

Table des matières

Dans les grandes lignes et pour ne pas éveiller le débat; je vais énumérer de quoi doit être composée une diète qui permette à la fois d'entretenir sa masse musculaire et de restreindre le gras à un niveau correct.

L'alimentation est composée de macronutriments (glucides, lipides et protéines) et de micronutriments (vitamines et antioxydants); l'utilisation des ressources énergétiques se fait sous contrôle enzymatique et hormonal.

Pour que le corps fonctionne normalement il faut entretenir :

Le système nerveux (CNS = Central Nervous System)

Le système endocrinien (Les hormones)

Le système énergétique (Fonctionnement du coeur, des muscles, etc.)

Les glucides servent directement aux trois systèmes; par exemple, votre métabolisme est sous contrôle thyroïdien (hormones thyroïdiennes) qui va décider du fait que vous consommiez tant de calories par jour (il existe d'autres facteurs). La thyroïde fonctionne principalement grâce aux glucides; couper les glucides revient à ralentir l'activité de la thyroïde, et donc à baisser le métabolisme et retenir du gras.

Les lipides servent par exemple à la synthèse de testostérone; c'est grâce au cholestérol que vous faites de la testostérone, c'est pourquoi s'alimenter sans gras est stupide.

Les protéines servent à la synthèse cellulaire et tissulaire, c'est notamment grâce à eux que vous faites du muscle.

L'alimentation en terme sportif doit garder certaines proportions de macronutriments :

50% de glucides au moins, 30% de protéines, 20% de lipides.

Si vous n'en avez rien à faire de l'esthétique :

60% de glucides, 20% de lipides et 20% de protéines suffiront.

Il est idiot de dépasser 1,8 grammes de protéine par kg de poids de corps et par jour; les athlètes montant au delà de ça sont sujet à dopage (au delà et au naturel, le corps dégrade les acides aminés et n'utilisent donc pas les protéines, il fait un travail d'élimination) **[Attention - Sujet portant à polémique je dispose des dernières études en la matière je tiens à la préciser]**

Les glucides

Le problème principal de l'ingestion de glucide est l'insuline, l'insuline monte et fait stocker sous forme de graisse; c'est pourquoi il faut choisir des glucides qui stimulent peu l'insuline.

Communément appelé féculents, il faut les préférer aux sucres rapides (pain blanc, bonbons, pomme de terre, etc).

Il faut consommer : pâtes complètes, riz complet, pain complet, pain de seigle, quinoa, flocons

Table des matières

d'avoines, patate douce, etc.

Leur index glycémique est faible, cela signifie que la vitesse de passage des sucres dans le sang est modérée et que le pancréas ne produira pas (trop) d'insuline.

Les lipides

Favorisez les acides gras mono et poly insaturés notamment pour les oméga qui remplissent différentes fonctions biologiques. Consommez régulièrement du saumon, des huiles (huile de noix pour les oméga6, huile de colza pour les oméga 3 huile d'olive pour les oméga9)

Ne banissez pas la viande rouge et les jaunes d'oeuf, une fois par jour, c'est bien.

Les protéines

Sous forme de viande blanche, poisson maigre, etc. Elles ont la particularité (comme ce sont de grosses molécules) d'augmenter le métabolisme et de préserver la masse musculaire lors d'un régime (au lieu d'utiliser les acides aminés du muscle pour fournir de l'énergie, le corps les puise dans l'alimentation).

Parce qu'il y a trois manières de fournir de l'énergie au corps :

Par les glucides (glycolyse)

Par les lipides (lypolyse)

Par les protéines (néoglucogénèse)

Et ceci dans l'ordre de priorité, vous aurez compris que :

Couper les glucides et le corps utilise les graisses et les protéines

Couper les graisses et le corps utilise les glucides et les protéines

Couper les protéines et le corps utilise les glucides et les lipides

Le but du jeu, quand on veut être en forme, c'est de faire en sorte que le corps utilise les glucides et les lipides. Si vous avez à perdre du poids ou que vous désirez être sec, il faut orienter sur l'utilisation des graisses.

Vous aurez donc compris qu'une bonne diète est une diète qui restreint le sucre, ne défavorise pas forcément les graisses mais oriente leur consommation vers les bonnes graisses, et surtout a toujours une constante en terme de consommation de protéine.

Pour finir, voici l'exemple d'une bonne diète qui permet de perdre de la masse grasse et de conserver sa masse musculaire voir d'en prendre un petit peu si l'on est débutant en musculation ou qu'on a jamais fait de régime : Je n'ai utilisé que l'alimentation classique pour ne pas éveiller la polémique mais un sportif qui n'a rien contre peut simplement ajouter 30 gr de protéine 90 a ses flocons d'avoine et a son lait; à dix heure il peut consommer une barre protéinée; s'il a l'habitude de finir le repas sur du sucré il boit un soda light.

