

Esprit sain dans un corps sain... Et un corps sain pour un esprit sain - 1

Je ne vous ferai pas l'affront d'écrire un Nième article blindé de conseils que tout le monde connaît déjà pour "perdre du poids", "manger équilibré"... Vous trouverez ici des remarques complémentaires qui vous aideront j'espère à mieux les comprendre et peut-être alors à mieux les respecter !

Nous ne sommes pas tous égaux

Effectivement pour ça non plus !"Je hais ma voisine ! C'est injuste, elle mange comme 4 et elle est 2 fois plus mince que moi qui me prive de tout !" Qui n'a jamais vécu ou entendu ce genre de remarques ? Et oui il y a des gens que la génétique a plutôt gâté ! Comme disent ceux qui sont à cours de "conseils minceur" : "Ne soyez pas complexés, il faut s'accepter !".

Ah ouais ? Et pourquoi ?

Eh bien ce n'est pas parce que vous ne rentrez pas dans un 34 que vous êtes grosses mesdemoiselles ! Les facteurs morphologiques ont une importance capitale, on ne peut pas standardiser les tailles comme ils le font en ce moment ! Eh oui, si vous faites plus d'1,70m, c'est plutôt normal de ne pas rentrer dans un 34, d'autres facteurs sont aussi à prendre en compte comme la largeur du bassin (caractère sexuel secondaire : certains l'ont plus appuyé), vous aurez beau ne pas avoir un pet de graisse dessus, faites moi confiance, vous ne rentrez pas dans un 34 coupe droite ! Il y a des choses contre lesquelles on ne peut rien...

Les muscles aussi sont de mise pour vous faire enrager : on n'a pas tous les mêmes : comme vous le savez peut-être, il existe différents types de fibres musculaires, il y en a des fines (type I) à fort potentiel oxydatif (les muscles du coureur) et des plus grosses (les fibres IIb) ces dernières donneront beaucoup de volume à vos muscles ! Et comme pour beaucoup de choses, c'est encore votre génétique qui déterminera si vous avez des fibres plutôt de type I (vous paraîtrez plus minces) ou de type IIb (musculature importante en volume), mais pour ce problème, le bureau des plaintes, c'est papa et maman !

Enfin, malgré tout vous pouvez avoir un léger contrôle dessus : choisissez un sport qui travaillera plutôt vos fibres I et de préférence en allongement, ça donnera à votre musculature un aspect plus affiné : les meilleurs sports pour ça sont : l'escalade, l'athlétisme, la natation... Evitez les sports de résistance.

"Je veux perdre du poids !"

Rien de plus facile : remplacez votre capital musculaire par de la graisse ! Vous verrez vous aurez perdu du poids ! Eh oui, la graisse est moins dense donc plus légère que le muscle... Ne soyez pas ridicules, descendez de vos balances ! L'important, n'est-ce pas d'affiner votre silhouette ? En remplaçant la graisse par le muscle vous aurez une silhouette plus tonique et plus svelte qu'avant ! Et pour celles qui ont une surcharge pondérale vraiment conséquente, vous verrez vous perdrez quand même du poids (le muscle à un volume limite, la graisse non) ! Et C'est là qu'intervient le "même si c'est un supplice faites du sport" !

Et pas 3 minutes par jours ! Il vaut mieux en faire 2 heures par semaines pour compléter un régime à-peu-près-équilibré, que 5 min. tous les jours :

La raison est biochimique : les 1ères réserves d'Energie à brûler ne sont pas les graisses ! Et là encore intervient le type de fibres musculaire, le fameux type I (le IIa aussi) est celui qui vous fera significativement maigrir, il utilise comme source d'énergie les lipides (FFA : Free Fatty Acid). Mais passons à ce qui vous intéresse : pour maigrir, il faut que les adipocytes se vident, et pour cela, désolée pour les adeptes du sport-télé et autres sportifs du dimanche, il faut courir au moins 1h pour qu'ils daignent commencer à se vider ! Vous comprenez maintenant l'intérêt de n'en absorber que le strict minimum vital, et de faire les efforts nécessaires pour vider ceux que vous avez emmagasiné par mégarde !

La nourriture n'intervient pas dans le phénomène de perdre du poids. J'en parlerai plus loin.

L'expérience cafétaria

Esprit sain dans un corps sain... Et un corps sain pour un esprit sain - 2

C'est très sérieux : il s'agit d'une expérience menée sur des animaux : on leur offre la possibilité de choisir entre différents aliments naturels pour se nourrir, et on observe qu'il arrivent sans problème à équilibrer leur nourriture ! Mais eux comme l'homme quand ils sont soumis à une alimentation industrielle, rien ne va plus ! C'est dans ces simples mots "alimentation industrielle" que tiennent tous nos complexes ! On perd tous nos repères avec l'alimentation qu'on nous propose. Et c'est pour ça qu'on nous fusille avec autant de conseils sur "une alimentation saine et équilibrée".

