QUEL RÉGIME CHOISIR?

YOHANN MÉNARD, B.SC.

Copyright © 2020 Yohann Ménard

Tous droits réservés.
Acti-V.inc

À toutes les personnes qui ont cru en moi et qui me supportent littéralement depuis mes débuts, ce livre est pour vous.

TABLE DES MATIÈRES

Remerciements *ix*
Préambule *xii*

INTRODUCTION : QUEL RÉGIME CHOISIR? 1

PARTIE 1 : NOTRE POIDS ET NOTRE SANTÉ 7

LES SOLUTIONS POUR PERDRE DU POIDS 21

BATTONS-NOUS POUR NOTRE SANTÉ 28

NOTRE ÉVOLUTION 44

PARTIE 2 : L'ALIMENTATION MICROBIOME 51

1) L'ALIMENTATION MICROBIOME PERMET-ELLE UNE PERTE DE POIDS RAPIDE? 60

2) L'ALIMENTATION MICROBIOME AIDE-T-ELLE MON SYSTÈME IMMUNITAIRE? 62

3) CELA PEUT-IL CONVENIR AUX PERSONNES ATTEINTES DU DIABÈTE DE TYPE II? 63

4) L'ALIMENTATION MICROBIOME PEUT-ELLE AIDER LES PROBLÈMES DE THYROÏDE? 64

5) L'ALIMENTATION MICROBIOME AIDE-T-ELLE LA DIMINUTION DE L'ARTHRITE? 65

6) L'ALIMENTATION MICROBIOME AIDE-T-ELLE MA SANTÉ MENTALE? 67

7) L'ALIMENTATION MICROBIOME DIMINUE-T-ELLE LES RISQUES DE CANCER? 68

8) EXISTE-T-IL UN LIEN ENTRE L'INSOMNIE MON MICROBIOME? 69

9) EST-IL POSSIBLE D'AMÉLIORER MON MICROBIOME RAPIDEMENT? 71

10) MES PROBLÈMES DE SANTÉ VIENNENT-ILS D'UN FAIBLE MICROBIOME? 72

11) BONUS : COMMENT SAVOIR SI J'AI ACTUELLEMENT UN FAIBLE MICROBIOME? 73

QUESTIONS À RÉFLÉCHIR ! 76

PARTIE 3 : LE RÉGIME CÉTOGÈNE 78

1) LE RÉGIME KÉTO PEUT-IL ME PERMETTRE DE PERDRE DU POIDS À COURT TERME? 83

2) PUIS-JE MANGER N'IMPORTE QUEL LIPIDE (GRAS) DANS CETTE DIÈTE? 85

3) SI JE COMMENCE LE KÉTO, VAIS-JE AVOIR LA « GRIPPE CÉTOGÈNE » (KÉTO FLU)? 86

4) AVEC CETTE DIÈTE, PUIS-JE AVOIR UNE CARENCE EN VITAMINES ET EN MINÉRAUX? 88

5) LE KÉTO AIDE-T-IL À PRÉSERVER MA MASSE MUSCULAIRE À COURT ET LONG TERME? 89

6) LE KÉTO EST-IL LA MEILLEURE SOLUTION POUR MA PERTE DE POIDS À LONG TERME? 91

7) EST-CE UN BON RÉGIME POUR LES PERSONNES ATTEINTES DE DIABÈTES? 92

8) AI-JE PLUS OU MOINS DE CHANCES D'AVOIR DES PIERRES AUX REINS? 95

9) LE KÉTO AIDE-T-IL MA FLORE INTESTINALE ET MON MICROBIOME? 96

10) LE KÉTO REPRÉSENTE-T-IL PLUS UN RÉGIME TEMPORAIRE QU'UN MODE DE VIE? 97

QUESTIONS À RÉFLÉCHIR ! 99

PARTIE 4 : LE JEÛNE INTERMITTENT 109

1) LE JEÛNE INTERMITTENT PERMET-IL UNE PERTE DE POIDS RAPIDE ET EFFICACE? 113

2) EST-CE SÉCURITAIRE DE PRATIQUER LE JEÛNE INTERMITTENT? 115

3) QUEL TYPE DE JEÛNE INTERMITTENT EST LE PLUS EFFICACE? 116

4) VAIS-JE AVOIR CONSTAMMENT FAIM SI JE DÉBUTE LE JEÛNE INTERMITTENT? 117

5) LE JEÛNE INTERMITTENT RÉDUIT-IL LES RISQUES DE DÉVELOPPER LE DIABÈTE? 119

6) LE JEÛNE INTERMITTENT PEUT-IL RÉDUIRE LE STRESS OXYDATIF ET L'INFLAMMATION DU CORPS? 121

7) LE JEÛNE INTERMITTENT PEUT-IL ÊTRE BÉNÉFIQUE POUR MA SANTÉ CARDIAQUE? 122

8) PUIS-JE FAIRE LE JEÛNE INTERMITTENT SUR PLUSIEURS MOIS? 123

9) LE JEÛNE INTERMITTENT PERMET-IL DE PRÉVENIR LA MALADIE D'ALZHEIMER? 125

10) LE JEÛNE INTERMITTENT PEUT-IL ME PERMETTRE DE VIVRE PLUS LONGTEMPS? 126

QUESTIONS À RÉFLÉCHIR ! 128

PARTIE 5 : LE RÉGIME VÉGÉ 132

1) LE VÉGÉTARISME PERMET-IL UNE PERTE DE POIDS RAPIDE ET EFFICACE? 137

2) ÊTRE VÉGÉ PEUT-IL AIDER MA GLYCÉMIE ET RÉDUIRE MES PIERRES AUX REINS? 139

3) LE VÉGÉTARISME FAVORISE-T-IL MA SANTÉ CARDIAQUE? 140

4) LE VÉGÉTARISME DIMINUERAIT-IL MA DÉPRESSION OU MON ANXIÉTÉ? 141

5) LE VÉGÉTARISME RÉDUIT-IL LES CHANCES DE DÉVELOPPER UN CANCER? 143

6) LE VÉGÉTARISME PERMET-IL UN NOMBRE SUFFISANT DE VITAMINES? 144

7) LE VÉGÉTARISME COMPORTE-T-IL DES RISQUES D'ANÉMIE DÛ À UN MANQUE DE FER? 146

8) LE VÉGÉTARISME AIDE-T-IL MON MICROBIOME ET MON INTESTIN? 148

9) LA PROTÉINE DE SOJA EST-ELLE LA MEILLEURE SOURCE DE PROTÉINE DISPONIBLE? 149

10) LE VÉGÉTARISME PEUT-IL RÉDUIRE LES DOULEURS LIÉES À L'ARTHRITE? 150

QUESTIONS À RÉFLÉCHIR ! 153

PARTIE 6 : COMPARONS LES RÉGIMES 157

LE RÉGIME CÉTOGÈNE «KÉTO» 159

LE JEÛNE INTERMITTENT 167

LES RÉGIMES «VÉGÉ» 174

L'ALIMENTATION MICROBIOME 182

PARTIE 7 : LES SECRETS DE L'ALIMENTATION MICROBIOME 191

COMMENT ÇA FONCTIONNE CONCRÈTEMENT? 198

PARTIE 8 : SUR QUOI APPUYER VOTRE DÉCISION? 205

QUEL EST LE MEILLEUR RÉGIME? 210

PARTIE 9 : CONCLUSION ET INVITATION 216

RÉFÉRENCES 220

REMERCIEMENTS

Je dois l'avouer, j'ai les mains humides et le cœur qui bat tellement vite à l'idée d'écrire mon tout premier livre de ma vie. C'est une étape tellement importante pour moi et il faut savoir que jamais cela n'aurait été possible sans le soutien des personnes qui me sont tellement chères.

Vous savez, être entrepreneur vient avec un bon nombre de sacrifices et parmi ceux-ci se trouve peut-être le manque de vie sociale. Pour être honnête, je tiens mon entourage très petit, mais de grande qualité. Je tiens donc à remercier mes amis qui m'ont aidé à devenir qui je suis aujourd'hui. Vous avez tous eu un impact énorme sur moi et je vous remercie d'avoir contribué à mon développement.

Je suis également très reconnaissant envers les membres de notre groupe Facebook « Activistes ARMY » et les personnes de nos

différents programmes comme «Challenge Acti-V 28 Jours», «ACTIFIX+», « Mission Microbiome », « Transformation VIP» et « Plan D'exercice Personnalisé À Distance », qui sont tous prêts à me suivre dans mes idées folles et de réaliser toutes les nouvelles stratégies que j'offre sur différentes facettes de la santé. Vous nous avez donné la possibilité de tester des procédés à grande échelle d'une manière qui n'aurait jamais été possible autrement. Grâce à vous, nous sommes en mesure de voir ce qui fonctionne sur chaque type d'individus et de faire des ajustements en fonction de ces résultats. Ce livre est infiniment meilleur grâce à votre participation.

Il y a aussi tous les chers membres de mon équipe d'Acti-V que je dois absolument mettre en évidence. Peut-être que vous ne voyez que le résultat d'un seul homme, mais la réalité est qu'il existe une équipe incroyable derrière moi qui me guide et qui exécute à la perfection le travail qu'il doit être fait. Tout cela ne serait jamais possible sans ces magnifiques professionnels de la santé. Merci d'être présent à mes côtés.

J'aimerais également souligner les personnes qui m'ont aidé à la réalisation de ce livre, dont Michel Turcotte, André Nantel et Marie-Michelle Lachance.

Finalement, un remerciement ne serait jamais complet sans souligner l'appui des membres de ma famille; ma mère Sylvie, mon père Stéphane, et ma douce moitié Roxane. C'est grâce à vous que j'essaie continuellement de faire de ce monde un meilleur endroit. Votre soutien est ce qu'il y a de plus cher à mes yeux et jamais je ne me serais rendu ici si vous n'aviez pas été présents dans ma vie.

PRÉAMBULE

Tout a débuté lors du souper de fête de mon cousin Jordann. À la table, toute ma famille y était rarement réunie pour partager un bon repas copieux. Viandes, assiette de pâtes, crudités, vin rouge et du bon pain y étaient de la partie!

C'est à ce moment que ma belle-sœur Annie s'est empressée de dire à l'hôtesse qu'elle ne pouvait malheureusement pas manger de viandes, car elle était devenue, tout récemment, végétarienne.

Sitôt sa phrase complétée, mon oncle Patrice a immédiatement rétorqué : « Je prendrai alors ta portion! Je suis maintenant "kéto" et j'ai droit à tout ce qui est viande! En échange, je te laisserai mon pain, car je ne peux pas toucher à aucun glucide de la soirée »!

Par chance, mon cousin — qui fait le jeûne intermittent — et moi — qui adopte le microbiome — ne nous en sommes pas mêlés. Aussitôt, la scène d'anniversaire a vite basculé en un combat de boxe afin de savoir lequel des régimes était le meilleur.

Une énorme discussion a eu lieu. Plus j'écoutais leurs arguments, moins j'entendais de science. J'entendais davantage ce qui pourrait être décrit comme une variété de croyances personnelles bien établies.

C'est à ce moment que j'ai compris que la nutrition a bel et bien pris la place de la religion dans notre société à plusieurs égards. En fait, tout comme la religion, nos croyances se transforment avec le temps et avec suffisamment de renforcement en nos convictions profondes, ils deviennent une partie de notre propre identité.

> *Après tout, Annie n'a pas dit : « je mange végétarien », elle a dit : « je suis Végétarienne ».*

Évidemment, personne n'aime voir son identité être attaquée. Lorsque les informations menacent de secouer ce qui est devenu l'une de nos convictions les plus profondes, le combat ou la fuite sont les deux options et le raisonnement rationnel est souvent jeté par-dessus bord.

Croyez-moi, ce fut une soirée dont je vais me rappeler toute ma vie.

Non seulement parce que je me croyais dans un réel débat des chefs, mais surtout parce que ce souper m'a ouvert les yeux quant à l'importance de choisir le bon régime pour soi dès le départ, particulièrement si celui-ci a un impact important au niveau de notre identité.

J'ai donc décidé d'éclaircir de nombreuses croyances nutritionnelles par catégories afin que nous puissions tous les comprendre un peu mieux.

Dans le même élan, je vous présenterai également le programme Microbiome qu'Acti-V a développé, afin que vous puissiez voir si cette alimentation serait un mode adapté pour vous ou non.

Je ne cherche en aucun cas de minimiser une idée nutritionnelle ni de remettre en question les croyances religieuses ou spirituelles de qui que ce soit… J'essaie simplement de simplifier un sujet très sérieux qui touche l'ensemble de notre société actuelle.

Parmi les croyances les plus tendance, il y a certainement les communautés végétariennes et végétaliennes qui prônent l'alimentation à base de plantes et défendent les droits des animaux.

Il y a aussi l'église de l'alimentation cétogène, dont le but est de manger le moins de glucides possible au cours d'une journée au risque d'invoquer le démon en personne.

Il existe également la pensée de purification par le jeûne intermittent qui consiste à manger seulement à des heures bien précises et éviter toutes calories autrement.

Sans oublier la nouvelle tendance du microbiome, où l'on doit absolument mettre tout en place pour aider notre intestin. Celui-ci prend une place de plus en plus importante non seulement dans notre capacité à perdre du poids, mais aussi dans notre santé globale.

Et finalement, il y a la vieille croyance que tout se résume simplement en calories ingérées versus celles dépensées et dont l'exercice est la punition nécessaire pour manger davantage.

> *Mais en fait, si les croyants se fient trop peu aux sciences et trop souvent à ce que disent les autres, au final, ce ne sont que des croyants…*

Voir des millions d'adhérents et des milliers d'experts répéter les mêmes mantras ne rend pas ces croyances plus vraies pour autant. Elles deviennent seulement plus populaires.

QUEL RÉGIME CHOISIR?

INTRODUCTION

Soyons honnêtes, s'il existait une solution sécuritaire, simple et facile pour perdre du poids et obtenir une meilleure santé rapidement, vous ne seriez pas en train de lire ceci, n'est-ce pas?

D'abord, si je parle de **perte de poids** et de **santé** dans la même phrase, c'est qu'à mon avis, il est crucial de comprendre la relation entre ces deux thèmes qui s'avèrent être étroitement liés.

Un exemple très simple : les maladies cardiaques. Il y a des décennies, des preuves ont été publiées dans l'une des revues médicales les plus prestigieuses au monde selon lesquelles notre principale cause de décès pourrait être inversée uniquement par des changements de régime alimentaire et de mode de vie[1] – mais cette immense découverte a été malheureusement ignorée.

Encore aujourd'hui, des centaines de milliers de personnes décèdent chaque année pour une cause réversible.

En fait, j'ai vu un tel renversement de mes propres yeux. L'une de nos membres chez Acti-V a amélioré significativement sa maladie cardiaque. Cette dame avait 55 ans lorsqu'elle a été « condamnée » à mort pour des raisons médicales. Mais grâce à une alimentation saine et une perte de poids efficace, elle est toujours en vie à 82 ans, lui permettant de profiter de sa vie avec ses 7 beaux petits-enfants.

S'il est possible d'éloigner la condition médicale la plus meurtrière des hommes et des femmes, je suis profondément convaincu que nous sommes capables d'améliorer la santé de chaque personne qui souhaite y arriver sérieusement, dont vous qui lisez actuellement ces lignes. C'est pourquoi je suis allé à l'université en kinésiologie et j'ai par la suite lancé mon entreprise Acti-V dans le domaine de la santé. Entre vous et moi, je n'ai qu'un seul objectif : je veux aider le maximum de personnes à guérir et à optimiser leur santé non seulement à court terme, mais pour **toute leur vie.**

Peu importe votre objectif, pour avoir une vie meilleure, nous savons tous les deux que la nutrition est le chemin principal entre la personne que vous êtes actuellement et la personne que vous voulez devenir.

Que vous désiriez perdre du poids, améliorer votre santé globale, réduire votre anxiété, améliorer votre système immunitaire ou éliminer votre insomnie, une grande partie est reliée à votre alimentation. Il me fera plaisir de vous le prouver noir sur blanc, à l'aide des centaines de preuves scientifiques révélées dans ce livre.

- La question est donc la suivante : Quel Régime Choisir?

Malheureusement, nous vivons dans une époque où la fausse information est plus rapide que les preuves et où les mensonges se partagent plus vite que la vérité.

Nous lisons sans cesse de gros titres sur internet « Ce régime révolutionne le monde! », « Perdez 100 livres en 5 jours! », « Guérissez votre insomnie avec ces 3 ingrédients! »…

Mais qui dit vrai dans tout cela? Est-ce qu'il existe des preuves que cela fonctionne? S'agit-il seulement d'anecdotes et de chimères?

Je vais être honnête, je suis exactement comme vous. Bien que je sois professionnel de la santé, je ne suis pas diététiste. Je suis un passionné de la vérité et lorsque j'ai un projet en tête, rien ne peut m'arrêter jusqu'à ce que je trouve les réponses.

J'ai donc passé toutes ces dernières années à me documenter, à lire, lire, lire et relire des milliers d'études scientifiques afin de connaître exactement les fondements et les preuves de quatre régimes très populaires : le cétogène, le végétarisme, le jeûne intermittent et l'alimentation microbiome.

Tout comme vous, j'étais tanné d'être dans l'ignorance et de fonder seulement mes décisions sur des rumeurs ou des publications de réseaux sociaux.

Mais avant d'aller plus loin, je dois vous confier quelque chose. Je déteste les régimes, je déteste les suppléments alimentaires et je déteste faire des efforts pour rien. Maintenant que nous vivons dans un monde où la science n'a jamais été aussi évoluée, je ne vois vraiment aucune raison qui explique pourquoi nous devrions suivre ces croyances alors qu'il existe des preuves tangibles.

Peut-on enfin baser nos choix sur des raisonnements logiques, plutôt que sur des croyances ou des histoires à succès dont personne ne connaît le nom?

QUEL RÉGIME CHOISIR?

Ce livre s'adresse aux personnes qui veulent des faits. Ce qui m'intéresse, c'est la science.

Quand il s'agit de prendre des décisions de vie ou de mort qui concernent un domaine aussi important que votre propre santé et celle de votre famille, à mon avis, une seule question se pose : « que disent les preuves scientifiques disponibles actuellement »?

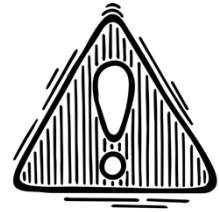
C'est ce que j'ai tenté d'encapsuler dans ce livre. Souvent, les livres sur les régimes traitent peu de science ou la négligent complètement. Alors comment un lecteur est censé croire sur parole tout ce dont l'auteur raconte s'il ne peut même pas prouver ce qu'il écrit? Il n'est donc pas étonnant que les gens aient tendance à affluer vers leurs gourous respectifs de la nutrition pour se faire une opinion. Malheureusement, ces gourous ne valent pas beaucoup plus que les livres et dans certains cas, c'est même pire.

À mon avis, vous avez le droit d'exiger de savoir où les experts et auteurs ont obtenu les informations qu'ils essaient de vous vendre afin que vous puissiez vérifier la crédibilité de la source et confirmer sa véracité.

C'est pourquoi vous trouverez toutes mes sources et références utilisées à la fin de ce livre. J'ai fait de ce livre un travail qui a été trop peu réalisé auparavant; un livre de régime fondé sur des preuves scientifiques.

À ce sujet, étant donné que notre alimentation s'est beaucoup fait influencer par le régime américain au cours des dernières décennies, vous remarquerez que je me suis basé sur les meilleures études scientifiques qui analysaient le comportement nord-américain. À mon avis, il s'agit des preuves les plus pertinentes pour notre société actuelle.

De plus, au cours de ce livre, vous retrouverez également deux symboles différents qui reviendront à quelques reprises. Voici les deux symboles en question :



D’abord, le point d’interrogation servira à éclaircir certains termes scientifiques un peu plus complexes.

De son côté, le point d’exclamation sera utile pour vous rappeler qu’il est temps de prendre une pause de lecture afin de prendre une petite bouchée ou de vous dégourdir les jambes. En effet, je suis d’avis qu’un esprit sain dans un corps sain signifie autant de bien s’alimenter que de bouger régulièrement, peu importe l’intensité que vous choisissez. Ainsi, chaque fois que vos yeux s’arrêteront sur ce symbole, je vous encourage à réaliser la petite activité que je vous ai soigneusement préparée. Il s’agit d’exercices simples qui ne feront que vous sentir mieux tout au long de votre lecture. Concernant l’alimentation, je ferai référence à notre livre de recettes faibles en glucides : www.acti-v.ca/recette.

Avant de terminer ce court chapitre d’introduction, tout ce que j’aimerais finalement vous demander est de garder l’esprit ouvert, car je briserai certainement quelques-unes de vos fausses croyances. À mon humble avis, c’est en modifiant ces fausses croyances que nous serons en mesure de progresser.

Alors, gardez votre esprit ouvert et découvrons ensemble la vérité sur la nutrition et tous les impacts positifs et négatifs qu’elle peut engendrer dans nos vies!

PARTIE 1

NOTRE POIDS ET NOTRE SANTÉ

La plus grande étude de l'histoire[2] sur les effets de la santé du surpoids a été effectuée sur plus de 50 millions de personnes dans près de 200 pays. Les analyses des données ont démontré qu'un excès de poids corporel était à l'origine des décès prématurés d'environ 4 millions de personnes… **chaque année**! La plupart de ces décès sont dus à des maladies cardiaques, mais les chercheurs ont trouvé des preuves convaincantes reliant l'obésité à 20 problèmes différents – une véritable soupe à problèmes de santé potentiels. Laissez-moi vous en présenter quelques-uns.

LE CANCER

Près de 3 personnes sur 4 interrogées ne sont manifestement pas au courant du lien qu'il existe entre l'obésité et le cancer alors qu'en fait, sur la base d'un examen complet de 1000 études, l'excès de graisse corporelle augmente le risque de plusieurs des

cancers. Parmi ceux-ci se retrouvent notamment le cancer œsophagien, de l'estomac, du colorectal, du foie, de la vésicule biliaire, du pancréas, du sein, des ovaires, des reins, du cerveau, de la thyroïde et de la moelle osseuse.[3]

Pourquoi? Cela pourrait être causé par l'inflammation chronique associée à l'obésité ou à un niveau élevé d'insuline dans le sang. – nous savons maintenant que l'insuline est un puissant facteur qui peut favoriser la croissance tumorale.

- ***Pas génial, n'est-ce pas?*** Mais ne vous en faites pas, nous verrons un peu plus tard des stratégies pour éviter l'augmentation de l'insuline dans votre sang.

L'une des raisons pour lesquelles nous sommes convaincus que le lien entre l'obésité et le cancer est une relation de cause à effet est que lorsque les personnes perdent du poids, ne serait-ce que par la chirurgie, leur risque global de cancer diminue!

Ceux qui ont subi une perte d'environ 40 livres après une chirurgie ont développé environ 30% moins de cancers au cours de la décennie suivante, par rapport à un groupe d'individus qui ont continué à prendre du poids lentement au fil du temps.[6]

- ***Un autre avantage de perdre du poids!***

Mais il existe un petit bémol. L'exception est le cancer colorectal. Ce cancer semble être la seule tumeur pour laquelle le risque augmente après une chirurgie liée à l'obésité. En effet, le taux de décès du cancer du rectum peut tripler.[7] On pense que le changement de l'anatomie impliqué dans l'une des chirurgies les plus courantes, soit le pontage gastrique, augmente l'exposition aux acides biliaires le long de la muqueuse intestinale. Cela provoque des changements pro-inflammatoires et comme nous le verrons plus tard, il s'agit de l'un des pires ennemis de notre santé. Des années après la procédure, ces changements pro-inflammatoires seraient responsables de l'augmentation du risque de cancer.

En revanche, la perte de poids par des moyens d'activités physiques et alimentaires peut réduire le risque de cancer lié à l'obésité à tous les niveaux!

En résumé, le surpoids est clairement lié à une hausse de différents types de cancers. La perte de poids est l'une des meilleures protections possible.

L'ARTHRITE

L'obésité peut aggraver la polyarthrite rhumatoïde[8] et augmenter le risque d'une autre maladie articulaire inflammatoire; la goutte.

…La **polyarthrite rhumatoïde** est la cause la plus fréquente des polyarthrites chroniques. C'est une maladie dégénérative inflammatoire chronique, caractérisée par une atteinte articulaire souvent bilatérale et symétrique, évoluant par poussées vers la déformation et la destruction des articulations atteintes.

Cependant, les études prouvent que l'obésité peut être le principal facteur de risque[9] de la maladie articulaire la plus courante dans le monde, soit l'arthrose.[10] Comme vous le savez probablement, l'arthrose se développe lorsque la muqueuse cartilagineuse des articulations se décompose plus rapidement que le corps ne peut la reconstruire.

Les genoux sont le plus souvent touchés, conduisant à l'hypothèse que l'obésité engendre une usure excessive due à une charge supplémentaire sur les articulations. Pourtant, les articulations « non-portantes », comme les mains et les poignets, peuvent

également être affectées. Cela suggère que le lien n'est pas seulement mécanique!

Nous avons donc appris que la dyslipidémie[?] liée à l'obésité peut jouer un grand rôle[11], avec des augmentations de la quantité de graisse, de cholestérol et de triglycérides dans le sang, aggravant ainsi **l'inflammation dans les articulations**.

…La **dyslipidémie** est une concentration trop élevée ou trop basse des gras (cholestérol, triglycérides, phospholipides ou acides gras libres) dans le sang, contribuant à l'athérosclérose, une maladie cardio-vasculaire.

Bonne nouvelle! La perte d'environ une livre par an sur une période de dix ans peut réduire les chances de développer l'arthrose de plus de 50 %[12]!

Mieux encore, la réduction de poids peut même éviter la nécessité d'une chirurgie de remplacement du genou. En seulement 8 semaines, les personnes obèses souffrant d'arthrose qui avaient été réparties pour perdre du poids ont amélioré leur fonction du genou autant que ceux subissant une intervention chirurgicale!

C'est un peu comme si vous aviez la chance d'éviter une multitude de complications simplement en réalisant quelques efforts.

Les chercheurs ont d'ailleurs conclu que perdre environ 20 livres de graisse « pourrait être considéré comme une alternative au remplacement du genou. »[13]

Mais n'est-il pas plus facile de simplement remplacer votre genou que de perdre 20 livres?

- ***Je ne crois pas, non.***

On discute rarement du fait que près de 1 patient sur 200 décède dans les 90 jours suivant la chirurgie. Compte tenu de l'extrême popularité de l'opération, il semble que les personnes envisageant cette opération ne sont pas suffisamment sensibilisées à la possibilité qu'elle puisse les tuer.[14]

Même que parmi la grande majorité des survivants de la chirurgie, environ 1 patient sur 5 ayant subi une arthroplastie du genou se dit insatisfait du résultat.

La perte de poids, quant à elle, peut offrir une solution non chirurgicale et une alternative qui traite plutôt la cause et n'offre que des effets secondaires largement bénéfiques.

LA PRESSION ARTÉRIELLE

Un excès de graisse viscérale peut comprimer physiquement nos reins[15], et l'augmentation de la pression peut également refouler le sodium dans notre circulation sanguine, augmentant ainsi notre tension artérielle. Ensemble, la combinaison de l'obésité et de l'hypertension peut avoir des implications désastreuses pour la santé.

La bonne nouvelle est que la perte de quelques livres peut aider à réduire significativement votre pression. La perte de poids a été décrite comme une « stratégie vitale pour contrôler l'hypertension ».[16]

*En fait, une perte d'environ **9 livres** fait presque autant baisser la tension artérielle que réduire de moitié son apport en sel!*

LE DIABÈTE

Comme indiqué dans une déclaration de la fédération internationale du diabète, l'obésité est considérée comme le facteur de risque le plus important pour le développement du diabète de type 2[17], qui est maintenant la principale cause d'insuffisance rénale et d'amputation des membres inférieurs. Ironiquement, bon nombre des principaux médicaments utilisés pour le diabète, y compris l'insuline, entraînent une prise de poids supplémentaire, créant un cercle vicieux.

Donc, encore une fois, opter pour un style de vie sain pour traiter la cause sous-jacente est non seulement la voie la plus sûre, la plus simple et la moins chère, mais peut également être la plus efficace!

L'ENCÉPHALOPATHIE

L'encéphalopathie signifie une maladie du cerveau et il existe des données cohérentes reliant l'obésité à un risque plus élevé de démence au cours d'une vie.[18]

Ce n'est pas rien, les personnes en surpoids sont plus à risques d'environ 33 % de développer cette maladie, et celles qui sont obèses – nous verrons la différence entre le surpoids et l'obésité à la page 30 – sont plus à risques d'environ 90 %.[19]

De plus, cela ne se limite malheureusement pas qu'à la démence. Ces individus présentent de larges déficiences dans ce que l'on appelle les fonctions exécutives du cerveau, telles que la mémoire de travail, la prise de décision, la planification, le travail cognitif et la fluidité verbale. Comme vous pouvez le constater, ceux-ci jouent un rôle essentiel dans la vie quotidienne.

Il existe, en réalité, des différences cérébrales structurelles entre les individus de poids normal et en surpoids. Une revue a d'ailleurs noté une diminution de la matière grise du cerveau à tous les âges chez les personnes portant un excès de graisse corporelle.[20]

Pire encore, les recherches mentionnent un vieillissement accéléré du cerveau, autant chez les jeunes adultes obèses que chez les enfants obèses.[21] Cela implique qu'il y a quelque chose dans l'obésité elle-même qui affecte la fonction cérébrale.

- ***La perte de poids améliore-t-elle la fonction cognitive?***

Bonne nouvelle! Sur la base d'une méta-analyse de 20 études[22], les performances mentales – dans une variété de domaines – peuvent être considérablement améliorées, même avec une perte de poids modeste.

LA FERTILITÉ

Les couples en surpoids qui tentent d'avoir des enfants « devraient être sensibilisés sur les effets néfastes de l'obésité » a conclu une méta-analyse. En effet, la perte de poids est associée à une amélioration des taux de grossesse chez les femmes moins fertiles.[23] Les hommes peuvent également souffrir d'une altération de la fertilité. Plus un homme est lourd, plus son risque d'avoir un faible nombre de spermatozoïdes ou d'être stérile est élevé. Cela peut être dû en partie aux effets de l'excès de graisse corporelle sur les niveaux de testostérone.

De plus, la graisse n'est pas le principal site de production d'œstrogènes seulement chez les femmes, mais aussi chez les hommes. Il existe effectivement une enzyme dans la graisse corporelle qui convertit la testostérone en œstrogène.[24] Passer de l'obésité à un état léger de surpoids pourrait potentiellement augmenter le taux de la testostérone dans le sang des hommes de 13 %.

LES CALCULS BILIAIRES & REFLUX GASTRO-ŒSOPHAGIENS

Quelle est la raison numéro un reliée au système digestif pour laquelle les gens sont hospitalisés? Vous l'avez peut-être deviné, il s'agit de l'attaque de la vésicule biliaire. Chaque année, plus d'un million d'Américains reçoivent un diagnostic de calculs biliaires, et environ 700 000 doivent se faire retirer chirurgicalement la vésicule biliaire. Il faut mentionner que dans 80 % à 90 % des cas, les calculs biliaires sont principalement formés de cholestérol cristallisé, formant des « petites roches » dans la vésicule biliaire. Le plus grand facteur de risque présumé peut être l'obésité[25], qui augmente le risque jusqu'à 7 fois.

Par ailleurs, l'excès de pression abdominale dû à l'obésité peut faire remonter l'acide dans la gorge, provoquant des brûlures d'estomac et une inflammation importante.

LES MALADIES CARDIAQUES

Sur les quatre millions de décès attribués chaque année à un excès de poids dans le monde, près de 70 % sont dus à des maladies cardiovasculaires.

- ***Est-ce uniquement parce que ces personnes s'alimentent mal?***

Les études génétiques suggèrent que les personnes plus lourdes – simplement en fonction de leurs gènes – ont en effet des taux plus élevés de maladies cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux, peu importe ce qu'ils mangent.[26] Nous reparlerons des alternatives à envisager un peu plus loin dans ce livre.

LES MAUX DE DOS

Le surpoids est également un facteur de risque de lombalgie, de sciatique, de dégénérescence discale lombaire et d'hernie. Ce beau cocktail peut être dû à la combinaison de la lourde charge articulaire, l'inflammation et le cholestérol associés au fait d'être plus lourd.[27]

Des études d'autopsie montrent que les artères lombaires qui alimentent la colonne vertébrale – principalement en oxygène et en nutriments – peuvent se boucher et restreindre les disques situés dans le bas du dos.

LA JAUNISSE

Grâce à l'épidémie d'obésité, la stéatose hépatique non alcoolique, communément appelée la jaunisse, est désormais l'un des troubles hépatiques les plus courants dans le monde industrialisé. Les graisses ne se retrouvent pas seulement dans notre ventre et nos cuisses, mais également dans certains de nos organes!

Plus de 80% des personnes souffrant d'obésité abdominale peuvent présenter une infiltration graisseuse dans leur foie, et chez celles souffrant d'obésité sévère, la prévalence peut dépasser 90%.

… ET ENCORE BEAUCOUP PLUS!

Je pourrais continuer encore ainsi durant plusieurs paragraphes, en continuant par les troubles du sommeil, les risques associés à l'asthme, le syndrome métabolique, le cholestérol, les migraines, la dépression, les troubles digestifs, l'inflammation chronique et j'en passe!

En 1850, l'espérance de vie était inférieure à 40 ans, mais elle a cessé d'augmenter au cours des deux derniers siècles, gagnant environ deux ans de plus par décennie. Toutefois, grâce à l'épidémie d'obésité, les gains en longévité ont faibli ou se sont même inversés, les plus grandes victimes étant nous-mêmes et nos enfants. Nous pourrions être la première génération à vivre une vie plus courte que nos parents, imaginez!

De plus, la tendance à la baisse de la longévité devrait s'accélérer au fil des prochaines années. Si l'épidémie d'obésité se poursuit sans contrôle, les pronostics signalent une catastrophe sociale et économique imminente. Dans les décennies à venir, certains prédisent que nous pourrions perdre de deux à cinq ans – ou plus – d'espérance de vie!

Pour mettre le tout en perspective, un remède miracle pour tous les cancers n'ajouterait que trois ans et demi à la durée de vie moyenne aux États-Unis.[28] En d'autres termes, inverser l'épidémie d'obésité pourrait sauver plus de vies que guérir le cancer!

COMBIEN DE POIDS DEVEZ-VOUS PERDRE?

Bonne nouvelle! La graisse la plus néfaste est la plus facile à perdre. En effet, notre corps semble préférer éliminer la graisse viscérale en premier.[29] Bien que pour la plupart des personnes souffrant d'obésité sévère, il puisse falloir perdre jusqu'à 20 % de leur poids corporel pour améliorer considérablement leur qualité

de vie, il est important de noter que le risque de maladie diminue presque immédiatement ensuite.

Pour vous donner une meilleure idée, avec une perte de poids de seulement 3% – c'est-à-dire 6 livres pour une personne pesant 200 livres – votre contrôle de la glycémie et vos triglycérides s'améliorent. Avec une perte de poids de 4%, votre pression artérielle et votre cholestérol s'améliorent. Avec une perte de poids de 5% – seulement 10 livres pour une personne pesant 200 livres – peut réduire de moitié le risque de développer un diabète.

- ***Cela semble très beau, mais suffit-il de perdre simplement du poids ou de perdre du gras?***

Il s'agit de deux domaines complètement différents!

L'IMC OU LE POURCENTAGE DE GRAS?

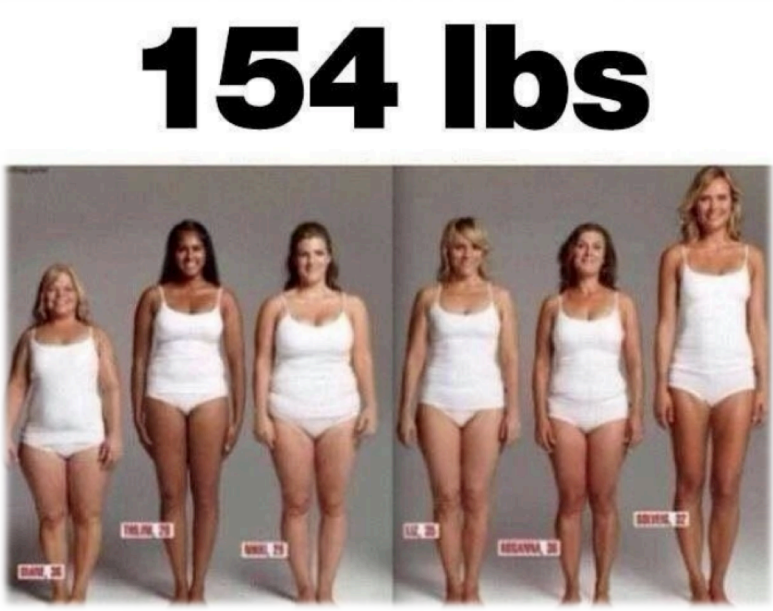
La plupart des études qui ont exploré la relation entre l'obésité et la maladie se sont appuyées sur l'IMC (indice de masse corporelle). L'IMC tient compte de la taille, mais ne tient pas compte de la composition du poids.

