt favoriseront l'assimilation des aliments et le transit intestinal. Il remplace avantageusement le fromage (gras) et se digère mieux que le lait.

Il existe un grand choix de yaourts maigres qui séduiront les plus gourmands.