




LES 9 CAUSES A L'ORIGINE DE LA PRISE DE POIDS



Cause n°1 une alimentation déséquilibrée

- La prise de poids est due au stockage excessif de graisses dans l'organisme.
- **Alimentation trop sucrée, cela** favorise la lipogenèse soit la transformation du sucre en gras par l'organisme
- **Alimentation trop riche en graisses industrielles** dites « trans » qui sont facilement mis en réserve par l'organisme
- **Aliments trop riches en sel** qui favorise la rétention d'eau
- **Alimentation appauvrie en nutriments essentiels** qui ne « nourrit » pas et qui n'apportent que des calories vides ce qui entraîne des carences entraînant fatigue, dépression qui seront faussement comblés par le sucre, le gras ou l'alcool....



Solutions – LES SUCRES A PRIVILEGIER

- **LE SUCRE ou le GLUCOSE** c'est la première source énergétique du corps, soit il est consommé immédiatement soit il est mis en réserve.
 - **1 LE XYLITOL**, sucre pauvre en calorie à base d'écorce de bouleau;
 - énorme avantage pour les diabétiques car c'est un sucre qui se métabolise dans l'organisme sans utiliser l'insuline;
 - il faut savoir qu'il est produit naturellement par notre organisme, nous en fabriquons jusqu'à 15 g par jour.

Un excès de glucose ou de sucre dans l'organisme va le stressé sécrétant de plus en plus d'insuline, puis une insulino-résistance s'installe, c a d que les cellules deviennent résistantes à l'insuline, qui est l'hormone qui permet de faire rentrer le sucre dans les cellules. Le sucre reste donc dans le sang ce qui est problématique

SUCRE A PRIVILEGIER

□ **RAPARUGA OU SUCRE COMPLET**

- Est riche en protéines et, minéraux tels que le calcium, le fer, le magnésium et certaines vitamines du groupe B
- il est moins raffiné et son taux de saccharose est moins important.
- Le sucre roux est une variante de sucre complet. Il est à privilégier car sa qualité nutritionnelle est meilleure

□ **LE MIEL**

- est le produit de transformation du nectar des fleurs par l'abeille, c'est le mélange de différents sucres simples (saccharose, fructose mais aussi glucose).
- Ses qualités sont nombreuses :
 - il possède un index glycémique plus bas que les sucres (même complets) avec un pouvoir sucrant plus élevé (donc nécessite moins de quantité).
 - Il a par ailleurs un bon pouvoir antioxydant et des qualités antibactériennes.



SUCRE A CONSOMMER AVEC MODERATION

□ LE SIROP D'ERABLE

• Le sirop d'érable :

- il est très riche en minéraux quand il est de bonne qualité.
- Le fructose est présent à l'état naturel dans le miel et dans les fruits.
- Il a longtemps été considéré comme le sucre des diabétiques car il présente un pouvoir sucrant supérieur au sucre blanc et entraîne un effet bien moindre sur la glycémie (autre voie métabolique que celle de l'insuline).
- Son utilisation excessive (> 60g/jour) serait préjudiciable à l'équilibre de ce dernier et favoriserait des complications métaboliques.

□

SUCRE A LIMITER

□ LE SIROP D'AGAVE :

- sucre liquide fabriqué à partir d'une plante de la famille des cactus.
- Ses atouts : un pouvoir sucrant supérieur au sucre blanc, et une richesse en minéraux.
- Ses limites sont nombreuses :
 - un index glycémique qui peut être très variable et une haute teneur en fructose à laquelle il convient d'être attentif.
 - C'est un produit qui est transformé.