Pensez à un culturiste, qui pèse beaucoup en raison de ses muscles, mais qui est à la fois très maigre en raison de son faible pourcentage de gras. La mesure standard de l'obésité est donc faite à partir du pourcentage de graisse corporelle d'un individu.

Malheureusement, ce n'est pas tout le monde qui peut avoir accès à des spécialistes ou des kinésiologues pour analyser leur pourcentage de graisse – mais si c'est le cas, l'obésité se définit avec un pourcentage de graisse corporelle supérieur à 25 % chez les hommes ou 35 % chez les femmes. Il faut savoir qu'un IMC de 25, considéré comme un début de surpoids, les pourcentages de graisse corporelle peuvent varier entre 14 et 35 % chez les

hommes et 26 et 43 % chez les femmes.[30] Vous pourriez donc avoir un poids normal, mais être obèse dans les faits.

Un excellent exemple est l'image ci-dessous. Toutes ces femmes ont le même poids, mais aucune d'elles n'a le même IMC.



Crédit : www.myfitnesspal.com

En utilisant seulement le seuil d'IMC pour l'obésité, environ 20 % des Américains étaient obèses dans les années 1990. Cependant, en se basant sur leur graisse corporelle, la véritable proportion à l'époque était près de 50 %![31]

En utilisant uniquement l'IMC, les médecins peuvent classer à tort ***plus de la moitié*** *des personnes obèses comme étant simplement en surpoids ou même de poids normal et manquer une occasion d'intervenir.*

LE POIDS OU LE TOUR DE TAILLE?

Un physiologiste a déjà dit: « Si vous voulez vraiment savoir si vous êtes obèse, déshabillez-vous et regardez-vous dans le miroir. Ne vous souciez pas de nos mesures de laboratoire sophistiquées; vous le saurez! » Mais comme vous le savez, tout le gras n'est pas le même. Il existe la graisse superficielle que vous pouvez voir bouger autour de votre corps, et puis comme nous l'avons vu, il y a la méchante graisse viscérale qui s'enroule et infiltre vos organes internes, gonflant ainsi votre ventre.

Évidemment, la mesure de l'IMC est simple, accessible et efficace, mais elle ne tient pas compte de la répartition des graisses sur le corps, alors que le tour de taille peut fournir une mesure de la graisse abdominale profonde sous-jacente. Pour vous donner une idée, quelqu'un ayant un poids normal –entre 18.5 et 25 d'IMC –, mais qui cumule beaucoup de graisse au niveau de l'abdomen, peut avoir jusqu'à deux fois plus de risques de mourir par rapport à une personne en surpoids ou obèse qui aurait moins de graisse abdominale.

- D'où l'importance de perdre du gras du ventre non seulement pour l'esthétique, mais surtout pour votre santé!

Pour avoir le portrait global de la situation, il est recommandé de mesurer à la fois votre IMC et votre tour de taille. Cela peut être particulièrement important pour les femmes âgées, qui perdent environ 13 livres d'os et de muscles en vieillissant, tout en quadruplant leurs réserves de graisse viscérale. Alors que chez les hommes, les réserves de graisse viscérale ont « seulement » tendance à doubler.[32]

Donc, même si une femme ne prend pas de poids selon la balance de la salle de bain, elle peut ***prendre de la graisse****.*

Le risque accru de complications métaboliques commence à une circonférence abdominale de 31,5 pouces chez les femmes et de 37 pouces chez la plupart des hommes, mais plus proche de 35,5 pouces pour les hommes chinois, japonais et sud-asiatiques. La référence pour un risque considérablement accru commence à environ 34,5 pouces pour les femmes et 40 pouces pour les hommes. Une fois que vous avez dépassé une circonférence abdominale d'environ 43 pouces chez les hommes, les taux de mortalité augmentent d'environ 50 %. Chez les femmes, une taille de 37,5 pouces est associée à un risque de mortalité 80 % plus élevé.[33]

Contrôler régulièrement votre tour de taille peut alors se traduire par des années de plus à votre vie! Par ailleurs, même si le nombril peut être l'endroit le plus intuitif et le plus facile à mesurer, le point à mi-chemin entre le haut de la crête iliaque – os de la hanche – et le bas de la cage thoracique semble être le plus efficace pour suivre les changements dans la graisse viscérale au fil du temps.

EXISTE-T-IL UNE RÈGLE D'OR?

Le but pour les adultes et les enfants de six ans ou plus est d'obtenir un ratio « tour de taille/grandeur » inférieur à 0.5. Aussi surprenant que cela puisse paraître, ce rapport peut être un meilleur prédicateur de votre pourcentage de graisse corporelle et de votre masse graisseuse viscérale que l'IMC ou le tour de taille à lui seul.[34]

En termes de dépistage des risques de maladies cardiaques et du diabète, le calcul du ratio « tour de taille/grandeur » semble être plus performant que l'IMC chez les adultes et semble fonctionner aussi bien que l'IMC pour évaluer la graisse corporelle chez les enfants.

NOTRE POIDS ET NOTRE SANTÉ

LES SOLUTIONS POUR PERDRE DU POIDS

LA LIPOSUCCION INEFFICACE

À l'époque, lorsque les premières tentatives chirurgicales de sculpture de graisse corporelle ont débuté, plusieurs en ont perdu la vie. Par chance, la liposuccion moderne est beaucoup plus sûre, ne sacrifiant « seulement » qu'un patient sur 5 000.[35] La liposuccion règne actuellement comme la chirurgie esthétique la plus populaire au monde, et comme le nom l'indique, ses effets ne sont qu'esthétiques.

Une étude a évalué 15 femmes obèses avant et après avoir perdu 20 livres de graisse par la liposuccion, entraînant ainsi une baisse de près de 20 % de leur graisse corporelle totale.[36] Normalement, comme nous l'avons vu plutôt, si vous ne perdez que 5 à 10 % de votre poids corporel en graisse, vous seriez censé obtenir des améliorations significatives de votre pression artérielle, de votre glycémie, de votre inflammation, de votre cholestérol et de vos

triglycérides.[37] Toutefois, aucun de ces avantages ne s'est matérialisé après la liposuccion massive. Cela suggère que la graisse sous-cutanée, c'est-à-dire la graisse sous notre peau, n'est pas le problème.

> *Le problème proviendrait alors de **la graisse viscérale** entourant ou s'infiltrant dans nos organes internes. L'une des meilleures stratégies à adopter est améliorer notre alimentation et notre activité physique.*

LES SUPPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Selon une enquête nationale, un tiers des adultes qui ont fait de sérieux efforts pour perdre du poids ont essayé d'utiliser des suppléments alimentaires. Les suppresseurs d'appétit – mieux connus sous le nom de « coupe-faim ». Ces produits à base de plantes et les suppléments de perte de poids peuvent occasionner des effets secondaires potentiellement importants.

La FDA (l'agence américaine Food and Drug Administration) estime que les compléments alimentaires en général provoquent 50 000 situations indésirables par année. Les plus fréquents sont des lésions hépatiques et rénales.[38] Cela n'est pas banal, car cette situation tue plus de 100 000 Américains chaque année.

Par exemple, une étude a testé l'un des suppléments alimentaires d'un fabricant contenant de l'éphédrine sur 24 personnes. À la lumière des résultats, seuls des effets secondaires mineurs ont été trouvés (comme la bouche sèche, les maux de tête et l'insomnie).[39]

Cependant, une fois offerts à la population, près de 15 000 effets indésirables ont été signalés avant son retrait du marché. Parmi

ces effets, nous pouvions constater des crises cardiaques, des accidents vasculaires cérébraux, des convulsions et même des décès.

Compte tenu du manque de surveillance du gouvernement, rien ne garantit que ce que nous lisons sur l'étiquette se retrouve à l'intérieur de la bouteille. En fait, les inspecteurs ont constaté que 70 % des fabricants de suppléments violaient les bonnes pratiques de fabrication, qui sont considérées comme les normes de qualité minimales, telles que l'assainissement de base et l'identification des ingrédients.

- On ne parle pas seulement de 7 %, mais bien de 70 %!

De plus, les tests ADN des suppléments à base de plantes en Amérique du Nord ont révélé que la plupart ***ne pouvaient pas*** *être authentifiés.*

Dans 68 % des suppléments testés, le principal ingrédient identifié sur l'emballage manquait complètement et était remplacé par autre chose. Par exemple, le supplément « St. John's Wort » ne contenait que du séné[40], un laxatif qui peut provoquer des cloques anales, ce qui arrive trop fréquemment. Seules 2 des 12 sociétés de suppléments avaient des produits étiquetés avec précision.

En réponse à ces situations, le procureur général de l'État de New York a commandé des tests ADN sur 78 bouteilles de suppléments à base de plantes commerciales vendues notamment par Walmart, Target et GNC. Quatre bouteilles sur cinq (80 %) ne contenaient aucune des herbes énumérées sur leurs étiquettes. Au lieu de cela, les capsules étaient souvent farcies d'un peu plus d'aliments bon marché comme du riz en poudre.

- C'est un peu comme si j'achetais une paire de billets pour un spectacle de Bon Jovi au Centre Bell et que je recevais deux billets pour un concert de Pat Patrouille, présenté par mes petits-neveux.

De plus, les suppléments amaigrissants sont également célèbres pour avoir été falsifiés avec des médicaments. Sur les 160 suppléments amaigrissants « 100 % naturels » échantillonnés, plus de la moitié étaient contaminés par des médicaments, allant des antidépresseurs aux médicaments contre la dysfonction érectile.[41] Dans le même sens, des chercheurs ont testé tous les suppléments de perte de poids qu'ils pouvaient trouver dans un rayon de 15 km et ont constaté de manière alarmante qu'un tiers était falsifié avec des ingrédients interdits, et que 90 % de ces derniers contenaient des composants non recommandés par la santé.[42]

- La question que vous devez vous poser actuellement est probablement : « les suppléments ne sont-ils pas rappelés ? »

Oui, mais les suppléments refont aussitôt surface sur les étagères. Imaginez, parmi les 27 suppléments achetés seulement 6 mois après leurs rappels, 66 % de ces produits contenaient toujours des substances interdites. Pire encore, lors des tests de suivi, 17 suppléments sur 27 avaient le même adultérant pharmaceutique trouvé à l'origine, et 6 contenaient un ou plusieurs ingrédients interdits supplémentaires.

C'est un peu comme dire à un enfant d'arrêter de courir autour d'une piscine et le voir aussitôt recommencer avec une paire de ciseaux dans les mains! Malheureusement, les amendes pour violation sont si faibles par rapport aux bénéfices que ces compagnies continuent de faire à leur tête.

UN GOUVERNEMENT ABSENT

La communauté de la santé publique semble avoir pratiquement abandonné l'objectif d'éliminer l'épidémie d'obésité. Les derniers

objectifs de l'Organisation mondiale de la santé comprennent une cible de stagnation de l'obésité pour 2025. Même un objectif aussi faible peut représenter l'un des plus grands défis auxquels la santé mondiale est confrontée.

La promotion de la surconsommation d'aliments et de boissons riches en calories et en nutriments a été identifiée comme le principal moteur de la pandémie d'obésité.[43] Le blâme a été mis au lobbying de l'industrie alimentaire, qui est considérée comme la plus grande industrie du monde. En fait, l'énorme succès commercial de l'industrie alimentaire est à l'origine de ce qui promet d'être l'une des plus grandes catastrophes de santé publique de notre temps.

Mais souvenez-vous que les sociétés font simplement ce pour quoi elles sont conçues. Leur objectif n'est pas de faire grossir les gens, mais de faire gagner de l'argent à leurs actionnaires. L'industrie alimentaire manipule des ingrédients comme le sel, le sucre et les graisses et ajoute de la caféine et des produits chimiques pour améliorer la saveur pour des raisons qui ne sont pas plus néfastes que la maximisation de leurs profits.

UNE QUESTION DE MARKETING…

La raison pour laquelle certains des aliments les plus malsains sont commercialisés est simplement d'ordre économique : la nourriture non transformée n'est pas attirante du point de vue marketing. Les fruits et légumes sont périssables et ce que veulent les actionnaires, c'est des gâteaux à grignoter qui durent des semaines sur l'étagère. En plus de cela, la vraie nourriture n'a pas de nom de marque.

- Pourquoi un producteur de brocoli mettrait-il une annonce à la télévision alors que vous achèteriez autant le brocoli de son concurrent?

Notre système n'est tout simplement pas conçu pour récompenser la vente d'aliments favorisant la santé. Et comme si ce n'était pas assez, la vraie nourriture coûte de l'argent pour grandir.

> *Les actionnaires ne veulent pas de complications — ils veulent des produits bon marché qu'ils pourront vendre pour* ***quelques dollars****.*

LES ALIMENTS SUPPOSÉMENT « SANTÉ »

Il y a 10 ans, combien de personnes avaient entendu le mot *gluten*? Et maintenant, certaines enquêtes mentionnent que 25 % de la population essaie autant que possible de l'éviter. Cela a conduit à une explosion de plus de 10 000 produits étiquetés sans gluten. Jusqu'ici, tout est beau, mais ironiquement, les produits sans gluten peuvent être moins sains, avec plus de sucre et de sel, contenant moins de fibres et moins de nutriments! Ils sont donc, pour la plupart, des nuances différentes d'une malbouffe transformée.[44]

QUE RESTE-T-IL?

Sachant que les différentes méthodes pour nous aider à perdre du poids s'avèrent être toutes inefficaces ou malsaines à court ou long terme, je crois que vous et moi arrivons à la même conclusion : nous pouvons seulement compter sur nous-mêmes. Aucune pilule magique ne viendra nous sauver, aucun « shake » ne pourra combler une alimentation équilibrée et aucune chirurgie n'apportera autant de bénéfices qu'un mode de vie sain.

Tant que la volonté politique ne sera pas invoquée pour apporter des changements à l'échelle de la société et de l'industrie alimentaire, nous devons assumer l'entière responsabilité de notre propre santé et celle de notre famille.

Nous sommes ensemble dans ce combat pour gagner une vie meilleure en luttant contre tous les obstacles qui se mettront sur notre chemin.

Sachant que perdre du gras est synonyme d'une meilleure santé et que cela peut parfois même faire la différence entre la vie et la mort, il est capital de prendre action dès maintenant et faire le bon choix alimentaire qui conviendra à nos objectifs personnels.

Avant de terminer cette section, je vous encourage, si ce n'est pas déjà fait, à venir profiter de notre groupe Facebook **gratuit** sur la santé nommé « Activistes ARMY ». Il s'agit d'un groupe constitué de personnes qui sont exactement comme vous et moi et qui souhaitent combattre tous les obstacles pour obtenir une vie meilleure, grâce à un mode de vie sain.

Chaque matin, il me fait plaisir d'offrir un conseil, une recette santé gratuite ou encore un mot de motivation qui vous poussera à toujours aller plus loin dans votre démarche. C'est un groupe d'échange où tout le monde est le bienvenu et où nous nous supportons tous entre nous. Je serais ravi que vous puissiez nous rejoindre : www.acti-v.ca/army.

… **STOP!** Il est maintenant temps d'activer vos muscles! Pour ce faire, essayez de réaliser 20 squats. C'est simple, assoyez-vous sur une chaise et relevez-vous 20 fois. Cela aidera votre tonification musculaire! On reprend la lecture dans 2 minutes!

NOTRE POIDS ET NOTRE SANTÉ

BATTONS-NOUS POUR NOTRE SANTÉ!

Vous voulez vivre mieux et perdre du poids?

Votre médecin vous a peut-être dit que vous deviez perdre du poids et qu'il serait temps de maigrir?

Peut-être que vous êtes tanné d'être l'homme ou la femme qui se dévalorise lui-même dans votre groupe d'amis?

Peut-être que vous venez d'avoir un enfant et que vous avez pris conscience que vous deviez être là pour le voir pleinement grandir et accomplir toutes les activités qu'il souhaitera réaliser dans les années à venir?

Peut-être que vous vous êtes réveillé ce matin, que vous vous êtes regardé dans le miroir et que vous vous êtes rendu compte qu'il serait temps de commencer à prendre soin de vous?

Quelle que soit la raison pour laquelle vous voulez faire un changement, n'oubliez pas que vous n'êtes pas seul dans cette

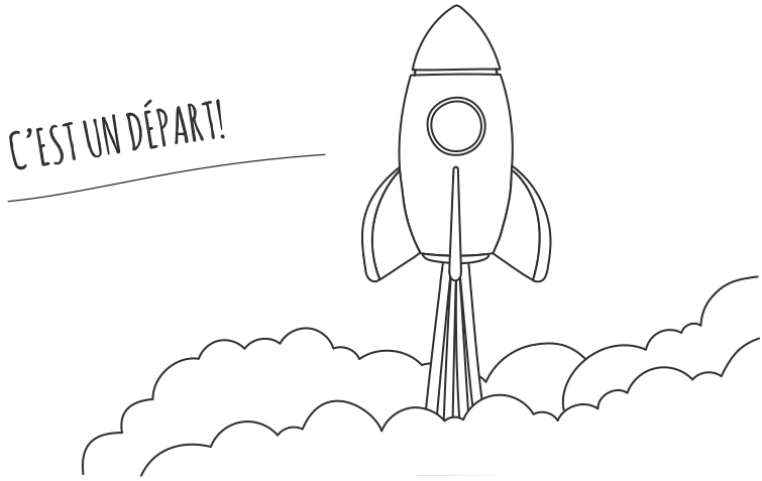
situation. Ne culpabilisez surtout pas de prendre une si bonne décision. Prendre conscience de devoir changer votre mode de vie est la première étape vers une vie meilleure : l'effort en vaut bien la chandelle.

Chaque jour, des dizaines de milliers de personnes prennent la décision de commencer à bouger plus, à manger mieux, à perdre du poids et à améliorer leur santé. Chaque jour, des tonnes de résultats s'obtiennent et il n'y a aucune satisfaction meilleure que de se sentir bien dans sa peau, être fière de soi, et profiter de sa vie au maximum.

Par contre, le problème est qu'il y a tellement de décisions effrayantes à prendre pour arriver à ce Saint Graal que nous ne savons pas par où commencer :

- Devrais-je compter toutes mes calories?
- Devrais-je faire le Keto?
- Dois-je réduire mes portions de viandes?
- Dois-je opter pour les jeûnes intermittents?
- Devrais-je soigner mon Microbiome?
- Qui sera le prochain gagnant de ma télésérie favorite?...

Ne crains rien, Acti-V.ca est là! (C'est à ce moment que la chanson thème de Acti-V serait interprétée… si nous en avions une!)



QUELS SONT VOS CHIFFRES?

Commençons par le commencement, qu'est-ce que cela signifie vraiment d'être en surpoids ou être obèse? Pour simplifier, le surpoids signifie que vous avez trop de graisse corporelle, tandis que l'obésité signifie que vous avez beaucoup trop de graisse corporelle.

En termes techniques, l'obésité est définie comme un indice de masse corporelle (IMC) de 30 ou plus, tandis que le surpoids signifie que vous avez un IMC de 25 à 29,9. Un IMC compris entre 18,5 et 24,9 est considéré comme un « poids idéal ».

Le calcul de votre IMC est relativement facile : vous pouvez consulter l'un des calculateurs d'IMC en ligne (par exemple : www.acti-v.ca/post/poids-sante-imc), ou vous pouvez saisir une calculatrice et la calculer vous-même.

Pour ce faire, multipliez votre poids en livres par 703. Divisez ensuite par le carré de votre taille en pouces.

> ***Exemple**, si vous pesez 200 livres et mesurez 71 pouces (cinq pieds onze), (200 × 703) ÷ 71 ÷ 71 = 27.9. Votre IMC indique 27.9 et vous êtes en surpoids.*

Professionnellement, nous avions l'habitude de considérer une personne de poids normal lorsque celle-ci a un IMC inférieur à 25.

Malheureusement, ce n'est plus vraiment « normal » d'être au poids « normal ». Le surpoids est devenu la norme à la fin des années 1980 et cela s'est continuellement aggravé depuis.

LES CALORIES SONT-ELLES TOUTES ÉGALES?

Maintenant que nous voyons où les lignes sont tracées dans le spectre de poids normal à obèse, passons en revue quelques hypothèses de base.

L'idée qu'une calorie provenant d'une source est tout aussi engraissante qu'une calorie provenant d'une autre source est complètement fausse, d'où la raison pour laquelle je ne crois pas au calcul de ses calories quotidiennes.

Prenons l'exemple des carottes et du Coca-Cola. S'il est vrai que dans un laboratoire étroitement contrôlé, 240 calories de carottes – dix carottes – auraient le même effet sur l'équilibre calorique que les 240 calories dans une bouteille de coca, cette comparaison est nulle dans le monde réel.

Vous pourriez boire ces calories liquides en moins d'une minute, mais manger 240 calories de carottes pourrait vous prendre plus de deux heures et demie de mastication constante!

Non seulement votre mâchoire serait endolorie, mais sachant que 240 calories de carottes représentent environ cinq tasses, vous seriez probablement incapable de toutes les mettre dans votre estomac! Comme tous les aliments végétaux entiers, les carottes contiennent des fibres, ce qui ajoute du volume sans ajouter de calories nettes.

Une calorie peut toujours être une calorie qui se retrouve aux toilettes, mais elle ne finira pas dans vos hanches!

L'INFLUENCE DU SUCRE

Une comparaison plus pertinente serait l'exemple des Cheerios et des Froot Loops. Comme Kellogg's se tue à le souligner, ses céréales Froot Loops contiennent à peu près le même nombre de calories que les Cheerios sains de son rival.

Cependant, même si les deux céréales peuvent avoir un nombre de calories similaires, cela ne tient pas compte de tous les effets stimulants de l'appétit en lien avec les doses de sucre.

Dans une expérience où l'on offrait alternativement des céréales riches en sucre ou faible en sucre aux enfants, en moyenne, ces derniers ont mangé 77 % plus de céréales sucrées. Ainsi, même avec un nombre de calories comparables, les céréales sucrées peuvent finir par doubler l'apport calorique.

Dans un laboratoire, une calorie est une calorie, mais dans la vie, nous sommes très loin du compte! Si vous mangez et absorbez le même nombre de calories, une calorie peut ne valoir tout à fait une calorie. Comme vous allez l'apprendre, le même nombre de calories consommées à un autre moment de la journée, dans une distribution de repas différente ou après différentes périodes de

sommeil peut se traduire par différentes quantités de graisse corporelle. Et le même nombre peut signifier différentes choses selon différents régimes ou dans différents contextes.

La formule du succès ne réside donc pas seulement dans le comptage de calories ni dans le fait de manger moins et de bouger plus.

Nous découvrirons plusieurs preuves plus tard, mais de manière générale, si vous cherchez à maigrir, à vivre en meilleure santé et à vous sentir mieux, vous devez généralement respecter 3 règles essentielles :

- Mangez de la vraie nourriture.
- Évitez les calories liquides comme la peste.
- Évitez la peste.

Je me rends compte que suivre ces règles est beaucoup plus facile à dire qu'à faire – après tout, si c'était facile, tout le monde aurait l'air de superhéros et de super-modèles!

Mais les chips sont si délicieuses et vous avez passé une si mauvaise journée et votre « régime alimentaire » est si terrible… alors pourquoi pas une petite récompense?

Et c'est la raison pour laquelle personne n'aime suivre un régime : la vie est un flux constant de tentations et suivre un régime pendant plus d'une semaine est souvent d'une dureté incroyable. Les bons aliments sont perçus comme des contraintes, les sucreries, comme des récompenses…

Et pourtant… on recommence toujours ce même combat. Nous suivons un régime, nous avons l'impression de nous punir, nous mangeons des aliments diététiques faibles en glucides ou en gras qui ont un goût très ordinaire, tout en devenant si affamés, grincheux et agressif! Et tout cela, en voyant parfois ce fameux même chiffre sur la balance!

— Je vous entends. C'est pathétique! Grrrrr… !!

Je sais, il n'y a rien de plus frustrant que de faire des efforts pendant des semaines et des mois en évitant les aliments que vous adorez et se rendre compte que vous avez fait tout ça « pour rien »!

Et que dire du moment où vous cessez votre régime et que vous vous apercevez que vous reprenez tout le poids que vous avez perdu encore plus vite qu'un battement de cil…

— Je vous comprends complètement.

Et j'ai créé Acti-V.ca exactement pour cette raison : pour aider les personnes à briser ce cycle et à mettre en place un plan concret, sécuritaire et efficace, tout cela en vous permettant d'améliorer votre vie, sans être malheureux.

Pour ce faire, abordons un point qui est essentiel...

LA PHILOSOPHIE DE LA BONNE NUTRITION!

Si je devais résumer ma vision et vous donner un conseil avant de poursuivre la lecture de ce livre, je vous dirais quelque chose comme ceci :

« Vous êtes intelligent. Pourquoi ne pas manger de la "vraie nourriture" au lieu de continuellement opter pour des aliments qui font inflammer et réagir votre corps? »

Vous savez ce qu'est « de la vraie nourriture » n'est-ce pas? Simplement, je dirais qu'il s'agit des aliments qui ont poussé dans la terre, sur un arbre, qui sont sortis de la mer, ont couru sur la terre ou ont volé dans les airs. Facile non?

*La viande, le poisson, les œufs, les légumes, les fruits et les noix sont d'excellents exemples d'aliments **RÉELS**.*

En plus de cela, vous connaissez déjà la majorité des aliments qui font réagir continuellement votre corps – et par le fait même, qui font réagir votre système immunitaire : de la nourriture qui provient d'une fenêtre d'un service au volant, d'un distributeur automatique, d'une boîte congelée ou d'un casse-croûte.

De plus, si la liste d'ingrédients du produit est plus longue que la liste des personnages de votre télésérie préférée, c'est souvent un excellent signe que ce produit n'est pas bon pour votre santé!

Par exemple :

INGREDIENTS: ENRICHED FLOUR (WHEAT FLOUR, NIACIN, REDUCED IRON, THIAMIN MONONITRATE [VITAMIN B_1], RIBOFLAVIN [VITAMIN B_2], FOLIC ACID), CORN SYRUP, SUGAR, SOYBEAN AND PALM OIL (WITH TBHQ FOR FRESHNESS), CORN SYRUP SOLIDS, DEXTROSE, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, FRUCTOSE, GLYCERIN, CONTAINS 2% OR LESS OF COCOA (PROCESSED WITH ALKALI), POLYDEXTROSE, MODIFIED CORN STARCH, SALT, DRIED CREAM, CALCIUM CARBONATE, CORNSTARCH, LEAVENING (BAKING SODA, SODIUM ACID PYROPHOSPHATE, MONOCALCIUM PHOSPHATE, CALCIUM SULFATE), DISTILLED MONOGLYCERIDES, HYDROGENATED PALM KERNEL OIL, SODIUM STEAROYL LACTYLATE, GELATIN, COLOR ADDED, SOY LECITHIN, DATEM, NATURAL AND ARTIFICIAL FLAVOR, VANILLA EXTRACT, CARNAUBA WAX, XANTHAN GUM, VITAMIN A PALMITATE, YELLOW #5 LAKE, RED #40 LAKE, CARAMEL COLOR, NIACINAMIDE, BLUE #2 LAKE, REDUCED IRON, YELLOW #6 LAKE, PYRIDOXINE HYDROCHLORIDE (VITAMIN B_6), RIBOFLAVIN (VITAMIN B_2), THIAMIN HYDROCHLORIDE (VITAMIN B_1), CITRIC ACID, FOLIC ACID, RED #40, YELLOW #5, YELLOW #6, BLUE #2, BLUE #1.

Autre signe : si vous considériez votre produit comme de la vraie nourriture, mais qu'il a fallu que vous suiviez 14 étapes pour

pouvoir le manger, ce n'est généralement pas un bon signe non plus.

DES PORTIONS DÉMESURÉES

Au cours d'une période de deux jours, il semble que la moitié des enfants américains consomment de la restauration rapide.[45] Le pire avec cette situation, c'est que les portions surdimensionnées ne sont pas uniques à l'industrie de la restauration rapide. La taille des portions a augmenté dans tout le secteur de la restauration.

Par rapport aux tailles originales de McDonald's en 1955, ses hamburgers, ses frites et ses boissons gazeuses ont augmenté de 250 à 500 %.

Il existe maintenant des restaurants vous offrant des bols à pâtes pouvant contenir deux livres d'Alfredo, et au cinéma, un pop-corn « moyen » peut contenir aujourd'hui 16 tasses de grains graissés totalisant 1000 calories. Il est désormais rendu plus important que jamais d'avoir une bonne connaissance de son appétit et ne pas manger en mode « automatique ».

Le seul point positif de cette évolution des repas est qu'avec un peu de chance, un seul repas pourra nourrir une famille de quatre personnes d'ici quelques années!

LA PRÉPARATION MENTALE!

« Mangez plus de vraie nourriture, vous le devez. Et mangez moins de malbouffe, vous le ferez. » dirait maître Yoda.

Je me rends compte que ce concept n'a rien de nouveau ni de révolutionnaire, mais jusqu'à présent, la capacité de le faire vous a échappé pour une excellente raison quelconque : votre cœur n'y était pas, vous êtes tombé malade, vous êtes parti en vacances,

vous vous êtes ennuyé ou vous avez cru que vous ne pourriez pas vivre sans votre crème glacée préférée chaque semaine.

Si c'est le cas, j'ai une bonne nouvelle pour vous : vous le pouvez.

Je ne suis pas et ne serai jamais un admirateur de « diètes », de shakes, de purifiants, de jus miracles ou de médicaments entraînants de vastes fluctuations du poids.

Ce sont les solutions inutiles qui vous sont vendues sous forme de pilule dans les annonces en ligne et croyez-moi, vous ne voulez pas cela. Vous êtes plus intelligent que ça.

- Voulez-vous savoir de quoi je suis admirateur?

De changements alimentaires sains et efficaces qui sont prouvés par des études scientifiques et approuvés par les professionnels de la santé.

Par ailleurs, vous devez aussi déterminer vous-même vos chances de réussite en fonction du nombre de changements que vous pouvez gérer en même temps.

Certaines personnes peuvent modifier radicalement tout ce qu'elles mangent du jour au lendemain sans aucun effet indésirable. Pour d'autres, simplement retirer leur coupe de vin ou leur sac de chips et ils se transforment aussitôt en loup-garou.

Ce choix vous appartient. Déterminez la méthode qui vous convient le mieux en fonction du niveau de changement que vous désirez.

LIBÉREZ-VOUS!

Si vous mangez simplement mieux parce qu'une personne vous l'a demandé ou parce que vous pensez que vous devriez le faire (mais vous n'avez pas vraiment de but précis), chaque jour où vous vous priverez de vos aliments préférés vous semblera être un acte de torture et vous échouerez fort probablement.

Au lieu de cela, examinez les changements que vous apportez à votre alimentation comme de petits pas sur la voie menant à un niveau de vie meilleure.

Vous ne vous privez pas de malbouffe parce que vous voulez souffrir, mais plutôt parce que vous voulez une vie meilleure et une existence plus heureuse. Vous voulez donner le bon exemple à votre famille et à votre entourage.

Comme l'a dit un jour le gourou de l'entraide, Tony Robbins :

« Rien n'a le même goût que de bien paraître et de se sentir en forme. Il est temps de renoncer à la gratification instantanée que procure la consommation d'un beignet ou d'un sac de croustilles. Vous n'êtes pas esclave de vos papilles gustatives. »

En d'autres mots, arrêtez de donner raison aux fabricants des produits alimentaires qui conçoivent ces aliments réactifs pour créer une dépendance maximale et vous maintenir en otage.

Libérez votre esprit et libérez vos papilles. Nous ne cherchons pas une gratification instantanée. Nous recherchons une longue vie pleine de victoires épiques et une santé extraordinaire à long terme.

NOUS DEVONS MANGER MIEUX

Les tentatives d'obscurcissement comme le manque d'autodiscipline face à l'alimentation servent plus les besoins des fabricants et des commerçants que la santé publique.

Une grande partie de l'industrie alimentaire fait des pieds et des mains pour émerveiller les centres de récompense dans notre cerveau pour saper notre maîtrise de soi. Cela a notamment conduit à une surabondance de produits prêts à manger, prêts à chauffer ou prêts à boire. De plus, pour aider à apaiser les investisseurs impatients, le marketing est devenu de plus en plus omniprésent et persuasif.

Tous ces facteurs ont aidé à créer un accès sans entrave à des aliments copieux, pratiques, peu coûteux et riches en calories, souvent volontairement conçus avec des additifs chimiques sucrés ou salés pour être stimulants, mais peu rassasiants.

Pourtant, les entreprises alimentaires n'ont-elles pas intérêt à maintenir leurs consommateurs en bonne santé? Une question comme celle-ci révèle une incompréhension fondamentale du système, car la principale responsabilité d'une entreprise publique est évidemment de récolter des bénéfices pour ses investisseurs.

Considérant le fait que l'industrie du tabac fabrique des produits qui tuent un de ses clients les plus fidèles sur deux, il ne s'agit pas de la satisfaction des clients, mais de la satisfaction des actionnaires. Le client vient toujours en deuxième position.

Tout comme la prise de poids peut être une réaction parfaitement naturelle à un environnement alimentaire d'engraissement, les gouvernements et les entreprises ne font que réagir normalement aux réalités politiques et économiques de notre système.

- Pouvez-vous penser à une seule grande industrie qui bénéficierait de gens qui mangeraient moins?

Entre vous et moi, ce ne serait certainement pas les industries de l'agriculture, des produits alimentaires, des épiceries, des restaurants, des régimes alimentaires ou des médicaments. Chaque livre gagnée est probablement un dollar gagné quelque part dans l'industrie. Ce n'est pas pour rien que certains restaurants comme

le Heart Attack Grill à Las Vegas offre un hamburger gratuit aux personnes pesant plus de 350 livres…

VERS QUEL RÉGIME SE TOURNER?

D'une valeur de 50 milliards de dollars, l'industrie de la santé et de la perte de poids a été alimentée par un défilé sans fin de régimes à la mode offrant des solutions rapides et trop souvent éphémère. Comme je le mentionne souvent : « Dans une société où les acheteurs préfèrent de fausses promesses au lieu de vérités appuyées sur des preuves scientifiques, les vendeurs réagiront toujours en conséquence d'offrir de nouveaux régimes à la mode qui continueront de distraire la population ».

Imaginez, Amazon répertorie maintenant plus de 40 000 livres uniquement sur la perte de poids. Et malheureusement, pour en avoir lu plusieurs, l'une des caractéristiques qui unissent presque tous ces livres et régimes à la mode est leur dépendance aux témoignages plutôt qu'aux preuves scientifiques.

> ***Pire encore**, ce qui est particulièrement insidieux, au-delà du non-sens et de la non-science, se trouve la pseudoscience – lorsque les signes extérieurs de la science sont utilisés pour acquérir un faux air de légitimité.*

Convaincus, peut-être, que personne ne vérifiera réellement, certains auteurs de livres de régime alimentaire (ou probablement les auteurs invités qu'ils ont embauchés) citent des études scientifiques qui ne soutiennent même pas leur pensée. Lorsque les gens prennent le temps de vérifier les sources primaires, cela engendre souvent un effet dévastateur.

Par exemple, lorsque les chercheurs ont examiné The South Beach Diet, ils n'ont pas seulement trouvé quelques erreurs : les deux tiers des « faits » nutritionnels qu'ils ont vérifié ne semblaient pas être étayés par une science évaluée.[46] Leurs intentions étaient-elles véritablement justes à ce moment? Ou cherchaient-ils simplement à profiter de cette immense industrie en y allant de conseils non prouvés qui ont le potentiel de rapporter des piles d'argent à qui veulent bien l'entendre?

Selon les données, la plupart des personnes ont essayé de perdre du poids à un moment donné de leur vie et près de 33 % des personnes cherchent activement à réaliser cet objectif à tout moment. Cela a donné naissance à une énorme industrie de perte de poids et avec autant d'argent en jeu, il n'est pas surprenant qu'il y ait autant de régimes à la mode de nos jours.

DEUX PELLETÉES DE MARKETING

Il faut avouer que les publicités concernant la santé et la perte de poids savent capter notre attention n'est-ce pas? Voir une femme qui souffre de maux de dos au point de ne plus bouger et qui, en

seulement deux coups de crème magique, retrouve la forme d'une haltérophile internationale...

- C'est captivant!

Malheureusement, beaucoup de publicités dans l'industrie se sont avérées trompeuses et remplies de promesses gonflées, notamment dans le secteur des diètes et de la perte de poids.[47]

Dans une analyse de centaines d'annonces de perte de poids, il a été constaté que la plupart des annonces ont fait au moins une affirmation qui était fausse ou, à tout le moins, dépourvue de justification suffisante. Certaines étaient « grossièrement exagérées » et d'autres, tout simplement « physiologiquement impossibles ».

