



Le féminin qui fait du bien

MAI 2020 ■ N°533 ■ 2,90€

santé
magazine

Cahier nutrition
15 PAGES

Chrono-nutrition
Mincir sans régime
avec les bons aliments au bon moment

CORONAVIRUS
LES GELS ET LES MASQUES
qui protègent vraiment

BEAUTÉ
PRENDRE SOIN DE SOI
en respectant la planète

ARRÊT DU TABAC
Les meilleures applis de coaching

SOMMEIL
Les nouvelles solutions pour s'endormir plus vite

CALCULS DANS LA VÉSICULE
Quand se faire de la bile ?

Cholestérol, mémoire, libido...

ET SI ÇA VENAIT DE LA THYROÏDE

- Comment bien l'équilibrer
- Éviter tout ce qui la perturbe

PARKINSON
Ce qui ralentit la progression de la maladie

TEST
ÊTES-VOUS PLUTÔT CERVEAU GAUCHE OU CERVEAU DROIT ?

La marche
un super remède !

M 05665 - 533 - F: 2,90 € - RD

uni médias

NUTRITION *Minceur*

Nos experts



Dr Marta Garoulet
professeure
de physiologie,
université
de Murcia,
Espagne



Véronique Liesse
diététicienne-
nutritionniste,
spécialiste en
micronutrition



Dr Andrew Mc Hill
professeur
adjoint de
recherche en
chronobiologie,
université
de l'Oregon
(États-Unis)



Dr Michèle Teboul
chercheuse en
chronobiologie
à l'Institut
de biologie de
Valrose,
université
Côte d'Azur,
CNRS, Inserm





CHRONONUTRITION

Manger au bon moment pour mincir facilement

Pour déstocker, il faut manger moins et mieux. Mais de récentes découvertes suggèrent que le rythme et la répartition des apports énergétiques quotidiens impactent aussi le poids et les troubles métaboliques. On fait le point sur les connaissances actuelles, et on s'en inspire.

CAROLINE HENRY

Les spécialistes en chronobiologie s'intéressent de près aux liens entre les rythmes alimentaires et le syndrome métabolique (surpoids, obésité, diabète, risque de maladie cardiaque...). Les horaires et la composition des

différents repas de la journée joueraient un rôle sur le métabolisme. D'où l'intérêt de mettre ses pendules à la bonne heure pour qui veut se débarrasser de ses rondeurs et améliorer les paramètres santé qui y sont associés.

NUTRITION

Minceur



● Le petit déjeuner permet-il de réguler les autres prises alimentaires ?

« Des études récentes montrent un lien entre le fait de sauter le petit déjeuner et le surpoids ou l'obésité », souligne le Dr Michèle Teboul, chercheuse en chronobiologie. Bien manger le matin agirait comme un modérateur d'appétit pour la journée. « Un pourcentage plus élevé de calories au petit déjeuner entraîne une diminution globale de l'apport énergétique journalier, indique le Dr Andrew Mc Hill, chercheur en chronobiologie[®]. Des données suggèrent aussi qu'un petit

déjeuner plus calorique avec un dîner plus léger entraîne une plus grande perte de poids et des avantages pour la santé chez les personnes en surpoids par rapport à un régime avec un dîner plus calorique. » Selon le Dr Marta Garaulet, professeure de physiologie[®], « sauter le petit déjeuner est associé à une mauvaise alimentation, un indice de masse corporelle plus élevé, un tour de taille plus important, une insuline à jeun plus élevée et une augmentation du cholestérol. »

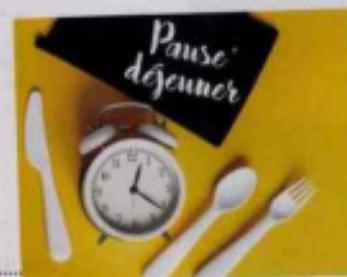
Des connaissances à la pratique

Mieux vaut petit-déjeuner ! Pas faim ? « Il faut réhabituer l'organisme à recevoir de la nourriture le matin, recommande Véronique Liesse, diététicienne-nutritionniste. Pour stimuler l'appétit, il faut d'abord alléger et avancer le repas du soir. » On peut aussi se lever plus tôt et se préparer avant de se mettre à table. Au début, on se

contente de petites quantités et, au fur et à mesure, on vise un petit déjeuner complet. « L'idéal, ce sont des glucides à index glycémique bas (pain au levain, flocons d'avoine...) avec un fruit frais riche en fibres et, surtout, des protéines animales ou végétales (produit laitier, jambon, œufs, oléagineux, houmous...) », détaille la diététicienne.

● À quelle heure prendre ses repas ?