SUCRE A PROSCRIRE

□ LE SUCRE BLANC :

- Il est composée de 100 % de glucide simple, le saccharose,
- Car il est totalement raffiné et n'apporte aucun élément nutritif

□ LES EDULCORANTS

- Peuvent favoriser le diabète à long terme
- Exemple du Canderel (composé de Sucralose) qui pourrait augmenter le risque du diabète après 15 jours d'utilisation



ZOOM SUR LES EDULCORANT

- C'est une substance chimique qui donne le goût sucré
- Les principaux sont :
 - **Les polyols** (sorbitol, manitol), fabriqués industriellement à partir des végétaux,
 - On les retrouvent principalement dans les confiseries
 - Peuvent entraîner diarrhées et ballonnements
 - **L'aspartame**, on en trouve souvent, utiliser de manière excessive est néfaste pour la santé
 - **Le sucralose**, on l'utilise dans les pâtisseries car il résiste à de très hautes températures
 - **La Stévia**, **considéré à tort comme naturelle**; beaucoup de procédés de transformation sont nécessaires vous avez donc bien souvent plus de polyols que de stévia dans votre stick de Stévia.

Cause n°2

Facteurs environnementaux

- ❑ **La pollution**, nombreuses substances chimiques présentes dans l'air, l'eau, et nos aliments sont responsables de troubles hormonaux et de l'obésité
- ❑ **Les additifs alimentaires, les E....sur les étiquettes**
- ❑ **Les émulsifiants** : utilisés en masse dans l'industrie agro-alimentaire, ils permettent de conserver les aliments plus longtemps et les rendre plus onctueux
- ❑ **Les édulcorants de synthèse** : aspartam, sucralose sont des édulcorants artificiels qui ont largement été introduits dans l'alimentation avec l'idée de réduire les apports caloriques et de normaliser les niveaux de glucose sanguin sans remettre en cause l'addiction au sucre.



SOLUTIONS AUX FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX

- Utiliser des filtres à eau ou les systèmes de filtres qui se mettent sur les robinets directement
- Réduire sa consommation de viande
- Réduire la consommation d'emballage
- Prendre son vélo plutôt que sa voiture....
- Cuisiner le plus possible pour éviter d'acheter des produits transformés qui contiennent souvent trop de sel, mauvaises graisses, des additifs alimentaires , les édulcorants, émulsifiants qui viendront nous polluer de l'intérieur
- C'est plein de petits gestes au quotidien qui mit bout à bout permet d'avoir des résultats intéressants, c'est le principe de l'effet cumulé.

Cause n°3

Pathologies intestinales et inflammatoires

- La difficulté à perdre du poids ou la prise de poids peut être directement liée à :
- Une ou plusieurs intolérances alimentaires
- Une dysbiose intestinale, soit le microbiote qui est déséquilibré
- Une hyper-méabilité intestinale, c'est-à-dire que l'intestin grêle laisse passer des grosses molécules qui ne devraient pas passer à travers la paroi de l'intestin
- Infestation par candidas albicans, se sont des champignons microscopiques normalement inoffensifs mais qui le deviennent s'ils sont en sur nombre
- Etat inflammatoire chronique de l'organisme

SOLUTIONS PATHOLOGIES INTESTINALES ET INFLAMMATOIRES

- Intolérances alimentaires, solution principe de l'éviction aliment par aliment ou faire des tests d'intolérance alimentaire dans un labo, ex Barbier
- Dysbiose, rééquilibrer son microbiote en consommant des produits fermentés, kéfir de fruits, légumes lacto-fermentés...
- Réparer sa porosité intestinale -1- faite le test Lacticol/Manitol (analyse d'urine) ou faire le dosage des peptides urinaires pour vérifier la porosité intestinale – labo comme Zamaria ou Barbier
- Puis réparer l'intestin grêle en supprimant des aliments modernes (lait vache, blé), les aliments transformés (additifs, levures...) en limitant la consommation de fibres irritantes (la partie dure des légumes, la peau des légumineuses....