Pour vous donner un exemple, les chercheurs ont comparé les allégations de perte de poids d'une publicité aux résultats réels obtenus à partir d'essais contrôlés randomisés. Weight Watchers, par exemple, présentait le témoignage d'une femme qui avait perdu plus de 200 livres après deux ans au programme[48], mais lorsque Weight Watchers a été mis à l'épreuve, la perte de poids moyenne après deux ans ressemblait à 6 livres.[49]

UN PEU DE VÉRITÉ SVP?

Saviez-vous que les plus grandes entreprises de perte de poids – tel que Weight Watchers, Nutrisystem et Jenny Craig – dépensent des sommes faramineuses en recherche pour essayer de promouvoir leurs programmes respectifs?[50]

Néanmoins, les résultats de leurs propres études sont plutôt décevants. En effet, une revue a analysé les résultats suite aux repas conseillés de Weight Watchers, aux repas préemballés de Jenny Craig ou aux substituts de repas de SlimFast. Dans l'ensemble, la majorité des personnes inscrites à ces programmes de perte de poids n'ont pas réussi à atteindre une perte de poids

même modeste, définie comme étant une réduction de seulement 5 % de leur poids corporel initial (par exemple, une perte de 10 livres pour une personne pesant 200 livres).[51]

En moyenne, si peu de poids a été perdu dans ces types de programmes, les estimations de coûts peuvent atteindre près de 200 $ par livre perdue. Cependant, la plupart des gens n'atteignent pas ce montant élevé, car la plupart ne tiennent pas le programme très longtemps. Par exemple, une étude portant sur plus de 60 000 hommes et femmes inscrits à Jenny Craig a révélé qu'il restait moins de 7% de candidats à la fin d'un an.[52]

… D'où l'importance de viser un « régime » que vous pourrez intégrer à long terme dans votre mode de vie! Nous y reviendrons dans la partie 8.

Le plus grand et le plus long des essais randomisés d'un programme commercial a été financé par Weight Watchers.[53] Or, après deux ans, le mieux qu'il pouvait montrer était une perte de poids moyenne d'environ 3 % seulement par rapport à un groupe témoin disposant de ressources informationnelles et de quelques séances de conseil en nutrition.[49]

Imaginez tout ce temps et cette énergie dépensée dans les réunions hebdomadaires Weight Watchers pour ne perdre qu'en moyenne environ trois livres par année…

VOUS N'ÊTES PAS SEUL!

NOTRE ÉVOLUTION

« Avant de savoir où l'on va, il faut savoir d'où l'on vient ». Donc avant d'entamer les comparaisons des différents régimes, il est essentiel que je vous résume 10 000 ans d'histoire en moins de quelques paragraphes.

J'entends parfois des personnes me mentionner : « Bien que le monde ait changé d'innombrables façons au cours des 10 000 dernières années, nos gènes eux, ont très peu changé depuis ».

Toutefois, ce n'est pas ainsi que fonctionne l'évolution ou l'expression génétique.

Si les humains avaient prospéré que dans un environnement similaire ou identique à celui de nos ancêtres, notre espèce n'aurait pas duré très longtemps. Les exemples de la façon dont nous avons évolué au cours des 10 000 dernières années abondent.

UN MODE DE VIE BIEN SÉDENTAIRE

D'abord, faisant maintenant partie d'une société industrialisée moderne, notre vie quotidienne est drôlement différente de celle de nos ancêtres. Comme vous en conviendrez, nous sommes très loin des journées à courir, à grimper dans les arbres, à monter des montagnes, à fuir d'un prédateur ou à construire un abri.

L'urbanisation et un niveau élevé de développement technologique nous ont entraînés dans une activité physique professionnelle généralement faible et seuls quelques individus parmi nous sont motivés pour être physiquement actifs pendant leurs loisirs.

En fait, la plupart d'entre nous peuvent être décrits comme un individu sédentaire travaillant du bout des doigts et optant pour des loisirs peu musculairement excitants tels que regarder la télévision ou surfer sur Internet. En seulement quelques centaines d'années, notre évolution a pris un tournant à 180 degrés.

L'ADAPTATION DE NOTRE SYSTÈME DIGESTIF

L'activité physique n'est pas le seul aspect de notre vie qui a changé. Par exemple, au cours des 8 000 dernières années, environ 40 % des humains ont développé la capacité de consommer des produits laitiers. En tant qu'espèce, nous avons développé une mutation par laquelle nous continuons à produire l'enzyme qui décompose le lactose pendant des périodes beaucoup plus longues si nous comparons à nos ancêtres! Certes, tout le monde ne peut pas bien digérer le lactose, mais nous sommes plus nombreux que jamais à le faire.

Des études ont montré que même les personnes qui ne digèrent pas bien le lactose sont capables de consommer des quantités modérées de produits laitiers, tolérant en moyenne 12 grammes de lactose à la fois (la quantité de lactose dans une tasse de lait) avec peu ou pas de symptômes.

Il est donc très normal de voir de nouveaux types d'alimentation dans notre société en lien avec notre évolution et notre connaissance des nouvelles études scientifiques.

CONNAISSANCES INTESTINALES

Il n'y a pas que notre technologie qui a évolué au fil des années! Nos systèmes digestifs se sont eux aussi adaptés au fil des millénaires!

Notre système digestif avait l'habitude de traiter un régime à faible consommation de calories, pauvre en nutriments et probablement riche en fibres. Alors que maintenant, les régimes occidentaux sont devenus riches en calories, faibles en fibres et riches en sucres et en graisses.

Sachant que nos gènes ne produisent que les enzymes nécessaires à la décomposition de l'amidon, des sucres simples, de la plupart des protéines et des graisses, nos gènes ne sont pas bien adaptés pour faire face à un afflux constant de croquette de poulet, de bâtonnets de fromage et de crème glacée!

- Alors, comment se fait-il que nous puissions encore digérer notre nourriture — bien qu'imparfaitement parfois?

Vous pouvez remercier les milliers de milliards de bactéries qui vivent dans vos intestins!

Ces microbes amicaux interagissent avec nos aliments de nombreuses façons, nous aidant à briser les fibres végétales tenaces, libérant des phytonutriments[?] et des antioxydants[?] liés et nous aidant à assimiler de nombreux composés importants.

… Les **phytonutriments** et les **antioxydants** sont des composés présents à l'état naturel dans les aliments d'origine végétale, comme les fruits et les légumes. Agissant en combinaison avec d'autres nutriments essentiels, ils ont des effets bénéfiques sur notre santé.

Bien que nous n'ayons pas de preuves directes des espèces bactériennes qui se sont développées dans nos intestins au fil du temps, nous pouvons être assez sûrs que les communautés microbiennes de nos ancêtres ne correspondaient pas exactement à celles d'aujourd'hui…

C'est tout simplement parce que les bactéries évoluent et s'adaptent à un rythme beaucoup plus rapide que nos gènes humains!

… Et pour nous, c'est une bonne chose! Cela aide à expliquer pourquoi, même si l'ancien régime de l'être humain n'incluait pas les céréales, les légumineuses, les produits laitiers et d'autres produits agricoles relativement modernes, nous pourrions encore prospérer avec un tel régime aujourd'hui — au moins, avec l'aide de nos amis microbes.

UN MICROBIOME MAGIQUE

Grâce au Human Microbiome Project[54] et à d'autres projets de recherche massifs à travers le monde, nous savons maintenant que des milliards de micro-organismes de milliers d'espèces différentes habitent le corps humain.

*En fait, la composition génétique totale de ces petites créatures est au moins **100 fois supérieure** à la nôtre! (Essentiellement, nous ne sommes qu'à 1 % humains… Pensez-y!)*

Cette vaste diversité génétique garantit que nos voies gastro-intestinales peuvent s'adapter rapidement aux changements de régime alimentaire et de style de vie. En fait, un seul repas peut changer le type de bactéries qui peuplent votre intestin. Et aussi peu que quelques jours avec un nouveau régime peuvent entraîner des changements spectaculaires dans les populations bactériennes de votre intestin!

La nature diversifiée, complexe et dynamique de notre microbiome aide à expliquer pourquoi certains d'entre nous semblent bien réussir avec un type de régime alimentaire, tandis que d'autres fonctionneront mieux avec un autre type même si, génétiquement, nous sommes tous à 99 % identiques.

Beaucoup d'entre nous peuvent décomposer les composés alimentaires plus « modernes » tout simplement parce que nos intestins abritent des bactéries qui ont davantage évolué pour faire ce travail. Par exemple, certains Japonais hébergent des bactéries uniques qui peuvent les aider à digérer les algues. Et de nombreuses personnes peuvent atténuer les symptômes de l'intolérance au lactose en mangeant du yogourt ou autre.

Donc, même si vous ne décomposez pas bien le lactose naturellement, il est possible, grâce à la bonne combinaison d'aliments et/ou de suppléments probiotiques, de persuader les bactéries de votre intestin de faire ce travail en votre nom!

De plus, la même stratégie pourrait également traiter votre intolérance au gluten. Des recherches récentes montrent que

certaines bactéries produisent en fait des enzymes qui décomposent le gluten, réduisant ainsi tout effet inflammatoire ou anti-nutritif.

Et comme nous le savons, l'inflammation est synonyme du principal élément déclencheur de beaucoup de problèmes de santé tels que des ballonnements, des sensibilités alimentaires, de la fatigue, des problèmes digestifs, des problèmes de peau, des migraines, la fibromyalgie, l'hypo/hyperthyroïdie, les sautes d'humeur, la dépression, l'anxiété et beaucoup d'autres.

Nous pouvons donc remercier tous ces petits microbes qui s'avèrent être si importants, car c'est eux qui composent notre **microbiome**.

… Le **microbiome** est le matériel génétique de tous les microbes - bactéries, champignons, protozoaires et virus - qui vivent sur et à l'intérieur de notre corps. C'est grâce à celui-ci que nous sommes en vie. Le nombre exact de gènes dans le microbiome est 200 fois le nombre de gènes dans le génome humain.

… **STOP!** Il est maintenant temps manger une petite bouchée! Pour ce faire, prenez votre livre de recettes faibles en glucides ou visitez le lien www.acti-v.ca/recettes et choisissez la collation de votre choix ! On reprend la lecture dans 2 minutes!

PARTIE 2

L'ALIMENTATION MICROBIOME

Prenez-vous du poids juste à regarder des croustilles? Avez-vous fréquemment des grippes, des infections et des maux de tête? Vous battez-vous contre la fatigue, l'anxiété et la dépression?

La réponse à tous ces problèmes pourrait se trouver à même votre microbiome.

La science a prouvé que votre microbiome intestinal, anciennement nommé « flore intestinale », a une énorme influence sur votre métabolisme, vos hormones, vos fringales et même vos gênes!

Comme nous venons de le voir, il existe beaucoup plus de cellules bactériennes dans votre corps que de cellules humaines! Plus précisément, il y a environ 40 milliards de cellules bactériennes[55] et chacune d'elles est importante pour votre santé!

Pour rendre le tout plus concret, nous avons environ 23 000 gènes, mais, collectivement, nos bactéries intestinales ont plus de 3.3 millions de gènes! Notre flore intestinale ne se constitue pas seulement d'un organe, mais est le « principal organe » impliqué non seulement dans votre santé, mais également dans votre capacité à perdre du poids.[56]

L'INFLAMMATION, UN ENNEMI SOUS-ESTIMÉ

L'une des découvertes médicales les plus importantes de ces dernières années a été la prise de conscience que l'inflammation semble jouer un rôle majeur dans un bon nombre de nos maladies chroniques, incluant au moins 8 de nos 10 principales causes de décès.[57]

Autrement dit, si vous faites attention de ne pas créer d'inflammation dans votre corps, vous éliminez globalement 80% des maladies les plus meurtrières au monde… Pas mauvais non?

Mais je vous entends déjà dire : «Mais l'inflammation est une bonne chose non? Lorsque je me frappe l'orteil sur le coin de mon lit et qu'il devient rouge, chaud et enflé, c'est un bon signe n'est-ce pas?»

Oui en effet, c'est la réaction naturelle de votre corps face aux dommages des tissus!

Vous me diriez alors *: **«Si l'inflammation a pour objectif de déclencher le processus de guérison, pourquoi cela déclenche-t-il un processus de maladie?»***

Ça, c'est une question très importante!

La situation précédente est une réaction d'inflammation aiguë, soit une réponse ponctuelle, localisée et spécifique à une infection ou une blessure visant à résoudre un problème précis.

En revanche, l'inflammation chronique, également appelée inflammation métabolique, est persistante, systémique et non spécifique. De plus, elle semble engendrer des maladies.

En plus, c'est très simple à mesurer! Des tests sanguins peuvent détecter des niveaux anormalement élevés de marqueurs inflammatoires comme la protéine C-réactive permettant de mesurer notre niveau d'inflammation chronique. Les niveaux de protéines C-réactives dans le sang sont idéalement inférieurs à 1 mg/L,[58] mais en présence d'une infection, ils peuvent atteindre 100 mg/L ou plus en seulement quelques heures.

Maintenant que nous pouvons compter sur des tests sanguins de protéines C-réactifs, la communauté médicale a réalisé que des niveaux de seulement 2 ou 3 mg/L semblent nous préparer à un risque accru de catastrophes comme les crises cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux.

D'un autre côté, avoir un niveau de protéine C-réactive inférieur à 1 mg/L dénote un faible risque. Les niveaux de la plupart des Américains d'âge moyen dépassent ce chiffre, suggérant que la plupart souffrent d'une inflammation chronique sans même en être conscients.

Cette inflammation généralisée semble être la réaction de notre système immunitaire à de nombreux aspects malsains de notre vie — l'environnement, la pollution routière, les produits chimiques toxiques tels que la cigarette, le stress chronique, le manque de sommeil, l'alcool, le manque d'activité physique et autres. Cependant, le principal moteur des maladies chroniques inflammatoires est probablement en lien direct avec ce que nous mangeons.[27]

ATTENTION AUX CHOIX D'ALIMENTS

Il est facile de déterminer si un aliment est pro-inflammatoire ou anti-inflammatoire : donnez-le aux gens et voyez ce qui arrive à leurs niveaux de protéine C-réactive et d'autres marqueurs de l'inflammation. Avec cette méthode, vous pouvez vérifier l'impact de nutriments individuels, d'aliments entiers, de repas ou de régimes alimentaires entiers.

Pour évaluer les régimes alimentaires des gens, les chercheurs ont développé un indice inflammatoire alimentaire en parcourant des milliers de ces expériences pour trouver un système de notation.[59]

Plus vous mangez d'aliments pro-inflammatoires quotidiennement, plus votre score est élevé. Mais si vous mangez plus d'aliments anti-inflammatoires que d'aliments pro-inflammatoires dans l'ensemble, vous pourriez vous retrouver avec l'objectif : un score parfait, soit un régime anti-inflammatoire.

De manière générale, les composants des aliments transformés et des produits d'origine animale, tels que les graisses saturées, les gras trans et le cholestérol se sont révélés pro-inflammatoires, tandis que les constituants des aliments à base de plantes entières, tels que les fibres, étaient fortement anti-inflammatoires.

> *Pas étonnant, alors, que notre alimentation standard soit considérée comme pro-inflammatoire et engendre des taux de maladie élevés pour en témoigner.*

Des scores plus élevés de l'indice inflammatoire alimentaire sont liés à un risque plus élevé de maladies cardiovasculaires et une diminution des fonctions des poumons, des reins et de la fonction hépatique. Les personnes ayant fait des régimes contenant des

aliments plus inflammatoires ont également connu un vieillissement plus rapide.[60]

Chez les personnes âgées, les régimes pro-inflammatoires sont associés à une altération de la mémoire et à une fragilité générale accrue. Les régimes inflammatoires sont également associés à une mauvaise santé mentale, y compris des taux plus élevés de dépression, d'anxiété et de bien-être altéré.[61]

Comme si ce n'était pas déjà assez, le fait de manger plus d'aliments pro-inflammatoires a été lié à un risque plus élevé de cancer de la prostate chez les hommes et un risque plus élevé de cancer du sein, de cancer de l'endomètre, de cancer ovarien et de fausses couches chez les femmes.

Des scores d'indice inflammatoire alimentaire plus élevés sont également associés à un risque accru du cancer colorectal, de l'œsophage, de l'estomac, du foie, des reins et de la vessie. Globalement, une alimentation plus inflammatoire est associée à une augmentation de 75 % des chances d'avoir un cancer et de 67 % à un risque accru de mourir du cancer.[62] Et en plus d'obtenir ce beau cocktail mortel, les régimes pro-inflammatoires sont également associés à l'obésité, en particulier l'obésité abdominale.[64]

Il n'est donc pas surprenant que ceux qui optent davantage vers les régimes anti-inflammatoires semblent vivre plus longtemps![63]

Lorsque les chercheurs ont étudié des milliers d'adultes ayant un poids normal, ils ont constaté qu'au fil du temps, ceux qui mangeaient plus d'aliments pro-inflammatoires avaient un gain de poids annuel plus élevé. De plus, ceux qui tournent leur fourchette sur les régimes plus inflammatoires ont un risque plus élevé de 32% de devenir en surpoids ou obèses pendant une période d'environ 8 ans.[65]

Pour rendre les choses simples, les aliments inflammatoires sont un peu comme la prison : si vous y retournez, c'est que vous n'avez pas très bien appris la leçon.

INFLAMMATION ET DYSBIOSE

Lorsque vous consommez des aliments inflammatoires, il y a de bonnes chances que vous engendrez une dysbiose intestinale,[?] c'est à dire un changement négatif dans la composition bactérienne de votre intestin. À ce moment, votre microbiome peut être associé à des troubles tels que le diabète, l'anxiété, la dépression, l'arthrite, troubles digestifs, hypo ou hyperthyroïdie, l'obésité et plusieurs autres.

… **La dysbiose intestinale** est un terme désignant un déséquilibre ou une mauvaise adaptation microbienne, du microbiote intestinal. La dysbiose peut être causée par de très nombreux facteurs tels que l'exposition répétée et inappropriée à des antibiotiques, l'abus d'alcool ou un régime inapproprié.

D'un autre côté, en optant pour une alimentation anti-inflammatoire ou microbiome, vous réduirez votre inflammation et engendrez un microbiome en santé. Cela vous permettra non seulement de réaliser une perte de poids saine et très durable, mais vous permettra aussi d'améliorer votre santé et être plus résistant face à toutes maladies.

VOTRE MICROBIOME EST CAPITAL

Alors que certaines bactéries sont associées à des maladies, la majorité de ces dernières sont extrêmement importantes pour votre système immunitaire, votre cœur, votre poids et de nombreux autres aspects importants de votre santé.

Une série d'études scientifiques récentes ont permis de découvrir que l'un des secrets pour perdre du gras rapidement et de façon permanente est via ***votre microbiome****.*

Pendant que des milliers de personnes souffrent avec toutes sortes de diètes sans pour autant perdre plus de 1 % de leur masse grasse ou en reprenant tout le poids qu'ils ont perdu, un tout nouveau paradigme a effectivement commencé à émerger.

Les recherches révèlent que lorsque votre microbiome est désaxé, vous avez tendance à gagner du poids, et ce, même si vous ne changez pas vos activités et votre style d'alimentation. Un microbiome déséquilibré condamne souvent n'importe quelle diète et entraînement à l'échec à court et long terme.

En fait, avec un microbiome très déficient, il serait très difficile de survivre, voire impossible.

C'est un peu comme si le Père Noël essayait de tout préparer les cadeaux des enfants à lui seul. Sans ses lutins à ses côtés, il ne pourrait jamais y arriver.

LES FONCTIONS DE VOTRE MICROBIOME

Je sais qu'il est difficile de croire qu'il existe une écologie importante vivant dans votre propre corps. Une écologie qui n'est pas humaine, mais qui, néanmoins, est une partie cruciale de votre santé.

- Et pourtant, c'est vrai!

Un microbiome équilibré régule votre système immunitaire dont les trois quarts se trouvent dans vos intestins. Il nourrit et soutient votre tractus gastro-intestinal. Il produit des vitamines et des nutriments essentiels. Il jette les bases d'une humeur et d'une fonction cérébrale optimales en influençant la production de neurotransmetteurs, les hormones et les substances biochimiques dont votre cerveau a besoin pour traiter la pensée et les émissions.

En plus, il vous maintient à votre poids idéal en vous aidant à digérer les aliments, à maintenir un appétit approprié, à réguler les calories qui pénètrent dans votre système et à maintenir votre métabolisme à une vitesse optimale.

VOTRE GRAISSE N'EST PAS DE VOTRE FAUTE!

Avez-vous déjà eu l'impression que votre métabolisme avait été déprogrammé?

Avez-vous déjà eu l'impression de prendre du poids simplement à regarder de la nourriture et vous demander pourquoi votre collègue pouvait manger autant et rester mince?

Ces sentiments ne sont ni des excuses ni des signes d'une mauvaise volonté. Ils reprennent seulement l'idée que vous n'êtes pas seulement une personne — **vous êtes un écosystème**.

Bien que vous ignoriez peut-être que ces minuscules organismes vivent dans votre corps et vous affectent quotidiennement. L'état de votre microbiome détermine notamment :

— **Quels types d'aliments dont vous avez envie** (des sucres et des féculents ou des aliments sains)?

— **Quels sont les moments où vous avez faim** (toujours ou seulement lorsque vous en avez vraiment besoin)?

— **Comment votre nourriture est métabolisée** (sous forme de graisse emmagasinée qui s’accumule autour de votre taille et de votre abdomen ou sous forme d’énergie utilisée pour les besoins)?

*La bonne nouvelle est que vous pouvez changer votre microbiome incroyablement **rapidement**. En seulement quelques semaines, vous pouvez basculer d’un état déséquilibré à un état sain.*

L'ALIMENTATION MICROBIOME

10 QUESTIONS LES PLUS POPULAIRES

1

Q: L'ALIMENTATION MICROBIOME PERMET-ELLE UNE PERTE DE POIDS RAPIDE?

RÉPONSE : OUI!

Non seulement votre microbiome peut affecter votre poids de manière rapide, mais surtout de manière durable.

Notre compréhension de l'obésité depuis toujours était associée seulement aux choix alimentaires d'un individu. Cela signifiait qu'être obèse n'était qu'une question de choix tout simplement.

Pourtant, des études récentes indiquent que l'obésité peut être plus qu'un choix. En effet, le microbiome des personnes obèses et des personnes non obèses est différent.

Cela indique également que l'obésité n'est pas seulement une question de choix alimentaires; mais relève plutôt de ***l'importance des microbes intestinaux.***

D'abord, plusieurs études[66] bien connues ont montré que le microbiome différait complètement entre des jumeaux identiques. En analysant que l'un peut être obèse et l'autre en bonne santé, il devient évident que le microbiome n'est pas seulement génétique.

Autre fait intéressant, lorsque le microbiome du jumeau obèse a été transféré à des souris, celles-ci ont pris plus de poids que celles qui avaient reçu le microbiome du jumeau non obèse, bien que les deux groupes de souris aient le même régime.

En d'autres termes, peu importe le régime que vous choisissez, l'important serait d'abord d'améliorer votre microbiome pour obtenir des résultats dans votre perte de poids. Par chance, comme nous l'avons vu plutôt, certains aliments aident à y arriver assez rapidement.

ATTENTION !

Plusieurs autres études[67] montrent les effets du microbiome sur la résistance à l'insuline, l'inflammation et le dépôt de graisse dans le corps. Ces études montrent que la dysbiose ou le déséquilibre du microbiome peut jouer un rôle très important dans votre capacité à prendre ou à perdre du poids. Ne négligez donc pas votre microbiome!

2 Q: L'ALIMENTATION MICROBIOME AIDE-T-ELLE MON SYSTÈME IMMUNITAIRE?

RÉPONSE : OUI!

Votre microbiome joue un rôle fondamental dans l'induction, la formation et le fonctionnement de votre système immunitaire.

Votre système immunitaire et votre microbiome ont développé une relation mutualiste, se régulant et coopérant pour se soutenir constamment.

L'importance de cette interaction est clairement mise en évidence par le fait que 70 à 80% des cellules immunitaires du corps humain se trouvent dans votre intestin.

Habituellement, un système immunitaire favorise la croissance de bons microbes, tandis qu'en retour, un microbiome sain produit des signaux moléculaires qui soutiennent le développement des cellules immunitaires[68].

*Dans le cas d'un microbiome déséquilibré, vous pourriez souffrir du « **leaky gut** » ou de dysbiose intestinale, c'est-à-dire que votre intestin devient perméable.*

À ce moment, vos parois intestinales ne laisseraient pas seulement pénétrer l'eau et les nutriments dans votre circulation sanguine, mais aussi des substances très nocives[69] pour votre santé.

Cela peut provoquer une inflammation généralisée, des ballonnements, des sensibilités alimentaires, de la fatigue, des problèmes digestifs, des problèmes de peau, des migraines, la

fibromyalgie, l'hypo/hyperthyroïdie, les sautes d'humeur, la dépression, l'anxiété et beaucoup d'autres.

ATTENTION !

Dans les pays à revenus élevés, une surutilisation d'antibiotiques et d'aliments modifiés peut engendrer un microbiome dépourvu de la diversité nécessaire pour établir des réponses immunitaires. Il faut donc être très prudent avec de tels types de médicaments.

3 Q: CELA PEUT-IL CONVENIR AUX PERSONNES ATTEINTES DU DIABÈTE DE TYPE II?

RÉPONSE : OUI!

D'après une étude[70], pour arriver à améliorer la résistance à l'insuline chez les personnes non obèses et obèses, il suffirait d'implanter certains changements alimentaires.

Une autre étude[71] a montré comment le microbiome peut avoir un impact majeur sur le contrôle de la glycémie.

De plus, des changements tels que le nombre total de bactéries, la diversité bactérienne et la fonction bactérienne dans l'intestin semblent être en corrélation non seulement avec l'obésité, mais aussi avec une inflammation de bas grade, entraînant ainsi une résistance à l'insuline.

Cela permet de constater que le microbiome peut être modulé pour réduire les hormones de la faim, le poids et la masse grasse, contribuant ainsi à ***mieux contrôler la glycémie****.*

ATTENTION !

Cependant, la plupart des recherches sur la modification du microbiome proviennent d'études chez les animaux et n'ont pas encore été reproduites chez l'homme.

Toutefois, ces résultats prometteurs mettent en évidence la nécessité d'études humaines à plus grande échelle pour valider ce qui pourrait réellement fonctionner chez l'homme, car ils donnent l'espoir de cibler le microbiome afin de gérer le diabète de type 2.

Les recherches futures examineront certainement la possibilité de développer de nouvelles méthodes pour modifier la résistance à l'insuline, l'obésité, l'appétit et la possibilité d'une inversion de la maladie.

4 Q: L'ALIMENTATION MICROBIOME PEUT-ELLE AIDER LES PROBLÈMES DE THYROÏDE?

RÉPONSE : OUI!

Ce n'est peut-être pas intuitif de considérer que votre système digestif et votre glande thyroïde sont intimement liés et que la fonction optimale de l'un se nourrit de la fonction optimale de l'autre.

C'est pourtant le cas. Des changements négatifs dans vos populations microbiennes peuvent affecter votre fonction thyroïdienne, pouvant même déclencher ***une maladie auto-immune****.*

Voici 3 façons par lesquelles votre microbiome affecte votre thyroïde:

1) La majorité des hormones produites par la thyroïde doivent être tranaformées avant d'être utilisé par les cellules.

20% de cette hormone est convertie ou activée dans votre intestin à l'aide de bactéries intestinales. Des changements négatifs dans les populations microbiennes auront donc un impact sur la quantité d'hormones utilisables disponibles, conduisant à un état thyroïdien faible.

2) Un des rôles importants des bactéries intestinales est de renforcer la paroi intestinale, de la fortifier contre les agents pathogènes et de prévenir les fuites intestinales. Sans cette barrière, des matières étrangères s'échappent de l'intestin, déclenchant une réponse immunitaire. Une réponse immunitaire accrue et prolongée peut déclencher la production d'anticorps contre les tissus sains, créant des conditions auto-immunes comme la thyroïdite de Hashimoto.

3) Lorsque le microbiome est déséquilibré, une inflammation et des dommages à long terme peuvent en résulter, entraînant la production de l'hormone du stress, le cortisol. Au fil du temps, trop de cortisol peut supprimer votre fonction thyroïdienne.

5 Q: L'ALIMENTATION MICROBIOME AIDE-T-ELLE LA DIMINUTION DE L'ARTHRITE?

RÉPONSE : OUI!

L'arthrite a longtemps été considérée comme un problème de surutilisation, en particulier chez les obèses. La théorie s'appuyait

sur le fait qu'une lourde charge appliquée constamment sur les articulations pourrait les épuiser à long terme.

Cependant, une nouvelle étude[72] suggère que nous blâmions peut-être le mauvais coupable et que les bactéries présentes dans les intestins sont peut-être plus liées à l'arthrite qu'à la graisse qui s'y trouve.

Évidemment, même s'il est vrai que la surcharge des articulations dans le contexte de l'obésité est un problème qui accélère la dégénérescence, il est important de souligner que certaines articulations qui ne supportent pas de poids dégénèrent également.

Cela apporte donc l'hypothèse suivante:

Et si le problème de l'arthrose chez les personnes obèses était lié à une inflammation plutôt qu'à une surutilisation? Plus précisément, s'il s'agissait d'une inflammation causée par un problème de bactéries intestinales?

Ainsi, il serait alors possible d'arrêter l'arthrite liée à l'obésité en améliorant simplement ***nos bactéries intestinales****, soit notre microbiome.*

BONNE NOUVELLE !

L'ayant testé sur des souris, les résultats ont été spectaculaires. Les molécules qui entraînent des effets inflammatoires ont été réduites et les souris ont connu une protection presque complète contre l'accélération de l'arthrite.

Le microbiome pourrait donc être la clé!

6

Q: L'ALIMENTATION MICROBIOME AIDE-T-ELLE MA SANTÉ MENTALE?

RÉPONSE : OUI!

Il est devenu de plus en plus évident que le microbiome et le cerveau communiquent de manière bidirectionnelle, chacun pouvant affecter les fonctions de l'autre.

Plusieurs études[73] démontrent comment le microbiome peut affecter le fonctionnement du cerveau chez l'adulte, en ayant ainsi un impact direct sur le stress, l'anxiété, la dépression, la cognition et plusieurs autres, comme le:

Trouble du spectre de l'autisme (TSA): Les symptômes gastro-intestinaux sont fréquents chez les personnes autistes, ce qui fait soupçonner que des changements dans le microbiome intestinal pourraient d'une manière ou d'un autre être impliqués.

Trouble d'hyperactivité avec déficit de l'attention (TDAH): Des études préliminaires ont révélé que certaines souches bactériennes apparaissent à des niveaux plus élevés dans le microbiome intestinal des personnes atteintes de TDAH.

Trouble obsessionnel compulsif (TOC): Le stress et les antibiotiques ont parfois été associés pour déclencher des tendances obsessionnelles compulsives chez les personnes atteintes de TOC par des altérations de la composition microbienne intestinale.

La schizophrénie et le trouble bipolaire: La recherche sur le microbiome intestinal et son influence sur la schizophrénie et le trouble bipolaire montrent que le microbiome intestinal peut jouer un rôle dans l'apparition et le développement des deux conditions.

ATTENTION !

Les études en sont encore aux balbutiements. Toutefois, le microbiome est certainement l'un des domaines les plus prometteurs en matière de santé mentale pour les années à venir.

7 Q: L'ALIMENTATION MICROBIOME DIMINUE-T-ELLE LES RISQUES DE CANCER?

RÉPONSE : OUI!

L'année dernière, trois articles de recherche ont secoué les experts dans le champ du cancer en montrant qu'il pourrait être possible de modifier le microbiome pour engendrer des réponses plus efficaces face aux traitements anti-cancer.

> *Parmi elles, une étude a proposé que le risque de métastases soit influencé en fonction du niveau d'inflammation produit par un* ***microbiome intestinal déséquilibré****.*

La scientifique principale de cette étude[74], la Dre Mélanie Rutkowski, a noté: « La perturbation du microbiome a entraîné une inflammation à long terme dans les tissus et l'environnement des tumeurs ».

Ses résultats chevauchent d'autres études similaires[75] qui trouvent un lien entre le rôle du microbiome intestinal dans l'inflammation et le recrutement des macrophages par les cellules cancéreuses.

En d'autres termes, plus importante serait l'inflammation causée par un microbiome faible, plus les chances de propagation du cancer seraient grandes.

Ainsi, comme le démontre une autre étude également[76], lorsqu'un déséquilibre microbien intestinal se produit, cela favoriserait le « leaky gut » et conduirait à des troubles comme la maladie de l'intestin irritable, la maladie de Crohn et le développement du cancer colorectal.

ATTENTION !

Bien qu'il n'y ait pas de cause unique pour le cancer, et certainement pas de remède universel (du moins pour le moment), les recherches à ce niveau s'annoncent très prometteuses.

8

Q: EXISTE-T-IL UN LIEN ENTRE L'INSOMNIE ET MON MICROBIOME?

RÉPONSE : OUI!

Lorsque nous restons éveillés la nuit, incapables de dormir, nous blâmons généralement le stress, la dépression, l'anxiété, l'adrénaline... mais si le coupable était en fait notre microbiome?

Chaque être humain a une « horloge corporelle »: un ensemble de rythmes internes de 24 heures qui déterminent quand nous nous réveillons et quand nous dormons. Cette horloge est maintenue par chaque cellule du corps et l'intestin n'est pas différent[77].

Des études récentes ont découvert que les bactéries intestinales ont un grand rôle à jouer dans la régulation de cette horloge biologique, et donc dans ***la quantité de sommeil****.*

Une autre étude fascinante[78] va aussi en ce sens. Elle a révélé que les microbes intestinaux se déplacent constaemment pendant le jour et la nuit, et influencent donc les rythmes circadiens.

De plus, la connexion entre l'intestin, le cerveau et le sommeil est omniprésente dû à notre axe de communication « intestin-cerveau ».

« Nous savons que les personnes qui vivent avec la dépression et les personnes qui dorment difficilement ont toutes deux des microbes anormaux, ce qui suggère qu'il existe un lien très réel entre les trois », explique Tim Spector, professeur d'épidémiologie génétique.

BONNE NOUVELLE !

Si vous aidez une personne à dormir, cela améliore automatiquement sa dépression, et vice versa. Si nous arrivons donc à prendre soin de notre intestin, cela peut non seulement avoir un impact sur nos troubles du sommeil et sur nos troubles de l'humeur, mais aussi sur nos symptômes dépressifs.

On peut dire que c'est une pierre, trois coups!

9 Q: EST-IL POSSIBLE D'AMÉLIORER MON MICROBIOME RAPIDEMENT?

RÉPONSE : OUI!

La nourriture que vous mangez affecte considérablement les types de bactéries qui vivent en vous. Voici 3 façons scientifiques d'améliorer vos bactéries intestinales (il en existe beaucoup plus, mais ce sera un bon départ si vous commencez par ces conseils):

1- **Mangez une gamme variée d'aliments!**

De manière générale, un microbiote diversifié[79] est considéré comme sain. Malheureusement, le régime occidental n'est pas très diversifié et est riche en graisses et en sucre. En fait, on estime que 75% de la nourriture mondiale est produite à partir de seulement 12 espèces végétales et 5 espèces animales.

2- **Mangez beaucoup de fruits et légumes!**

Les fruits et légumes sont les meilleures sources de nutriments pour un microbiote sain, car la plupart comprennent beaucoup de fibres. Une étude[80] a révélé que le fait de suivre un régime riche en fruits et légumes empêchait la croissance de certaines bactéries pathogènes.

3- **Mangez des grains entiers!**

Les grains entiers contiennent des glucides non digestibles qui peuvent favoriser la croissance de bactéries bénéfiques dans le microbiote intestinal[81]. Ces modifications de la flore intestinale peuvent améliorer certains aspects de la santé métabolique.

ATTENTION !

Ne mangez pas trop d'édulcorants artificiels! Les édulcorants artificiels sont largement utilisés comme substituts du sucre. Cependant, certaines études[82] ont montré qu'elles peuvent affecter négativement la glycémie et la réponse à l'insuline.

10 Q: MES PROBLÈMES DE SANTÉ VIENNENT-ILS D'UN FAIBLE MICROBIOME?

RÉPONSE : OUI!

La majorité des problèmes débutent lorsque votre microbiome devient déséquilibré[83]. Dans ce cas, vous pourriez avoir une dysbiose intestinale ou un intestin perméable.

C'est-à-dire que vos parois intestinales ne laissent pas seulement pénétrer l'eau et les nutriments de votre intestin à votre circulation sanguine, mais aussi les substances très nocives pour votre santé (allergènes, virus et toxines y sont notamment les bienvenus à ce moment).

