

Manger moins gras, le conseil qui fait grossir

Chers amis de la santé globale,

Daniel G. m'a écrit ceci, en réponse à ma lettre sur les 8 plus gros mensonges officiels sur la nutrition :

« Si on suit vos conseils que reste t'il pour remplir son ventre ????? »

Et en relisant ma lettre, je me suis rendu compte qu'il avait raison : je me suis trop focalisé sur ce qu'il faut éviter de manger, et pas suffisamment sur les aliments à privilégier !

Alors j'ai décidé de la compléter avec 4 autres gros mensonges :

Mensonge n°9 : Manger gras est mauvais pour la santé
Le gras, c'est la vie !

L'être humain peut se passer de sucre (car il peut produire du glucose à partir de ses réserves de graisses et des protéines)... mais il ne peut pas se priver de bonnes graisses.

Nous sommes, par exemple, incapables de fabriquer nous-mêmes les fameux oméga-3, si précieux pour le bon fonctionnement de notre cœur et de notre cerveau.

Voilà pourquoi notre alimentation doit impérativement comporter des graisses comme l'huile de colza ou les sardines, riches en oméga-3.

De plus, se priver de gras, c'est aussi se priver d'aliments délicieux et excellents pour la santé comme :

l'avocat – rempli de fibres et de potassium,

les noix, amandes et noisettes – pleines de vitamines.

le chocolat noir – bourré d'anti-oxydants,

et les œufs – remplis de choline.

Et pour couronner le tout, éliminer le gras, c'est faire de sa vie un véritable enfer.

Car non seulement le gras est ce qui donne du goût à vos recettes, vos sauces et vos assaisonnements... mais c'est aussi ce qui vous tient le plus « au corps ».

Si vous vous en privez, vous risquez d'être tenaillé par la faim en permanence.

Et ce ne sont pas les glucides qui vont vous aider à vous « caler », car elles n'offrent pas la même sensation de satiété que les graisses.

C'est même le contraire qui est vrai : plus vous mangez des sucres rapides, plus vous avez envie de vous jeter sur les aliments les moins recommandables, comme les glaces ou les tartines de Nutella.

Voilà pourquoi l'injonction de « manger sans gras » est l'un des pires conseils que l'on puisse vous donner pour votre santé.

Et ce, d'autant plus que manger moins gras oblige à prendre beaucoup de féculents !

Mensonge n°10 : Avalez des féculents à chaque repas

Si l'on en croit le Programme National Nutrition Santé (PNNS), vous devriez avaler chaque jour un maximum de féculents : pâtes, pommes de terre, pain, céréales, légumineuses.

Ce seraient des sucres « complexes », nous dit-on, et donc des « sucres lents ».

C'est vraiment se moquer du monde, car cela fait au moins 20 ans que l'on sait que la plupart d'entre-eux sont en réalité des sucres rapides, avec un indice glycémique élevé.

On l'a vu pour le pain, mais c'est également le cas des pommes de terre et,

dans une moindre mesure, du riz blanc et des pâtes. Comme tous les sucres rapides, ils sont donc à éviter.

Préférez les féculents qui ont un indice glycémique bas ou modéré, comme le riz thaï semi-complet, le sarrasin, la patate douce ou les légumineuses.

Mais sommes-nous obligés d'en consommer à chaque repas, comme le PNNS nous le demande ?

Pas du tout : en fait, cela dépend totalement de votre métabolisme personnel et de votre niveau d'activité physique.

Si vous êtes très sportif, ou que vous faites un travail manuel intense, alors vous avez effectivement besoin d'une dose importante de glucides. Les féculents vous fournissent l'énergie dont votre corps a besoin pour l'effort.

Mais si vous êtes assis toute la journée derrière un bureau, manger des féculents risque de vous faire plus de mal que de bien... à commencer par vous faire grossir !

Toutes les études récentes le montrent [1] : un régime pauvre en glucides a de bien meilleurs effets que le régime « féculent » recommandé par le PNNS :

Sur la perte de poids [2] et en particulier sur la graisse abdominale ;

Sur le niveau de la pression artérielle [3] ;

Sur le niveau du taux de sucre sanguin [4] ;

Et sur le niveau des triglycérides [5] ;

Voilà de bonnes raisons de réduire les féculents ! C'est même la première chose à faire si vous cherchez à maigrir :

Mensonge n°11 : pour maigrir, réduisez les calories

Si l'on en croit les nutritionnistes officiels, pour maigrir, il suffirait de réduire les calories.

Et comme les graisses (lipides) contiennent plus de calories que les glucides, ils vous conseillent en priorité d'éliminer les aliments « gras » !

Ce serait logique si toutes les calories se valaient. Mais comme nous l'avons vu, ce n'est absolument pas le cas... et c'est donc un conseil désastreux.

Avant de réduire le nombre de calories avalées, il faut d'abord se préoccuper de consommer des calories qui procurent un sentiment de satiété et de sérénité.

Et savez-vous pourquoi la plupart des régimes amaigrissants se soldent par un échec retentissant ?

Pour des raisons hormonales : lorsque vous vous privez de nourriture, vous faites subir à votre corps un véritable stress [6]. Et lorsqu'il est stressé, votre corps produit davantage de cortisol... une hormone qui augmente mécaniquement votre sensation de faim et votre appétit. [7]

Ainsi, pour « récupérer » du stress que vous lui faites subir par votre régime, votre organisme vous réclame des aliments caloriques, gras et sucrés de préférence.

Vous êtes donc soumis au supplice de la tentation... au moment même où vous cherchez à éviter les calories !