« Plus on mange tôt dans la journée, mieux c'est, indique Andrew Mc Hill. L'horloge biologique interne humaine est conçue pour l'activité en journée, le repos, la nuit. » L'équipe du chercheur a ainsi constaté que les personnes qui mangent au plus près de leur "nuit biologique" ont un pourcentage de graisse corporelle plus élevé. L'intérêt d'un dîner précoce ? Un jeûne et un sommeil suffisants aident à produire assez d'hormone de croissance capable de réparer la muqueuse intestinale, ce qui réduit l'inflammation propice aux troubles métaboliques. De plus, l'organisme passe de la combustion de glucides à celle de lipides, donc déstocke. Enfin, l'hormone du sommeil, la mélatonine, peut mettre le pancréas en veille et ainsi stopper la sécrétion d'insuline, hormone du stockage.



Des connaissances à la pratique

Difficile d'imposer un timing à tous... Plus on dîne tôt, mieux c'est, à 18 h-18 h 30 si on peut, et pas après 20 h-20 h 30 ! Et mieux vaut prendre son petit déjeuner vers 8 h, quand la mélatonine, qui réduit la sécrétion d'insuline par le pancréas, diminue. « Le bon tempo, c'est d'avoir 4 à 5 heures entre chaque repas, estime Véronique Liesse. Il ne faut donc pas hésiter à prévoir une collation en milieu d'après-midi si on déjeune vers 12 h-12 h 30 de façon à délester au maximum le dîner. »



● Vaut-il mieux faire plusieurs petits repas ou deux gros ?

Il est clairement préférable de ne pas fractionner les apports énergétiques. « Après chaque repas, la glycémie monte et il ne faut pas qu'elle soit élevée trop longtemps, explique Michèle Teboul. Des chercheurs viennent de publier la comparaison de l'effet de trois repas versus six repas par jour chez des patients diabétiques, et seule la répartition en trois repas améliorerait les paramètres santé, dont le poids. » De plus, étaler les prises alimentaires sur la journée revient à étendre l'amplitude horaire des repas, donc à manger plus tôt et plus tard.

Des connaissances à la pratique

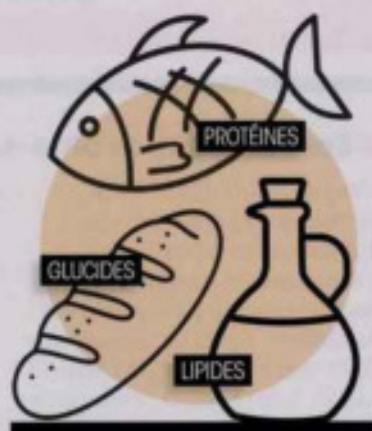
Pas de grignotage (ou de prise de boissons contenant du sucre type sodas, café sucré...), ni de fractionnement. On opte plutôt pour le rythme des trois repas par jour, facile à suivre en France. « Voir deux repas complets et équilibrés (petit déjeuner et déjeuner) et une collation en milieu-fin d'après-midi si on travaille et rentre tard, propose la diététicienne. Ainsi on allonge la durée de jeûne nocturne. »

● Est-il préférable de manger plutôt à heures fixes ?

Oui ! S'alimenter de façon aléatoire perturbe le fonctionnement des organes, des hormones et des enzymes digestives. « Des horaires fixes aident le corps et les organes à prévoir et gérer le repas attendu », note le Dr Marta Garaulet. En dérangeant la production d'insuline, le grignotage anarchique favorise aussi la production et le stockage de gras. « Des preuves récentes suggèrent que des heures de repas variables entre les différents jours, comme entre le week-end et la semaine conduisent à de moins bons résultats pour la santé », souligne le Dr Mc Hill.

Des connaissances à la pratique

Week-end ou semaine : on essaie d'adopter des horaires de repas réguliers. En cas de grasse matinée le dimanche, on n'hésite pas à sauter le petit déjeuner, on prévoit un brunch et on ajoute une collation en milieu d'après-midi pour ne pas arriver affamé au dîner.



● Protéines, lipides, glucides : y a-t-il des moments où ils sont mieux assimilés ?

« L'horloge biologique interne du corps joue effectivement un rôle dans le moment où les macronutriments sont métabolisés, dit le Dr Mc Hill. Les glucides seraient ainsi préférentiellement métabolisés le matin et le midi, les graisses, le soir. »

Des connaissances à la pratique

« Il y a un intérêt à favoriser les apports énergétiques, notamment ceux issus des glucides, au petit déjeuner et au déjeuner, note le Dr Michèle Teboul. Il faudrait éviter les repas lourds et les sucres rapides au dîner. »



● Sauter un repas aide-t-il à perdre du poids ?