Cela provoque généralement une inflammation généralisée, des ballonnements, des sensibilités alimentaires, de la fatigue, des problèmes digestifs, des problèmes de peau, des migraines, la fibromyalgie, l'hypo/hyperthyroïdie, les sautes d'humeur, la dépression, l'anxiété et beaucoup d'autres.

Si vous désirez rester loin de tous ces problèmes, voici quelques facteurs importants à prendre en note:

1- **Apport excessif en sucre:** Une alimentation riche en sucre nuit considérablement à la barrière de votre paroi intestinale.

2- **Anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS)**: L'utilisation à long terme comme l'ibuprofène peut augmenter la perméabilité intestinale[84].

3- **Consommation excessive d'alcool**: Une consommation excessive d'alcool[85] peut augmenter la perméabilité intestinale.

4- **Carences en nutriments**: les carences en vitamine A, en vitamine D et en zinc[86] montrent une augmentation de la perméabilité intestinale.

5- **Stress**: Le stress chronique[87] est un facteur contribuant à de multiples troubles gastro-intestinaux, y compris l'intestin perméable.

BONNE NOUVELLE !

Même si les recherches débutent dans ce domaine, de multiples études[88] ont démontré qu'une augmentation de la perméabilité intestinale est effectivement liée à de multiples maladies chroniques.

11 QUESTION BONUS: COMMENT SAVOIR SI J'AI ACTUELLEMENT UN FAIBLE MICROBIOME?

VOICI COMMENT!

Il existe un certain nombre de façons de savoir si vous avez un microbiome déséquilibré. Voici les 7 signes les plus courants:

1- **Maux d'estomac :** Les troubles gastriques comme les gaz, les ballonnements, la constipation, la diarrhée et les brûlures d'estomac peuvent tous être des signes d'un

intestin malsain. Un intestin en santé aura moins de difficulté à traiter les aliments et à éliminer les déchets.

2- **Un régime riche en sucre :** Une alimentation riche en aliments transformés et en sucres ajoutés peut réduire la quantité de bonnes bactéries dans votre intestin. Ce déséquilibre peut provoquer une augmentation des envies de sucre, ce qui peut endommager encore plus votre intestin. Des quantités élevées de sucres raffinés, en particulier de sirop de maïs riche en fructose, ont été liées à une inflammation accrue dans le corps. L'inflammation peut être le précurseur d'un certain nombre de maladies et même de cancers.

3- **Vous êtes en surpoids et/ou constatez des changements de poids involontaires :** Si vous êtes présentement au-dessus de votre poids santé, vous avez fort probablement un intestin perméable, soit l'inverse d'un bon microbiome. Cela peut être causé par une résistance à l'insuline ou l'envie de trop manger en raison d'une diminution de l'absorption des nutriments. Cependant, si vous perdez du poids subitement, cela peut être causé par une petite prolifération bactérienne intestinale (SIBO).?

… La prolifération bactérienne de l'intestin grêle **(SIBO)** est une affection grave. Elle survient lorsque les bactéries qui se développent normalement dans d'autres parties de l'intestin commencent à se développer dans l'intestin grêle. Cela provoque des douleurs et peut conduire à la malnutrition.

4- **Troubles du sommeil ou fatigue constante :** Un intestin déséquilibré peut contribuer à des troubles du sommeil tels que l'insomnie ou un mauvais sommeil et entraîner une fatigue chronique. La plupart de la sérotonine du corps, une hormone qui affecte l'humeur et le sommeil, est produite dans l'intestin. Les dommages intestinaux peuvent donc nuire à votre capacité de bien dormir.

Certaines perturbations du sommeil ont également été liées au risque de fibromyalgie.

5- **Irritation cutanée :** Des affections cutanées comme l'eczéma peuvent être liés à un intestin endommagé. L'inflammation de l'intestin causée par une mauvaise alimentation ou des allergies alimentaires peut provoquer une fuite accrue de certaines protéines dans le corps, ce qui peut à son tour irriter la peau et provoquer des conditions telles que l'eczéma.

6- **Conditions auto-immunes** : Les chercheurs en médecine trouvent continuellement de nouvelles preuves de l'impact de l'intestin sur le système immunitaire[89]. On pense qu'un intestin malsain peut augmenter l'inflammation systémique et altérer le bon fonctionnement du système immunitaire. Cela peut entraîner des maladies auto-immunes, où le corps s'attaque plutôt que d'attaquer les envahisseurs nuisibles.

*Il existe plus de **80 maladies auto-immunes** différentes. Voici les plus courantes : Diabète type 1,* polyarthrite rhumatoïde, psoriasis/arthrite psoriasique, sclérose en plaques, maladie inflammatoire de l'intestin, maladie d'Addison, et bien d'autres.

7- **Intolérances alimentaires** : Les intolérances alimentaires sont le résultat de difficultés à digérer certains aliments (ce qui est différent d'une allergie alimentaire, qui est causée par une réaction du système immunitaire à certains aliments). On pense que les intolérances alimentaires peuvent être causées par une mauvaise qualité des bactéries dans l'intestin. Cela peut entraîner des difficultés à digérer les aliments déclencheurs et des symptômes désagréables tels que ballonnements, gaz, diarrhée,

douleurs abdominales et nausées. Il existe des preuves que les allergies alimentaires peuvent également être liées à la santé intestinale.[90]

QUESTIONS À RÉFLÉCHIR !

À la lumière de ce que vous venez de lire, croyez-vous que vous ayez un intestin perméable?

Si tel est le cas, êtes-vous d'accord avec moi qu'un meilleur microbiome pourrait certainement vous aider à atteindre vos objectifs personnels beaucoup plus facilement – qu'il soit question de perte de poids ou de santé?

Car vous aurez beau réaliser les meilleurs entraînements et suivre la diète la plus stricte, tant que votre microbiome sera déséquilibré, vous devrez travailler toujours beaucoup plus fort que les autres pour arriver essentiellement aux mêmes résultats.

Comme vous venez de le constater, la science nous prouve que votre microbiome s'avère être la clé pour améliorer votre condition physique autant à court qu'à long terme. Pourquoi ne pas en faire votre priorité à partir de maintenant?

Pour savoir en quoi consiste exactement l'alimentation microbiome, nous en reparlerons à la partie 6.

… **STOP!** Il est maintenant temps d'activer votre système cardiovasculaire! Pour ce faire, essayez de réaliser 40 jumping jacks ou de monter 20 marches. Cela améliorera votre endurance globale! On se revoit dans 2 minutes!

PARTIE 3

LE RÉGIME CÉTOGÈNE

Faut-il vraiment éviter les glucides comme s'il s'agissait du diable en personne?

Selon les rumeurs, il semblerait bien que oui. La preuve? Demandez à une personne de votre entourage ce que vous devriez faire pour perdre quelques livres et elle vous dira probablement: « ***Réduis tes glucides! Élimine les pains, pâtes, patates et tu verras ton corps se transformer comme par magie!*** ».

En tant que professionnel de la santé, j'ai dû entendre cela des milliers de fois, et ce, seulement dans le dernier mois!

Alors que le mouvement cétogène, nommé communément «le kéto ou le céto» a gagné en popularité depuis la renaissance du régime Atkins de la fin des années 90 et du début des années 2000, la plupart des gens supposent maintenant que les glucides font grossir de manière extrême!

- **Est-ce vraiment le cas?**
- **Est-ce que tous les glucides agissent pareils?**

Des adeptes du cétogène commandent maintenant des hamburgers sans pain, évitent les pommes de terre au four et partent à courir devant la section des fruits à l'épicerie.

Voyons ensemble si de telles actions sont nécessaires pour réduire notre poids, mais également améliorer notre santé...

Après tout, à quoi bon avoir une belle silhouette si notre santé est plus hypothéquée qu'auparavant?

QU'EST-CE QUE LE KÉTO EXACTEMENT?

Ne serait-il pas génial que le beurre et le bacon soient des « aliments santé »?

> « *Je le fais pour ma santé* », vous pourriez vous murmurer en mangeant votre steak grassement huilé, marbré d'un œuf avec des saucisses en accompagnement.

Comme vous l'aurez deviné, le régime cétogène est essentiellement un régime riche (très riche) en graisses!

Vos repas contiennent environ 75 à 80% de matières grasses; environ 20% de protéines; et seulement 5% de glucides. Disons-le crûment : c'est l'une des diètes les plus radicales parmi toutes celles qui existent à travers notre planète.

Le régime kéto vous dissuade donc de brûler votre glucose (que fournissent les glucides) pour laisser brûler vos cétones (que produisent les graisses) comme source d'énergie.

D'après ce que l'on peut entendre, ce régime strict permettrait plusieurs bénéfices:

1. Votre métabolisme s'accélère.
2. Votre faim disparaît.
3. Votre masse musculaire augmente.
4. Votre profil de risque de pression artérielle et de maladie cardiaque s'améliore.
5. Votre vie devient parfaite.

Trop beau pour être vrai direz-vous? Analysons le tout de plus près…

LE RÉGIME CÉTOGÈNE, D'OÙ ÇA VIENT?

La diète cétogène est un régime très particulier utilisé à des fins thérapeutiques depuis plus de 90 ans. Elle a longuement été étudié et testé (avec succès) chez des enfants atteints d'épilepsie.

Elle est d'ailleurs encore prescrite à de très nombreux patients épileptiques, enfants comme adultes.

Mais aujourd'hui, si cette diète connaît un regain d'intérêt en raison de son potentiel thérapeutique dans d'autres maladies neurologiques comme la maladie d'Alzheimer, la maladie de Parkinson, les lésions cérébrales lors des accidents vasculaires

cérébraux (AVC) ainsi que le diabète et le cancer, c'est le charme apparent des soi-disant résultats sur la perte de gras.

LA CÉTOSE, QU'EST-CE QUE C'EST?

Dans des circonstances normales, les cellules du corps utilisent le glucose comme principale forme d'énergie. Le glucose est généralement dérivé des glucides alimentaires, notamment :

- **Sucre** — comme les fruits et le lait
- **Féculents** — comme le pain et les pâtes

Le corps les décompose en sucres simples. Le glucose peut être utilisé pour alimenter le corps ou être stocké dans le foie et les muscles sous forme de glycogène.

S'il n'y a pas assez de glucose disponible pour répondre aux besoins énergétiques, le corps adoptera une stratégie alternative afin de répondre à ces besoins. Plus précisément, le corps commence à décomposer les réserves de graisse pour fournir le glucose des triglycérides.

Les cétones sont un sous-produit de ce processus.

Les cétones sont des acides qui s'accumulent dans le sang et sont éliminés dans l'urine. En petites quantités, ils indiquent que le corps dégrade les graisses. Cependant, des niveaux élevés de cétones peuvent empoisonner le corps, conduisant à un processus appelé acidocétose.

La cétose décrit l'état métabolique par lequel le corps convertit les réserves de graisse en énergie, libérant des cétones au cours du processus.

En termes très simples, lorsque les conditions sont favorables (par exemple, pendant le jeûne ou lorsque notre consommation de glucides est très faible):

1. Votre corps libère des acides gras de votre graisse corporelle stockée.

2. Ces acides gras entrent dans d'autres cellules.

3. Suivant un processus très complexe, les cétones (l'énergie des graisses) sont libérées par votre foie dans votre sang.

4. Presque toutes les cellules qui ont besoin d'énergie peuvent ensuite les récupérer — phénomène de cétose –

5. Ce phénomène de cétose est ensuite utilisé par votre corps pour réaliser toutes vos activités quotidiennes.

LE RÉGIME CÉTOGÈNE « KETO »

10 QUESTIONS LES PLUS POPULAIRES

1

Q: EST-CE QUE LE KÉTO PEUT ME PERMETTRE DE PERDRE DU POIDS À COURT TERME?

RÉPONSE : OUI!

La réduction des glucides est l'un des moyens les plus simples et les plus efficaces de perdre du poids.

Des études[91] montrent que les personnes qui suivent un régime faible en glucides comme le kéto maigrissent plus rapidement que celles qui en suivent un faible en gras, même lorsque ces derniers limitent sérieusement les calories.

En effet, les régimes à faible teneur en glucides agissent en débarrassant votre corps de l'excès d'eau, abaissant les niveaux

d'insuline et entraînant une perte de poids rapide dans les premières semaines.

> *Dans les études comparant les régimes pauvres en glucides et en lipides, les personnes qui consomment peu de glucides maigrissent parfois* ***2 à 3 fois plus*** *— sans avoir faim.*

Une étude chez des adultes obèses[92] a révélé qu'un régime alimentaire faible en glucides est particulièrement efficace jusqu'à 6 mois, par rapport à un régime conventionnel de perte de poids. Cependant, après ces 6 mois, la différence de perte de poids entre les régimes était minime.

ATTENTION !

Pas trop vite! Lors d'une étude d'un an menée auprès de 609 adultes[93] en surpoids suivant un régime pauvre en graisse ou en glucides, la perte de poids des deux groupes était très similaire durant l'année.

Globalement, les régimes faibles en glucides entraînent une perte de poids importante à court terme. Par contre, les régimes à faible teneur en glucides semblent perdre leur avantage au-delà de 6 mois.

Mais si vous êtes de nature curieuse, vous me demanderiez sûrement : «Perdre du poids c'est bien, mais de quel type de poids s'agit-il? Est-ce bien du gras ou est-ce seulement de l'eau?»

Pour répondre à cette sous-question, il est capital de comprendre que lorsque l'apport en glucides est limité pendant quelques jours, les réserves de glycogène dans vos muscles sont réduites. Et

sachant que le glycogène est responsable de votre rétention d'eau, lorsque ces niveaux baissent, vos niveaux d'eau font de même.

Ainsi, puisque la majeure partie de ce poids perdu est majoritairement de l'eau, il reviendra très rapidement lorsque la personne consommera de nouveau des glucides.

Alors que la plupart des gens s'appuient sur des balances pour surveiller la perte de poids et pensent que toute perte de poids est bonne, l'objectif est en fait de perdre de la graisse, ce qui n'est pas toujours reflété sur la balance.

Q: PUIS-JE MANGER N'IMPORTE QUEL LIPIDE (GRAS) DANS CETTE DIÈTE?

RÉPONSE : NON!

Bien que le régime cétogène signifie que vos choix alimentaires sont axés sur une consommation faible en glucides et très riche en graisses, cela ne signifie pas pour autant que vous devez consommer les aliments les plus gras que vous trouvez à l'épicerie!

Vous n'avez pas besoin de vous laisser charmer par l'une des astuces populaires en matière de kéto: ajouter une cuillère de beurre à votre café, manger du bacon à toutes les occasions, faire un « kéto bomb » ou autre!

Selon les adeptes du cétogène, ces techniques extrêmes pourraient être utiles au début lorsque vous tentez de vous écarter d'un régime riche en glucides, mais ne devraient pas être poursuivies une fois que votre corps s'est adapté à ce nouveau rythme alimentaire.

Comme le déclare Kendra Whitmire, une diététiste respectée du milieu : « Beaucoup de gens résument trop simplement et pensent qu'ils ont juste besoin de manger beaucoup de gras et d'éviter les glucides, mais vous pouvez rapidement manger une quantité excessive de ***gras malsains*** *dans votre régime de kéto ».*

ATTENTION !

Même si vos choix sont axés sur les graisses, vous devriez tout de même éviter de consommer les gras trans. Bien que ceux-ci se retrouvent naturellement dans la viande et le lait (vous devriez éviter probablement le lait en raison de sa teneur en glucides), ils sont souvent ajoutés aux aliments transformés.

De plus, si vous consommez beaucoup de produits emballés, vous obtenez plus de gras trans que vous ne le pensez.

3

Q: SI JE COMMENCE LE KÉTO, VAIS-JE AVOIR LA « GRIPPE CÉTOGÈNE » (KÉTO FLU)?

RÉPONSE : OUI!

L'un des effets secondaires les plus immédiats du régime cétogène est la « grippe cétogène », soit une suite de symptômes[94] que beaucoup de personnes éprouvent au cours des deux premières semaines suivant le début de la cétose.

Semblables à la grippe, ces symptômes peuvent inclure la fatigue, le brouillard cérébral, les vertiges, les vomissements, les nausées et ***les douleurs abdominales****.*

La grippe cétogène est bien réelle. Votre corps fonctionne très bien avec les glucides et c'est d'ailleurs ainsi qu'il a été conçu.

Lorsqu'il passe à la combustion des graisses, il devient moins efficace pour produire de l'énergie et cela se fait ressentir immédiatement dans votre corps.

La grippe cétogène — et les envies de sucre qui l'accompagnent — amène souvent les gens à abandonner leur régime alimentaire rapidement, à recommencer à consommer des glucides et à voir leurs résultats fondent comme neige au soleil.

BONNE NOUVELLE !

Toutefois, ne soyons pas si négatifs tout de suite. Ceux et celles qui s'en sortent rapportent généralement que les symptômes disparaissent après quelques jours ou quelques semaines.

Il suffit donc de savoir quelle importance vous accordez à ce régime pour devoir passer à travers ce difficile combat interne.

4 Q: AVEC CETTE DIÈTE, PUIS-JE AVOIR UNE CARENCE EN VITAMINES ET MINÉRAUX?

RÉPONSE : OUI!

Tout régime qui vous empêche de manger de nombreux types de fruits, légumes et autres aliments vous rendra certainement vulnérable aux carences en vitamines et en minéraux.

C'est pour cette raison que de nombreux médecins ne recommandent que le régime alimentaire céto à très court terme.

> *« Le régime cétogène n'est pas un excellent régime alimentaire à long terme, car **ce n'est pas un régime équilibré** », a déclaré Nancy Rahnama, M.D., M.S., spécialiste en médecine interne et en bariatrie.*

En effet, un régime dépourvu de fruits et de légumes entraînera des carences en micronutriments à long terme pouvant entraîner d'autres conséquences très importantes pour votre santé.

Comme le mentionnent plusieurs nutritionnistes, il manque plusieurs facettes capitales dans ce type d'alimentation.

Par exemple, notons l'absence du groupe d'aliments céréaliers, qui apporte de la vitamine B. Il y a aussi trop peu de fruits et encore moins de légumes puisque ceux qui contiennent des glucides (légumes racines) y sont rejetés.

On remarque aussi un manque de fibres alimentaires, ce qui n'est certainement pas une bonne nouvelle, étant donné que leurs effets positifs sur la santé ont largement été démontrés au fil des années de recherches.

D'après plusieurs experts, rien ne justifie une telle diète, surtout qu'il existe très peu d'études à long terme sur ce régime si strict.

ATTENTION !

Avec le régime cétogène, votre corps commence à perdre de la graisse, de l'eau et du glycogène, ce qui entraîne la perte d'électrolytes essentiels pour votre corps tels que le sodium, le potassium et le magnésium.

Pour vous donner une meilleure idée de l'état de performance de ce régime, aux États-Unis, un panel d'experts scientifiques a comparé **41 régimes** alimentaires sur le plan de leur efficacité concernant la perte de poids et la santé cardiovasculaire.

Leur conclusion vient couper le souffle à plusieurs adeptes cétogène : la diète kéto arrive en bas de la course, à la **38e position**, tellement elle ne représente pas un bon équilibre pour la santé.

5

Q: LE KÉTO AIDE-T-IL À PRÉSERVER MA MASSE MUSCULAIRE À COURT & LONG TERME?

RÉPONSE : NON!

Sachant qu'une bonne vieillesse, peu importe l'âge, est liée directement à la capacité de préserver notre masse musculaire, il est capital de comprendre ce point.

Des études[95] suggèrent que les personnes suivant le kéto perdent du muscle même lorsqu'elles poursuivent leur entraînement en résistance.

Cela peut être lié au fait que les protéines seules sont moins efficaces pour la construction musculaire que les protéines et les glucides réunis après un exercice.

*D'après des scientifiques, il est intéressant de remarquer que suivre un régime cétogène sur plusieurs semaines engendre généralement une plus grande **perte de masse musculaire** que chez les personnes ne suivant pas cette diète.*

Concernant l'apport en gain musculaire, il semble que les protéines seules ne travaillent pas aussi bien que lorsqu'elles sont associées à des glucides complexes.

Ces glucides ne font pas partie de la fibre musculaire, mais elles aident à accélérer le processus, en partie, en aidant les cellules à retrouver le glycogène — une source essentielle de carburant pendant l'exercice — dont le corps est privé pendant un tel régime.

ATTENTION !

Quand une personne abandonne ce régime et retrouve une grande partie de son poids initial, ce n'est souvent pas dans les mêmes proportions.

> Au lieu de renouer avec du muscle, il est probable que ce soit de la graisse.

Le problème réside dans le fait qu'une fois votre poids de départ retrouvé, vous n'avez plus la masse musculaire nécessaire pour brûler les calories que vous aviez auparavant. Autrement dit, votre métabolisme sera peut-être à la baisse compte tenu de votre perte de masse musculaire.

Cela peut d'ailleurs avoir des effets nocifs durables sur votre taux métabolique au repos et sur votre poids à long terme.

6 Q: LE KÉTO EST-IL LA MEILLEURE SOLUTION POUR MA PERTE DE POIDS À LONG TERME?

RÉPONSE : NON!

Parce que le régime cétogène est si restrictif, les experts en santé disent que ce n'est pas un régime approprié à suivre à long terme.

« Le problème est que la plupart des gens vont récupérer une grande partie du poids qu'ils ont perdu dès qu'ils retrouveront les glucides. » déclare Kristen Kizer, nutritionniste au Houston Methodist Medical Center.

> *Si vous souhaitez l'essayer seulement parce que vos amis ont perdu du poids, attendez quelque temps et il y a de très bonnes chances qu'ils vont tout récupérer très rapidement,* ***dès qu'ils réintégreront les glucides.***

De plus, ces types de fluctuations de poids peuvent souvent contribuer à des troubles de l'alimentation, ou pires encore.

Ce régime attire les personnes qui ont des problèmes avec le contrôle des portions et dans de nombreux cas, ce dont ils ont vraiment besoin, c'est souvent plus d'un professionnel qui pourra mieux encadrer leur vie globale et leur offrir un nouveau mode de vie à mettre en place.

ATTENTION !

Des études antérieures[96] ont comparé des régimes faibles en glucides et faible en graisses en évaluant la perte de poids sur 2 ans.

Résultat?

> La perte de poids était d'environ 11 kg (11%) à 1 an et de 7 kg (7%) à 2 ans. Il n'y avait aucune différence de poids, de composition corporelle ou de densité osseuse entre les 2 groupes à aucun moment.

Il vaut parfois mieux suivre ce régime cétogène pendant 30 ou 90 jours, suivi d'une alimentation plus équilibrée afin de préserver une bonne santé à long terme.

7 Q: EST-CE UN BON RÉGIME POUR LES PERSONNES ATTEINTES DE DIABÈTE?

RÉPONSE : NON!

C'est un sujet qui me touche beaucoup et j'ai souvent entendu plusieurs mensonges à propos de cette réponse.

En premier lieu, si vous avez un diabète de type 1 ou de type 2, vous ne devriez pas suivre le régime cétogène sans l'autorisation de votre médecin et une surveillance extrêmement étroite.

La cétose — état dans lequel votre corps brûle des graisses à un rythme très élevé — peut en fait être utile pour les personnes souffrant d'hyperglycémie, mais peut s'avérer très néfaste dans certains cas[97].

> En effet, la cétose peut déclencher chez les diabétiques une affection extrêmement dangereuse appelée **l'acidocétose**.

Cela se produit lorsque le corps emmagasine trop de cétones — des acides produits en tant que résidu de la combustion des graisses — et que le sang devient trop acide.

Cela peut non seulement endommager votre foie, mais aussi vos reins et même votre cerveau. Sans traitement, cette situation ***peut devenir fatale.***

De plus, nous savons depuis près d'un siècle que si vous mettez des gens sous régime cétogène, leur intolérance aux glucides peut monter en flèche en seulement 2 jours. Une semaine avec un régime à 80% de matières grasses et vous pouvez quintupler vos pics de glycémie par rapport à une semaine avec un régime faible en gras. Même une journée riche en graisses peut engendrer ce résultat.[98] En fait, même un seul repas riche en graisses saturées peut aggraver la cause du diabète, soit l'intolérance aux glucides en seulement quatre heures.[99]

GUÉRIR LE DIABÈTE AVEC LE CÉTOGÈNE?...

La raison pour laquelle les partisans du cétogène affirment qu'ils sont capables « d'inverser » le diabète est qu'ils peuvent réussir à sevrer les diabétiques de type 2 de leur insuline. Toutefois, la façon dont ils le font est plutôt mensongère. C'est un peu comme si l'on retirait le fauteuil roulant à une personne qui en a besoin et qu'on la mettait de force dans un lit pour le reste de sa vie.

- Il est évident que cette personne n'aura plus besoin de son fauteuil roulant si elle ne peut jamais sortir de son lit!

L'intolérance aux glucides des diabétiques n'a pas disparu — ils mangent tout simplement moins de glucides. Leur diabète n'a pas disparu – il pourrait s'avérer aussi grave, voire pire. Le diabète de type 2 est inversé lorsque vous avez des taux de sucre normaux dans le sang.

En d'autres termes, il est inversé lorsque vous n'êtes plus intolérant aux glucides. Tout diabétique peut maintenir une glycémie normale en mangeant une cuillère à table de beurre; seul un diabétique guéri peut maintenir le même exploit en mangeant une banane.

Par contre, il est vrai que le diabète peut être inversé. En disposant d'une alimentation suffisamment saine, cela peut parfois se réaliser en seulement quelques semaines et parfois sans même constater une perte de poids.

Toutefois, le véritable régime qui peut inverser le diabète est pratiquement le contraire d'un régime cétogène.

ATTENTION !

Il demeure un point important à noter concernant l'acidocétose. Aussi étonnant que cela puisse paraître, il a également été rapporté chez des personnes non diabétiques qui suivaient un régime alimentaire faible en glucides.

Les symptômes de l'acidocétose comprennent une bouche sèche, des nausées, une mauvaise haleine et des difficultés respiratoires. Si vous ressentez ces symptômes tout en suivant le régime cétogène, vous devriez consulter un médecin immédiatement.

8

Q: AI-JE PLUS OU MOINS DE CHANCES D'AVOIR DES PIERRES AUX REINS?

RÉPONSE : PLUS!

Le Dr Koushik Shaw, urologue à l'Austin Urology Institute, a confié qu'il avait commencé à remarquer une tendance inquiétante.

« Nous avons constaté une énorme augmentation du nombre de calculs rénaux que nous analysons. J'attribue cela en raison de ces régimes faibles en glucides et riches en protéines », a-t-il déclaré.

> *Beaucoup de personnes mangent trop de viandes et ne boivent pas assez d'eau, ce qui peut augmenter les niveaux de calcium et d'acide urique* ***à des niveaux dangereux*** *dans leur corps.*

Cela peut entraîner une augmentation de l'acide urique, qui est connue pour causer des calculs rénaux.

En fait, si vous envisagez de faire le kéto, il existe une meilleure et une pire façon de le faire. D'après les études[100], le fait de remplir votre assiette de viande, en particulier de viande préparée, peut significativement augmenter le risque de calculs rénaux et de la goutte.

Cela est possible puisque votre apport élevé en protéines animales peut rendre votre urine plus acide et ainsi augmenter vos niveaux de calcium et d'acide urique.

Cette combinaison vous rend alors plus susceptible aux pierres aux reins, alors que la haute teneur en acide urique peut augmenter votre risque de goutte.

BONNE NOUVELLE !

Une étude de 2017[101] sur le développement des calculs rénaux chez les participants ayant suivi le régime cétogène a révélé que la prise de citrate de potassium par voie orale pourrait prévenir les calculs rénaux.

Il serait donc prudent de miser sur cet ajout de supplément si vous envisagez cette diète.

9

Q: EST-CE QUE LE RÉGIME CÉTOGÈNE AIDE MA FLORE INTESTINALE ET MON MICROBIOME?

RÉPONSE : NON!

Comme vous le savez maintenant, le régime kéto élimine les aliments riches en glucides comme les fruits, les féculents, les céréales et les légumineuses.

Le problème est que bon nombre de ces aliments sont riches en fibres, soit un nutriment non seulement essentiel à votre digestion, mais aussi à votre microbiome.

De plus, vous savez probablement ce qui se produit lorsque vous supprimez des sources courantes de fibres de votre alimentation n'est-ce pas?... Une constipation très probable.

Comme le mentionnent certaines études[102], la consommation élevée de fibres vous protège de plusieurs troubles digestifs, notamment contre les hémorroïdes, les ulcères d'estomac et les reflux gastro-œsophagiens.

En conséquence, les consommateurs cétogènes ignorent les avantages d'un régime riche en fibres, tel que ***le soutien au microbiome****.*

ATTENTION !

Comme nous l'avons vu un peu plus tôt, votre microbiome joue un rôle crucial dans plusieurs aspects de votre santé, notamment votre digestion, votre fonction immunitaire, votre santé mentale et la prévention des maladies.

Une étude de six mois[103] menée auprès de 217 personnes a établi un lien entre un régime riche en graisses et plusieurs modifications intestinales défavorables, notamment une augmentation de l'inflammation et une réduction des acides gras bénéfiques.

Une autre étude[104] portant sur des jeunes atteints d'épilepsie a montré que la composition du microbiome intestinal était altérée pendant 3 mois par le régime alimentaire cétogène, par rapport à un autre groupe témoin. Un tel régime implique donc des risques non négligeables en lien avec votre microbiome.

10 Q: LE KÉTO REPRÉSENTE-T-IL PLUS UN RÉGIME TEMPORAIRE QU'UN MODE DE VIE?

RÉPONSE : OUI!

Selon les experts, ce régime devrait durer entre 30 et 90 jours, au maximum**.**

Les médecins disent que les régimes riches en graisses peuvent faire augmenter le taux de cholestérol, et certaines études

suggèrent qu'ils augmentent le risque de diabète. Certains l'ont même qualifié de « cauchemar de cardiologue ».

> *Si j'avais à résumer le régime kéto, c'est l'un des différents moyens pour perdre du poids, à condition qu'il soit fait en toute sécurité si vous ne voulez pas vous causer* ***de problèmes plus importants*** *afin de résoudre un problème plus petit.*

Tout récemment encore, une étude présentée au Congrès de la Société Européenne de Cardiologie à Munich auprès de 25 000 personnes a montré que les personnes suivant un régime pauvre en glucides présentaient un risque plus élevé de **mourir** d'un cancer, de maladies cardiovasculaires et de toutes autres causes.

Une autre étude[105] a révélé que les personnes suivant un régime faible en glucides et riche en protéines animales avaient un risque plus élevé de décès prématuré.

Somme toute, le régime cétogène n'est pas un excellent régime alimentaire à long terme, car il ne s'agit pas d'un régime alimentaire équilibré. Un régime faible en fruits et légumes entraînera des carences à long terme en micronutriments pouvant avoir d'autres conséquences, même si vous perdez du poids. Après tout, le but étant aussi d'être en santé non?

ATTENTION !

Sachant que le kéto ne représente pas un avantage en matière de perte de poids à long terme comparativement à un régime faible en gras sur deux ans, il n'existe aucun incitatif à conserver cette alimentation stricte plus de quelques mois.

QUESTIONS À RÉFLÉCHIR !

Au cours des dernières années, je parie que vous avez entendu au moins l'un des sujets suivants:

1- Les glucides élèvent la glycémie et l'insuline et ceux-ci causent ensuite une augmentation de la graisse corporelle.

2- L'alimentation cétogène est une alimentation complète.

3- Les glucides provoquent une inflammation importante.

4- Les glucides ne sont pas essentiels à une bonne santé, alors il faut les couper!

Cela semble simple et logique. Cependant, ces déclarations simplistes sur les « bons aliments » et les « mauvais aliments » ignorent la complexité biologique dans son ensemble. Regardons cela de plus près.

LES GLUCIDES AUGMENTENT-ILS VOS NIVEAUX D'INSULINE?

Les partisans des régimes pauvres en glucides, qu'il s'agisse d'un régime cétogène ou d'une forme plus souple, ont suggéré que la diminution de la sécrétion d'insuline entraînerait une diminution du stockage des graisses. Donc, même si vous mangez plus de matières grasses, moins de matières grasses adhéreraient à votre corps. En d'autres mots, vous brûleriez plus et stockeriez moins – la combinaison parfaite pour la perte de graisse – du moins c'est ce qu'on entend dire. Allons voir cela de plus près.

En 2012, une recherche a eu lieu pour valider le modèle glucides-insuline.[106] 17 hommes en surpoids ont été confinés dans une salle métabolique pendant 2 mois pour permettre aux chercheurs

un contrôle total de leur alimentation. Pendant le premier mois, ils ont été soumis à un régime typique riche en glucides (50% de glucides, 35% de matières grasses et 15% de protéines), puis soumis à un régime cétogène à faible teneur en glucides (5% de glucides, 80% de matières grasses et 15% de protéines) pour le deuxième mois.

Les deux régimes avaient le même nombre de calories quotidiennes. Si une calorie est une calorie en ce qui concerne la perte de poids, il ne devrait pas y avoir de différence entre la perte de graisse corporelle dans le régime alimentaire normal et le régime cétogène. Mais, si l'hypothèse était confirmée, si les calories de graisse étaient en quelque sorte « moins engraissantes », alors la perte de graisse corporelle serait accélérée sur le régime cétogène.

Ironiquement, au lieu de cela, dans cette étude – financée par un adepte du cétogène –, la perte de graisse corporelle a ralenti lors du passage au régime cétogène.[107]

En regardant les lectures, le régime cétogène semblerait être un succès retentissant, car les sujets sont passés d'une perte de moins d'une livre par semaine comparativement au régime régulier à une perte de trois livres et demie dans les sept jours suivant le passage au régime cétogène.

- Ce qui se passait à l'intérieur de leur corps, cependant, racontait une histoire totalement différente…

Sur le régime cétogène, leurs taux de perte de graisse corporelle ont été ralentis de plus de la moitié. C'est-à-dire que la majorité du poids qu'ils perdaient était essentiellement de l'eau! La raison pour laquelle ils ont commencé à brûler moins de graisses avec un régime cétogène est probablement la même raison pour laquelle les personnes qui commencent à jeûner peuvent commencer à brûler moins de graisses: sans glucides – le carburant préféré – leur corps a commencé à brûler plus de leurs propres protéines. Le

passage à un régime cétogène leur a fait perdre moins de masse grasse et plus de masse maigre...

Cela peut aider à expliquer pourquoi les muscles des jambes de personnes qui s'entraînent au CrossFit soumis à un régime cétogène peuvent perdre jusqu'à 8% en muscles.[95] Les sujets de l'étude ont commencé à brûler plus de graisse sur le régime cétogène, mais ils mangeaient également tellement plus de graisse sur ce régime qu'ils ont fini par retenir plus de graisse, **malgré les niveaux d'insuline inférieurs**.

Une autre étude[108] a montré que si vous supprimez environ 800 calories de glucides par jour de votre alimentation pendant 6 jours, vous perdez 53g/jour de graisse corporelle, mais, si vous coupez 800 calories de graisse, vous perdez 89g/jour de graisse corporelle.

Encore une fois, après 6 jours de régime faible en glucides, les sujets de l'étude ont perdu plus de livres qu'avec un régime faible en gras. Toutefois, ce qui se passait à l'intérieur de leur corps racontait la vraie histoire…

*Le groupe à faible teneur en glucides perdait principalement de la **masse maigre**, soit de l'eau et des protéines.*

Il est donc facile de comprendre pourquoi les régimes faibles en glucides sont si populaires. Cette perte de poids en eau explique pourquoi les régimes à faible teneur en glucides – dont le cétogène – ont été de telles « vaches à lait » au fil des dernières années.

Au final, ce qui nous intéresse, ce n'est pas de perdre notre eau et notre masse musculaire, c'est de perdre notre graisse corporelle n'est-ce pas?

Dans ce cas, vous serez surpris d'apprendre qu'au cours de ces 6 jours, le régime pauvre en graisses a extrait un total de 89% plus de graisses de l'organisme que le régime pauvre en glucides.[107]

Une méta-analyse de 32 études a révélé la même chose: moins de graisses ingérées correspondent à moins de graisses dans les hanches, et ce, même en absorbant le même nombre de calories.[109]

LE RÉGIME CÉTOGÈNE EST-IL UNE ALIMENTATION COMPLÈTE?

Si vous aviez encore un doute, laissez-moi malheureusement y mettre un terme. Les carences en nutriments semblent être un problème évident. Un apport insuffisant en 17 micronutriments a également été documenté dans les régimes cétogènes. Les enfants sont devenus malades, et certains sont même morts d'une carence en sélénium minéral, ce qui peut provoquer une mort cardiaque subite.[110]

Évidemment, vous pourriez toujours avoir recours à l'achat continuel des suppléments alimentaires – même si nous avons vu, précédemment, que les suppléments sont rarement exacts – pour combler vos besoins en vitamines et minéraux.