Suite solutions porosité intestinale

- Apports en Zinc, vit D, Vit A L-glutamine et toutes les vit du groupe B
- En augmentant les apports en bons gras, type oméga 3, vit D, la part de bonnes protéines animales facile à digérer (Fer et B12 pour la reconstruction des entérocytes, cellules de l'intestin)
- En augmentant les aliments anti-inflammatoire naturels comme le basilic, graines et huile de nigelle, curcuma, petits fruits rouges (cassis, myrtilles, framboises...)
- Complément alimentaire naturel, gomme à mâcher de propolis,



Solutions Candidas Albicans

- ❑ Supprimer les aliments sucrés (car la levure se nourrit du sucre) et les produits industriels
- ❑ Eviter les aliments fermentés ou contenant des levures (pain, fromage en particulier le roquefort, bière,
- ❑ Bien choisir ses glucides : préférez le riz, le quinoa, le sarrasin, le quinoa, millet... privilégier les légumes,
- ❑ Côté viande, privilégier la viande blanche
- ❑ Eviter le lactose des produits laitiers, car nourrit le champignon, préférez le chèvre ou le brebis en pâte dure
- ❑ Limiter les excitants, café, thé, cigarette pour que le corps puisse mieux se défendre




SOLUTION ETAT INFLAMMATOIRE CHRONIQUE

- Adopter une alimentation anti-inflammatoire :
- Faire des bouillons d'os
- Consommer oméga 3
- Préférez les aliments entiers, colorés pour les anti-oxydants, de saison et bio si possible
- Noix et graines chaque jour
- Baies, herbes aromatiques et épices (thym, curcuma, oignon, ail, gingembre...)
- Consommer des fibres
- Au moins 30 % d'aliments crus dans vos repas



SUITE SOLUTIONS ETAT CHRONIQUE INFLAMMATOIRE

- Consommer des aliments à faible index glycémique, en dessous de 40
- Adopter une cuisson douce, inférieur à 110 °C



Cause n° 4

Carence en nutriments essentiels

- **La malbouffe industrielle**, « les régimes minceur » à répétition induisent à plus ou moins long terme des carences diverses ce qui entraîne des besoins compulsifs vers tel ou tel aliment susceptible de combler les manques :
 - * Ex le chocolat qui peut être un signe de manque de magnésium
 - * Ex les addictions aux mauvais gras (charcuterie, mayonnaise, fromages...) est en lien avec une carence en « bon gras » et en acides gras essentiels
- **Carence en vitamines et minéraux** vont induire un fonctionnement ralenti de l'organisme, ex problème de thyroïde, des troubles hormonaux, des carences en neurotransmetteurs (avec des boulimies sucrées), des difficultés à éliminer les toxines
- **Des carences en lipides** surtout les acides gras essentiels (omégas 3 et 6)

Cause N°5

Carence en acides aminés et en neurotransmetteurs

- Une faible proportion de protéine dans l'alimentation induit une carence en acide aminé*, il convient donc d'avoir assez de protéines dans son alimentation avec les 8 acides aminés essentiels pour l'organisme. **Un acide aminé est l'élément de base qui constitue une protéine.*
- Une carence en acides aminés, donc en protéines, entraîne une baisse de la synthèse des neurotransmetteurs*. **Un neurotransmetteur est un messenger chimique qui permet la transmission d'une information d'un neurone à un autre.* Ex une carence en L tryptophane entraîne un déficit de production de sérotonine et de mélatonine entraînant fringales sucrées vers 17h-18h00 et insomnies. Autre ex, une carence en L tyrosine ou L-phénylalanine entraîne un déficit de production en dopamine et adrénaline entraînant fatigue, manque de motivation, dépressions entraînant des besoins importants de féculents, sucreries, caféine, tabac etc...



SOLUTIONS POUR OPTIMISER LES NEUROTRANSMETTEURS SOIT SON CERVEAU

- ❑ Opter pour la neuro-nutrition, la psychologie liée à la nutrition
- ❑ Avoir un bon taux de protéines pour pouvoir fabriquer assez de Dopamine et Noradrénaline qui jouent un rôle essentiel dans l'attention et la concentration, donc à consommer plutôt le matin, et les glucides plutôt le soir car ils ont tendance à nous relaxer
- ❑ Pour la mémoire et le bon fonctionnement du cerveau, les omégas 3
- ❑ Des légumineuses pour le sucre car notre cerveau est gluco-dépendant et ne stocker le sucre, il doit donc être apporté de manière régulière, pas de sucre rapide, sinon augmentation de la glycémie
- ❑ Consommer des aliments riches en magnésium (bananes, fruits secs...) qui permettent de fabriquer deux neurotransmetteurs, la sérotonine et le GABA responsables de comportement calme, réfléchis, posé.