"Stop aux régimes"

- Pourquoi est-ce qu'ils disent tous ça ?

Parce que Mr et Mme tout-le-monde n'ont pas forcément étudié quelles étaient les éléments indispensables (et surtout à quelle dose) au bon fonctionnement d'un organisme ! Et du coup un régime peut s'avérer dangereux : carences en vitamines, en ions...

Ils sont bien gentils à nous en proposer tous le temps, mais si on écoute les uns, il faudrait presque revenir à brouter l'herbe de nos jardins et manger les mulots et campagnols qui s'y trouvent, quand aux autres ils proposent des "plats variés et équilibrés" mais oublient de préciser que si tu t'appelle pas Joël Robluchon tu peux oublier leurs conseils, ou alors il faudrait avoir le temps d'aller tous les jours au marché chercher des légumes frais !

Désolé, mais même si dans l'absolu il ya de bon régimes, il faut tenir compte du patient ! Certains souffrent de polyphagie, auquel cas ça pourrait traduire une pathologie, d'autres brûlent d'avantage les graisse que d'autres, certains sont sportifs, d'autres moins, ou d'autre compétiteur... Bref, le régime il ne faut l'envisager qu'avec l'aide d'un médecin, car il y a autant de régime que d'individus : il n'existe pas de régime miracle !

- Avoir du cholestérol

- C'est normal ! Le cholestérol est un précurseur de beaucoup d'éléments essentiels comme la vitamine d'intervenant dans nombreux métabolismes (celui du Calcium entre autre), ou de nombreuses hormones.

Mais comme tout le monde sait, en avoir trop c'est mauvais. Le problème est le suivant : le cholestérol est transporté sous différentes formes, notamment sous forme de LDL qui est chargé de l'amener aux différentes cellules. ces cellules contiennent des récepteurs aux LDL. Si l'alimentation est trop riche en cholestérol, les récepteurs sont saturés et on a hypercholestérolémie avec toutes les pathologies que cela entraîne, entre autres artherosclérose (dépôt de Cholestérol sur les parois des vaisseaux sanguins) et artheromatose (entraîne une coagulation libre donc risques de thromboses).

Quelques aliments qui augmentent la cholestérolémie : le beurre est champion, mais il y a aussi les oeufs, le jambon, les gâteaux...

- La chasse aux lipides

- Faut pas croire ! Les lipides sont indispensables ! Même s'ils sont responsables des bourelets disgracieux et autres désagréments, il nous sont tout à fait indispensable ! Ca ne vous viendrait pas à l'esprit de refuser d'ingérer des vitamines ? Non, bien sûr et donc sachez que les vitamines A, D, E et K sont liposolubles, c'est à dire qu'elles nécessitent la présence de lipides pour être absorbées puis utilisées.

Autre chose : ça ne sert à rien de faire la chasse aux lipides si vous ne vous souciez pas des sucres : l'excès de sucre est converti... eh oui en Acides gras (en graisse) !

Certains acides gras sont essentiels : les familles oméga 3 et oméga 6. on est plus souvent carencés en oméga

Esprit sain dans un corps sain... Et un corps sain pour un esprit sain - 3

3 : or c'est pourtant simple d'aller chez le poissonnier acheter un filet de sole ou de flétan...

-

Le 421 GPL

- Qu'est-ce donc que cela donc ?

Autrement appelé le régime du sportif ou formule de Creff :

4 portions de Glucides, 2 de Protides et 1 de lipides :

on conseille en général 1 de légumes vert cuits, 1 de crudité, 1 de féculents et 1 de sucreries, 1 protide laitier, 1 protide viandeux, 1/2 graisse animale, 1/2 graisses végétales.

Evidement adaptable en fonction du type d'effort ! Mais n'oubliez pas que le cerveau se sert en priorité du glucose.

C'est applicable aux non sportifs en moindres quantités.

-

Les remèdes miracles

- N'existent pas ! Le recours aux diurétiques, saunas et autres choses qui touchent à l'équilibre hydrique représente un stress qui peut être dangereux pour l'organisme, c'est tout aussi abérant que l'anorexie.

Le changement radical de régime représente aussi un stress, qui peut aller d'un simple trouble digestif, au stress oxydatifs en passant par la destruction de la flore intestinale, ou la production de corps cétoniques (entraînant acidose puis comat) si vous passez brutalement à l'utilisation des lipides comme seules molécules énergétiques... Alors de grâce respectez une période de transition !

- Voilà, si j'ai oublié quelque chose ou si vous avez des questions vous gênez pas !