- Toutefois, qu'en est-il de la rareté des prébiotiques?

… Les **prébiotiques** sont des constituants (fibres) qui stimulent et nourrissent certaines bactéries du microbiome. De leur côté, les **probiotiques** sont des bactéries – comme ceux déjà présents dans notre microbiome – qui favorisent les bonnes bactéries, tout en supprimant celles qui sont néfastes.

Sans surprise, la constipation est l'un des effets secondaires les plus fréquemment cités, mais plus sérieusement, affamer notre microbiome peut avoir une multitude de conséquences négatives telles qu'abordées dans le chapitre précédent.

À ce sujet, il a été démontré que les régimes cétogènes réduisent la richesse et la diversité de notre flore intestinale, et ce, dans les 24 heures suivant le passage à un régime riche en graisses.

LES GLUCIDES SONT-ILS INFLAMMATOIRES?

- Ça dépend.

Certains ne le sont pas, d'autres oui. Par exemple, les céréales sont la plupart du temps riches en gluten, une protéine présente dans les céréales comme le blé. On sait aujourd'hui qu'elle est responsable d'un grand nombre de sensibilités et d'intolérances.

Le gluten peut notamment rendre votre intestin perméable, ce qui peut avoir des conséquences importantes sur les processus inflammatoires et sur votre système immunitaire.

La bonne question à se poser alors serait la suivante : est-il obligatoire de retirer tous les glucides pour s'assurer d'éviter l'inflammation ou serait-ce possible d'éliminer uniquement les glucides causant une inflammation?

La réponse me semble évidente à ce moment. Toutefois, en insérant ces « bons glucides » dans l'alimentation, nous éliminerions du même coup l'état de cétose que créer ce régime et reviendrions à se poser comme question :

«Pourquoi je réalise la diète cétogène si je ne force pas volontairement mon corps à être en état de cétose»?

LE PROBLÈME DE MANGER PRESQUE 0 GLUCIDE!

En tant que stratégie pour perdre du poids, réduire le nombre de glucides (tout en réduisant le nombre total de calories) fonctionne pour la plupart des personnes à court terme.

Voici cependant le problème**:** la réduction des glucides vous coûte cher et voici pourquoi. La plupart d'entre nous ont besoin d'un certain niveau de glucides pour fonctionner à notre meilleur, autant à court qu'à long terme.

> Bien sûr, nous pouvons réduire les glucides **temporairement** si nous devons perdre du poids rapidement. Mais pour la plupart d'entre nous, garder les glucides trop bas pendant trop longtemps peut avoir des conséquences désastreuses.

Cela est encore plus important pour les personnes qui sont actives ou qui pratiquent régulièrement des activités physiques.

Cependant, si vous êtes sédentaire et que vous n'avez pas l'intention de pratiquer davantage d'activités physiques – ce qui n'est pas souhaitable –, alors vos besoins en glucides sont évidemment moins importants. Donc vous pourriez vous en sortir un peu plus facilement que d'autres.

Mais si vous souhaitez faire davantage d'exercice – ce que je vous encourage fortement à réaliser pour votre qualité de vie –, limiter votre consommation de glucides de manière radicale pourrait engendrer:

1. **Diminution de votre production thyroïdienne –** essentielle pour vos organes et votre métabolisme

2. **Augmentation de votre production de cortisol –** soit l'hormone du stress
3. **Diminution de votre testostérone –** essentielle pour le développement de vos os et de vos muscles
4. **Altération de votre humeur et de votre fonction cognitive**
5. **Catabolisme musculaire à envisager**
6. **Fonction immunitaire déficiente**

QUELS SONT LES IMPACTS SUR LE CŒUR?

Que pourrait faire tout ce gras saturé sur notre cœur? Une étude portant sur les maladies et les décès sur plus de 250 000 personnes a révélé que ceux qui optent pour des régimes à faible teneur en glucides souffrent d'un risque plus élevé de mortalité de toutes causes, signifiant qu'ils vivent, en moyenne, une vie considérablement plus courte.

LE CÉTOGÈNE ET LE CANCER

Les promoteurs de régimes cétogènes pour le cancer, payés parfois par des entreprises de « technologie des cétones » ou des sociétés qui commercialisent des repas cétogènes,[111] rapportent des réponses anecdotiques « extraordinaires » chez certains patients atteints de cancer. Toutefois, des preuves plus concrètes sont manquantes.[112] Même les fondements théoriques peuvent être contestables. Un refrain commun est que « le cancer se nourrit de sucre ». Certes, mais toutes les cellules se nourrissent de sucre!

Promouvoir le régime cétogène pour le cancer est similaire à dire que puisqu'il existe des chances de se faire heurter par une voiture en faisant une marche à l'extérieur, il faudrait boycotter la marche, malgré tous ses bénéfices!

- Cela ne fait pas de sens.

Par ailleurs, saviez-vous que le cancer peut également se nourrir de cétones? En effet, les cétones ont alimenté la croissance du cancer du sein et conduit les métastases dans un modèle expérimental, doublant la croissance tumorale.[113]

Certains ont même spéculé que cela pourrait être la raison pour laquelle le cancer du sein se métastase souvent dans le foie, le principal site de production de cétone. Lorsque des cétones ont été déposées sur des cellules cancéreuses du sein, les gènes qui se sont activés et désactivés ont provoqué un cancer beaucoup plus agressif et ont été associés à une survie de 5 ans inférieurs.[114]

- Ce n'est pas peu dire!

Grâce à cette analyse, les chercheurs envisagent même des médicaments bloquant la cétone pour empêcher la croissance du cancer en arrêtant la production de cétone. C'est pour vous dire à quel point les scientifiques redoutent les cétones.

D'après les hypothèses, les régimes riches en graisses sont censés augmenter le risque de cancer du sein à cause du stress oxydatif, de la dérégulation hormonale ou de la signalisation inflammatoire. Une forte corrélation a également été trouvée entre la consommation de graisses saturées et la progression du cancer de la prostate. À ce sujet, les personnes semblaient tripler leur risque de mourir du cancer de la prostate.[115]

Jusqu'à présent, aucune étude clinique n'a montré un avantage mesurable d'un régime cétogène pour un cancer humain.[116]

EN D'AUTRES MOTS…

Avec ce régime, votre métabolisme pourrait ralentir, vos hormones de stress augmenter, vos hormones de croissance musculaire diminuer et vos douleurs osseuses augmenter.

Vous pourriez également vous sentir mal, lent, grincheux… et peut-être même malade.

Et le plus vexant dans tout cela: vous ne perdrez probablement pas **plus de poids** à long terme.

Envisagez-vous toujours ce régime pour parvenir à vos fins?

Si tel est le cas, pour savoir en quoi consiste exactement la diète cétogène, nous en reparlerons à la partie 6.

… **STOP!** Il est maintenant temps d'activer vos abdominaux! Pour ce faire, réalisez 30 à 60 secondes de planche abdominale. On se revoit dans 60 secondes!

PARTIE 4

LE JEÛNE INTERMITTENT

Je me souviens comme si c'était hier. J'avais à peine 9 ans, je m'apprêtais à partir pour l'école et ma mère me dit : « Pas si vite Yohann! Le déjeuner est le repas le plus important de ta journée »!

« Assure-toi de ne jamais le sauter. Sinon tu ne seras pas concentré à l'école et tu n'auras jamais assez d'énergie pour passer la journée »!

Et je suis convaincu que si vous ne vous êtes jamais fait dire une telle phrase, il y a de grandes chances que ce soit vous qui l'ayez dit à quelqu'un, n'est-ce pas?

Déjà que nous nous sommes trompés sur la fameuse phrase «Un verre de lait c'est bien, deux c'est mieux», est-ce que nous nous sommes également trompés au sujet des déjeuners?

Pour s'amuser un peu, prenons deux « règles » en matière d'alimentation et inversons-les:

1. **RÈGLE N ° 1:** Vous devez manger tôt le matin: assurez-vous de commencer par un déjeuner sain, de manière à pouvoir déclencher votre métabolisme dès le matin!

   Certaines études[117] montrent même que ceux qui mangent plus tôt perdent plus de poids que ceux qui mangent plus tard ou qui sautent un repas.

2. **RÈGLE N ° 2:** Mangez plusieurs petits repas pour perdre du poids. Assurez-vous de manger 6 petits repas tout au long de la journée!

   Mais que se passe-t-il si la science et les recherches pouvaient démontrer que sauter le déjeuner (un blasphème horrible!) aiderait à améliorer votre santé physique et mentale, votre longévité et votre capacité à perdre de la masse grasse?

16 HEURES SANS MANGER?

Le jeûne intermittent n'est pas un régime, mais plutôt une gestion de vos repas. En termes plus simples: vous décidez délibérément de sauter un ou des repas.

Par exemple, jeûner pendant 16 heures et ne manger que dans une fenêtre spécifique de 8 heures.

Voici les deux méthodes souvent utilisées:

1. Manger de 12h à 20h, en sautant essentiellement le déjeuner.

2. Manger de 7h à 15h, en sautant essentiellement le souper.

Il existe différents types de jeûnes intermittents que nous verrons dans ce chapitre. Chacun ayant ses **propres règles** et ses propres avantages.

LE JEÛNE, D'OÙ CELA PROVIENT-IL?

En réalité, le jeûne a été une pratique commune tout au long de l'évolution humaine. Nos ancêtres, les chasseurs-cueilleurs n'avaient pas de supermarché, de réfrigérateur ou de nourriture disponible toute l'année. Parfois, ils ne trouvaient rien à manger pendant plusieurs heures, voir plusieurs jours!

En conséquence, les humains ont évolué pour pouvoir fonctionner sans nourriture pendant de longues périodes. Il est donc possible de dire que « *le jeûne soit même plus naturel* » que manger 3 à 4 repas par jour.

La preuve? Cela ne vous est jamais arrivé de sauter le déjeuner par manque de temps ou simplement parce que vous n'aviez pas faim? Dans ce cas, vous avez déjà jeûné sans même vous en rendre compte!

Nous oublions également que le jeûne fait partie de plusieurs religions ou pratiques spirituelles comme l'islam, le christianisme, le judaïsme et le bouddhisme. Bref, le jeûne remonte à bien plus longtemps que l'on pense!

LE JEÛNE, COMMENT CELA FONCTIONNE-T-IL?

Voici un cours en accéléré: lorsque vous mangez un repas, votre corps consacre quelques heures à le traiter, brûlant tout ce que vous pouvez avec ce que vous venez de consommer. Puisqu'il

contient toute cette énergie facilement disponible et rapide à brûler, votre système choisira d'utiliser ce repas comme énergie plutôt que la graisse, par exemple, déjà entreposée dans votre corps.

Cependant, durant le jeûne, puisque vous n'avez pas récemment consommé de repas, votre corps devient plus susceptible à puiser votre graisse stockée dans votre corps, car il s'agit de la seule source d'énergie disponible.

- En d'autres mots, c'est un avantage certain pour votre perte de gras.

De plus, vos cellules amorcent également d'importants processus de réparation et modifient également vos gènes. Voici quelques changements qui se produisent dans votre corps lorsque vous jeûnez:

1. **Hormone de croissance humaine (GH)**: Vos niveaux d'hormone de croissance s'élèvent 5 fois plus.

2. **Insuline:** Vos niveaux d'insuline plus bas rendent la graisse corporelle stockée plus accessible.

3. **Réparation cellulaire**: Vos cellules instaurent des processus de réparation cellulaire.

… Et plusieurs autres que nous verrons dans les prochaines pages.

Cependant, faites très attention à ce que vous consommez lors de votre fenêtre de consommation d'aliments. Autrement, tous vos efforts pourraient s'avérer nuls, voire à l'inverse de ce que vous souhaitez.

LE JEÛNE INTERMITTENT

10 QUESTIONS LES PLUS POPULAIRES

Q: LE JEÛNE INTERMITTENT PERMET-IL UNE PERTE DE POIDS RAPIDE ET EFFICACE?

RÉPONSE : OUI!

La perte de poids est la raison la plus courante invoquée par les personnes pour essayer le jeûne intermittent.

En mangeant moins de repas, le jeûne intermittent peut entraîner une réduction de l'apport en calories. De plus, le jeûne modifie vos niveaux d'hormones pour faciliter votre perte de poids.

En plus de réduire votre insuline et d'augmenter vos niveaux d'hormone de croissance, il augmente la libération de noradrénaline – l'une des hormones brûleur de graisses.

En raison de ces changements hormonaux, le jeûne à court terme peut augmenter votre métabolisme de 3,6 à 14%[118].

En vous aidant à manger moins et à brûler plus de calories, le jeûne intermittent entraîne une perte de poids en modifiant les ***deux côtés de l'équation des calories.***

De plus, une étude de synthèse de 2014[119] a révélé que ces habitudes alimentaires peuvent entraîner une perte de poids de 3 à 8% sur 3 à 24 semaines.

Selon la même étude, les personnes ont également perdu 4 à 7% de leur tour de taille, ce qui indique une perte importante de graisse nuisible au niveau du ventre qui s'accumule autour de vos organes et provoque des maladies, autrement nommé gras viscéral.

ATTENTION !

Gardez à l'esprit que la raison principale de son succès est que le jeûne intermittent vous aide à manger moins de calories en général.

Si vous consommez des quantités énormes d'aliments pendant vos périodes de repas, vous ne perdrez aucun poids.

2 Q: EST-CE SÉCURITAIRE DE PRATIQUER LE JEÛNE INTERMITTENT?

RÉPONSE : OUI ET NON!

La plupart des gens peuvent pratiquer le jeûne intermittent en toute sécurité dans le cadre d'un mode de vie sain.

Cependant, ce n'est peut-être pas le meilleur choix pour tout le monde.

Les enfants, les personnes atteintes de diabète, d'une maladie chronique et les femmes enceintes ou qui allaitent devraient consulter un professionnel de la santé avant de commencer ce type de régime pour s'assurer qu'ils obtiennent tous les nutriments dont ils ont besoin.

> *Les personnes sous médication doivent également faire preuve de prudence, car le jeûne intermittent peut entraîner de dangereuses baisses de la glycémie et* ***peut nuire à l'efficacité de certains médicaments.***

Alors que les personnes physiquement actives peuvent pratiquer le jeûne intermittent en toute sécurité, il est préférable de planifier les repas et les journées de jeûne autour d'entraînements intenses pour optimiser les performances physiques.

ATTENTION !

Ce mode de vie peut ne pas être aussi efficace **pour les femmes.**

En fait, des études[120] indiquent que le jeûne intermittent peut avoir un effet négatif sur le contrôle de la glycémie chez les femmes. Il peut également contribuer à des anomalies du cycle menstruel et réduire la fertilité.

Il est donc conseillé d'en discuter d'abord avec un professionnel de la santé si vous envisagez le jeûne intermittent.

Q: QUEL TYPE DE JEÛNE INTERMITTENT EST LE PLUS EFFICACE?

RÉPONSE : BONNE QUESTION!

Étant très tendance ces dernières années, plusieurs types et méthodes de jeûne intermittent ont dernièrement été conçus. Voici les deux méthodes populaires :

1. **La méthode 16/8: Jeûner 16 heures par jour.**

   La méthode 16/8 consiste à jeûner chaque jour pendant 16 heures et à limiter votre « fenêtre de consommation » quotidienne à 8 heures. Dans cette fenêtre de repas, vous pouvez insérer 2, 3 repas ou même plus.

   Il est généralement recommandé aux femmes de ne jeûner que 14h, car elles semblent mieux réussir avec des jeûnes plus courts.

2. **La méthode 5:2: Consommer seulement 500-600 calories, 1 ou 2 fois par semaine.**

   C'est ce qu'on appelle le régime 5: 2, car vous pouvez manger normalement 5 jours par semaine, alors que pour les 2 autres journées, vous devez limiter votre nombre de calories à 500 pour la femme et 600 pour les hommes.

Il est important de souligner que lors des jeûnes, vous pouvez boire de l'eau, du café et d'autres boissons non caloriques, ce qui peut significativement aider à réduire vos niveaux de faim.

*Par ailleurs, il faut mentionner qu'il s'avère **crucial** de manger principalement des aliments sains pendant la période où vous mangez.*

Votre jeûne n'aura jamais les effets recherchés si vous mangez beaucoup de malbouffe ou trop de calories. Il faut donc être très discipliné dans vos choix alimentaires.

EN CONCLUSION…

Toutes les méthodes peuvent être efficaces, mais celui qui convient le mieux dépendra de vous. Préférez-vous jeûner durant 16 heures sur une base quotidienne ou aimez-vous davantage vous restreindre pendant seulement deux journées à 500 ou 600 calories?

Souvent, le meilleur moyen de le savoir est simplement de l'essayer et de débuter doucement pour analyser les réactions de votre corps.

4 Q: VAIS-JE AVOIR CONSTAMMENT FAIM SI JE DÉBUTE LE JEÛNE INTERMITTENT?

RÉPONSE : OUI ET NON!

C'est une question légitime que je me fais régulièrement demander. Serez-vous si affamé le jour de votre jeûne que vous mangerez deux fois plus comparativement à votre habitude?

Lorsque les sujets d'une étude[121] ont jeûné pendant 36 heures – de 20h du jour #1 à 8h du jour #3 –, cela les a conduits à manger seulement 20% plus le lendemain de leur jeûne, par rapport à un groupe témoin qui n'avait pas fait de jeûne. Cela laisserait donc les jeûneurs de 36 heures avec un important déficit calorique, équivalent à une restriction calorique de près de 1000 calories/jour.[122] Cette étude a impliqué des hommes et des femmes maigres, mais des résultats similaires ont été trouvés chez des sujets en surpoids ou obèses.[123]

La bonne nouvelle est que ce type de résultats était également similaire, peu importe s'il s'agissait d'un jour de jeûne complet à 0 calorie ou un jeûne « modifié » de quelques centaines de calories.

Cependant, même au sein des études, une grande variabilité est signalée. Dans une étude de 24 heures sur le jeûne où les gens ont soupé puis sauté le déjeuner et le dîner du lendemain, le degré d'indemnisation au souper du deuxième jour variait de 7 à 110%!

- Cela signifie que certains ont eu tellement faim au moment du souper du lendemain qu'ils ont mangé plus de 24 heures de calories en un seul repas…

Évidemment, vous remarquerez peut-être que votre estomac grogne pendant les périodes de jeûne. Si tel est le cas, évitez de regarder, de sentir ou même de penser à un aliment, ce qui peut déclencher la libération d'acide gastrique dans l'estomac et vous donner faim.

Cependant, si vous avez vraiment besoin de vous remplir l'estomac, buvez de l'eau ou du thé.

Mieux encore, il est fortement encouragé de profiter de vos périodes de repas pour implanter un régime équilibré sur le plan nutritionnel.

Ainsi, vous éviterez complètement la sensation de faim lors de votre jeûne.

> *En effet, certains aliments vous permettront de vous sentir **rassasié plus longtemps**. Cela signifie de vous concentrer sur des protéines, des fibres riches et de bonnes matières grasses saines pour votre santé.*

Cependant, si vous avez constamment des fringales, commencez plus lentement. Vous pourriez très bien essayer le jeûne intermittent pendant une semaine, puis évaluez ensuite comment vous vous sentez.

ATTENTION !

Il existe différents types de jeûne intermittent, alors si c'est une avenue qui vous intéresse, prenez le temps de découvrir ce qui fonctionne pour vous.

Sinon, au lieu de ne manger que quelques centaines de calories ou de supprimer complètement les aliments pendant les périodes de jeûne, vous pourriez commencer par limiter votre apport calorique de 50%.

5

Q: LE JEÛNE INTERMITTENT RÉDUIT-IL LES RISQUES DE DÉVELOPPER LE DIABÈTE?

RÉPONSE : OUI!

Le diabète de type 2 est devenu incroyablement courant au cours des dernières décennies. Sa principale caractéristique est une glycémie élevée dans le contexte de la résistance à l'insuline.

Tout ce qui réduit la résistance à l'insuline devrait ainsi contribuer à réduire le taux de sucre dans le sang et à vous protéger contre le diabète.

D'après les études chez l'homme[119], il est intéressant de noter que le jeûne intermittent présente des avantages importants en matière de résistance à l'insuline et conduit à une réduction impressionnante de la glycémie lorsqu'il est bien réalisé.

> *La glycémie à jeun a été réduite de 3 à 6%, tandis que l'insuline à jeun a été* ***réduite de 20 à 31%.*** *Cela est significatif comme changement.*

Une étude[124] chez des rats diabétiques a également montré que le jeûne intermittent protégeait contre les dommages aux reins, l'une des complications les plus graves du diabète.

Cela signifie que le jeûne intermittent peut être très protecteur pour les personnes à risque de développer un diabète de type 2.

ATTENTION !

Il peut cependant y avoir des différences selon le sexe. Une étude[120] réalisée chez des femmes a montré que le contrôle de la glycémie s'aggravait après un protocole de jeûne intermittent de 22 jours.

Il serait donc plus judicieux d'en discuter avec un professionnel de la santé avant d'entreprendre cette démarche plus sérieusement.

6 Q: LE JEÛNE PEUT-IL RÉDUIRE LE STRESS OXYDATIF ET L'INFLAMMATION DU CORPS?

RÉPONSE : OUI!

D'après les études[125], le stress oxydatif? est l'une des étapes cruciales du vieillissement et de nombreuses maladies chroniques importantes.

… Évidemment, l'oxydation est un processus normal qui a lieu dans votre corps. **Le stress oxydatif**, en revanche, se produit lorsqu'il existe un déséquilibre entre l'activité des radicaux libres et l'activité antioxydante.

En d'autres mots, l'oxydation est un peu comme si vous enflammiez votre foyer pour réchauffer votre maison. C'est tout à fait normal. Le problème survient lorsque vous n'arrivez plus à le contrôler et qu'il commence à enflammer votre maison. C'est un peu ce que représente le stress oxydatif.

Lorsqu'il y a trop de radicaux libres et que les antioxydants ne peuvent les maintenir en équilibre, cela peut endommager vos tissus adipeux, votre ADN et les protéines de votre corps. Les protéines, les lipides et l'ADN constituent une grande partie de votre corps, de sorte que les dommages peuvent entraîner de nombreuses maladies au fil du temps.

Ceux-ci incluent: *le diabète, l'athérosclérose, les conditions inflammatoires, l'hypertension artérielle, les maladies neurodégénératives telles que la maladie de Parkinson et la maladie d'Alzheimer, et même le cancer.*

ATTENTION !

Le stress oxydatif contribue également au vieillissement. Plusieurs études[126] montrent que le jeûne intermittent peut augmenter la résistance du corps au stress oxydatif.

De plus, des études[127] montrent que le jeûne intermittent peut aider à combattre l'inflammation, soit un autre facteur clé qui est associé à toutes sortes de maladies très courantes – comme nous l'avons vu dans la section de l'alimentation microbiome un peu plus tôt.

7 Q: LE JEÛNE INTERMITTENT PEUT-IL ÊTRE BÉNÉFIQUE POUR MA SANTÉ CARDIAQUE?

RÉPONSE : OUI!

Les maladies cardiaques sont actuellement les causes les plus meurtrières au monde.

Ceux-ci incluent notamment:

1. La maladie coronarienne;
2. Les problèmes de rythme cardiaque (arythmies);
3. Les malformations cardiaques avec lesquelles vous êtes né (malformations cardiaques congénitales),

*On sait que divers marqueurs de la santé (appelés « **facteurs de risque** ») sont associés à un risque accru ou moindre de maladies cardiaques.*

Il a été démontré par des études scientifiques[128] que le jeûne intermittent améliore de nombreux facteurs de risque.

Parmi ceux-ci:

1. La pression artérielle
2. Le cholestérol total et LDL
3. Les triglycérides sanguins
4. Les marqueurs inflammatoires
5. La glycémie

ATTENTION !

Cependant, bien que ces études soient très encourageantes, une grande partie de celles-ci sont basées sur des études animales. Les effets sur la santé cardiaque doivent être étudiés davantage chez l'humain avant de pouvoir faire des recommandations officielles sur la santé.

8 Q: PUIS-JE FAIRE LE JEÛNE SUR PLUSIEURS MOIS ET SI OUI, CELA AIDERA-T-IL MA SANTÉ?

RÉPONSE : OUI!

Deux nouvelles études offrent des informations sur les effets à long terme du jeûne intermittent sur la santé humaine. Les recherches suggèrent que jeûner seulement un jour par mois pendant de nombreuses années peut allonger la durée de vie et améliorer la santé cardiovasculaire.

L'une de ces études[129] a suivi plus de 2 000 patients pendant près de 5 ans.

Après 5 ans de suivis, ces jeûnes mensuels ont révélé un taux de mortalité inférieur de 45% par rapport à celui des non-jeûneurs.

Il s'agit donc d'un autre exemple de la manière dont nous constatons que le jeûne régulier peut améliorer les résultats pour la santé et allonger la durée de vie.

> *Cette étude suggère que, du point de vue de la mortalité et de la santé cardiovasculaire en général, jeûner seulement un jour par mois* ***peut être considérablement utile****.*

À ce sujet, la majorité des personnes qui commencent à jeûner disent qu'elles remarquent de manière inattendue un meilleur contrôle de leur appétit.

Potentiellement, il y aurait un résultat direct entre le jeûne et le renforcement de l'esprit, ce qui permet aux gens d'opter pour une meilleure nutrition.

ATTENTION !

Des études supplémentaires sont nécessaires pour mieux cerner les effets à long terme du jeûne intermittent, mais l'une des implications intéressantes de cette recherche est les avantages possibles pour la santé via une intervention aussi minime que jeûner un seul jour par mois.

9 Q: LE JEÛNE INTERMITTENT PERMET-IL DE PRÉVENIR LA MALADIE D'ALZHEIMER?

RÉPONSE : OUI!

La maladie d'Alzheimer est la maladie neurodégénérative **la plus répandue au monde**.

Cette maladie est la cause la plus courante de démence, un terme général désignant la perte de mémoire et d'autres capacités cognitives suffisamment graves pour gêner la vie quotidienne.

En réalité, la maladie d'Alzheimer représente 60 à 80% des cas de démence et est principalement associée aux personnes âgées de plus de 65 ans.

> *À ce jour, il n'existe aucun traitement pour cette maladie, d'où l'importance de **l'empêcher de se manifester** à tout prix.*

À ce sujet, une étude[130] chez le rat montre que le jeûne intermittent peut retarder l'apparition de la maladie d'Alzheimer ou en réduire la gravité.

Dans une série de rapports de cas[131], une intervention de mode de vie incluant des jeûnes quotidiens à court terme a permis d'améliorer de manière significative les symptômes d'Alzheimer chez 9 patients sur 10.

- S'agit-il de résultats encourageants? Absolument.

D'autres études[132] chez l'animal suggèrent également que le jeûne pourrait protéger contre d'autres maladies

neurodégénératives, notamment la maladie de Parkinson et la maladie de Huntington.

ATTENTION !

Davantage de recherche chez l'homme est nécessaire. Il faut mentionner que ce type de recherche peut malheureusement prendre quelques années puisque ce type de solutions n'enrichirait aucune grosse compagnie de l'industrie...

10 Q: LE JEÛNE INTERMITTENT PEUT-IL ME PERMETTRE DE VIVRE PLUS LONGTEMPS?

RÉPONSE : OUI!

L'un des avantages les plus intéressants du jeûne intermittent est peut-être sa capacité à prolonger votre durée de vie.

Des études[133] encourageantes ont montré que le jeûne intermittent prolongerait la durée de vie chez les rats.

Dans certaines de ces études[134], les effets ont été assez impressionnants. Dans l'une d'entre elles, les rats qui jeûnaient tous les deux jours vivaient 83% plus longtemps que les rats qui ne jeûnaient pas. Plutôt intéressant n'est-ce pas?

Bien que cela soit loin d'être prouvé chez l'homme, le jeûne intermittent pourrait s'imposer comme étant ***la fontaine de Jouvence*** *tant recherchée.*

Compte tenu des avantages connus sur le métabolisme et de plusieurs marqueurs de santé, il est logique que le jeûne intermittent puisse vous aider à vivre plus longtemps et en meilleure santé.

BONNE NOUVELLE !

À ce sujet, il a été démontré que le jeûne avait plusieurs effets bénéfiques sur le métabolisme pouvant entraîner notamment une réduction du risque de cancer.

Bien que des études sur l'homme soient nécessaires, des résultats prometteurs[135] provenant d'études sur des animaux indiquent que le jeûne intermittent peut aider à prévenir le cancer.

Il existe également des preuves[136] sur des patients cancéreux, montrant que le jeûne réduit certains effets secondaires de la chimiothérapie.

QUESTIONS À RÉFLÉCHIR !

Saviez-vous que le jeûne intermittent et le régime cétogène ne sont pas si loin l'un de l'autre?

Vous rappelez-vous que l'on a discuté du phénomène de cétose un peu plus tôt? Le cétogène se sert de sa limitation extrême dans les glucides pour parvenir à cet état, alors que dans le cas du jeûne intermittent, il se sert de la privation d'aliments durant un certain nombre d'heures afin d'y parvenir.

Mieux que cela, le jeûne intermittent peut aider votre corps à atteindre l'état de cétose encore plus rapidement que le régime cétogène.

Il reste seulement à déterminer si l'état de cétose est un réel avantage pour notre santé, comme discuté dans le chapitre précédent...

COMMENT L'ÉTAT DE CÉTOSE EST POSSIBLE AVEC LE JEÛNE INTERMITTENT?

La réponse est assez simple.

Comme le prouve cette étude[137], lors du jeûne, votre corps maintient son équilibre énergétique en passant de sa source de carburant de glucides à sa matière grasse — principe de base du régime cétogène.

Au cours du jeûne, vos niveaux d'insuline et de glycogène diminuent, amenant ainsi votre corps à commencer naturellement à brûler les graisses pour obtenir de l'énergie.

IL NE SERAIT DONC PAS NÉCESSAIRE DE SUIVRE LE RÉGIME CÉTOGÈNE POUR OBTENIR CET EFFET?

- Ça dépend.

La combinaison d'un bon régime alimentaire et du jeûne intermittent peut vous aider à brûler encore plus de graisse qu'un régime alimentaire à lui seul. Ne reste plus qu'à choisir ensuite le type d'alimentation qu'il vous plaît (cétogène, végétarisme, microbiome ou autre).

Étant donné que le jeûne intermittent stimule le métabolisme en favorisant la thermogenèse[?] ou la production de chaleur, votre corps peut commencer à utiliser vos réserves de graisse tenaces.

… La **thermogenèse** est la production de chaleur de l'organisme par l'augmentation du métabolisme cellulaire. La digestion, comme l'activité musculaire, accroît la thermogenèse, qui à elle seule, consomme environ 10% des apports énergétiques quotidiens.

Plusieurs études[138] révèlent que le jeûne intermittent peut efficacement et en toute sécurité faire tomber l'excès de graisse corporelle.

Voyez le jeûne comme étant un **bouton turbo** à votre type d'alimentation préférée!

Mixé à une alimentation saine, le jeûne intermittent devient certainement une option très intéressante à envisager pour atteindre vos objectifs. De plus, le simple fait de pratiquer cette

technique une fois par mois permettrait d'obtenir plusieurs avantages sur la santé, tel que vu à la question #8.

LE JEÛNE, EFFICACE POUR PERDRE DU POIDS?

Dans une étude de 12 semaines au cours de laquelle les sujets obèses étaient limités à environ 500 calories tous les deux jours, ils ont déclaré commencer à ressentir très peu la faim pendant leurs jours de calories réduites après environ deux semaines. Cela les a sans aucun doute aidés à perdre environ une dizaine de livres en moyenne pendant la durée de l'étude.[139]

De manière globale, 10 études sur 10 sur le jeûne alternatif ont montré des réductions significatives de la graisse corporelle. De petites études à court terme montrent une baisse de 4 à 8% du poids corporel après seulement 3 à 12 semaines.[140]

- Cela semble très intéressant, mais est-il de mieux jeûner complètement ou de seulement limiter notre consommation à quelques centaines de calories par jour?

Le jeûne à 0 calorie pendant 24 heures a été comparé à une restriction quotidienne de 400 calories par jour pendant 8 semaines. Au final, les deux groupes ont perdu la même quantité de poids, soit environ 17 livres. Lors du suivi de l'étude, soit 6 mois après la fin de l'expérience, les deux groupes avaient maintenu un degré similaire de perte de poids, toujours en baisse d'environ 10 livres.[141]

À la lumière de ces résultats, les deux techniques pourraient s'avérer aussi efficaces face à un objectif de perte de poids.

Pour savoir en quoi consiste exactement le jeûne intermittent, nous en reparlerons à la partie 6.

PARTIE 5

LE RÉGIME « VÉGÉ »

Des vedettes d'Hollywood comme Kristen Bell et Liam Hemsworth, des musiciens comme Ariana Grande et Pink, en passant par l'ancien président Bill Clinton et le rappeur Jay-Z optent tous pour l'alimentation végé. Bref, « être végé » n'a jamais été aussi populaire!

- *Mais « être végé » est très large!*

De nos jours, beaucoup de gens s'identifient comme végétariens, mais ce régime comporte de nombreuses variantes!

Voici un guide pour les 5 types les plus populaires:

1. **Végétalisme / Végan**

   Les végétaliens ne consomment aucun produit ou sous-produit animal. Les végétaliens n'ingèrent donc pas de viande, de poisson ou de volaille. Ils évitent également les oeufs et les produits laitiers. Les végétaliens n'utilisent pas

de miel ou de cire d'abeille, de gélatine et d'autres ingrédients ou produits dérivés de sous-produits animaux. Les végétaliens n'utilisent généralement pas de produits d'origine animale tels que la soie, le cuir et la laine.

2. Lacto végétarien

Les lactovégétariens ne mangent pas de viande, de poisson, de volaille ou d'œufs. Cependant, les lactovégétariens consomment des produits laitiers tels que le fromage, le lait et le yaourt.

3. **Ovo végétarien**

Comme son nom l'indique, l'ovovégétarisme est une sorte de végétarisme qui interdit bien sûr la consommation de viande, mais qui autorise les œufs et les produits d'origine végétale. Eh oui, « ovo » signifie œuf... Par contre, un ovovégétarien choisit de ne pas manger de produits laitiers et de ne pas consommer de lait! Déconseillé aux amateurs de fromage.

4. Lacto-ovo végétarien

Les végétariens lacto-ovo n'ingèrent pas de viande rouge, de viande blanche, de poisson ou de volaille. Cependant, les végétariens lacto-ovo intègrent les produits laitiers et les œufs. C'est le type de végétarien le plus courant.

5. Flexitarien

Le flexitarisme est une sorte de végétarisme bien adapté à celles et ceux qui ont envie de s'impliquer dans la cause végétarienne, mais qui ont un peu de mal à franchir le cap d'un coup! Parce que dans le flexitarisme, il s'agit en réalité de réduire significativement sa consommation de viande, mais pas de s'en passer totalement. Une sorte de

végétarisme à mi-temps, où la personne choisit elle-même quand elle veut consommer ou pas de la viande.

LE POUVOIR DU VÉGÉ!

La réalité est que des millions de gens ont déjà décidé d'opter pour un mode de vie axé davantage sur les aliments à base de plantes. Un régime végétarien bien planifié peut réduire votre risque de maladie cardiaque, d'hypertension, de diabète de type 2 et de cancer de la prostate et du côlon, en plus de renforcir votre microbiome, sans compter la perte de poids associé à tous ces bénéfices!

Toutefois, il est important de noter que le fait que vous soyez végétarien ne signifie pas automatiquement que vous avez une alimentation saine et un mode de vie sain!
Attention!

LE VÉGÉ, D'OÙ CELA VIENT-IL?

Les régimes végétariens existent depuis de nombreuses années déjà! Selon l'histoire, cette pratique a vu le jour autour de 700 ans av. J.-C.

Depuis ce temps, le régime végétarien a seulement grimpé en popularité. Certaines études[142] estiment même que les végétariens représentent maintenant jusqu'à 18% de la population mondiale.

Les adeptes de ce mode alimentaire pratiquent le végétarisme pour diverses raisons soit pour la santé, l'éthique, l'environnementalisme et/ou la religion.

De son côté, le régime végétalien (vegan) est plus récent, mais fait l'objet d'une bonne presse. Essayons d'éclaircir le tout ensemble.

VÉGÉTARIEN OU VÉGAN, COMMENT LES DISTINGUER?

D'abord, le végétalisme va bien au-delà de l'alimentation. Bien que les végétariens et les végétaliens puissent choisir d'éviter les produits d'origine animale à des fins similaires, le véganisme est souvent considéré comme un mode de vie fortement ancré dans les droits des animaux.

Cela inclut l'exploitation à des fins alimentaires et à d'autres fins. Cela exclut la chair animale, les produits laitiers, les œufs et les ingrédients d'origine animale comme la gélatine, le miel, le carmin, la pepsine, la gomme-laque, l'albumine, le lactosérum, la caséine et certaines formes de vitamine D3.