Uniquement le dîner ! Cela permet de réduire le créneau d'alimentation à 8-9 h, et d'augmenter la période de jeûne nocturne, ce qui est favorable au déstockage. Selon les découvertes du Pr Satchin Panda, de l'Institut Salk de San Diego, la combustion des réserves adipeuses ne se met en effet en marche que lorsque les organes digestifs ont fini de traiter la dernière prise alimentaire, ce qui prend de 6 à 8 h après le dernier aliment ingéré.

Des connaissances à la pratique

« On pratique de temps en temps le jeûne intermittent, en sautant le dîner », indique Véronique Liesse.

DÉJEUNER

12.30

150 g de viande, poisson, tofu (ou équivalent végétarien) **ou** 2 œufs
+ 150 à 200 g (poids cuit) de féculents
+ 150 g de légumes crus ou cuits + 1 fruit

PETIT DÉJEUNER

07.30

2 tartines (40 à 50 g) de pain
+ 30 g de fromage
+ 1 œuf **ou**
1 tranche de jambon
+ 1 fruit



OU



COLLATION

17.00

30 g d'oléagineux (1 poignée)
+ 1 fruit frais
+ 1 produit laitier



● Faut-il moins manger le soir ?

Oui. « Nos travaux ont montré qu'une calorie consommée le soir peut représenter un gain calorique net plus élevé et un bilan énergétique plus positif, par rapport à une même calorie consommée à midi », précise Andrew Mc Hill.

« Nos études montrent que nos tissus adipeux ont la sensibilité maximale à l'insuline à midi, donc pour notre glucose sanguin, il vaut mieux manger plus à midi que le soir », ajoute le Dr Garaulet. L'organisme serait ainsi plus apte à gérer les apports caloriques en première partie de journée qu'en soirée.

Des connaissances à la pratique

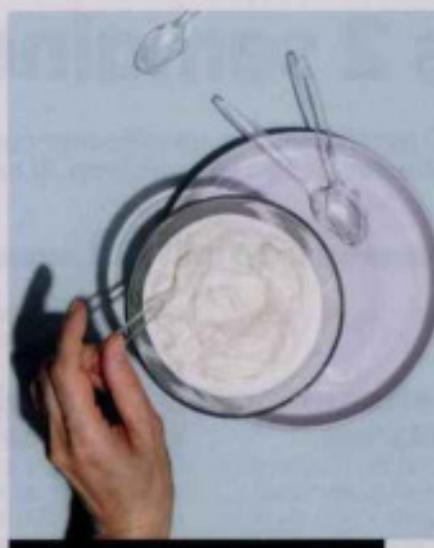
On allège le dîner en limitant les quantités d'aliments, à l'exception des légumes verts (cuits de préférence) qui peuvent être consommés à satiété : 80 à 100 g de viande maigre, poisson ou équivalent végétal, 100 g (poids cuit) max de féculents à index glycémique bas (légumineuses, quinoa, riz complet...) et un produit laitier. Dans le cas où on a pris une collation, on zappe en priorité les féculents ou on les réduit au maximum.

● Pourquoi a-t-on souvent plus de fringales en soirée ?

Plusieurs hypothèses sont avancées. Pour Michèle Teboul, « cela concerne plutôt les personnes qui ne se sont pas nourries correctement la journée et corrigent ainsi leur fatigue et leur hypoglycémie. » Selon certaines études, l'horloge biologique interne pourrait aussi favoriser un pic de faim juste avant le coucher : « Cette réponse physiologique est supposée être le vestige d'une période où les humains avaient besoin de trouver un abri avant la nuit, et où ils ne savaient pas quand le prochain repas serait disponible », explique le Dr Mc Hill.

Des connaissances à la pratique

Sujet aux fringales, on prévoit au dîner une petite portion de féculents pour éviter les compulsions liées à la faim et on vérifie que le petit déjeuner et le déjeuner sont suffisants et équilibrés.



● Quels aliments privilégier le soir pour mieux dormir ?

Les féculents et les laitages : les glucides à IG bas apportent une sensation de réplétion propice à l'endormissement, évitent les fluctuations de glycémie durant la nuit et favorisent la sécrétion de sérotonine, neuromédiateur du bien-être ; les produits laitiers renferment du tryptophane, un précurseur de la sérotonine et de la mélatonine, essentielles à un sommeil de qualité. On limite sans les supprimer les sources de protéines légèrement stimulantes. Et on évite les graisses cuites et aliments gras, l'alcool et les boissons riches en caféine.

