

## Régime chrononutrition

Perte de poids Peu probable

Choix d'aliments Variété très limitée

En pratique Très difficile à appliquer.

Attention

Excès de matières grasses saturées, de cholestérol et de sodium pouvant mener à des maladies cardiovasculaires.

Risque potentiel pour les gens ayant des atteintes rénales.

Risque de carence en vitamine D.

Risque de constipation causé par le manque de fibres alimentaires.

Les origines

haut

Les origines de la chrononutrition remontent à 1986. L'auteur, le Dr Delabos, a développé le concept de la chrononutrition, suite à des échecs avec des régimes traditionnels pour perdre les 20kg accumulés après son arrêt du tabagisme. Aussi, son travail comme gériatre-nutritionniste pendant 7 ans l'amena à conclure que la dénutrition des gens âgés était souvent liée à la fixité des repas dans leurs horaires et dans leur composition. Après avoir étudié les rythmes biologiques et métaboliques du corps humain ainsi que les habitudes alimentaires instinctives de nos lointains ancêtres, il en est venu à la conclusion que ce n'était pas le choix d'aliments et les quantités qui faisaient défaut, mais le moment de les manger dans la journée. Cette nouvelle théorie ne fit pas l'unanimité dans le monde des professionnels de la nutrition et fût grandement critiquée. C'est en 1994 que le concept de la chrononutrition a reçu un certain endossement de la part du professeur Jean-Robert Rapin, chercheur en pharmacologie, après des travaux de recherches cliniques sur des patients sujets à des surcharges pondérales ou à des problèmes de maigreur.

Les grands principes

haut

La chrononutrition se base sur la chronobiologie. Celle-ci se réfère aux sécrétions enzymatiques et hormonales de l'organisme humain qui sont sous la commande de différents stimuli, comme les activités quotidiennes, la lumière, le sommeil, le chaud, le froid, la faim et la satiété. La connaissance de la chronobiologie associée à la programmation instinctive de nos ancêtres primitifs (chasseurs- cueilleurs) et des

animaux dans la nature, ont permis de constater qu'il faudrait manger gras le matin, dense le midi, sucré l'après-midi et léger le soir.

À la base, la chrononutrition donne priorité à l'instinct. Elle prend aussi en compte l'appétit ainsi que la morphologie, le milieu de vie et les activités de chaque personne.

La première étape du régime consiste à déterminer notre morphotype en prenant les mesures suivantes :

- Le poids ;
- La grandeur ;
- Le tour de poitrine ;
- Le tour de taille ;
- Le tour de hanche ;
- La largeur du poignet.

La deuxième étape consiste à appliquer la diète suivante avec des quantités en fonction de la grandeur :

Petit-déjeuner (obligatoire)

- Fromage
- Pain
- Beurre ou huile d'olive
- Thé, tisane, café (sans sucre ni lait)
- Pas de jus de fruits et de sucres concentrés

Déjeuner (obligatoire)

- Viande, volaille, poissons, œufs et charcuteries Féculents (autres que du pain)
- Boisson
- Pas d'entrée
- Pas de salade
- Pas de fromage
- Pas de dessert
- Pas de vin
- Pas de pain

Goûter (ne le prendre jamais avant d'avoir faim)

- Noix, chocolat noir, olives ou avocats
- Fruits frais ou secs ou jus de fruits frais
- Confiture, compote ou sorbet aux fruits

Dîner (pas obligatoire)

- Poissons ou fruits de mer

Légumes  
Boisson  
Pas de potage

Les 10 principes de la chrononutrition :

1. L'alimentation adoptée pour maigrir restera toujours valable pour ne pas engraisser à nouveau.
2. Le fait de manger des aliments allégés, artificiels ou même légers, n'est pas le bon moyen pour amincir.
3. On ne change jamais l'ordre des repas.
4. On peut faire, si l'on en a envie, une ou deux grosses bêtises dans la semaine, mais pas de petites tous les jours.
5. On ne mange pas un aliment à contretemps.
6. On n'augmente jamais la part de végétaux dans les plats.
7. On calme la faim avec des viandes, jamais avec des végétaux.
8. On ne tente pas de compenser le soir un repas oublié dans la journée.
9. On mange avec plaisir, mais seulement pour calmer sa faim, sauf si c'est la fête.
10. Ce qui est bon pour vous est bon pour les autres.