De plus, de nombreux végétaliens évitent également d'acheter des vêtements contenant de la soie, de la laine, du cuir ou du daim au nom de la défense des droits des animaux.

NOMMONS CELA « ÊTRE VÉGÉ » !

Même s'il existe plusieurs différences entre les régimes végétariens, pour les besoins de la cause, nous regrouperons toutes les formes de végétarisme sous le thème « végé » dans cette rubrique.

LE RÉGIME « VÉGÉ »

10 QUESTIONS LES PLUS POPULAIRES

1 Q: LE VÉGÉTARISME PERMET-IL UNE PERTE DE POIDS RAPIDE ET EFFICACE?

RÉPONSE : OUI!

En effet, passer à un régime végétarien peut être une stratégie efficace si vous souhaitez perdre du poids.

Dans les faits, une revue de 12 études[143] a révélé que les végétariens avaient perdu en moyenne 9,2 livres de plus en 18 semaines que les non-végétariens.

De même, une étude de 6 mois[144] menée auprès de 74 personnes atteintes de diabète de type 2 a montré que les régimes végétariens étaient près de deux fois plus efficaces pour réduire le poids

corporel que les régimes hypocaloriques, c'est-à-dire des régimes qui limitent vos calories à un certain nombre chaque jour.

- C'est un résultat très significatif à ce niveau!

Et ce n'est pas tout, une autre étude[145] abonde dans le même sens.

> *D'après cette étude qui portait sur près de* ***61 000 adultes****, il semble que les végétariens avaient généralement un indice de masse corporelle (IMC) inférieur à celui des omnivores.*

En pratique, les recherches montrent que les végétariens ont tendance à consommer moins de calories qu'au sein d'un régime standard.

BONNE NOUVELLE !

Si vous vous y prenez bien — mangez beaucoup de fruits, de légumes et de grains entiers — vous vous sentirez probablement plus rassasié avec moins de calories que ce que vous ingérez actuellement dans une journée typique.

Avec ce déficit calorique et un peu d'activité physique, vous mettez toutes les chances de votre côté pour perdre plusieurs livres.

2 Q: ÊTRE VÉGÉ PEUT-IL AIDER MA GLYCÉMIE ET RÉDUIRE MES PIERRES AUX REINS?

RÉPONSE : OUI!

Devenir « végé » peut également avoir des effets bénéfiques sur votre glycémie – le diabète de type 2 – et sur votre fonction rénale.

En effet, les végétaliens ont tendance à avoir des taux plus bas de sucre dans le sang, une plus grande sensibilité à l'insuline et un risque inférieur de 78% de développer le diabète de type 2.

Dans le même sens, une autre étude[146] montre que 43% des participants ayant suivi un régime végétalien ont été en mesure de réduire leur dose de médicaments hypoglycémiants, contre seulement 26% dans le groupe ayant suivi un régime alimentaire recommandé par l'ADA (Association Américaine du Diabète).

Concernant les pierres aux reins, des études[147] indiquent que les diabétiques qui substituent la viande aux protéines végétales peuvent réduire le risque d'insuffisance rénale.

Il ne serait donc pas faux de mentionner que les régimes végétariens peuvent aider à maintenir une glycémie saine pour la santé.

Selon une étude menée auprès de 2 918 personnes[148], le passage d'un régime non végétarien à un régime végétarien est associé à

une réduction de 53% du risque de diabète en seulement 5 ans en moyenne.

ATTENTION !

Même si tous ces résultats semblent exceptionnels, un régime végétarien ne guérira probablement pas votre diabète actuel.

Par contre, il peut vous offrir certains avantages très intéressants par rapport à un régime non végétarien, comme : aider à mieux contrôler votre poids, réduire votre risque de complications associées au diabète et éventuellement rendre votre corps beaucoup plus sensible à l'insuline.

3 Q: LE VÉGÉTARISME FAVORISE-T-IL MA SANTÉ CARDIAQUE?

RÉPONSE : OUI!

Les régimes végétariens réduisent plusieurs facteurs de risque de maladie cardiaque pouvant aider à garder votre cœur en santé.

Une étude portant sur 76 personnes[149] a associé les régimes végétariens à des taux plus bas de triglycérides, de cholestérol total et de « mauvais » cholestérol LDL — qui sont tous des facteurs de risque de maladie cardiaque lorsqu'ils s'avèrent élevés.

Dans la même veine, une autre étude récente portant sur 118 personnes[150] a révélé qu'un régime végétarien hypocalorique est plus efficace pour réduire le « mauvais » cholestérol – soit le LDL – que l'un des régimes les plus reconnus à travers le monde, soit le régime méditerranéen.

Concernant l'hypertension artérielle – un autre facteur des maladies cardiaques –, d'autres recherches indiquent que le végétarisme peut être associé à des niveaux plus bas ***de pression artérielle****.*

Mieux encore, le végétarisme serait lié à la longévité: dans une étude de 6 ans portant sur plus de 73 000 personnes, les chercheurs ont découvert que les végétariens, y compris ceux qui suivent des régimes végétaliens, lacto-ovo, pesco et semi-végétariens, étaient 12% moins susceptibles de mourir prématurément que les non-végétariens.

ATTENTION !

Le régime végétarien est généralement un régime sain, mais n'oubliez pas, les frites et les beignets sont également considérés comme des plats végétariens!

Tant que vous ne consommez pas beaucoup de calories et que vous surveillez votre apport en graisses saturées, les chances de développer une maladie cardiaque seront toujours plus faibles.

4

Q: LE VÉGÉTARISME DIMINUERAIT-IL MA DÉPRESSION ET/OU MON ANXIÉTÉ?

RÉPONSE : NON!

Selon une étude[151] sur les régimes végétariens et la santé mentale, les chercheurs ont constaté que les végétariens sont plus

susceptibles de souffrir à 18% de dépression, 28% de crises d'anxiété et 15% plus sensibles d'avoir une humeur dépressive.

Malheureusement, aucune raison n'a été établie avec précision pour ces conditions mentales. Toutefois, les théories indiquent que les végétariens manquent parfois de vitamines, de minéraux et d'acides gras essentiels au fonctionnement neurologique.

L'étude peut donc au moins nous rappeler de rajouter ce qui vous manque, soit avec certains aliments, soit avec des suppléments.

En effet, leur consommation d'acides gras oméga-3, de vitamine B12 et de folate est inférieure à celle des mangeurs de viande et leurs carences ont toutes été associées à ***la dépression****.*

ATTENTION !

La même chose peut être vraie pour le fer et le zinc. Les chercheurs suggèrent que les végétariens pourraient avoir un apport plus élevé en acides gras oméga-6. Ces derniers ont révélé qu'ils faisaient augmenter l'inflammation générale et ont également été liés à des troubles de dépression.

De plus, les végétariens pourraient consommer plus de pesticides puisqu'ils consomment davantage d'aliments à base de plantes que la moyenne des individus.

5

Q: LE VÉGÉTARISME RÉDUIT-IL LES CHANCES DE DÉVELOPPER UN CANCER?

RÉPONSE : OUI!

Les études prouvent que, dans l'ensemble, les végétariens ont un risque moins élevé de développer différents types de cancer, par rapport aux consommateurs de viande.

Dans une grande étude[152], ils ont examiné les données de 63 550 hommes et femmes âgés de 20 à 89 ans recrutés dans tout le Royaume-Uni au cours des années 1990.

Les résultats ont montré deux points forts intéressants.

D'abord, le taux d'incidence standardisé de tous les cancers pour tous les participants était de 72% – ce qui est inférieur à la moyenne de la population générale.

Ensuite, comparés aux consommateurs de viande de la cohorte, et après ajustement en fonction de l'âge, du sexe et du tabagisme, les végétariens de la cohorte présentaient un taux d'incidence de ***tous les cancers inférieur de 11%.***

ATTENTION !

Cependant, la même étude a révélé une importante découverte : une incidence plus élevée de cancer du côlon chez les végétariens.

De façon précise, pour le cancer colorectal, le taux d'incidence des végétariens était supérieur de 39% à celui des consommateurs de viande.

Il serait donc intéressant de faire davantage de recherches à ce sujet, afin de savoir quels facteurs en ont été la cause.

6 Q: LE VÉGÉTARISME PERMET-IL UN NOMBRE SUFFISANT DE VITAMINES?

RÉPONSE : NON!

Il existe de nombreuses bonnes raisons de devenir végétarien, mais certains nutriments essentiels risquent de beaucoup vous manquer en cours de route si vous n'y faites pas attention.

Voici les 4 principaux éléments que vous devez surveiller :

1. **Vitamine B12**: Plusieurs études[153] montrent que si n'importe qui peut avoir de faibles niveaux de vitamine B12, les végétariens et les végétaliens ont un risque plus élevé de carence. Cela semble particulièrement vrai pour les végétariens qui ne prennent aucun supplément.

   La vitamine B12 est importante pour maintenir le fonctionnement de votre cerveau et le flux sanguin dans votre corps. Trop peu de vitamine B12 peut entraîner une anémie, des dommages au système nerveux, l'infertilité et les maladies osseuses et cardiaques[154].

2. **Zinc**: Étant donné que le zinc est présent en quantité limitée dans les aliments à base de plantes, une carence peut survenir. Cela peut altérer le système immunitaire, ralentir la cicatrisation des plaies, entraîner la perte de cheveux et la diarrhée.

Une revue récente de 26 études[155] a montré que les végétariens — et en particulier les végétaliens — ont des apports en zinc inférieurs et des taux sanguins de zinc légèrement inférieurs à ceux des omnivores.

Au contraire de ce que l'on peut croire, un régime complet à base de plantes engendre parfois certains manques nutritionnels quotidiens. C'est notamment le cas avec la vitamine B12, le zinc, la vitamine D, le calcium et les oméga-3.

3. **Vitamine D**: La vitamine D est une vitamine liposoluble qui aide à améliorer l'absorption du calcium et du phosphore de votre intestin. De manière plus concrète, cette vitamine contribue à la bonne santé de vos os et renforce votre système immunitaire.

   De plus, d'après les études[156], elle influence également de nombreux autres processus corporels, notamment, l'humeur, la mémoire et la récupération musculaire. Le problème est que la vitamine D alimentaire n'est fournie que dans quelques sources de nourriture, principalement d'origine animale.

4. **Calcium**: Comme vous le savez probablement, le calcium est un minéral essentiel à la bonne santé des os et des dents. Toutefois, il joue également un rôle dans la fonction musculaire, la signalisation nerveuse et la santé cardiaque. Malheureusement, les sources de calcium d'origine végétale ne sont pas aussi bien absorbées par l'organisme, ce qui peut entraîner une carence. À ce sujet, les études[157] ont tendance à convenir que la plupart des végétariens n'obtiennent pas suffisamment de calcium. Vous devriez porter attention.

5. **Oméga-3 à longue chaîne**: Les acides gras oméga-3 à longue chaîne jouent un rôle structurel dans votre cerveau et vos yeux. Des niveaux alimentaires adéquats semblent également importants pour le développement du cerveau et pour réduire le risque d'inflammation, de dépression, de cancer du sein et de trouble d'hyperactivité avec déficit de l'attention (TDAH)[158][159].

La recherche[160] montre constamment que les végétariens et les végétaliens ont des concentrations sanguines et tissulaires jusqu'à 50% inférieures à celles des omnivores.

BONNE NOUVELLE !

Le point important est de se rappeler que la prise de certains suppléments serait nécessaire pour vous fournir ces besoins essentiels, surtout s'ils figurent seulement dans les aliments que vous avez bannis de votre régime végétarien.

7 Q: LE VÉGÉ COMPORTE-T-IL DES RISQUES D'ANÉMIE DUS À UN MANQUE DE FER?

RÉPONSE : OUI!

L'anémie en fer (ferriprive) est la carence nutritionnelle la plus répandue dans le monde et comme vous le savez, le fer joue un rôle très important dans le transport de l'oxygène dans notre sang afin de maintenir un certain niveau d'énergie.

Malheureusement pour les végétariens, ils courent un risque plus élevé de développer cette problématique en raison de leur choix alimentaire.

D'abord, vous devez savoir que le fer se retrouve dans les aliments sous deux formes; le fer héminique que l'on trouve dans la viande, la volaille, les fruits de mer et le poisson, et le fer non héminique qui provient principalement des plantes.

*Le problème, c'est que le corps absorbe **deux à trois fois plus** le fer d'origine animale (fer héminique) que de source végétale (fer non héminique).*

Les pratiquants du végé peuvent donc avoir du mal à se procurer le fer dont ils ont besoin étant donné que leur régime végétarien ne contient que du fer non héminique. Ils devraient donc être particulièrement conscients des aliments riches en fer susceptibles de favoriser leur absorption.

Les recommandations concernant le fer chez les végétariens peuvent être jusqu'à 1,8 fois plus élevées que pour les non-végétariens.

ATTENTION !

Dans le cas d'une carence en fer, les symptômes comprennent la fatigue, des vertiges, des maux de tête, une peau pâle et des faiblesses soudaines.

8

Q: LE VÉGÉTARISME AIDE-T-IL MON MICROBIOME ET MON INTESTIN?

RÉPONSE : OUI ET NON!

Certaines recherches[161] montrent que quelques modifications à un régime végétarien peuvent stimuler le microbiome intestinal, aidant ainsi votre perte de poids et votre santé globale.

Comme nous l'avons vu plus tôt, un microbiome en bonne santé est un microbiome diversifié. Un régime alimentaire contenant beaucoup d'aliments à base de plantes est donc une bonne façon d'y parvenir, bien qu'il ne soit pas nécessaire d'opter pour un régime strictement végétarien pour y arriver.

Les chercheurs ont étudié 147 participants, qui étaient divisés en deux groupes. Le premier groupe suivait un régime végétarien faible en gras alors que l'autre groupe n'a apporté aucun changement à leur régime alimentaire.

Une fois l'étude de 16 semaines terminée, les chercheurs ont indiqué que le groupe végétarien avait vu leur poids, leur masse adipeuse et leurs niveaux de ***graisse viscérale diminuer****.*

Évidemment, leur entente était d'observer des changements dans le microbiome intestinal lors d'un régime à base de plantes.

Cependant, il était étonnant de constater à quelle vitesse ces changements se produisaient et à quel point ils furent profondément positifs.

ATTENTION !

Nous savons cependant que certaines légumineuses ont des taux élevés d'anti-nutriments,[?] notamment des lectines et des phytates, qui peuvent tous deux augmenter la perméabilité intestinale (dysbiose intestinal) et déclencher ensuite plusieurs problèmes éventuels au niveau de la santé.

… Les **anti-nutriments** sont des composés naturels ou synthétiques qui interfèrent avec l'absorption des nutriments. Les études nutritionnelles se concentrent sur ces anti-nutriments que l'on trouve couramment dans les sources alimentaires et les boissons.

Si vous envisagez le mode végétarisme, il serait intéressant de connaître ces aliments qui pourraient considérablement nuire à votre santé intestinale.

9

Q: EST-CE QUE LA PROTÉINE DE SOJA EST LA MEILLEURE SOURCE DE PROTÉINE?

RÉPONSE : NON!

Les sources de protéines de soja peuvent causer des perturbations hormonales, notamment les œstrogènes et les hormones thyroïdiennes.

La protéine de soja contient des phytates, également appelés anti-nutriments. D'après cette étude[162], celles-ci réduisent la disponibilité de fer et de zinc dans les protéines de soja.

De plus, les isoflavones du soja fonctionnent comme des goitrogènes[?] qui peuvent interférer avec la fonction thyroïdienne et la production d'hormones.

… Certains aliments, lorsqu'ils sont consommés en très grande quantité, empêchent la fabrication normale des hormones thyroïdiennes. On les appelle **aliments goitrogènes**, car ils peuvent à terme causer un goitre, soit une augmentation de volume de la glande thyroïde.

En outre, de nombreuses personnes évitent les protéines de soja en raison de leur teneur en **phytoestrogènes**, craignant que les phytoestrogènes puissent perturber les niveaux d'hormones naturelles dans le corps.

Enfin, les produits à base de soja sont controversés, car ils sont fréquemment génétiquement modifiés (OGM). La sécurité des OGM fait l'objet de nombreux débats, puisque nous ne savons pas encore en quelle quantité ils deviennent dangereux pour l'humain.[163]

10 Q: LE VÉGÉTARISME PEUT-IL RÉDUIRE LES DOULEURS LIÉES À L'ARTHRITE?

RÉPONSE : OUI ET NON!

Quelques études ont montré qu'un régime végétarien avait des effets positifs chez les personnes atteintes de différents types d'arthrite.

Parmi celles-ci, une étude[164] a étudié les effets d'un régime végétarien et riche en probiotiques sur les symptômes de la polyarthrite rhumatoïde.

> *L'étude a rapporté que les participants du groupe végétarien présentaient une plus grande **amélioration des symptômes**, tels que la douleur, l'enflure des articulations et la raideur matinale.*

Une autre étude publiée récemment[165] indique qu'un régime alimentaire à base de plantes riche en fibre peut aider la gamme de symptômes qui accompagnent l'arthrite rhumatoïde.

Ces récentes études nous ont également permis de découvrir les types d'aliments susceptibles d'atténuer les symptômes de l'arthrite ainsi que les dangers potentiels de certains aliments, tels que le bœuf, le lait et le curcuma.

Les dernières recherches ont conclu qu'un régime à base de plantes, riche en légumes, en fibre, en probiotiques et en céréales, pourrait être une solution à envisager.

ATTENTION !

Toutefois, ce n'est pas tous les médecins qui sont forcément d'accord avec cela. En fait, beaucoup de patients atteints d'arthrite gagneraient à suivre un régime anti-inflammatoire afin d'améliorer d'abord leur microbiome.

Les plantes peuvent être saines, mais les gens ont tendance à manger plus de céréales qui, en raison des pesticides peuvent

déclencher un effet inflammatoire pour les humains, ce qui n'aide en rien les symptômes.

Les résultats seraient peut-être meilleurs avec un régime qui réunirait le régime paléo[?] ou le flexitarisme sans produits laitiers. En raison des pratiques agricoles américaines, les grains sont parfois plus toxiques que la viande propre.

… Le **régime paléo** est un régime alimentaire composé d'aliments et de plats que les hommes vivant à l'époque du Paléolitique (*Homohabilis*, *homoerectus*, puis *homosapiens*) auraient pu consommer. Il se compose notamment de viandes maigres, de poisson, de racines, de noix et de baies. En revanche, il exclut les produits issus de l'agriculture et de l'industrie agroalimentaire, comme les céréales, les légumineuses, les huiles végétales et les produits laitiers.

QUESTIONS À RÉFLÉCHIR !

Le Département de l'agriculture des États-Unis (USDA) indique que nous mangeons en moyenne 58 livres de bœuf, 93 livres de poulet et 52 livres de porc, par personne, par année. Pour les végétariens, ces chiffres sont beaucoup trop élevés.

De plus, les partisans du végétarisme disent que manger de la viande nuit à la santé, gaspille des ressources, provoque la déforestation et crée une quantité de pollution.

Ils soutiennent souvent que tuer des animaux pour se nourrir est cruel et contraire à l'éthique, car les sources d'aliments autres que les animaux sont abondantes.

D'un autre côté, il y a les opposants au régime végétarien qui mentionnent que la consommation de viande est saine et humaine, et que la production de légumes pose un bon nombre de problèmes environnementaux également. Ils affirment aussi que les humains mangent et dégustent de la viande depuis 2,3 millions d'années et qu'il n'existe rien de plus naturel.

- *La question est la suivante : existerait-il un moyen de faire un compromis entre les deux visions?*

LE FLEXITARISME, UNE ALTERNATIVE EFFICACE?

Le « Flexitarisme » est un mariage de deux mots: flexible et végétarisme.

Le terme a été inventé il y a un peu plus de 10 ans et d'après ce que certains prétendent, il s'agit supposément du moyen le plus végétarien de perdre du poids, d'être en meilleure santé, de prévenir les maladies et d'ajouter des années à notre vie.

Pour ce faire, il n'est pas nécessaire d'éliminer complètement la viande pour profiter des avantages du végétarisme pour la santé — vous pouvez être végétarien la plupart du temps, mais vous pouvez tout de même manger un hamburger ou un steak lorsque l'envie vous prend.

Par exemple, il serait possible de manger toute la semaine en mode végétarien et dans un souper d'ami ou un événement particulier, troquer le repas de quinoa pour d'excellentes côtes levées.

Avec cette pratique, en mangeant plus de plantes et moins de viande qu'un régime omnivore, il a été suggéré que les adhérents au flexitarisme ne perdent pas seulement du poids, mais qu'ils améliorent leur santé en général, réduisant ainsi leur taux de cardiopathie, de diabète, de cancer et, par conséquent, leur permettant de vivre plus longtemps.

La diète flexitarienne s'est d'ailleurs récemment classée au 3e rang des meilleurs régimes mondiaux selon un panel d'experts en santé – le végétarisme figurant au 11e rang.

UNE COMPILATION INTÉRESSANTE

Un recueil exhaustif de méta-analyses portant sur la santé de différents groupes alimentaires a été publié et 96% des examens sur les aliments à base de plantes entières ont été associés à des effets positifs ou neutres. De plus, 77% des avis sur les aliments d'origine animale et 90% des avis sur les céréales raffinées et les boissons sucrées ont été liés à des effets négatifs ou neutres.

Ainsi, en ce qui concerne les maladies liées à l'alimentation telles que le cancer, le diabète, les maladies cardiaques, osseuses ou hépatiques, 9 compilations d'études sur 10 montrent que les aliments à base de plantes entières ne sont pour le moins pas mauvais, alors que 8 des 10 critiques sur les produits d'origine

animale ou les aliments transformés montrent qu'ils ne sont pas bons.

MANGER PLUS DE PLANTES, NOUS LE DEVONS

Les personnes qui mangent de la viande régulièrement bénéficieraient de manger plus d'aliments à base de plantes. Une étude a révélé que les aliments à base de plantes entières constituaient seulement 10% des régimes alimentaires des personnes obèses, 20% des régimes alimentaires des personnes en surpoids, et près de 30% pour les personnes de poids idéal.[166]

Lorsque les aliments à base de plantes entières représentaient environ 40% de l'alimentation, la prise de poids avait tendance à diminuer avec l'âge plutôt qu'à augmenter.[167]

Même si 40% ne semble pas un chiffre astronomique, les aliments végétaux non transformés ont tendance à être si faibles en densité calorique qu'ils occupent environ 75% de votre assiette!

Tout cela en prenant compte que les aliments à base de plantes entières ne sont pas seulement bons pour le cœur, mais aussi pour le cerveau, les reins et le foie!

Pour savoir en quoi consiste exactement le végétarisme, nous en reparlerons dans la prochaine partie.

… **STOP!** Il est maintenant temps d'activer vos muscles! Pour ce faire, prenez une pause de lecture et réalisez 10 pompes (push-up). Je vous encourage à débuter debout contre un mur ou au sol sur les genoux. Cet exercice aide grandement votre tonification musculaire. À tout de suite!

PARTIE 6

COMPARONS LES RÉGIMES!

D'après les études[168], près de la moitié des adultes nord-américains tentent de perdre du poids chaque année.

Et comme vous le savez maintenant – du moins, je l'espère –, l'une des meilleures façons pour perdre du poids est certainement la symbiose d'une vie plus active avec une alimentation plus saine.

Cependant, vivant dans un monde où l'information est de plus en plus bipolarisée, le grand nombre de régimes disponibles peut rendre difficiles le démarrage et l'atteinte de nos objectifs.

- Quel régime est le plus approprié, le plus durable et le plus efficace pour moi?

Certaines alimentations visent à limiter votre appétit pour réduire votre apport alimentaire, tandis que d'autres suggèrent de limiter votre apport en calories et en glucides, alors que d'autres misent

plus sur la qualité des aliments que la limitation d'une quelconque manière.

> *De plus, certaines de ces alimentations offrent des avantages pour la santé qui vont nettement au-delà* ***de la perte de poids****.*

Si j'ai bien fait mon travail, à ce stade, vous devriez déjà avoir une idée de l'alimentation dont vous aimeriez opter selon votre situation et vos objectifs actuels. Sinon, ne vous en faites pas, nous y reviendrons dans la partie 7.

Dans ce chapitre, nous allons résumer et comparer les différents régimes et voir plus précisément en quoi chacun de ceux-ci se compose.

Cela vous donnera un meilleur aperçu de chaque alimentation en matière de proportions de macronutriments, d'aliments permis versus ceux interdits, les pour et les contre majeurs ainsi que les différentes philosophies.

- Êtes-vous prêt?...

COMPARONS LES RÉGIMES!

LE RÉGIME CÉTOGÈNE « KÉTO »

Sa Vision: Riche en gras / Faible en glucides; conçu pour mettre votre corps en cétose pour brûler un maximum de graisses.

Aliments autorisés: Viande rouge, volaille, poisson, fruits de mer, légumes, noix et graines, graisses et huiles.

Aliments interdits: Blé / farine, la plupart des fruits, sucres et édulcorants, céréales et féculentes.

LA VUE D'ENSEMBLE

Le régime cétogène est un régime riche en graisses et très faible en glucides, qui fonctionne sur le principe qu'il faudrait manger des graisses pour brûler les graisses. À un large niveau, cela est basé sur le fait que le corps décompose principalement les

glucides en glucose et utilise ce glucose comme source d'énergie principale par rapport aux graisses déjà stockées dans votre corps.

Sachant cela, le régime cétogène vous encourage donc à éviter les glucides afin de pouvoir forcer votre corps à entrer dans un état de cétose.

La cétose est un processus naturel où le corps commence à puiser dans ses réserves de graisse pour fournir l'énergie nécessaire à votre corps.

- C'est un peu comme si votre corps se disait : « Hé, mais où est passé tout le glucose? Eh bien, je suppose que je vais simplement brûler la graisse qui est déjà stockée à la place »!

Même si le tout semble bien beau sur papier, la réalité est bien différente. Malgré les histoires personnelles à succès, les études et les experts de la santé s'entendent pour dire qu'il s'agit probablement du régime le plus strict au monde, dont peu de personnes ont véritablement besoin pour arriver à leurs objectifs personnels. Bien que la perte de poids soit souvent impressionnante, il faut savoir que la majorité de ce poids perdu est source de votre masse maigre et non de votre masse grasse, c'est-à-dire que vous perdez souvent beaucoup plus d'eau et de protéines musculaires que de votre gras tenace. Cela engendrait plusieurs complications, notamment sur votre métabolisme à long terme – sachant que votre masse musculaire diminue, votre métabolisme diminue – et sur votre santé, compte tenu du grand manque d'équilibre dans ce régime.

OBJECTIFS NUTRITIONNELS

Glucides: L'objectif est d'éliminer presque complètement les glucides (pas plus de 5 à 10% de votre apport calorique quotidien), pour empêcher votre corps de produire du glucose. Cela est une étape capitale du cétogène. Dans le cas contraire, cela

empêche la métabolisation des graisses et réduit la production d'insuline – ce qui vous ferait stocker plus de graisses.

Lipides: Les graisses représentent 60 à 75% de vos calories quotidiennes, donnant à votre corps l'énergie dont il a besoin pour métaboliser et rester dans une zone constante de combustion des graisses.

Protéines: Le but est de consommer une bonne quantité de protéines – entre 20-25% de l'apport calorique quotidien – afin que votre corps puisse tenter de maintenir vos muscles, mais juste suffisamment afin de ne pas tomber hors de l'état de cétose.

ALIMENTS À ÉVITER

Peu importe si vous mangez des glucides complexes ou des sucres simples, ces deux types de glucides se transforment en glucose dans le corps – eh oui, même le sucre des fruits est banni… Les personnes suivant un régime kéto doivent éviter les aliments suivants:

- Sucre, sous toutes ses formes, y compris le sucre de canne, l'agave, le sirop d'érable, la mélasse et le miel
- Céréales, blé, riz (donc pas de pains, craquelins, avoine, farine)
- Légumes féculents et tubercules, comme les pommes de terre et les patates douces
- Lentilles, haricots, légumineuses (y compris les arachides et le soja)
- La plupart des fruits, à l'exception rare des fruits à faible indice glycémique (comme les baies)
- Certains légumes riches en sucre, comme les carottes, les pois, les tomates

ALIMENTS AUTORISÉS

Les aliments riches en matières grasses et en protéines sont abondants:

- Graisses animales telles que le beurre, le ghee, le saindoux, la graisse de canard et la mayonnaise
- Graisses végétales naturelles, y compris l'huile d'avocat, l'huile de noix de coco et l'huile d'olive
- Viande rouge et volaille, surtout celles riches en matières grasses
- Fruits de mer, poissons et crustacés, en particulier les poissons gras
- Noix et graines
- Fromage
- Édulcorants naturels tels que la stévia
- Sucres d'alcool tels que le xylitol et l'érythritol
- Légumes à faible teneur en sucre, particulièrement les légumes verts

BÉNÉFICES DOCUMENTÉS

NEUROLOGIQUE

- Réduction des crises d'épilepsie chez les enfants et les adultes
- Amélioration cognitive à plusieurs égards
- Amélioration des troubles neurodégénératifs (Alzheimer & Parkinson)
- Réduit les troubles bipolaires

GÉNÉRAL

- Facilite la perte de poids rapide
- Réduit les fringales alimentaires
- Réduit les niveaux d'insuline
- Réduit la consommation de sucre

PROBLÈMES ENVISAGÉS

NEUROLOGIQUE

- Troubles de concentration
- Humeur altérée

DIGESTIF

- Troubles intestinaux (diarrhée, vomissement, nausée, constipation)
- Pierre aux reins
- Déficience nutritionnelle
- Métabolisme minéral désordonné

MUSCULAIRE

- Crampes / faiblesses musculaires
- Ostéoporose / ostéopénie

HORMONES

- Hypoglycémie
- Irrégularité menstruelle
- Perte de cheveux

GÉNÉRAL

- Arythmie cardiaque
- Infarctus du myocarde
- Hypercholestérolémie
- Mort prématurée

LE KÉTO CONVIENT POUR :

- Perdre du poids (eau + muscles + graisses) rapidement, à court terme
- Diminuer votre consommation de glucides radicalement
- Réduire votre taux d'insuline
- Améliorer votre situation mentale (Alzheimer et/ou Parkinson)

LE KÉTO NE CONVIENT PAS AUX:

- Femmes enceintes ou qui allaitent
- Enfants ou aux personnes âgées
- Personnes sous médication ou en post-chirurgie
- Anorexiques ou sous le chiffre 20 à l'IMC
- Diabétiques de type I
- Personnes souffrant d'un problème de thyroïde
- Personnes qui n'ont plus leur vésicule biliaire
- Personnes atteintes de sclérose en plaques
- Personnes qui ont des lésions rénales (ou pierres aux reins)
- Personnes ayant déjà des problèmes cardiaques
- Personnes ayant déjà des troubles digestifs
- Personnes qui recherchent un bon mode de vie à long terme
- Personnes qui recherchent un régime flexible

LE TABLEAU COMPARATIF

	KÉTO	JEÛNE	VÉGÉ	MICROBIOME
SANTÉ GLOBALE	✗			
SANTÉ MENTALE	✓			
SANTÉ CARDIAQUE	✗			
PERTE DE POIDS	✓			
0 DÉFICIT NUTRIMENTS	✗			
RÉGIME DURABLE?	✗			
RÉGIME FACILE?	✗			
POUR TOUS?	✗			

***** Il est tout de même préférable d'en discuter avec votre médecin et/ou votre professionnel de la santé afin de vous assurer que cette alimentation serait un choix judicieux pour vous.

COMPARONS LES RÉGIMES!

LE JEÛNE INTEMITTENT

Sa Vision: Il est seulement possible de manger pendant un certain nombre d'heures prédéterminées. Autrement, il est interdit de consommer des calories sous toutes ses formes (liquides ou solides).

Particularité: Le jeûne intermittent n'est pas un régime, mais plutôt une façon de gérer la consommation de vos repas qui pourrait se combiner avec un régime pour engendrer davantage de résultats.

LA VUE D'ENSEMBLE

Le jeûne intermittent et le régime cétogène partagent une grande ressemblance : le cétogène se sert de sa limitation extrême dans les glucides pour parvenir à l'état de cétose, alors que le jeûne

intermittent se sert de la privation d'aliments durant un certain nombre d'heures afin d'y parvenir.

En fait, lorsque vous mangez un repas, votre corps consacre quelques heures à le traiter, brûlant tout ce qu'il peut avec ce que vous venez de consommer. Puisqu'il contient toute cette énergie facilement disponible et rapide à brûler, votre système choisira d'utiliser ce repas comme énergie plutôt que la graisse, par exemple, déjà stockée dans votre corps.

Cependant, durant le jeûne, puisque vous n'avez pas récemment consommé de repas, votre corps devient plus susceptible à puiser votre graisse stockée, car il s'agit de la seule source d'énergie disponible.

En d'autres mots, c'est un avantage certain pour votre perte de gras.

OBJECTIFS NUTRITIONNELS

Glucides: Selon les normes, 45 à 65% de vos calories quotidiennes devraient provenir des glucides. Si le jeûne n'est pas réalisé en combinaison avec un autre régime, vous devriez suivre ces proportions.

Lipides: Selon les directives diététiques, les graisses devraient contribuer de 20 à 35% de vos calories quotidiennes. Si le jeûne n'est pas réalisé en combinaison avec un autre régime, vous devriez suivre ces proportions.

Protéines: L'apport nutritionnel recommandé est de 0,8 à 1,2 gramme de protéines par kilogramme de poids corporel. Vos exigences peuvent varier en fonction de vos objectifs en entraînement et de votre niveau d'activité physique au quotidien.

DIFFÉRENTES MÉTHODES DU JEÛNE

Le Jeûne 5: 2 : Cette méthode flexible de jeûne est populaire parmi les débutants. Dans cette méthode, vous pouvez manger normalement cinq jours par semaine. Pendant les 2 jours restants, vous devez limiter votre apport calorique quotidien à environ 500 calories.

Le Jeûne 12 heures: Comme le jeûne 5: 2, c'est une autre méthode de jeûne adaptée aux débutants. Évitez simplement de manger des calories pendant 12 heures. Mangez toutes vos calories dans les 12 prochaines heures. Cela termine un cycle de jeûne.

Le Jeûne 16 heures: Il s'agit de la forme la plus populaire. On peut dire que c'est une version étendue du jeûne de 12 heures. Vous n'êtes pas autorisé à manger durant 16 heures, puis vous mangez normalement dans la fenêtre des 8 heures restantes. Cela semble peut-être infernal, mais ce n'est pas si compliqué en pratique. Par exemple : vous mangez entre midi et 20h, puis jeûnez jusqu'au dîner le lendemain.

ALIMENTS À ÉVITER

Une erreur que les débutants font souvent est de manger n'importe quoi au cours de leurs périodes de repas. Ils croient à tort que toutes les calories sont égales et que leur corps va brûler ce qu'ils mangent au cours du prochain jeûne. Bien sûr, votre corps brûle des calories, et surtout des graisses, pendant votre jeûne, mais pour de meilleurs résultats, vous devriez toujours faire attention à votre alimentation. Voici quelques aliments à éviter:

- Aliments transformés
- Grains raffinés
- Gras trans & viande transformée
- Boissons sucrées et boissons alcoolisées
- Friandises

BÉNÉFICES DOCUMENTÉS

NEUROLOGIQUE

- Améliore la concentration
- Améliore la mémoire
- Protection contre l'Alzheimer
- Réduit les troubles bipolaires
- Réduit la démence

MALADIES

- Réduit les risques de développer le diabète de type II
- Pourrait vous protéger contre le cancer
- Réduit l'inflammation
- Améliore l'autophagie

GÉNÉRAL

- Pourrait améliorer la durée de vie
- Améliore la perte de poids rapide
- Réduit les fringales alimentaires
- Réduit les niveaux d'insuline
- Améliore votre pression artérielle

PROBLÈMES ENVISAGÉS

NEUROLOGIQUE

- Maux de tête possibles
- Humeur altérée

DIGESTIF

- Augmente l'acidité de l'estomac
- Pierre aux reins
- Déficience nutritionnelle
- Nausées possibles

MUSCULAIRE

- Controverse sur la sécurité de réaliser de l'exercice en performance durant les jeûnes

GÉNÉRAL

- Réduction de votre énergie
- Évanouissement possible

LE JEÛNE CONVIENT POUR :

- Perdre du gras rapidement
- Structurer votre routine alimentaire
- Améliorer votre santé mentale et physique
- Réduire votre inflammation générale
- Potentiellement prolonger votre vie

LE JEÛNE NE CONVIENT PAS AUX:

- Femmes enceintes ou qui allaitent
- Enfants ou aux personnes âgées
- Personnes sous médication ou en post-chirurgie
- Diabétiques de type I
- Personnes sensibles aux évanouissements et aux faiblesses
- Personnes souffrant d'insomnie ou de stress chronique
- Personnes ayant déjà des troubles digestifs
- Personnes qui veulent développer leur masse musculaire

***** Il est tout de même préférable d'en discuter avec votre médecin et/ou votre professionnel de la santé afin de vous assurer que cette alimentation serait un choix judicieux pour vous.

