

Docteur Philippe NAVARRO

Gastro-entérologue

www.docteurnavarro.info

REGIME AMAIGRISSANT

Le surpoids est devenu un problème de société avec actuellement une dérive de la population française vers des valeurs jamais observées jusqu'aujourd'hui. Cela concerne préférentiellement les enfants chez qui les habitudes alimentaires ont le plus changé. Le rapport entre le poids et la taille est un indice qui permet d'évaluer le risque de maladie car bon nombre d'entre elles sont favorisées par le surpoids. L'indice le plus communément utilisé est **l'indice de masse corporelle** qui établit un rapport entre le poids et la taille. Cet indice est assez fiable entre 20 et 65 ans mais ne peut être utilisé pour les femmes enceintes ou les athlètes.

Vous pouvez calculer votre indice de masse corporelle (IMC) sur notre site : www.docteurnavarro.info

L'interprétation de l'IMC se fait selon les critères définis par l'Organisation Mondiale de la Santé.

Catégorie de l'IMC (kg/m²)	Classification
< 16,5	Dénutrition
16,5 à 18,5	Maigre
18,5 à 25	Corpulence normale
25 à 30	Surpoids
30 à 35	Obésité modérée
35 à 40	Obésité sévère
+ 40	Obésité morbide

Pour perdre du poids 2 conditions essentielles doivent être réunies :

- d'une part changer les habitudes alimentaires
- d'autre part augmenter l'activité physique

Les modifications du poids du corps ne peuvent échapper à la règle incontournable de la balance entre les calories absorbées et les calories consommées (activité physiologique + dépense physique).

Les règles de base sont simples mais leur application est difficile et mérite le plus souvent l'appui d'une diététicienne.

Les recommandations de base peuvent ainsi être énumérées :

Ne pas sauter de repas.

Ne jamais sacrifier le petit déjeuner.

Faire un repas léger le soir.

Ne pas se resservir d'un plat.

Ne rien manger en dehors des repas.

En cas de fringale boire un grand verre d'eau, un café ou un thé sans sucre.

Les boissons sont conseillées avant le repas et au milieu du repas.

Continuer de manger des féculents à chaque repas (pâtes, riz, pomme de terre et pains) qui procurent un sentiment de satiété et apportent l'énergie dont vous avez besoin. L'accompagnement de ces féculents est plus nocif et reste à limiter (sauce grasse, beurre, fromage, crème fraîche).

Supprimer les boissons gazeuses ou sucrées.

Supprimer les alcools.

Privilégier le repas à domicile plus facile à équilibrer et moins sujet aux tentations..

Choisir des viandes maigres et privilégier les volailles sans la peau, les poissons et les crustacés.

Eviter les viandes en sauce, la charcuterie grasse, les gratins riches en lait, beurre ou crème, gruyère et œufs, les fritures, les viennoiseries, les pâtisseries, les sucreries, les glaces et les gâteaux apéritifs.

Manger des légumes à volonté sous toute leur forme : crus, cuits, en potage.

Ne pas manger plus de 2 fruits par jour.

Pour exemple voici les abaques des rations alimentaires pour une consommation normale en dehors d'un régime.

Sexe et statut	Age	Poids	Dépense énergétique (kcal/j)
Homme inactif	20-30 ans	70 kg	2400
Homme sédentaire	20-30 ans	70 kg	2700
Homme très actif physiquement	20-30 ans	70 kg	3100
Homme inactif	50-60 ans	70 kg	2200
Homme sédentaire	50-60 ans	70 kg	2500
Homme très actif physiquement	50-60 ans	70 kg	2900
Femme inactive	20-30 ans	60 kg	1900
Femme sédentaire	20-30 ans	60 kg	2200
Femme très active physiquement	20-30 ans	60 kg	2400
Femme inactive	50-60 ans	60 kg	1800
Femme sédentaire	50-60 ans	60 kg	2000
Femme très active physiquement	50-60 ans	60 kg	2300
Valeurs approchées			

Il faut apprendre à connaître la valeur nutritive des aliments pris et cela est une véritable éducation. De nombreux et précieux exemples sont fournis par le lien suivant :

http://www.doctissimo.fr/asp/aliments/base_aliments/visu_index.asp