Voilà qui devrait répondre à pas de débutants qui se demandent quoi manger en commençant la musculation ou en voulant revenir en forme. **Fruits**

LES PLUS

Les fruits sont source de vitamines, sels minéraux et fibres.

On est souvent en deça de ce qu'il faudrait sur ces trois derniers points (principalement pour les

Table des matières

fibres). D'autant plus que les fruits sont composés de beaucoup d'eau, remplissent l'estomac sans apporter énormément de calories, ce qui permet de ne pas engraisser. Les fibres améliorent la digestibilité et les vitamines et sels minéraux préviennent des carences.

LES MOINS

Les fruits sont composés de fructose qui est un sucre un peu particulier, il a un index glycémique élevé, comme les pâtes etc... mais ils se dégradent en passant par le foie, qui a une sorte de capacité maximale concernant le fructose.

Pour simplifier il ne faut pas manger beaucoup de fruits d'un coup, sinon le sucre se transforme en graisse. **Erreur ! Source du renvoi introuvable. Erreur ! Source du renvoi introuvable.**

CONCLUSION

Des fruits oui mais pas trop à la fois ou sinon cela fait du gras.

Il est préférable de les consommer en début de repas plutôt qu'à la fin car les fruits se digèrent dans l'intestin grêle et tapissent le système digestif de fibres de cette façon.

Pour ajouter au post de QFR :

-Il y a une différence assez flagrante en terme de résultat entre la consommation de céréales complètes, et la consommation de sucres lents plus classiques (pâtes, riz normaux ... pain blanc ...) N'hésitez pas à changer pour les céréales complètes.

-Chaque métabolisme est unique, c'est un point très important. Il faut trouver ce qui nous réussit à soi. Testez plusieurs choses et voyez.

-Si vous êtes adeptes d'une alimentation riche en protéines. Diversifiez vos sources. Préférez le fromage blanc 0% et le blanc de poulet/dinde. Essayez de limiter les poudres à 1 ou 2 shakers maxi/jour, elles ne sont pas toujours aussi digestes que du blanc de poulet. Si vous prenez des poudres, diversifiez leur sources.

-Ne mangez pas de sucres lents ou de gras le soir. Mais plutôt une source de protéines sèche et des légumes (poisson + légumes, poulet + salade ...) Salut les gens.

Je sais que ce thread parle plus d'alimentation sportive que bien-être mais peut-être que mon expérience intéressera certains, on ne sait jamais.

J'ai surtout cherché à contrôler mon poids à 100% par l'alimentation et même si je fais un peu de marche à pied je fais quand même peu de sport. (3x30 pompes par jour + 2 séances de marche à pied de 2h et + par semaine).

Je n'en suis pas à contrôler mon alimentation en essayant d'arriver à un pourcentage lipides/glucides/protéines chaque jour. Par contre j'ai rééquilibré et essayé de travailler sur les quantités ingérées et le sentiment de faim.

Donc comment faire quand on ne fait pas de sport pour ne pas trop manger et en même temps ne pas crever de faim? Quand on fait du sport on peut griller ce qu'on a mangé en trop c'est moins difficile. Perso voilà comment j'ai procédé

-Je suis parti du constat que je mangeais particulièrement mal quand j'avais faim. La faim coupe toute réflexion saine où on se dit "nan je devrais pas manger 10 cookies là".

-Donc j'ai instauré ma première règle "ne jamais, jamais manger quand on a faim, toujours avant. Des que la faim apparaît: manger le plus vite possible". Grâce à ça j'ai pu espacer les périodes de fringale

Table des matières

et du coup je peux manger de manière réfléchie. Ca veut donc dire 3 repas par jour minimum et ne pas hésiter à caler un snack dans la journée si on sent qu'on ne tiendra pas jusqu'au prochain repas (pour moi snack = fromage blanc+ un fruit+ du thé par exemple). Je fais de gros petit dej et déjeuners (40% de mes calories journalières pour chacun) et un diner léger. Si j'ai fait des excès plus tot dans la journée j'ai remarqué que c'est plus facile de réguler en mangeant moins au diner car le soir l'activité est réduite donc la faim se ressent de manière moins aigue). Je fais 1m77 pour 74 kilos. Je prends à peu près 2000 calories par jour. (souvent moins, parfois plus)

-J'ai ensuite cherché comment contrôler ma satiété: quels sont les aliments qui tiennent bien au ventre ?