LE TABLEAU COMPARATIF

	KÉTO	JEÛNE	VÉGÉ	MICROBIOME
SANTÉ GLOBALE	✗	✓		
SANTÉ MENTALE	✓	✓		
SANTÉ CARDIAQUE	✗	✓		
PERTE DE POIDS	✓	✓		
0 DÉFICIT NUTRIMENTS	✗	✗		
RÉGIME DURABLE?	✗	✓		
RÉGIME FACILE?	✗	✗		
POUR TOUS?	✗	✗		

COMPARONS LES RÉGIMES!

LES RÉGIMES « VÉGÉ »

Sa Vision: Défendre les droits des animaux et prioriser les aliments à base de plantes

Aliments autorisés: fruits, légumes, noix et graines, haricots, légumineuses, céréales, lentilles, graisses végétales, alcool, sucre végétal et édulcorants

Aliments interdits: viande, poisson / fruits de mer, produits laitiers, œufs, miel

LA VUE D'ENSEMBLE

Les personnes deviennent végétariennes pour de nombreuses raisons. Certains le font pour des raisons éthiques, certains pour des raisons environnementales, certains en raison de l'impact mondial, et d'autres pour des raisons de santé.

Quelle que soit la raison, le végétarisme/végétalisme est devenu un changement de style de vie populaire et les produits y sont de plus en plus disponibles dans notre société.

Bien sûr, cela ne signifie pas que le fait d'être végétalien est automatiquement sain. Il y a encore beaucoup de malbouffe végétarienne, et certains dépendent fortement des glucides pour se rassasier, ce qu'il faudrait éviter.

OBJECTIFS NUTRITIONNELS

Glucides: Les glucides constituent une grande partie de l'alimentation végétarienne sous forme de céréales, de riz, de lentilles et de haricots; les fruits et légumes contiennent aussi naturellement des glucides naturels, ce qui signifie que les végétariens ont tendance à absorber plus de glucides que tout autre régime.

Lipides: Les graisses peuvent être trouvées à partir d'aliments végétaux naturels comme les avocats, les olives, les noix de coco et les noix. Les végétariens les consomment régulièrement.

Protéines: Les protéines peuvent facilement être trouvées dans de nombreuses sources végétales, y compris les noix, les céréales et certains légumes; certains végétariens complètent leur alimentation avec des poudres de protéines, à base de soja, de pois ou de riz.

ALIMENTS À ÉVITER

En fonction du régime végétarien choisi (végan, flexitarisme, lacto végétarisme ou autre), les aliments permis seront différents. Cependant, si l'on met les valeurs initiales du végétarisme au premier plan, tous les animaux et aliments provenant d'animaux

ou transformés à l'aide de parties d'animaux devraient être évités, notamment:

- Viande rouge
- Volaille
- Fruit de mer/ poissons
- Lait
- Fromage
- Oeufs
- Gélatine
- Miel
- Bouillon ou bouillon de poulet / bœuf

ALIMENTS AUTORISÉS

Tous les aliments, cultures et produits à base de plantes sont fortement encouragés, tels que:

- Fruits
- Légumes
- Grains (blé, céréales, riz)
- Légumineuses et lentilles
- Haricots
- Graines de noix
- Graisses et huiles végétales
- Sucre de canne brut
- Épices, herbes, assaisonnements naturels
- Substituts de viande et de produits laitiers végétariens

CRAIGNEZ-VOUS MANQUER DE VIANDE?

Voici 3 conseils simples pour vous satisfaire et rester souriant!

1- **Rechercher les saveurs** : si vous avez envie de viandes, ce n'est probablement pas la chair d'animal qui vous manque. Vous recherchez probablement le résultat final: un repas gras, salé, assaisonné et riche en protéines.

   Vous pouvez également obtenir tout cela à partir d'aliments à base de plantes! Essayez des mets salés riches en protéines, comme des champignons Portobellos sautés, des viandes végétariennes ou de noix mélangées salées.

2- **Manger assez de calories** : si vous avez souvent faim, vous ne mangez probablement pas assez de calories parce que les aliments à base de plantes ont moins de calories et moins de matières grasses que les produits d'origine animale. Il est donc nécessaire d'augmenter la quantité de nourriture que vous consommez.

   Les légumes seuls ne suffiront pas; vous devrez inclure aussi beaucoup de céréales, de protéines et de matières grasses, dont nous avons tous besoin pour être en bonne santé. En consommant suffisamment de calories, vous vous sentirez rassasié.

3- **Des viandes à base de plantes** : Vous recherchez un sandwich au poulet, une saucisse au petit-déjeuner ou tout autre produit animal? Il y a des chances qu'il existe une version végétarienne.

   Boulettes de viande, bœuf haché, brochettes de poulet, poisson surgelé, le nombre d'alternatives à base de plantes a explosé ces dernières années! Tous les supermarchés en stockent! Quelle bonne idée!

BÉNÉFICES DOCUMENTÉS

NEUROLOGIQUE

- Améliore la concentration
- Améliore la mémoire
- Améliore la fonction cognitive

MALADIES

- Réduit les risques de développer le diabète de type II
- Pourrait vous protéger contre le cancer
- Améliore la santé du colon
- Réduit les pierres aux reins

GÉNÉRAL

- Pourrait améliorer la durée de vie
- Réduit les risques de maladies cardiaques
- Améliore la perte de poids
- Améliore votre système immunitaire
- Améliore votre pression artérielle
- Moralement éthique

PROBLÈMES ENVISAGÉS

NEUROLOGIQUE

- Anxiété possible
- Dépression possible

DIGESTIF

- Déficience nutritionnelle
- Exposé aux pesticides malsains

MUSCULAIRE

- S'assurer d'obtenir un nombre suffisant de protéines

GÉNÉRAL

- Manger végétarien ne signifie pas automatiquement « Bien manger »
- Anémie possible
- Controverse concernant ses avantages sur le microbiome (certains aliments à éviter)

LE VÉGÉ CONVIENT POUR :

- Perdre du gras
- Réduire votre consommation de viandes
- Améliorer votre santé mentale et physique
- Prévenir plusieurs maladies
- Défendre les droits des animaux
- Potentiellement prolonger votre vie

LE VÉGÉ NE CONVIENT PAS AUX:

- Personnes voulant manger des produits animaliers
- Personnes ayant déjà des troubles digestifs
- Personnes souffrant déjà d'anémie
- Personnes souffrant d'anxiété
- Personnes souffrant de dépression

* Il est tout de même préférable d'en discuter avec votre médecin et/ou votre professionnel de la santé afin de vous assurer que cette alimentation serait un choix judicieux pour vous.

LE TABLEAU COMPARATIF

	KÉTO	JEÛNE	VÉGÉ	MICROBIOME
SANTÉ GLOBALE	✗	✓	✓	
SANTÉ MENTALE	✓	✓	✓	
SANTÉ CARDIAQUE	✗	✓	✓	
PERTE DE POIDS	✓	✓	✓	
0 DÉFICIT NUTRIMENTS	✗	✗	✗	
RÉGIME DURABLE?	✗	✓	✓	
RÉGIME FACILE?	✗	✗	✗	
POUR TOUS?	✗	✗	✓	

COMPARONS LES RÉGIMES!

L'ALIMENTATION MICROBIOME

Sa Vision: Sachant que la majorité des problèmes de santé – dont l'obésité – débutent par l'intestin, il s'agit d'une alimentation complète qui met la priorité sur votre microbiome et votre santé intestinale.

Aliments autorisés: Fruits et légumes sans féculent, noix et graines, haricots, légumineuses, poissons et viandes, légumes fermentés, herbes et épices.

Aliments interdits: Aliments transformés, sirop de maïs riche en fructose, édulcorants artificiels, gras trans et hydrogénés, charcuterie riche en sel / graisses, tous les grains contenant du gluten.

LA VUE D'ENSEMBLE

L'alimentation microbiome est un mode de vie complet qui peut non seulement durer sur plusieurs semaines, mais sur toute une

vie. Il s'agit de différentes phases à implanter dans son mode de vie.

Cette alimentation est basée sur l'idée que manger de bons aliments aide à garder votre microbiome en bonne santé, ce qui est essentiel à votre santé globale. Cela améliore notamment votre digestion, réduit votre inflammation – connu pour être un important élément déclencheur à plusieurs problèmes de santé –, diminue votre anxiété et améliore même votre fonction cérébrale et votre humeur.

Un équilibre sain de vos bactéries intestinales stimulera également votre métabolisme, éliminera vos fringales incontrôlables et vous aidera à perdre du gras rapidement, en toute sécurité.

ALIMENTS À ÉVITER

Aliments emballés: Les aliments emballés sont souvent remplis d'additifs, de colorants et de produits chimiques, sans parler du sucre et du sodium ajoutés. Puisque les aliments emballés contiennent tant d'ingrédients qui peuvent être nocifs pour l'intestin, ils doivent être évités le plus possible.

Céréales et gluten: Les céréales, en particulier celles contenant du gluten, sont associées à une inflammation chez certaines personnes. Vous devriez alors éviter les céréales pour le moment, avant d'en réintroduire quelques-unes sans gluten – comme le quinoa – un peu plus tard.

Sirop de maïs à haute teneur en fructose: En grande quantité, le sucre de toutes sortes est connu pour produire une réaction inflammatoire au corps. Cette inflammation est une cause profonde de troubles intestinaux, y compris le syndrome du côlon irritable et plusieurs autres.

Édulcorants artificiels: il a été démontré que les substituts du sucre ont des effets toxiques sur les bactéries intestinales. Le

sucralose, l'aspartame, la saccharine et plusieurs autres se sont tous révélés avoir un impact négatif sur les bactéries intestinales.

Graisses trans et huiles hydrogénées: Les gras trans artificiels et les graisses hydrogénées sont fabriqués en pompant des molécules d'hydrogène en huiles végétales, ce qui transforme l'huile d'un liquide à température ambiante en un solide. Le Crisco, par exemple, est un produit hydrogéné. Ces types de graisses ont des influences très néfastes sur toutes sortes de maladies, y compris les maladies cardiaques, le diabète et l'arthrite. Les gras trans ont également un impact négatif sur les bactéries intestinales et peuvent entraîner une dysbiose – dérèglement de l'intestin –.

Maïs et pommes de terre: il est vrai que les féculents peuvent avoir un impact sur la composition de votre microbiome intestinal. De nombreux amidons résistent à la digestion et peuvent entraîner une fermentation par les bactéries dans votre intestin, c'est pourquoi il est recommandé d'éviter initialement le maïs, les pommes de terre et autres fruits et légumes féculents.

Produits laitiers (sauf le beurre et le ghee): Les produits laitiers, ou plutôt le lactose, sont des irritants digestifs courants. Il est recommandé d'éviter les produits laitiers pour le moment, avant de pouvoir en réintroduire certains comme du kéfir et des yogourts riches en probiotiques un peu plus tard.

ALIMENTS AUTORISÉS

Fruits et légumes non féculents: Dans l'alimentation microbiome, vous êtes encouragé à manger une quantité substantielle de baies, de légumes-feuilles et d'autres produits non féculents, ce qui engendre une variété d'effets anti-inflammatoires et antioxydants sur le corps.

Les fruits non féculents comprennent notamment les avocats, les cerises, les kiwis, les agrumes, la noix de coco et les tomates. Les

légumes non féculents comprennent, par exemple, les asperges, les artichauts, les oignons, les radis et les poireaux.

Protéines maigres: Presque toutes les sources de protéines animales sont autorisées dans l'alimentation microbiome.

Vous serez encouragé à consommer de la viande nourrie à l'herbe et si jamais vous choisissez des viandes hachées, tenter d'avoir recours à celles contenant le moins de gras possible.

Poissons à faible teneur en mercure: Comme vous le savez, le mercure est toxique pour l'humain. Il est donc fortement recommandé d'éviter les poissons avec des niveaux élevés de mercure. Les poissons à faible teneur en mercure comprennent le saumon, la truite, le maquereau, le poisson-chat et les sardines.

Noix et graines: À l'exception des arachides (qui sont en fait un type de légumineuse), vous pouvez profiter de toutes sortes de noix et de graines — et de beurres de noix sans sucre ajouté — tout au long de l'alimentation microbiome. Les noix et les graines regorgent de graisses, de protéines et de fibres saines qui peuvent aider à réduire votre taux de cholestérol, à favoriser la perte de poids et à réduire l'inflammation.

Aliments prébiotiques et probiotiques: Ils constituent la base de l'alimentation microbiome, et vous devez remplir votre alimentation avec des aliments prébiotiques et probiotiques.

Les prébiotiques sont un type de fibre alimentaire qui fournit de la nourriture aux bactéries probiotiques. Les aliments riches en prébiotiques comprennent les artichauts, les poireaux, les oignons, les feuilles de pissenlit et les asperges. Les aliments probiotiques comprennent le kombucha, la choucroute, les cornichons, le tempeh, le miso, le kéfir et le yogourt.

BÉNÉFICES DOCUMENTÉS

NEUROLOGIQUE

- Améliore la fonction cognitive
- Réduit l'anxiété
- Réduit la dépression
- Réduit l'épilepsie
- Réduit l'autisme
- Réduit le TDAH et les TOC
- Réduit l'insomnie

MALADIES

- Réduit les risques de développer le diabète de type II
- Pourrait vous protéger contre le cancer
- Améliore la santé du colon
- Réduit les pierres aux reins

GÉNÉRAL

- Pourrait améliorer la durée de vie
- Réduit les risques de maladies cardiaques
- Améliore la perte de poids
- Améliore votre système immunitaire
- Améliore votre pression artérielle
- Réduit la fatigue (chronique)
- Améliore votre humeur
- Réduit l'inflammation
- Réduit les problèmes d'arthrite
- Réduit les problèmes de thyroïde

PROBLÈMES ENVISAGÉS

NEUROLOGIQUE

- Aucun

DIGESTIF

- Aucun

MUSCULAIRE

- Aucun

GÉNÉRAL

- Bien que le microbiome est prouvé scientifiquement pour être crucial à notre santé globale, plus d'études doivent être réalisées sur des humains afin de solidifier davantage tous les bénéfices proposés.

L'ALIMENTATION MICROBIOME CONVIENT POUR :

- Perdre du gras rapidement et à long terme
- Améliorer votre santé mentale et physique
- Prévenir plusieurs maladies
- Potentiellement prolonger votre vie
- Guérir votre intestin perméable qui peut engendrer de l'inflammation généralisée, des ballonnements, des sensibilités alimentaires, de la fatigue, des problèmes digestifs, des problèmes de peau, des migraines, la fibromyalgie, l'hypo/hyperthyroïdie, les sautes d'humeur, la dépression, l'anxiété et beaucoup d'autres.
- Les personnes qui ne veulent pas compter leurs calories
- Les personnes qui veulent manger à leur faim
- Les personnes qui aiment manger des produits variés, frais et santé

L'ALIMENTATION MICROBIOME NE CONVIENT PAS AUX:

- Personnes qui souhaitent manger toujours les mêmes aliments

LE TABLEAU COMPARATIF

	KÉTO	JEÛNE	VÉGÉ	MICROBIOME
SANTÉ GLOBALE	✗	✓	✓	✓
SANTÉ MENTALE	✓	✓	✓	✓
SANTÉ CARDIAQUE	✗	✓	✓	✓
PERTE DE POIDS	✓	✓	✓	✓
0 DÉFICIT NUTRIMENTS	✗	✗	✗	✓
RÉGIME DURABLE?	✗	✓	✓	✓
RÉGIME FACILE?	✗	✗	✗	✓
POUR TOUS?	✗	✗	✓	✓

PARTIE 7

LES SECRETS DE L'ALIMENTATION MICROBIOME!

LE MEILLEUR DE CHAQUE MÉTHODE?

L'une des grandes forces de cette alimentation est qu'elle a su intégrer et regrouper les forces du régime cétogène, du jeûne intermittent et du régime végétarien au sein d'un même programme de seulement 8 semaines.

- Est-ce vraiment possible de mixer tous ces régimes?

Oui ce l'est! Et c'est exactement ce qui rend le tout très efficace, autant au niveau de la perte de poids qu'au niveau de l'amélioration de votre santé.

De plus, ce programme est très simple à intégrer dans votre routine quotidienne, car il ne comprend aucun « comptage de

calories » et aucun « comptage de portions ». Vous mangez à votre faim, point final.

> *En fait, peu importe si vous êtes végétarien ou kéto, si vous êtes un homme ou une femme, si vous êtes un enfant ou un athlète et peu importe votre condition physique, vous pouvez entamer cette alimentation* ***sans problème****.*

Une autre clé de son succès est qu'il s'adapte à presque tous. L'alimentation microbiome n'est pas une diète comme on peut en voir à tous les coins de rue. Il s'agit d'un mode de vie sain qui gagne à être utilisé.

À mon avis, d'ici 10 ans, le mot microbiome sera sur toutes les lèvres et nous pourrons voir une panoplie de produits mettant de l'avant leurs avantages sur notre microbiome.

L'OBJECTIF DE L'ALIMENTATION MICROBIOME

Voyez ce programme clé en main comme la découverte d'une alimentation saine et d'un nouveau mode de vie.

La mission de ce programme est certainement de vous faire découvrir les bonnes bases. Grâce à cette approche, vous connaîtrez les bons aliments pour votre santé intestinale, les aliments inflammatoires à éviter et les aliments contenant des index élevés de glycémie à bannir temporairement. De plus, vous apprendrez à reconnaître votre véritable état de satiété, les moments où vous avez réellement faim, les stratégies que vous devriez mettre en place pour atteindre vos objectifs personnels et

surtout, comment conserver de bons résultats pour le reste de votre vie.

Notre équipe d'Acti-V a adapté l'alimentation microbiome pour en faire un programme complet qui cible toutes personnes qui désirent enfin obtenir des résultats de manière rapide et en toute sécurité.

Pour y arriver, vous n'aurez pas à calculer vos pourcentages de glucides-lipides-protéines puisque vous serez encadré par un grand livre de recettes microbiome élaboré par des experts, un calendrier quotidien, des listes d'épicerie et même des choix de remplacements de repas au cas où vous souhaiteriez remplacer certains aliments.

Au bout de seulement 8 semaines de ce programme microbiome, vous serez autonome et en bonus, vous aurez découvert un ***nouveau mode de vie****.*

OBJECTIFS NUTRITIONNELS

C'est simple, pour perdre du poids, arrêtez de compter vos calories.

Lorsque vous comptez vos calories chaque fois que vous mangez un repas, vous transformez une expérience heureuse et joyeuse en une source de privation, de stress et de discours négatif. Manger devrait être plaisant! Pas le contraire.

Et lorsque vous vous obligez à faire des heures d'exercice dans le but unique de brûler une certaine quantité de calories, vous retirez

tout le plaisir de l'activité physique. Pourtant, c'est exactement l'inverse que nous souhaitons obtenir!

- Comment voulez-vous adhérer à un mode de vie sain si vous n'y attachez aucun plaisir?

Donc s'il vous plaît, sortez de votre prison du comptage de calories et prenez plaisir à ce que vous mangez et aux activités physiques que vous réalisez.

QUALITÉ OU QUANTITÉ?

Si vous avez peur que d'arrêter de compter vos calories vous fasse prendre du poids, laissez-moi vous rassurer.

C'est la qualité de la nourriture que vous mangez – et non les calories qui y sont contenues –, qui détermine votre capacité à perdre du poids. Un certain nombre d'études (animales et humaines) ont démontré qu'une mauvaise alimentation entraînerait une prise de poids plus importante qu'un régime nutritif contenant le même nombre de calories.

- De plus, le simple fait de compter vos calories peut entraîner une prise de poids.

La raison est toute simple : lorsque vous comptez et limitez consciemment vos calories, votre stress augmente et se déclenche alors un taux beaucoup plus élevé de cortisol, l'hormone du stress.

Malheureusement, un taux de cortisol plus élevé augmente l'appétit et signale au corps de modifier le métabolisme pour entreposer plus de graisses.[169]

Au fil du temps, des niveaux accrus peuvent également perturber le sommeil, nuire à l'humeur, réduire votre niveau d'énergie, entraîner une pression artérielle élevée et contribuer au diabète.

UNE NOUVELLE APPROCHE

Si le comptage des calories est la seule technique de perte de poids que vous connaissez, vous serez heureux d'apprendre qu'il existe d'autres solutions. Vous n'êtes pas la seule personne qui soit blasée de tenir un journal alimentaire, de cumuler chaque aliment consommé et d'analyser le repas idéal qu'il faudrait manger en fonction du nombre de calories ingérées durant la journée.

L'une des premières lignes directrices que nous mentionnons à nos membres est celle-ci:

« Mangez quand vous avez faim, arrêtez quand vous êtes rassasié et mangez à nouveau lorsque vous aurez faim, tout simplement. Arrêtez de compter vos calories et commencez tout simplement à choisir les bons aliments pour votre corps ».

Ensuite, essayer de réaliser seulement 10 minutes d'exercice métabolique[?] une ou deux fois par semaine pour vos groupes musculaires les plus importants.

… **Les entraînements métaboliques** sont des exercices précis qui ont la capacité d'accélérer le métabolisme au quotidien. Cela augmente votre dépense calorique et contribue ainsi davantage à votre perte de poids. Nous sommes spécialisés dans ce type d'entraînement.

Puis, idéalement réaliser seulement 10 minutes d'activité intense et sans impact (comme un entraînement par intervalles sur un vélo stationnaire par exemple) une ou deux fois par semaine.

… **L'entraînement par intervalles** est un type d'entraînement qui implique une série d'exercices de haute intensité, entrecoupé de périodes de repos. La variation de l'intensité exerce le coeur, offrant un entraînement cardiovasculaire souvent efficace, selon votre condition physique.

Pour le reste, il suffit de danser, chanter, jouer, aimer, apprendre et rire autant qu'il est possible de le faire! Ces changements, aussi simples soient-ils, optimiseront vos hormones qui brûlent vos graisses et vous rendront métaboliquement sain – et beaucoup plus heureux également!

- Cela vous paraît réalisable, n'est-ce pas?

Dans ce cas, vous pourriez obtenir beaucoup plus de résultats que vous ne le croyez!

S'ENTRAÎNER, EST-CE VRAIMENT NÉCESSAIRE?

Vous connaissez le proverbe : « un esprit sain dans un corps sain ». L'activité physique est donc importante, mais nul besoin d'y passer des heures à chaque séance.

*En fait, les fonctions corporelles – telles que la digestion des aliments, le remplacement des vieux tissus, la réflexion, la respiration et la circulation de votre sang – brûlent de **60 à 70%** des calories que vous ingérez.*

Vous brûlez également beaucoup de calories en faisant des actions banales comme sortir les poubelles, prendre une douche, préparer le souper, jouer avec les enfants et lancer la balle avec votre chien.

- Cumulées, ces activités consomment beaucoup plus de calories que vous pouvez en brûler en une demi-heure sur un tapis roulant!

Ainsi, il existe 3 façons pour libérer plus de calories de manière durable

1. Construire des muscles plus toniques et métaboliquement plus actifs.
2. Augmenter votre taux métabolisme global.
3. Aider vos hormones brûleuses de graisses avec la bonne nutrition et les bons exercices.

Comme par magie, toutes ces stratégies sont disponibles dans notre programme microbiome.

Il s'agit d'une nouvelle vision, d'une nouvelle alimentation et surtout, d'un nouveau mode de vie.

LES SECRETS DE L'ALIMENTATION MICROBIOME

COMMENT ÇA FONCTIONNE CONCRÈTEMENT?

Je sais, c'est peut-être la première fois que vous voyez le terme « alimentation microbiome » et puisque vous êtes de nature curieuse, vous avez sûrement une petite voix intérieure qui vous murmure : « ***Comment ça fonctionne concrètement?*** », n'est-ce pas?

Afin de clarifier vos interrogations, voici les grandes lignes de la procédure qui sont mises de l'avant par l'alimentation microbiome – du moins, dans le programme que Acti-V a développé au fil des dernières années et qui a changé la vie de milliers de personnes –.

Avant tout, ce programme, que l'on nomme *Mission Microbiome* chez Acti-V, est un plan complet d'environ 8 semaines et qui a pour grand objectif de vous rendre rapidement autonome avec des choix alimentaires en harmonie avec votre intestin et votre santé.

Si vous êtes sérieux dans votre approche et que vous y mettez quelques efforts, vous aurez des résultats épatants dès les premières semaines, autant sur l'amélioration de votre santé que sur votre perte de gras.

Dès votre départ, vous serez invité à choisir le profil qui conviendra le plus à vos objectifs parmi le « Profil Perte de Poids », le « Profil Santé » et le « Profil Mixte ». Chacun de ces profils a son propre guide, ses propres recettes, ses propres planifications et ses propres résultats.

Une fois votre profil choisi, le programme se réalise en trois étapes principales, que l'on nomme phase #1, phase #2 et phase #3. Voyons en quoi consiste la première étape, soit la phase #1.

LA PHASE #1 : LES « 4 R »

Retirer: Vous serez invité à retirer plusieurs aliments qui peuvent contribuer à un microbiome déséquilibré. Pour ce faire, un guide complet vous sera offert afin que vous sachiez exactement quoi faire et ne pas faire. De plus, vous serez encadré par un calendrier quotidien, un livre rempli de recettes goûteuses, des professionnels de la santé à l'écoute et même les listes d'épicerie nécessaires à votre succès.

Réparation: Vous serez encouragé à manger plus d'aliments végétaux pour aider à guérir votre intestin après des années de nuisance avec des aliments transformés.

Remplacer: L'objectif à ce moment est de remplacer l'acide gastrique et les enzymes digestives par des substances de meilleure qualité afin d'améliorer rapidement votre microbiome.

Réintégrer: Vous serez invité à manger des aliments à haute teneur en probiotiques et prébiotiques pour repeupler votre intestin de microbes bénéfiques qui aideront votre système immunitaire.

En fonction de votre profil choisi, cette phase #1 est d'une durée d'environ 21 jours seulement et s'avère être un incontournable pour améliorer votre santé intestinale.

LA PHASE #2 : LE BOOST MÉTABOLIQUE

Puisque votre intestin sera déjà en bien meilleur état et que votre inflammation aura nettement diminué, cette phase permet beaucoup plus de flexibilité. Les produits laitiers, les œufs, les légumineuses et les céréales sans gluten peuvent être réintroduits dans votre alimentation quotidienne.

Vous pourrez également recommencer à manger des féculents et des légumes, comme les patates douces.

Pendant la phase #2, vous devrez tout de même éviter certains aliments précis, mais seulement 80% du temps. Cela signifie essentiellement que vous pourrez profiter des aliments qui perturbent habituellement votre intestin trois à quatre fois par semaine, si vous en sentez le besoin (soja, maïs, pommes de terre, etc.).

Par ailleurs, c'est également à l'intérieur de cette phase que nous vous proposerons d'essayer le jeûne intermittent d'une manière qui sera unique à votre profil – celui que vous aurez choisi au départ.

Bien que vous ne soyez pas dans l'obligation de le réaliser, le jeûne intermittent peut devenir un allié de taille dans votre parcours autant au niveau de votre perte de gras qu'au niveau de votre santé globale.

*Si l'on se souvient bien, le jeûne intermittent peut agir parfois comme **un bouton turbo** à vos résultats s'il est mixé à une bonne alimentation.*

LA PHASE « LOW-CARB »

En fonction de votre profil, vous serez ensuite invité à réaliser une ou deux semaines « faibles en glucides », que l'on nomme chez Acti-V la phase « Low-Carb ».

Cette semaine sera similaire au régime cétogène, mais avec la consommation de beaucoup plus de fibres (15-20g/jour) et beaucoup plus de glucides (20%/jour au lieu de seulement 5%).

Cela aidera à nourrir vos très chères et très compétentes bactéries de votre système digestif!

Comme vous pouvez l'imaginer, armé du jeûne intermittent et d'une courte phase « Low-Carb », la phase 2 permet généralement d'engendrer d'excellents résultats sur votre métabolisme et votre perte de poids.

*Il s'agit de techniques prouvées pour stimuler une fonte rapide de votre graisse et c'est généralement lors de cette phase que vous confirmerez votre **grand changement corporel**.*

LA PHASE #3 : RÉSULTATS À VIE

À la phase #3, votre intestin devrait être complètement guéri ou presque. Cette phase s'appelle la phase d'entretien de l'alimentation microbiome, au cours de laquelle vous pouvez ajouter encore plus d'aliments qui étaient déconseillés auparavant.

Le terme « Résultats À Vie » porte bien son nom, car vous serez encouragé à maintenir ce nouveau mode de vie sain à long terme.

Quelques-unes des règles d'or à ce moment consisteront à éviter les aliments nocifs pour votre microbiome, apprendre à écouter les vrais signaux de votre corps et faire attention aux aliments qui fonctionnent ou ne fonctionnent pas pour vous.

EXEMPLES DE REPAS

Si vous croyez qu'il est difficile d'éviter de manger du gluten ou des produits laitiers pendant un certain temps, détrompez-vous. Vous en serez très bien capable et mieux encore, votre corps vous remerciera pour cela.

Pour rendre le tout de manière plus concrète, voici un exemple d'un plan de repas de 2 jours sur la Phase #1 – soit la phase la plus stricte.

Si vous êtes capable de vous projeter en train de suivre ce type de plan alimentaire, dites-vous que ce sera encore plus simple lors des phases #2 et #3, lorsque nous réintégrerons encore plus d'aliments. Évidemment, tous les aliments peuvent être modifiés si jamais certains ne font pas partie de vos préférences.

JOUR 1

- Déjeuner : Salade de fruits ou Smoothie tropical aux petites baies.
- Collation #1: Bâtonnets de panais au beurre d'amande.
- Dîner: Soupe au poulet & légumes.
- Collation #2: Chou-fleur rôti au cari.
- Souper: Saumon grillé avec choux de Bruxelles rôtis & légumes verts mélangés.

JOUR 2

- Déjeuner: Crêpes garnies de beurre d'amande & fruits du moment.
- Collation #1: Noix et un fruit au choix.
- Dîner: Salade de légumes & choucroute, pois chiches et vinaigrette persil-citron.
- Collation #2: Chips de chou kale au four.
- Souper: Courge spaghetti nappé de sauce marinara et boulettes de viande.

… **STOP!** Il est maintenant temps d'activer vos muscles! Pour ce faire, essayer de réaliser 20 squats. Assoyez-vous sur une chaise, puis relevez-vous 20 fois consécutives. Cela aidera votre tonification musculaire! On se revoit dans 2 minutes!

PARTIE 8

SUR QUOI APPUYER VOTRE DÉCISION?

À ce stade, maintenant que vous avez lu et comparé les avantages et les désavantages de chaque type d'alimentation discuté dans ce livre, vous devriez être maintenant en mesure de prendre la bonne décision en fonction de 3 facteurs importants:

1- **Votre situation actuelle** (Condition physique, maladies, antécédents ou autres)
2- **Vos objectifs précis** (Perte de poids, amélioration de la santé ou autres)
3- **Vos valeurs personnelles**

Voyons ensemble ces 3 facteurs de manière détaillée afin qu'une d'alimentation se démarque des autres.

VOTRE SITUATION ACTUELLE

Comme nous l'avons vu en détail dans la partie 6, ce n'est pas tous les régimes qui conviennent à tout le monde.

La première étape – et la plus essentielle pour votre santé – revient à vous analyser complètement afin de pouvoir vous diriger vers le bon régime.

Souffrez-vous régulièrement de pierres aux reins? Avez-vous régulièrement des troubles digestifs? Êtes-vous actuellement diabétique? Vivez-vous régulièrement de l'anxiété? Êtes-vous souvent malade?

Par exemple :

« MA CONDITION PHYSIQUE »

- Je suis à la limite de devenir diabétique de type II.
- Je souffre d'anxiété régulièrement.
- Je fais souvent de l'insomnie.
- J'ai des douleurs osseuses, liées peut-être à de l'arthrite ou de l'arthrose.
- Selon mon médecin, je dois faire attention à ma pression artérielle.

En identifiant le plus de points de votre condition actuelle, cela vous permettra d'éclairer votre choix. Une fois terminé, pourquoi ne pas profiter de cette auto-analyse pour valider vos constats avec votre médecin et vérifier ce qu'il en pense? Il pourrait probablement vous aider.

VOS OBJECTIFS PRÉCIS

Maintenant que vous avez réalisé l'analyse de votre situation actuelle, passons à une étape beaucoup plus divertissante : vos objectifs.

Soyons honnêtes entre vous et moi, si vous lisez actuellement ce livre, c'est parce que vous avez un ou des objectifs très précis en tête n'est-ce pas? Il peut s'agir de vouloir perdre du poids, d'améliorer sa santé ou tout simplement de trouver un mode de vie à long terme.

Je vous suggère fortement de penser à un objectif principal ainsi que 3 objectifs secondaires que vous souhaitez absolument réussir. Écrivez-les ensuite sur un papier ou sur votre cellulaire de cette façon…

Par exemple :

« MES OBJECTIFS »

- Objectif Principal: Perdre 30 livres en 6 mois

- Objectif Secondaire #1: Réduire mes douleurs osseuses
- Objectif Secondaire #2: Diminuer mon inflammation générale
- Objectif Secondaire #3: Régler mes problèmes d'insomnie

VOS VALEURS

Comme vous l'avez remarqué, le choix d'un régime va bien souvent au-delà de l'alimentation. Il touche également vos valeurs en tant que personne.

Vous serez régulièrement appelés à défendre votre choix, car après tout, le mode de vie que vous choisirez vous suivra partout;

que ce soit au restaurant entre amis, lors d'une soirée en famille et même à un dîner entre collègues au travail.

Si vous ne coordonnez pas votre choix alimentaire avec vos valeurs, je peux vous assurer que votre nouvelle alimentation ne durera pas très longtemps et que vous n'atteindrez jamais les objectifs que vous vous êtes fixés.

Alors pour réussir, vos valeurs doivent être les mêmes que celles mises de l'avant par l'alimentation choisie.

Par exemple, si vous voulez fondamentalement défendre les droits des animaux, il sera facile pour vous de manger végétarien au quotidien. Et lorsque votre ami vous demandera pourquoi vous ne mangez pas de hamburger dans son « Party BBQ », ce sera une joie pour vous de lui rappeler vos convictions les plus profondes.

Mon père m'a toujours dit : « Dans la vie Yohann, tout est justifiable. Ne juge jamais une personne avant d'avoir entendu sa justification ».

Si vous croyez profondément que la clé du succès réside dans le choix des aliments plus que dans le calcul de vos calories, mais que vous choisissez une alimentation qui vous oblige à analyser chaque gramme de glucides et de lipides que vous ingérez, vous n'arriverez jamais à justifier votre régime pour atteindre vos objectifs.

Vous vivrez ce que nous appelons une dissonance de valeurs et c'est exactement à ce moment que vous abandonnerez votre régime.

Pour ne pas perdre votre temps, prenez donc quelques instants pour analyser quelles sont les mentalités profondes de chaque type d'alimentation :

Cétogène : Manger énormément de gras (lipides) et limiter au maximum votre consommation de glucides pour mettre votre corps dans un état de cétose. Vous devrez toutefois compter sur la prise de certains suppléments alimentaires pour palier aux carences en vitamines et minéraux.

Jeûne intermittent : Limiter vos fenêtres de consommation à certaines heures précises pour mettre votre corps dans un état de cétose, afin d'engendrer plusieurs bénéfices cellulaires et hormonaux.

Végétarisme : Exclure tous les produits et produits dérivés des animaux afin de se concentrer sur une alimentation à base de plantes exclusivement – quoiqu'il existe plusieurs alternatives possibles, comme le flexitarisme, qui peuvent s'avérer très intéressantes.

Microbiome : La majorité des solutions à nos problèmes et maladies se retrouvent principalement dans notre intestin, où se logent des milliards de bactéries capitales pour votre santé. L'important n'est pas de compter nos calories et nos portions, mais d'être à l'écoute de notre corps et faire les bons choix alimentaires pour aider nos microbes à réduire l'inflammation et rendre notre métabolisme aussi performant qu'il devrait l'être.

À la lumière de cela, je suis convaincu qu'il y a une philosophie parmi ces régimes qui ressemble davantage à votre personnalité, à vos croyances et à vos valeurs n'est-ce pas? Cette philosophie sera celle que vous devriez mettre de l'avant tout au long de votre nouveau mode de vie.

SUR QUOI APPUYER MA DÉCISION?

QUEL EST LE MEILLEUR RÉGIME?

Je vais vous fournir la même réponse que celle que je donne aux personnes lorsqu'elles me demandent « *quel est le meilleur entraînement pour perdre du poids?* »

- Celui qui vous convient le mieux!

La réalité, c'est qu'il n'existe aucune « meilleure diète », car tout le monde est différent… et c'est la beauté de l'être humain!