Voilà pourquoi votre priorité, si vous cherchez à maigrir, ne doit pas être de manger moins, mais :

De manger mieux : plus de protéines, de végétaux et de bonnes graisses, moins de produits industriels et moins d'aliments à indice glycémique élevé ;

De lutter contre le stress de votre vie quotidienne, notamment par des exercices de respiration et de relaxation ;

Et de veiller à dormir suffisamment, car la privation de sommeil est un stress chronique qui, lui aussi, augmente considérablement votre appétit !

Si vous faites tout cela, il y a de bonnes chances que vous observiez votre poids revenir à la normale, sans rien faire d'autre.

Mensonge n°12 : Buvez l'eau du robinet sans inquiétude

L'eau est « l'aliment » le plus important pour votre santé, de très loin. Vous avez intérêt à en boire suffisamment... et à vous assurer qu'elle est de bonne qualité !

Avec l'eau du robinet, il est, malheureusement, très difficile d'être serein. Nos gouvernements ont beau nous assurer qu'elle ne pose aucun problème, la réalité est qu'elle contient un cocktail de produits chimiques tout sauf rassurant.

Il y a d'abord des doses de nitrates et de pesticides. Régulièrement, les niveaux d'alerte sont dépassés dans certaines communes.

C'est bien connu... Mais ce n'est que la partie émergée de l'iceberg.

Car il y a des substances au moins aussi dangereuses que les autorités ne mesurent pas : ce sont les « résidus médicamenteux ».

D'après les plus grands experts toxicologues, comme le Professeur Jean-François Narbonne, on trouve désormais dans l'eau du robinet des doses significatives de pilules contraceptives et d'antibiotiques... des substances qui font des dégâts sur nos hormones et notre flore intestinale.

Malheureusement, les stations d'épuration en France ne sont pas prévues pour purifier l'eau de ces produits chimiques modernes.

Elles se bornent à la « désinfecter ». Et pour cela, elles utilisent du chlore, ce qui pose un autre problème sérieux, car c'est aussi une substance toxique, soupçonnée d'être cancérigène.

Et ce n'est pas fini : car pour arriver jusqu'à votre robinet, l'eau doit bien passer par des tuyaux.

Or le revêtement de ces tuyaux peut contenir des phtalates (un perturbateur endocrinien) ou même du plomb (un dangereux neurotoxique).

Il y a beau avoir des « normes sanitaires », la vérité est que personne n'a la moindre idée de l'impact qu'un tel cocktail chimique peut avoir sur notre santé.

Dans le doute, mieux vaut privilégier l'eau en bouteille ou installer un système de filtration de qualité dans son foyer.

12 gros mensonges à partager autour de vous !
Voilà pour les 12 plus gros mensonges !

J'ai mis à jour l'article sur le site Internet, et je vous invite à le partager (ou re-partager) à tous vos proches, maintenant qu'il est complet !

Si vous êtes convaincu vous aussi du danger de ces contre-vérités, aidez-moi à diffuser cette page au plus grand nombre de personnes possible, par e-mail ou sur Facebook !

C'est notre seule arme à nous, petits Poucets (ou petits colibris :)) contre la puissance de l'industrie agro-alimentaire.

Voici l'adresse de l'article : <http://www.sante-corps-esprit.com/8-plus-gros-mensonges-officiels-l'alimentation/>

J'espère vraiment que vous participerez à ce mouvement d'information pour une santé globale et durable.

Et quelques mensonges supplémentaires :

Vous m'avez aussi signalé d'autres mensonges. Ils sont sans doute moins dramatiques que les 12 premiers, mais ils méritent que je vous en dise un mot :

« manger des produits allégés, car ils sont plus mauvais pour la prise de poids »

(Verraux)

C'est tout à fait juste : les produits industriels allégés en graisse sont à éviter à tout prix ! Car la graisse est généralement remplacée par du sucre (le pire !) ou bien par des édulcorants chimiques (pas beaucoup mieux).

« J'ajouterai un mensonge: jeûner serait mauvais pour la santé. »
(Anne-Fleur)

Ah, le jeûne ! C'est un sujet inépuisable et je vous en reparlerai en détail une prochaine fois, j'ai personnellement effectué un jeûne de 10 jours à l'eau pure... et dans les semaines qui ont suivi, je ne me suis jamais senti aussi bien de toute ma vie !

« Trois repas par jour. Personnellement, je préfère manger une à deux fois et cela me suffit »
(Fabienne)

Oui, certaines personnes ont tout à gagner à ne faire que deux repas par jour. J'y reviendrai notamment dans la lettre que je suis en train de préparer sur le petit-déjeuner idéal.

« Autre mensonge : il faudrait se passer complètement de sel pour être en bonne santé »
(Nicole)

C'est vrai ! Trop de sel est mauvais pour le coeur, mais l'excès inverse est dangereux aussi ! Une étude récente a même montré que des régimes trop pauvres en sodium doubleraient le risque d'hospitalisation pour problème cardiaque [8] !

Tout est dans la mesure... et le bon sens !

Lancement imminent du programme Santé Corps Esprit
Vous l'avez compris : la nutrition est un des piliers fondamentaux de la santé, du corps et de l'esprit.

C'est pourquoi l'alimentation et la nutrithérapie feront partie intégrante du programme Santé Corps Esprit, dont le lancement est imminent.

J'ai hâte de vous le dévoiler... mais il faudra patienter encore un peu car je suis en train de faire les dernières retouches.

Tout ce que je peux vous dire, c'est que je suis vraiment heureux du résultat... et je suis convaincu que vous aussi vous allez être ravis !

Alors surveillez bien votre messagerie... et bonne santé !

Xavier Bazin