Des connaissances à la pratique

Le dîner pour bien dormir : légumes (plutôt cuits), féculents à index glycémique bas en petites quantités, complément protéique (jambon, œuf, poisson blanc...), laitage.

* Membres de la Society for Research on Biological Rhythms, qui édite des brochures grand public www.srbn.org



LE SPORT À JEUN, PLUS EFFICACE POUR MAIGRIR ?

« Une récente étude a montré que l'exercice avant le petit déjeuner, plutôt qu'après le petit déjeuner, entraîne une oxydation des lipides plus élevée tout au long de la journée », note le Dr Mc Hill. Intéressant pour déstocker ! Cependant, si on veut pratiquer le ventre vide, « mieux vaut se tourner soit vers un effort modéré s'il est long (marche rapide, jogging...), soit vers un effort court s'il est physique (gym tonique...) pour éviter les malaises », recommande Véronique Liesse.



Mes 2 semaines de menus

Un vrai petit déjeuner, un déjeuner complet et équilibré, un dîner précoce à se débarrasser des kilos en trop. Si on ne peut pas prendre son dîner tôt,

Semaine 1

● Lundi

PETIT DÉJEUNER

Café, thé ou infusion sans sucre • 50 g de pain aux céréales • Purée d'avocat • 1 œuf coque • 1 orange • 100 g de fromage blanc à 3,2 % de MG

DÉJEUNER

Poireau vinaigrette • 120 g de râble de lapin • 150 g de purée de patate douce • Brocoli • 1 pomme

DÎNER



100 g de lieu noir en papillote • Julienne de légumes • (100 g de riz complet) • 2 petits-suisseuses nature à 3,2 % de MG

● Mardi

PETIT DÉJEUNER

Café, thé ou infusion sans sucre • 50 g de pain au levain • Hourmous maison • 1 kiwi • 1 yaourt nature

DÉJEUNER

Carottes râpées vinaigrette • 125 g de steak haché à 5 % de MG • Haricots verts • 150 g de penne complets • Carpaccio d'ananas

DÎNER

100 g de mélange lentilles/quinoa

• Courgettes • 1 yaourt nature

● Mercredi

PETIT DÉJEUNER

Café, thé ou infusion sans sucre • 40 g de muesli sans sucre • 30 g de noix, noisettes, amandes... • 200 ml de lait animal ou végétal • 1 kiwi

DÉJEUNER

Endive vinaigrette • 120 g de sole • 150 g de riz basmati • Chou-fleur • 1 poire

DÎNER

Velouté de chou-fleur sans féculents • (40 g de pain au levain) • 2 tranches de jambon blanc • 30 g de comté

● Jeudi

PETIT DÉJEUNER

Café, thé ou infusion sans sucre • 50 g de pain au levain beurré • 1 tranche de jambon blanc • ½ pomelo • 2 petits-suisseuses nature

DÉJEUNER

Chou blanc râpé vinaigrette • 120 g de filet mignon de porc • 150 g de blé • Haricots verts • 100 g de fraises

DÎNER

Velouté de céleri sans féculents • 1 petite boîte de sardines à l'huile d'olive • (2 petites

pommes de terre vapeur) • 100 g de faisselle

● Vendredi

PETIT DÉJEUNER

Café, thé ou infusion sans sucre • 40 g de flocons d'avoine • 200 ml de lait animal ou végétal • 2 clémentines • 30 g d'amandes

DÉJEUNER

Betterave vinaigrette • 120 g de dos de cabillaud rôti • Fenouil • 150 g de quinoa • 100 g de compote de pomme

DÎNER



Salade verte vinaigrette • 2 œufs en omelette aux champignons • 100 g de purée de pois cassés • 2 petits-suisseuses à 3,2 % de MG

● Samedi

PETIT DÉJEUNER

Café, thé ou infusion sans sucre • 50 g de pain noir allemand • 1 œuf coque • 1 kiwi • 30 g de comté

DÉJEUNER



Radis • 120 g de poulet rôti • 150 g de semoule • Légumes couscous • 150 g de salade de fruits de saison

DÎNER

Velouté de chou-fleur sans féculents • 1 tomate farcie • 1 yaourt bulgare nature

● Dimanche

PETIT DÉJEUNER

Café, thé ou infusion sans sucre • 40 g de muesli sans sucre • 30 g de graines mélangées • 200 ml de lait animal ou de jus végétal • ½ pomelo

DÉJEUNER

Brocoli vinaigrette • 120 g de pavé de saumon grillé • 150 g de riz complet • Épinards • 2 boules de sorbet

DÎNER

Velouté de potiron • 2 œufs coque • (40 g de pain au levain) • 100 g de fromage blanc à 3,2 % de MG



“timés” pour déstocker

et léger : voilà le rythme idéal pour aider l'organisme on l'allège en prenant une collation dans l'après-midi.