Réponse: Les proteines. Si possible provenant de viandes maigres (poulet/dinde) ou de poisson (éviter le surimi) meilleurs pour la santé que le boeuf/agneau/porc. L'oeuf c'est bien aussi comme source de protéines et des études récentes démontreraient que les aliments riches en cholestérol n'ont pas nécessairement de lien avec l'apparition de problèmes de cholestérol (lisez cet article pour vous faire un avis: <http://blog.nutritiondata.com/ndblog/20...-chol.html>)

tout ce qui contient des FIBRES (solubles ou non): les légumes. mais également: les féculents complets. Pâtes/riz complet(long grain c'est mieux).

Tous les légumes sont bien, le brocoli vous étonnera c'est un super légume que peu de gens connaissent, le chou fleur aussi. Les carottes préférez les manger crues plutôt que cuites (elles tiennent mieux au ventre crues) C'est pas très cher non plus les carottes: 1,3 euros le kilo. Le concombre c'est bien : on en trouve toute l'année et c'est pas très cher (0,8 euros la pièce en général)

Mon préféré reste les haricots rouges et blancs. Qui donnent à la fois un sentiment de satiété extrêmement rapidement après leur ingestion, mais aussi tiennent au ventre des heures et des heures. Et en plus ça ne coute RIEN c'est sûrement ce qui coute le moins cher dans mes courses. Ils contiennent pas mal de proteines (8 à 10g pour 100g) et ne contiennent pas de graisse, ça se prépare vite et c'est bon.

Au petit dej le fromage blanc tient extrêmement bien au ventre, ainsi que les all bran (il existe une version enrichie en fibres) ou les weatabix.
étonnamment la crème glacée tient bien au ventre même si c'est pas l'aliment santé par excellence.

-Ce qui tient très très mal au ventre:

Les sucreries (mars, nuts, bonbons)

Le sucre (donc la confiture), le miel

Le beurre

Les aliments avec beaucoup de calories pauvres: chips/frites/sauces (mayo bearnaise ketchup etc) / riz blanc

Table des matières

Les sodas (light ou non): à éviter à tout prix. Ils déclenchent des pics d'insuline, or justement le but d'une alimentation qui "cale" c'est d'éviter de trop gros pics d'insuline pour éviter que ce qu'on ingurgite passe trop vite dans le sang. De plus leur calories sont creuses car essentiellement provenant de sucre. A bannir de toute alimentation qu'elle soit sportive ou bien être.

J'essaye de me passer totalement de sucre mis à part les fruits. Cependant je mets toujours un peu de fructose dans mon café le matin (plus fort pouvoir sucrant que le sucre blanc à calories égales, donc besoin de moins pour le même effet sucrant). Et dans mon placard j'ai toujours des petits beurres et du chocolat noir 85% "au cas ou", c'est toujours mieux qu'une vraie saloperie.

De manière générale évitez le pain si vous pouvez, on a tendance psychologiquement à se dire que "ça ne compte pas". Et souvent au restau ou à la maison le pain est blanc, donc n'est pas très bon pour caler. Attention le pire du pire niveau pain blanc c'est les gros carrés harrys mais également la baguette. Si vous tenez absolument à manger du pain prenez du poilane. (moi je trouve ça tellement dégeu que je préfère encore me passer de pain)

Les avantages de cette alimentation c'est qu'en m'orientant vers des aliments qui me calent, pour autant de calories j'aurais faim moins vite du coup j'ai le double avantage sur une journée de manger moins de calories et quand je mange je suis pas en train de crever de faim donc je ne me jette pas sur la première saloperie qui passe. De plus j'évite les trop gros pics d'insuline. Or une alimentation avec trop de pics est (il me semble) à l'origine de l'apparition du diabète. Je me suis rendu compte aussi avec le temps que ça revient à manger beaucoup plus sainement et que ça ne coute pas du tout plus cher.

Table des matières

[commentcamarche](#)

<http://www.developpez.net/forums/d454371/logiciels/microsoft-office/word/creer-bouton-retour-sommaire/>

<http://www.commentcamarche.net/forum/affich-2048233-creation-pdf-conserver-un-lien-hypertexte>

<http://www.copywriting-pratique.com/comment-creer-un-ebook-et-le-mettre-en-telechargement-sur-son-blog-en-7-etapes>

<http://www.commentcamarche.net/forum/affich-14874473-retour-au-sommaire-sur-word>

<http://www.siteduzero.com/tutoriel-3-36540-traiter-facilement-son-texte-avec-word.html>

Table des matières

