

La calorie

La calorie est l'unité de chaleur nécessaire pour élever la température d'un gramme d'eau de 14 à 15° Celsius. Le corps humain a besoin de calories pour rester en éveil et pour vivre. La plupart du temps, dans les sociétés occidentales, on offre d'énergie trop à notre corps. L'énergie ainsi obtenue par notre corps n'est pas totalement dépensée. C'est pourquoi on observe bien souvent des surcharges pondérales sur la surface du corps.

Pour brûler les calories superflues, le paradoxe invite alors à ... manger. En effet, mastiquer, avaler, sécréter des sucs digestifs demande des calories. Cependant, on peut aussi faire un peu de sport pour rester en forme (30 minutes par jour).

Les besoins théoriques caloriques moyens d'un homme et d'une femme par jour :

ACTIVITE	HOMME	FEMME
Réduite	2200-2500	1800-2000
Moyenne	2700-3000	2000-2400
Intense	3000-3300	2200-2700

Quelques bases de vocabulaire :

Les protéines se trouvent dans la viande, le poisson, les œufs, les produits laitiers et les légumes secs. Les protéines sont utiles pour le développement de l'organisme (croissance, reproduction et immunité). Si le corps a tant besoin de protéines constituées d'acides aminés, c'est qu'il n'est pas à même de fabriquer ces acides aminés essentiels.

Les glucides sont des sucres simples et des sucres complexes (amidon contenu dans les céréales, pain, pommes de terre et légumes secs). Le cerveau a besoin d'une grande quantité de glucides pour fonctionner. En effet, les neurones ne peuvent stocker cette énergie vitale. Il faut donc apporter suffisamment de glucides pour palier ce défaut (cf. rubrique efficacité intellectuelle).

Les lipides ont deux origines : végétale (huile, fruits frais et secs – noix, amandes,...) et animale (beurre, fromage, graisse animale). Si on a une surcharge pondérale, préférer les lipides végétaux sans pour autant abandonner complètement les lipides animales, notamment la graisse de poisson qui constitue un atout majeur pour la composition des membranes cellulaires ainsi que pour une bonne absorption des vitamines.

Le poids idéal est le poids qui convient à la personne et non fondé sur des pseudo-calculs qui se modifient sans cesse. Cependant, il est important de connaître ses limites sans pour autant tomber dans une insatisfaction constante et une obsession de perte de poids.

En pratique, on devrait :

- Boire un litre et demi d'eau par jour au minimum.
- Veiller à manger des fruits (300 grammes = 2 fruits environ), des légumes (200 à 300 grammes) et des crudités en quantité plus importante que les aliments riches en graisses (difficiles à éliminer), 250 grammes de viande, poisson ou œuf, 250 grammes de pain, pommes de terre, pâtes ou riz et enfin un laitage à chaque repas (yaourt, fromage,...).
- Varier les menus.
- Prendre les repas à table pendant un minimum de 20 à 30 minutes.
- Eviter de manger entre les repas (les adolescents, sportifs et femmes enceintes peuvent prendre un petit goûter).
- Ne pas sauter de repas car on déséquilibre l'apport des protides, glucides et lipides qui doivent être répartis en trois repas ou plus.
- Eviter les fast-food (à titre d'exemple : un hamburger, une petite portion de frites, une glace et une boisson gazeuse apporte déjà environ 1040 calories).

Les mauvaises alliances alimentaires :

Pour maigrir sainement, il est nécessaire d'éviter certaines alliances néfastes à la perte pondérale et surtout les bonbons, gâteaux et confiseries.

Evitons donc de coupler :

- la viande avec des pommes de terre ou des féculents (préférer les manger en plat unique),
- le pain et le fromage de plus de 25%,
- les sauces d'accompagnement (choisir plutôt des végétaux : haricots verts).

Des aliments à privilégier :

Avantageux, certains médecins pensent même qu'ils aident à mincir, alors profitons-en !

- Légumes verts (haricots verts, épinards).
- Fruits (ananas, pamplemousse, citron).
- Tomates.
- Céleri.