NB : les quantités sont données à titre indicatif. On ajoute 1 c. à soupe d'huile végétale par repas en associant colza ou noix et olive. La quantité de féculents du dîner est maximale et ils sont facultatifs. En cas de collation l'après-midi, on prend le fruit du déjeuner, le laitage du dîner (**en orange dans les menus**) et on ajoute 30 g d'oléagineux (noix, noisettes...).

Semaine 2

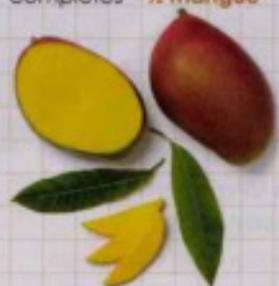
● Lundi

PETIT DÉJEUNER

Café, thé ou infusion sans sucre • 40 g de flocons d'avoine • 200 ml de lait animal ou de jus végétal • 2 clémentines • 30 g de noix de cajou

DÉJEUNER

Tomate vinaigrette • 120 g de filet de dinde aux polvrons • 150 g de coquillettes semi-complètes • **½ mangue**



DÎNER

100 g de tofu sauté • Salade verte vinaigrette • (40 g de pain au levain) • **100 g de faisselle de brebis**

● Mardi

PETIT DÉJEUNER

Café, thé ou infusion sans sucre • 50 g de pain au levain • 50 g de tofu soyeux • 1 orange • 1 yaourt nature

DÉJEUNER

Radis à la croque • 120 g d'escalope de veau grillée • Ratatouille niçoise • 150 g de sarrasin • **1 banane**

DÎNER

2 tranches de jambon blanc roulées avec des

asperges • **100 g de fromage blanc 3,2 % MG**

● Mercredi

PETIT DÉJEUNER

Café, thé ou infusion sans sucre • 40 g de flocons d'avoine • 200 ml de lait animal ou de jus végétal • 1 orange • 30 g d'amandes

DÉJEUNER

Salade au thon : laitue, champignons de Paris, 1 tomate, 120 g de thon au naturel, 150 g de riz complet, vinaigrette • **1 pomme**

DÎNER



Velouté de chou-fleur sans féculents • 100 g de maquereaux au vin blanc • (40 g de pain aux céréales) • **1 yaourt de brebis nature**

● Jeudi

PETIT DÉJEUNER

Café, thé ou infusion sans sucre • 50 g de pain au levain • 1 œuf brouillé avec 30 g d'emmental râpé • 1 kiwi

DÉJEUNER

Carottes vinaigrette • 120 g de rouget • 150 g de riz complet • Concassée de tomates • **½ d'ananas frais**

DÎNER



Laitue et tomates en vinaigrette • 1 part de pizza maison jambon et champignons • **100 g de faisselle avec coulis de fruits rouges non sucré**

● Vendredi

PETIT DÉJEUNER

Café, thé ou infusion sans sucre • 40 g de muesli sans sucre ajouté • 1 yaourt bulgare nature • 2 clémentines • 30 g de noisettes

DÉJEUNER

Betterave râpée vinaigrette • 120 g d'onglet à l'échalote • 2 pommes de terre vapeur • Haricots verts persillés • **100 g de compote pomme fraise**

DÎNER

Salade composée : tomate, 100 g de fonds d'artichauts, laitue, 100 g de crevettes décortiquées, concombre, vinaigrette • **1 yaourt nature**

● Samedi

PETIT DÉJEUNER

Café, thé ou infusion sans sucre • 50 g de pain au levain beurré

• 1 œuf coque • 1 orange • 100 g de faisselle

DÉJEUNER

Radis • 1 cuisse de poulet • 150 g de quinoa • Tomates au four • **150 g de fraises**

DÎNER

Moules marinière • Salade verte vinaigrette • (40 g de pain au levain) • 1 pomme • **100 g de fromage blanc 3,2 % MG**

● Dimanche

PETIT DÉJEUNER

Café ou thé sans sucre • 50 g de pain au levain • Houmous maison • ½ pomelo • 1 yaourt

DÉJEUNER

Salade avocat fenouil à la menthe • 120 g de colin au coulis de tomate • 150 g de riz basmati • Fondue de poireau • **100 g de compote pomme rhubarbe**

DÎNER

Velouté de chou-fleur (sans féculent) • 100 g de rôti de porc froid à la moutarde • 100 g de purée de pois cassés • **2 petits-suisse à 3,2 % de MG à la cannelle**