SUITE ALIMENTATION POUR BOOSTER SON CERVEAU

- **Pour une meilleure oxygénation du cerveau ; Consommer des fruits rouges** toutes les baies comestibles (cassis, fraises, framboises, myrtilles, groseilles, mûres...) sont de véritables mines de vitamine C (le cassis en est deux fois plus concentré que le kiwi et trois fois plus que l'orange) et en micronutriments antioxydants qui constituent leur pigment coloré (anthocyanes, polyphénols, flavonoïdes...). Ensemble, ils luttent non seulement contre les radicaux libres qui peuvent affecter les cellules nerveuses, notamment celles du cerveau, mais ils améliorent également la circulation et renforcent les petits capillaires sanguins, ce qui permet une meilleure oxygénation du cerveau. Si vous n'aimez pas ces fruits, pensez au kiwi ou à l'ail.



SUITE ALIMENTATION POUR BOOSTER SON CERVEAU

- Pour stimuler la mémorisation il faut fabriquer l'acétylcholine, consommer des œufs ou poisson blanc,
- Le chocolat contient du magnésium et des molécules proches de la sérotonine, ce qui permet de nous sentir relaxé et déstressé. Il contient aussi des flavonoïdes qui permettent une dilation des vaisseaux du cerveau, anti oxydant pour lutter contre les radicaux libres...



Cause n°6

Disfonctionnements hormonaux

- Toutes nos hormones travaillent de concert pour réguler le fonctionnement de l'ensemble de nos cellules et organes, maintenir l'équilibre de l'organisme et permettre une adaptation face au stress, au froid, à la faim...mais parfois il y a des disfonctionnements hormonaux et on a du mal à s'en apercevoir pour exemple :
- Une hypothyroïdie entraîne de la fatigue, frilosité, problèmes digestifs, tendance dépressive et prise de poids malgré un régime hypocalorique
- Trop de stress entraîne la fabrication trop importante de cortisol et induit une résistance aux signaux de l'insuline entre autre. Un niveau de cortisol et d'insuline élevés provoquent des hypoglycémies et donc des envies fréquentes de manger du sucre avec une prise de poids abdominale.



Cause n°7

Une détoxification défailante


- Les organes qui permettent à l'organisme de se détoxifier sont
- LE FOIE – LES REINS – L'INTESTIN Mais lorsqu'ils sont dans l'incapacité de jouer leur rôles d'élimination des toxines, l'organisme accumule des déchets qui altèrent l'ensemble du métabolisme et qui rend compliqué la perte de poids
- Chaque année on nous parle de faire une detox hépatique mais encore faut-il pour que cela soit efficace avoir un bon statut nutritionnel en vit B, C, magnésium, fer, cuivre, zinc, en glutathion, en acides aminés soufrés...
- Le mauvais fonctionnement des reins, provoque de la rétention d'eau, l'accumulation des déchets acides...



Cause N°8

Les mauvais rythmes de vie

- ❑ Trop de stress, va entraîner du surpoids
- ❑ Le manque de sommeil également, les petits dormeurs souffrent plus de prise de poids que les bons dormeurs
- ❑ Les déséquilibres du cycle naturel jour/nuit, exemple les gardiens, les infirmier(e)s, cela perturbent l'utilisation des graisses.
- ❑ Les mauvais rythmes alimentaires avec dîners trop copieux et pris trop tardivement par exemple ce qui favorise la prise de poids



Cause n°9

Les facteurs génétiques

- L'origine de votre surpoids est-elle liée au facteur génétique ?
- Les problèmes génétiques interviennent dans moins 1/3 des problèmes d'obésité
- Un enfant ayant au moins un parent obèse présente un risque de 40 % d'être obèse
- Un enfant ayant deux parents obèses le risque passe à 80%
- Un enfant ayant deux parents minces le risque n'est que de 10%
- En résumé avec une prédisposition génétique ton organisme va stocker plus rapidement les sucres et le gras en triglycérides et dépenser un minimum d'énergie pour les activités quotidiennes.