Un ou deux repas joker par semaine

En effet, pour un ou deux repas par semaine, tout est permis.

Quatre catégories d'aliments strictement interdits :

Les laitages autres que fromage, crème et beurre ;  
Les soupes et potages ;  
Les sauces sucrées ;  
Les aliments allégés ou light.

Les mécanismes d'action

haut

Allégués

En mangeant en fonction des sécrétions enzymatiques et hormonales, les chances de métaboliser adéquatement les macronutriments (protéines, glucides et lipides) sont plus élevées, ce qui fait qu'il y a moins de risques de stocker ce que l'on mange.

Il faut manger gras et protéiné, car il y a une forte sécrétion de lipases et de protéases nécessaires à leur digestion adéquate.

Le midi il faut manger des protéines et des glucides lents, car il y a une forte sécrétion de protéases et d'amylases.

Quatre à six heures après le repas du midi, il se produit un pic de cortisol dans le sang qui induit une sécrétion d'insuline, génératrice d'une hypoglycémie. En prenant une

collation ou un goûter comprenant des glucides et des gras végétaux en fin d'après-midi, on évite une sécrétion d'insuline trop intense, l'hypoglycémie et le déstockage des protéines.

Le soir, il n'y a pratiquement plus de sécrétions digestives, ce qui ralentit considérablement l'assimilation des aliments.

Démontrés

De plus en plus d'écrits scientifiques s'accumulent concernant l'effet des macronutriments sur les cycles circadiens. Basé sur des études animales, il semble que le fait de consommer les matières grasses à des périodes restreintes de la journée ne serait pas associé à la prise de poids par comparaison à une consommation de matières grasses étalée sur toute la journée (références 1 et 2).

Ces résultats doivent être confirmés chez l'humain par le biais d'études cliniques, avant d'avancer quoique ce soit à propos de l'effet sur le métabolisme des aliments du moment de la journée de la consommation alimentaire.

Avantages et inconvénients

haut

Satiété et bien-être

Le contenu élevé en protéines du régime chrononutrition procure une sensation de satiété et aide à manger moins, d'où la perte de poids. Le régime étant par contre très monotone et peu varié, il peut être difficile à suivre à moyen et à long terme

En pratique

Les personnes qui suivent ce régime doivent faire preuve d'une grande créativité pour composer des repas intéressants car la variété des aliments dans ce régime est faible. De plus, ce régime prescrit des quantités en fonction de notre grandeur, ce qui ajoute à la complexité de suivre ce régime à l'extérieur de chez soi.

Perte de poids

En chiffres absolus, ce régime ne devrait pas induire de perte de poids chez la plupart des gens étant donné que l'apport calorique du régime est assez élevé (entre 2400 et 2600 calories par jour) provenant en grande partie de la quantité élevée de matières grasses (110 à 125g par jour) (référence 3).

Attention

Ce régime est très riche en matières grasses saturées et en cholestérol, de même que trop élevé en sodium. Il pourrait donc contribuer aux maladies cardio-vasculaires.

La teneur en fibres est très faible étant donné que seulement deux portions de fruits et légumes par jour sont recommandées et que pas plus de deux portions de féculents peuvent être consommées.

Étant donné le nombre élevé de restrictions tant au niveau du choix des aliments, des quantités et du moment de la journée où les consommer, le risque d'abandon est très grand.

Il y a risque de carence en vitamine D, car les laitages autres que le fromage sont interdits.

La quantité de protéines à consommer est très élevée et peut ne pas convenir à des personnes ayant des atteintes rénales.

Source : [http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Regimes/Fiche.aspx?doc=chrononutrition\\_regime&utm\\_source=newsletter&utm\\_campaign=minceur-cellulite&utm\\_medium=quotidienne-27062016&osde=OSD.mgueobhqmqm\\_fo\\_rcykyuf\\_noz\\_ysn](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Regimes/Fiche.aspx?doc=chrononutrition_regime&utm_source=newsletter&utm_campaign=minceur-cellulite&utm_medium=quotidienne-27062016&osde=OSD.mgueobhqmqm_fo_rcykyuf_noz_ysn)