Chaque personne a sa propre condition physique, ses objectifs précis en tête et ses propres valeurs.

C'est pour cela que certains miseront sur un régime plus strict, d'autres sur une alimentation plus encadrée et d'autres sur une diète presque complètement autonome. Somme toute, quel que soit le type d'alimentation sain que vous choisirez, vous obtiendrez toujours plus de succès avec la méthode que vous conserverez à long terme.

Nous sommes là pour vous présenter les meilleurs choix tout simplement. Ensuite, c'est à vous de choisir celui qui vous conviendra davantage.

J'espère seulement que vous ne vous fierez pas exclusivement aux témoignages que vous aurez lus sur les réseaux sociaux ou à une histoire de succès de l'un de vos collègues pour prendre votre décision, mais plutôt sur la base des preuves scientifiques à ce jour.

Comme vous le savez, la plupart des régimes sont très temporaires et leurs résultats engendrés le sont encore plus. L'important n'est donc pas de se laisser hypnotiser par les changements éphémères d'une personne, mais plutôt de voir si vous êtes capable de suivre ce type d'alimentation à long terme et que ce dernier sera un réel avantage pour votre santé.

Au final, si vous vous lancez dans une alimentation à courte durée, vous aurez beau obtenir les meilleurs résultats à court terme, mais vous reviendrez tôt ou tard à la case départ avec, peut-être, une santé plus hypothéquée que par le passé.

En prenant votre décision basée sur la science, vous sauverez non seulement beaucoup de temps et d'argent dans le processus, mais vous mettrez également toutes les chances de votre côté pour ne plus revenir au même état où vous êtes aujourd'hui.

QUELLE EST MA VISION PERSONNELLE?

Teddy Rosevelt, un ancien président des États-Unis visionnaire a un jour dit : « *Faites de votre mieux, avec ce que vous avez, selon où vous êtes rendu* ».

Alors que mon père m'a toujours dit : « *Yohann*, *tu dois toujours t'amuser et aimer ce que tu fais* ».

Donc, si je devais dévoiler ma philosophie personnelle de la nutrition, ce serait une belle combinaison de ces deux citations.

Je nomme personnellement cette stratégie « *plutôt bonne, la plupart du temps* ».

À mon avis, il y a un moment où votre tête et votre cœur s'entendent pour conclure que manger santé devient tellement plus bénéfique, que vous vous apercevrez qu'il n'y aura plus de « sacrifices à faire » entre un bol de chips et un bol de fruits frais.

En toute franchise, je laisse maintenant mon cœur et ma tête décider ce dont j'ai envie de manger à chaque repas et si je prends quelques instants pour analyser le contenu que j'ingère, je dirais que je mange santé environ 85 à 90% du temps!

C'est simple, je planifie mes repas pour quelques jours, je fais l'épicerie en fonction de ce que j'ai prévu pour ma semaine et je suis toujours fier de moi lorsque je déballe mes sacs à mon retour du supermarché. Encore aujourd'hui, j'affiche toujours un sourire lorsque mon regard croise toutes les couleurs de légumes dont regorge mon réfrigérateur! Pour moi, manger santé est simplement synonyme d'être heureux. Ce sera également votre sentiment la journée où vous commencerez à penser à vous.

Cela dit, je peux très bien être sage toute une semaine – car j'adore la sensation lorsque mon corps se sent en parfaite santé – et ensuite, manger une pizza avec des amis.

Cela ne me pose absolument aucun problème, car j'ai trouvé une méthode d'alimentation saine qui fonctionne pour moi. C'est exactement dans cette philosophie que notre équipe Acti-V propose une multitude de services, dont la création de *Mission Microbiome*. Nous ne recherchons pas seulement des résultats à court terme, nous visons un mode de vie efficace à court et long terme.

En ce sens, je sais qu'un repas ne me définit pas. Je sais qu'une soirée de mauvaise alimentation ne me met pas hors-jeu. Je sais que des vacances dans lesquelles je vais me divertir pendant quelques jours ne sont pas la fin du monde.

- Je fais de mon mieux, avec ce que j'ai et où je suis.

Je sais aussi que j'ai une chance incroyable d'être sur cette planète, alors je m'amuse lorsque je le peux. Je mange donc ce qui me rend heureux et la plupart du temps, je constate qu'il s'agit d'une alimentation saine parce que je sais que je veux vieillir en bonne santé, tout en pouvant profiter de ma vie au MAXIMUM!

Et si j'avais un conseil à vous donner, ce serait celui-ci : prenez plaisir à bien manger!

- Choisir une bonne nutrition ne devrait pas être synonyme d'aller en prison.

Au contraire! Bien manger devrait plutôt correspondre au plaisir d'être en forme, au regain d'énergie quotidien que vous pouvez engendrer et à la guérison naturelle de plusieurs problèmes de santé dont vous souffrez actuellement. Pour moi, bien manger est exactement cela et je n'y vois vraiment aucun désavantage. Êtes-vous d'accord avec moi?

L'IMPORTANT EST D'AGIR!

Pourquoi ne pas commencer dès aujourd'hui par de petites actions toutes simples? Enlevez la malbouffe de vos armoires. Éliminez le pot de bonbons de votre bureau et choisissez une ou deux habitudes à supprimer de votre alimentation.

Plus tôt vous changerez vos habitudes, plus les résultats viendront rapidement!

Bien que vous veniez de lire plus de 200 pages sur la nutrition et que vous SAVEZ maintenant vers quel type d'alimentation vous tourner, le point le plus important n'a pas encore été entamé. Si vous ne mettez pas en pratique toutes les connaissances que vous venez d'apprendre, ce livre n'aura servi a rien.

Il est maintenant temps d'**AGIR**.

Je sais qu'il est souvent plus confortable de lire un livre que de couper des carottes, mais les résultats s'obtiennent uniquement dans l'**ACTION**.

Alors commencez maintenant et allez-y un pas à la fois. Vous serez fier de vous et des résultats qui en découleront.

Pour débuter, à vous de choisir quelle alimentation vous représentera pour atteindre vos objectifs.

Le cétogène, le végétarisme, le jeûne intermittent ou l'alimentation microbiome?

… **STOP!** Puisque vous arrivez vers la fin du livre, que pensez-vous de célébrer cela avec un petit dessert? Pour ce faire, prenez votre livre de recettes faibles en glucides ou allez au www.acti-v.ca/recettes et préparez le dessert de votre choix!

PARTIE 9

CONCLUSION ET INVITATION

Ouf!

Je suis convaincu qu'en ce moment, avec toutes les informations reçues, vous vous sentez probablement comme si vous veniez de recevoir un gros seau d'eau en plein visage, n'est-ce pas? Et je comprends tout à fait.

Les concepts que j'ai exposés dans ce livre m'ont pris des années à découvrir. J'ai tenté de résumer en seulement quelques centaines de pages des milliers d'études et des centaines de livres sur la santé et la nutrition.

- Je sais, ça fait beaucoup d'informations à digérer!

Cela dit, j'aurais tellement aimé avoir un tel livre lorsque j'ai débuté dans le domaine de la santé. J'espère vraiment que vous profiterez de ce raccourci pour atteindre les objectifs que vous désirez réaliser.

Je sais que nous vivons dans un monde où le temps est ce qu'il y a de plus précieux alors j'espère que la lecture de ce livre a été un bon investissement de votre temps. Vous pourrez toujours garder ce livre près de vous et vous y référerez en cas de besoin.

J'ai passé les 24 derniers mois à écrire et à réécrire ce livre en n'ayant qu'un seul but en tête : donner un maximum de valeur à chaque page afin de rentabiliser chaque heure que mes lecteurs investissent dans mon livre.

Dites-moi, mon objectif a-t-il été réussi? J'aimerais vraiment entendre votre opinion! Cela me ferait très chaud au cœur. Écrivez-moi au info@acti-v.ca

Cela dit, je sais que j'aurai beau réaliser le meilleur livre au monde sur le sujet, cela ne pourra jamais rivaliser avec une collaboration personnelle entre vous, moi et mon équipe de professionnels de la santé. Vous serez probablement d'accord, avec moi, j'ai toujours été convaincu que les résultats arrivent plus vite en équipe qu'en étant seuls. Si vous souhaitez travailler plus étroitement avec nous pour améliorer votre santé et atteindre vos objectifs efficacement en toute sécurité, je vous encourage sincèrement à nous rejoindre en visitant une section bien cachée de notre site web : www.acti-v.ca/aventure

En nous contactant, nous étudierons personnellement votre situation actuelle et nous vous proposerons toutes les meilleures solutions afin que vous deveniez un modèle pour votre entourage. Il n'est jamais trop tard pour se construire un meilleur mode de vie.

- La vie est toujours plus plaisante lorsque nous sommes en pleine santé, non?

Je vous invite également à rejoindre notre groupe Facebook gratuit "Activistes ARMY" constitué de personnes qui sont exactement comme vous et qui souhaitent obtenir de vrais

résultats, autant au niveau de leur perte de gras qu'au niveau de leur santé.

Dans ce groupe, je partage personnellement chaque jour des mots de motivation, des recettes santé et des trucs ou conseils sur l'entraînement, la nutrition, la perte de gras et la santé en général. Je suis sûr que vous allez adorer! Vous pourrez aussi rencontrer d'autres personnes et partager vos points de vue si vous le souhaitez. Rejoignez-nous par ici : www.acti-v.ca/army

Maintenant que j'écris les dernières lignes, j'aimerais vous laisser sur une pensée personnelle que je me répète constamment, presque tous les jours. Si vous attendez le moment « parfait » pour commencer, vous attendrez toute votre vie. Au lieu de cela, saisissez le moment et rendez-le **parfait**!

L'important est de savoir que les résultats sont dans l'action plutôt que dans la procrastination. Tant que vous trouverez des excuses pour ne pas agir, vous ne pourrez pas voir les choses changer et obtenir de bons résultats.

Par contre, si vous avez le courage d'agir et de progresser un pas à la fois, vous n'avez pas idée le nombre de résultats que vous découvrirez tout au long de votre belle aventure. Il n'existe aucun meilleur sentiment que de se réaliser soi-même et d'être fier de soi. Si vous voulez vraiment des résultats, agissez maintenant. Ne laissez plus vos excuses vous retenir.

Avant de terminer, je veux absolument vous remercier d'avoir accordé du temps pour votre santé. Ce n'est pas toutes les personnes qui prennent leur santé à cœur et pourtant, notre corps est bien le seul endroit où nous y habiterons toute notre vie. Il est donc important de prendre les choses en main si nous voulons profiter de notre existence au maximum pendant notre passage sur cette belle petite planète!

À votre santé,
Yohann Ménard

FÉLICITATIONS! Vous venez de terminer la 1ere étape d'une longue aventure! Pour découvrir la suite...

WWW.ACTI-V.CA/AVENTURE

RÉFÉRENCES

[1] D. Ornish *et al.*, "Can lifestyle changes reverse coronary heart disease? The Lifestyle Heart Trial.," *Lancet (London, England)*, vol. 336, no. 8708, pp. 129–133, Jul. 1990.

[2] A. Afshin *et al.*, "Health Effects of Overweight and Obesity in 195 Countries over 25 Years.," *N. Engl. J. Med.*, vol. 377, no. 1, pp. 13–27, Jul. 2017.

[3] B. Lauby-Secretan, C. Scoccianti, D. Loomis, Y. Grosse, F. Bianchini, and K. Straif, "Body Fatness and Cancer--Viewpoint of the IARC Working Group.," *N. Engl. J. Med.*, vol. 375, no. 8, pp. 794–798, Aug. 2016.

[4] J. A. Cauley, J. P. Gutai, L. H. Kuller, D. LeDonne, and J. G. Powell, "The epidemiology of serum sex hormones in postmenopausal women.," *Am. J. Epidemiol.*, vol. 129, no. 6, pp. 1120–1131, Jun. 1989.

[5] C. L. Carpenter *et al.*, "Weight loss reduces breast ductal fluid estrogens in obese postmenopausal women: a single arm intervention pilot study.," *Nutr. J.*, vol. 11, p. 102, Dec. 2012.

[6] L. Sjostrom *et al.*, "Effects of bariatric surgery on cancer incidence in obese patients in Sweden (Swedish Obese Subjects Study): a prospective, controlled intervention trial.," *Lancet. Oncol.*, vol. 10, no. 7, pp. 653–662, Jul. 2009.

[7] W. Tao, P. Konings, M. A. Hull, H.-O. Adami, F. Mattsson, and J. Lagergren, "Colorectal Cancer Prognosis Following Obesity Surgery in a Population-Based Cohort Study.," *Obes. Surg.*, vol. 27, no. 5, pp. 1233–1239, May 2017.

[8] Y. Liu, G. S. Hazlewood, G. G. Kaplan, B. Eksteen, and C. Barnabe, "Impact of Obesity on Remission and Disease Activity in Rheumatoid Arthritis: A Systematic Review and Meta-Analysis.," *Arthritis Care Res. (Hoboken).*, vol. 69, no. 2, pp. 157–165, Feb. 2017.

[9] K. Kulkarni, T. Karssiens, V. Kumar, and H. Pandit, "Obesity and osteoarthritis.," *Maturitas*, vol. 89, pp. 22–28, Jul. 2016.

[10] E. Thijssen, A. van Caam, and P. M. van der Kraan, "Obesity and osteoarthritis, more than just wear and tear: pivotal roles for inflamed adipose tissue and dyslipidaemia in obesity-induced osteoarthritis.," *Rheumatology (Oxford).*, vol. 54, no. 4, pp. 588–600, Apr. 2015.

[11] P. Baudart, K. Louati, C. Marcelli, F. Berenbaum, and J. Sellam, "Association between osteoarthritis and dyslipidaemia: a systematic literature review and meta-analysis.," *RMD open*, vol. 3, no. 2, p. e000442, 2017.

[12] D. T. Felson, Y. Zhang, J. M. Anthony, A. Naimark, and J. J. Anderson, "Weight loss reduces the risk for symptomatic knee osteoarthritis in women. The Framingham Study.," *Ann. Intern. Med.*, vol. 116, no. 7, pp. 535–539, Apr. 1992.

[13] R. Christensen, A. Astrup, and H. Bliddal, "Weight loss: the treatment of choice for knee osteoarthritis? A randomized trial.," *Osteoarthr. Cartil.*, vol. 13, no. 1, pp. 20–27, Jan. 2005.

[14] J. Bernstein, "Not the Last Word: Safety Alert: One in 200 Knee Replacement Patients Die Within 90 Days of Surgery.," *Clin. Orthop. Relat. Res.*, vol. 475, no. 2, pp. 318–323, Feb. 2017.

[15] B. Naumnik and M. Mysliwiec, "Renal consequences of obesity.," *Med. Sci. Monit.*, vol. 16, no. 8, pp. RA163-70, Aug. 2010.

[16] J. Poorolajal, E. Hooshmand, M. Bahrami, and P. Ameri, "How much excess weight loss can reduce the risk of hypertension?," *J. Public Health (Oxf).*, vol. 39, no. 3, pp. e95–e102, Sep. 2017.

[17] K. G. M. M. Alberti, P. Zimmet, and J. Shaw, "International Diabetes Federation: a consensus on Type 2 diabetes prevention.," *Diabet. Med.*, vol. 24, no. 5, pp. 451–463, May 2007.

[18] E. Pedditzi, R. Peters, and N. Beckett, "The risk of overweight/obesity in mid-life and late life for the development of dementia: a systematic review and meta-analysis of longitudinal studies.," *Age Ageing*, vol. 45, no. 1, pp. 14–21, Jan. 2016.

[19] M. Loef and H. Walach, "Midlife obesity and dementia: meta-analysis and adjusted forecast of dementia prevalence in the United States and China.," *Obesity (Silver Spring).*, vol. 21, no. 1, pp. E51-5, Jan. 2013.

[20] A. A. Willette and D. Kapogiannis, "Does the brain shrink as the waist expands?," *Ageing Res. Rev.*, vol. 20, pp. 86–97, Mar. 2015.

[21] S. Kullmann, F. Schweizer, R. Veit, A. Fritsche, and H. Preissl, "Compromised white matter integrity in obesity.," *Obes. Rev.*, vol. 16, no. 4, pp. 273–281, Apr. 2015.

[22] N. Veronese *et al.*, "Weight loss is associated with improvements in cognitive function among overweight and obese people: A systematic review and meta-analysis.," *Neurosci. Biobehav. Rev.*, vol. 72, pp. 87–94, Jan. 2017.

[23] D. Best, A. Avenell, and S. Bhattacharya, "How effective are weight-loss interventions for improving fertility in women and men who are overweight or obese? A systematic review and meta-analysis of the evidence.," *Hum. Reprod. Update*, vol. 23, no. 6, pp. 681–705, Nov. 2017.

[24] L. M. Davidson, K. Millar, C. Jones, M. Fatum, and K. Coward, "Deleterious effects of obesity upon the hormonal and molecular mechanisms controlling spermatogenesis and male fertility.," *Hum. Fertil. (Camb).*, vol. 18, no. 3, pp. 184–193, Sep. 2015.

[25] Z. Cruz-Monserrate, D. L. Conwell, and S. G. Krishna, "The Impact of Obesity on Gallstone Disease, Acute Pancreatitis, and Pancreatic Cancer.," *Gastroenterol. Clin. North Am.*, vol. 45, no. 4, pp. 625–637, Dec. 2016.

[26] S. Hagg *et al.*, "Adiposity as a cause of cardiovascular disease: a Mendelian randomization study.," *Int. J. Epidemiol.*, vol. 44, no. 2, pp. 578–586, Apr. 2015.

[27] X. Xu, X. Li, and W. Wu, "Association Between Overweight or Obesity and Lumbar Disk Diseases: A Meta-Analysis.," *J. Spinal Disord. Tech.*, vol. 28, no. 10, pp. 370–376, Dec. 2015.

[28] C. C. Mann, "Public health. Provocative study says obesity may reduce U.S. life expectancy.," *Science (New York, N.Y.)*, vol. 307, no. 5716. United States, pp. 1716–1717, Mar-2005.

[29] T. B. Chaston and J. B. Dixon, "Factors associated with percent change in visceral versus subcutaneous abdominal fat during weight loss: findings from a systematic review.," *Int. J. Obes. (Lond).*, vol. 32, no. 4, pp. 619–628, Apr. 2008.

[30] F. Q. Nuttall, "Body Mass Index: Obesity, BMI, and Health: A Critical Review.," *Nutr. Today*, vol. 50, no. 3, pp. 117–128, May 2015.

[31] A. Romero-Corral *et al.*, "Accuracy of body mass index in diagnosing obesity in the adult general population.," *Int. J. Obes. (Lond).*, vol. 32, no. 6, pp. 959–966, Jun. 2008.

[32] R. Rubin, "Postmenopausal Women With a 'Normal' BMI Might Be Overweight or Even Obese.," *JAMA*, vol. 319, no. 12. United States, pp. 1185–1187, Mar-2018.

[33] J. R. Cerhan *et al.*, "A pooled analysis of waist circumference and mortality in 650,000 adults.," *Mayo Clin. Proc.*, vol. 89, no. 3, pp. 335–345, Mar. 2014.

[34] M. G. Swainson, A. M. Batterham, C. Tsakirides, Z. H. Rutherford, and K. Hind, "Prediction of whole-body fat percentage and visceral adipose tissue mass from five anthropometric variables.," *PLoS One*, vol. 12, no. 5, p. e0177175, 2017.

[35] F. M. Grazer and R. H. de Jong, "Fatal outcomes from liposuction: census survey of cosmetic surgeons.," *Plast. Reconstr. Surg.*, vol. 105, no. 1, pp. 436–438, Jan. 2000.

[36] S. Klein *et al.*, "Absence of an effect of liposuction on insulin action and risk factors for coronary heart disease.," *N. Engl. J. Med.*, vol. 350, no. 25, pp. 2549–2557, Jun. 2004.

[37] G. Blackburn, "Effect of degree of weight loss on health benefits.," *Obes. Res.*, vol. 3 Suppl 2, pp. 211s-216s, Sep. 1995.

[38] D. M. Marcus, "Dietary supplements: What's in a name? What's in the bottle?," *Drug Test. Anal.*, vol. 8, no. 3–4, pp. 410–412, 2016.

[39] C. N. Boozer, J. A. Nasser, S. B. Heymsfield, V. Wang, G. Chen, and J. L. Solomon, "An herbal supplement containing Ma Huang-Guarana for weight loss: a randomized, double-blind trial.," *Int. J. Obes. Relat. Metab. Disord.*, vol. 25, no. 3, pp. 316–324, Mar. 2001.

[40] S. G. Newmaster, M. Grguric, D. Shanmughanandhan, S. Ramalingam, and S. Ragupathy, "DNA barcoding detects contamination and substitution in North American herbal products.," *BMC Med.*, vol. 11, p. 222, Oct. 2013.

[41] R. Hachem *et al.*, "Proton NMR for detection, identification and quantification of adulterants in 160 herbal food supplements marketed for weight loss.," *J. Pharm. Biomed. Anal.*, vol. 124, pp. 34–47, May 2016.

[42] S. Eichner, M. Maguire, L. A. Shea, and M. G. Fete, "Banned and discouraged-use ingredients found in weight loss

supplements.," *J. Am. Pharm. Assoc. (2003).*, vol. 56, no. 5, pp. 538–543, 2016.
[43] C. A. Roberto *et al.*, "Patchy progress on obesity prevention: emerging examples, entrenched barriers, and new thinking.," *Lancet (London, England)*, vol. 385, no. 9985, pp. 2400–2409, Jun. 2015.
[44] L. Fry, A. M. Madden, and R. Fallaize, "An investigation into the nutritional composition and cost of gluten-free versus regular food products in the UK.," *J. Hum. Nutr. Diet.*, vol. 31, no. 1, pp. 108–120, Feb. 2018.
[45] J. M. Poti, K. J. Duffey, and B. M. Popkin, "The association of fast food consumption with poor dietary outcomes and obesity among children: is it the fast food or the remainder of the diet?," *Am. J. Clin. Nutr.*, vol. 99, no. 1, pp. 162–171, Jan. 2014.
[46] S. L. Goff, J. M. Foody, S. Inzucchi, D. Katz, S. T. Mayne, and H. M. Krumholz, "BRIEF REPORT: nutrition and weight loss information in a popular diet book: is it fact, fiction, or something in between?," *J. Gen. Intern. Med.*, vol. 21, no. 7, pp. 769–774, Jul. 2006.
[47] J. R. Kicklighter, "Update on congressional hearings on the diet industry.," *Nutrition*, vol. 7, no. 4, pp. 297–299, 1991.
[48] R. M. Vakil, Z. W. Chaudhry, R. S. Doshi, J. M. Clark, and K. A. Gudzune, "Commercial Programs' Online Weight-Loss Claims Compared to Results from Randomized Controlled Trials.," *Obesity (Silver Spring).*, vol. 25, no. 11, pp. 1885–1893, Nov. 2017.
[49] S. Heshka *et al.*, "Weight loss with self-help compared with a structured commercial program: a randomized trial.," *JAMA*, vol. 289, no. 14, pp. 1792–1798, Apr. 2003.
[50] K. A. Gudzune *et al.*, "Efficacy of commercial weight-loss programs: an updated systematic review.," *Ann. Intern. Med.*, vol. 162, no. 7, pp. 501–512, Apr. 2015.
[51] S. M. McEvedy, G. Sullivan-Mort, S. A. McLean, M. C. Pascoe, and S. J. Paxton, "Ineffectiveness of commercial weight-loss programs for achieving modest but meaningful weight loss: Systematic review and meta-analysis.," *J. Health Psychol.*, vol. 22, no. 12, pp. 1614–1627, Oct. 2017.
[52] C. E. Finley, C. E. Barlow, F. L. Greenway, C. L. Rock, B. J. Rolls, and S. N. Blair, "Retention rates and weight loss in a commercial weight loss program.," *Int. J. Obes. (Lond).*, vol. 31, no. 2, pp. 292–298, Feb. 2007.
[53] A. G. Tsai and T. A. Wadden, "Systematic review: an evaluation of major commercial weight loss programs in the United States.," *Ann. Intern. Med.*, vol. 142, no. 1, pp. 56–66, Jan. 2005.
[54] A. K. Nash *et al.*, "The gut mycobiome of the Human Microbiome Project healthy cohort.," *Microbiome*, vol. 5, no. 1, p. 153, Nov. 2017.
[55] R. Sender, S. Fuchs, and R. Milo, "Revised Estimates for the Number of Human and Bacteria Cells in the Body," *PLoS Biol.*, vol. 14, no. 8, pp. e1002533–e1002533, Aug. 2016.
[56] S. Aydin, "Can Peptides and Gut Microbiota Be Involved in the Etiopathology of Obesity?," *Obesity surgery*, vol. 27, no. 1. United States, pp. 202–204, Jan-2017.
[57] G. M. Slavich, "Understanding inflammation, its regulation, and relevance for health: a top scientific and public priority.," *Brain. Behav. Immun.*, vol. 45, pp. 13–14, Mar. 2015.
[58] P. M. Ridker, "Cardiology Patient Page. C-reactive protein: a simple test to help predict risk of heart attack and stroke.," *Circulation*, vol. 108, no. 12, pp. e81-5, Sep. 2003.
[59] N. Shivappa, S. E. Steck, T. G. Hurley, J. R. Hussey, and J. R. Hebert, "Designing and developing a literature-derived, population-based dietary inflammatory index.," *Public Health Nutr.*, vol. 17, no. 8, pp. 1689–1696, Aug. 2014.
[60] N. Shivappa, M. D. Wirth, T. G. Hurley, and J. R. Hebert, "Association between the dietary inflammatory index (DII) and telomere length and C-reactive protein from the National Health and Nutrition Examination Survey-1999-2002.," *Mol. Nutr. Food Res.*, vol. 61, no. 4, Apr. 2017.
[61] C. M. Phillips, N. Shivappa, J. R. Hebert, and I. J. Perry, "Dietary inflammatory index and mental health: A cross-sectional analysis of the relationship with depressive symptoms, anxiety and well-being in adults.," *Clin. Nutr.*, vol. 37, no. 5, pp. 1485–1491, Oct. 2018.
[62] M. E. Fowler and T. F. Akinyemiju, "Meta-analysis of the association between dietary inflammatory index (DII) and cancer outcomes.," *Int. J. cancer*, vol. 141, no. 11, pp. 2215–2227, Dec. 2017.
[63] N. Shivappa, J. R. Hebert, M. Kivimaki, and T. Akbaraly, "Alternative Healthy Eating Index 2010, Dietary Inflammatory Index and risk of mortality: results from the Whitehall II cohort study and meta-analysis of previous Dietary Inflammatory Index and mortality studies.," *Br. J. Nutr.*, vol. 118, no. 3, pp. 210–221, Aug. 2017.
[64] M. Ruiz-Canela *et al.*, "Dietary inflammatory index and anthropometric measures of obesity in a population sample at high cardiovascular risk from the PREDIMED (PREvencion con DIeta MEDiterranea) trial.," *Br. J. Nutr.*, vol. 113, no. 6, pp. 984–995, Mar. 2015.
[65] R. Ramallal *et al.*, "Inflammatory potential of diet, weight gain, and incidence of overweight/obesity: The SUN cohort.," *Obesity (Silver Spring).*, vol. 25, no. 6, pp. 997–1005, Jun. 2017.
[66] V. K. Ridaura *et al.*, "Gut microbiota from twins discordant for obesity modulate metabolism in mice," *Science*, vol. 341, no. 6150, p. 1241214, Sep. 2013.
[67] R. E. Ley, "Obesity and the human microbiome.," *Curr. Opin. Gastroenterol.*, vol. 26, no. 1, pp. 5–11, Jan. 2010.
[68] M. Levy, C. A. Thaiss, and E. Elinav, "Metagenomic cross-talk: the regulatory interplay between immunogenomics and the microbiome.," *Genome Med.*, vol. 7, p. 120, Nov. 2015.
[69] M. C. Arrieta, L. Bistritz, and J. B. Meddings, "Alterations in intestinal permeability," *Gut*, vol. 55, no. 10, pp. 1512–1520, Oct. 2006.
[70] Ö. Aydin, M. Nieuwdorp, and V. Gerdes, "The Gut Microbiome as a Target for the Treatment of Type 2 Diabetes," *Curr. Diab. Rep.*, vol. 18, no. 8, p. 55, 2018.
[71] D. Zeevi *et al.*, "Personalized Nutrition by Prediction of Glycemic Responses.," *Cell*, vol. 163, no. 5, pp. 1079–1094, Nov. 2015.
[72] Y. Maeda and K. Takeda, "Host-microbiota interactions in rheumatoid arthritis.," *Exp. Mol. Med.*, vol. 51, no. 12, p. 150, Dec. 2019.
[73] H. Mohajeri, G. Fata, R. Steinert, and P. Weber, "Relationship between the gut microbiome and brain function," *Nutr. Rev.*, vol. 76, Apr. 2018.
[74] C. Buchta Rosean *et al.*, "Preexisting Commensal Dysbiosis Is a Host-Intrinsic Regulator of Tissue Inflammation and Tumor Cell Dissemination in Hormone Receptor-Positive Breast Cancer.," *Cancer Res.*, vol. 79, no. 14, pp. 3662–3675, Jul. 2019.
[75] R. Francescone, V. Hou, and S. I. Grivennikov, "Microbiome, inflammation, and cancer," *Cancer J.*, vol. 20, no. 3, pp. 181–189, 2014.
[76] E. Saus, S. Iraola-Guzman, J. R. Willis, A. Brunet-Vega, and T. Gabaldon, "Microbiome and colorectal cancer: Roles in carcinogenesis and clinical potential.," *Mol. Aspects Med.*, vol. 69, pp. 93–106, Oct. 2019.
[77] E. Beli, S. Prabakaran, P. Krishnan, C. Evans-Molina, and M. B. Grant, "Loss of Diurnal Oscillatory Rhythms in Gut Microbiota Correlates with Changes in Circulating Metabolites in Type 2 Diabetic db/db Mice," *Nutrients*, vol. 11, no. 10, p. 2310, Sep. 2019.
[78] C. A. Thaiss *et al.*, "Microbiota Diurnal Rhythmicity Programs Host Transcriptome Oscillations.," *Cell*, vol. 167, no. 6, pp. 1495-1510.e12, Dec. 2016.
[79] M. J. Claesson *et al.*, "Gut microbiota composition correlates with diet and health in the elderly.," *Nature*, vol. 488, no. 7410, pp. 178–184, Aug. 2012.
[80] A. Klinder, Q. Shen, S. Heppel, J. A. Lovegrove, I. Rowland, and K. M. Tuohy, "Impact of increasing fruit and vegetables and flavonoid intake on the human gut microbiota.," *Food Funct.*, vol. 7, no. 4, pp. 1788–1796, Apr. 2016.
[81] A. Costabile *et al.*, "Whole-grain wheat breakfast cereal has a prebiotic effect on the human gut microbiota: a double-blind, placebo-controlled, crossover study.," *Br. J. Nutr.*, vol. 99, no. 1, pp. 110–120, Jan. 2008.
[82] M. S. A. Palmnas *et al.*, "Low-dose aspartame consumption differentially affects gut microbiota-host metabolic interactions in the diet-induced obese rat.," *PLoS One*, vol. 9, no. 10, p. e109841, 2014.
[83] S. C. Bischoff *et al.*, "Intestinal permeability--a new target for disease prevention and therapy," *BMC Gastroenterol.*, vol. 14, p. 189, Nov. 2014.
[84] K. R. Groschwitz and S. P. Hogan, "Intestinal barrier function: molecular regulation and disease pathogenesis," *J. Allergy Clin. Immunol.*, vol. 124, no. 1, pp. 3–22, Jul. 2009.

[85] L. Ferrier *et al.*, “Impairment of the intestinal barrier by ethanol involves enteric microflora and mast cell activation in rodents.,” *Am. J. Pathol.*, vol. 168, no. 4, pp. 1148–1154, Apr. 2006.
[86] A. A. M. Lima *et al.*, “Effects of vitamin A supplementation on intestinal barrier function, growth, total parasitic, and specific Giardia spp infections in Brazilian children: a prospective randomized, double-blind, placebo-controlled trial.,” *J. Pediatr. Gastroenterol. Nutr.*, vol. 50, no. 3, pp. 309–315, Mar. 2010.
[87] P. C. Konturek, T. Brzozowski, and S. J. Konturek, “Stress and the gut: pathophysiology, clinical consequences, diagnostic approach and treatment options.,” *J. Physiol. Pharmacol.*, vol. 62, no. 6, pp. 591–599, Dec. 2011.
[88] A. Fasano, “Intestinal permeability and its regulation by zonulin: diagnostic and therapeutic implications,” *Clin. Gastroenterol. Hepatol.*, vol. 10, no. 10, pp. 1096–1100, Oct. 2012.
[89] K. Brown, D. DeCoffe, E. Molcan, and D. L. Gibson, “Diet-induced dysbiosis of the intestinal microbiota and the effects on immunity and disease,” *Nutrients*, vol. 4, no. 8, pp. 1095–1119, Aug. 2012.
[90] R. Rachid and T. A. Chatila, “The role of the gut microbiota in food allergy,” *Curr. Opin. Pediatr.*, vol. 28, no. 6, 2016.
[91] F. F. Samaha *et al.*, “A Low-Carbohydrate as Compared with a Low-Fat Diet in Severe Obesity,” *N. Engl. J. Med.*, vol. 348, no. 21, pp. 2074–2081, May 2003.
[92] G. D. Foster *et al.*, “A randomized trial of a low-carbohydrate diet for obesity.,” *N. Engl. J. Med.*, vol. 348, no. 21, pp. 2082–2090, May 2003.
[93] C. D. Gardner *et al.*, “Effect of Low-Fat vs Low-Carbohydrate Diet on 12-Month Weight Loss in Overweight Adults and the Association With Genotype Pattern or Insulin Secretion: The DIETFITS Randomized Clinical Trial.,” *JAMA*, vol. 319, no. 7, pp. 667–679, Feb. 2018.
[94] E. C. Westman, W. S. Yancy Jr, J. C. Mavropoulos, M. Marquart, and J. R. McDuffie, “The effect of a low-carbohydrate, ketogenic diet versus a low-glycemic index diet on glycemic control in type 2 diabetes mellitus,” *Nutr. Metab. (Lond).*, vol. 5, p. 36, Dec. 2008.
[95] W. C. Kephart *et al.*, “The Three-Month Effects of a Ketogenic Diet on Body Composition, Blood Parameters, and Performance Metrics in CrossFit Trainees: A Pilot Study,” *Sport. (Basel, Switzerland)*, vol. 6, no. 1, p. 1, Jan. 2018.
[96] G. D. Foster *et al.*, “Weight and metabolic outcomes after 2 years on a low-carbohydrate versus low-fat diet: a randomized trial.,” *Ann. Intern. Med.*, vol. 153, no. 3, pp. 147–157, Aug. 2010.
[97] Z. Z. X. Leow, K. J. Guelfi, E. A. Davis, T. W. Jones, and P. A. Fournier, “The glycaemic benefits of a very-low-carbohydrate ketogenic diet in adults with Type 1 diabetes mellitus may be opposed by increased hypoglycaemia risk and dyslipidaemia.,” *Diabet. Med.*, May 2018.
[98] S. A. Parry, R. M. Woods, L. Hodson, and C. J. Hulston, “A Single Day of Excessive Dietary Fat Intake Reduces Whole-Body Insulin Sensitivity: The Metabolic Consequence of Binge Eating.,” *Nutrients*, vol. 9, no. 8, Jul. 2017.
[99] E. A. Hernandez *et al.*, “Acute dietary fat intake initiates alterations in energy metabolism and insulin resistance.,” *J. Clin. Invest.*, vol. 127, no. 2, pp. 695–708, Feb. 2017.
[100] A. Sampath, E. H. Kossoff, S. L. Furth, P. L. Pyzik, and E. P. G. Vining, “Kidney stones and the ketogenic diet: risk factors and prevention.,” *J. Child Neurol.*, vol. 22, no. 4, pp. 375–378, Apr. 2007.
[101] M. A. McNally, P. L. Pyzik, J. E. Rubenstein, R. F. Hamdy, and E. H. Kossoff, “Empiric use of potassium citrate reduces kidney-stone incidence with the ketogenic diet,” *Pediatrics*, vol. 124, no. 2, pp. e300–e304, Aug. 2009.
[102] J. W. Anderson *et al.*, “Health benefits of dietary fiber.,” *Nutr. Rev.*, vol. 67, no. 4, pp. 188–205, Apr. 2009.
[103] Y. Wan *et al.*, “Effects of dietary fat on gut microbiota and faecal metabolites, and their relationship with cardiometabolic risk factors: a 6-month randomised controlled-feeding trial.,” *Gut*, vol. 68, no. 8, pp. 1417–1429, Aug. 2019.
[104] M. Lindefeldt *et al.*, “The ketogenic diet influences taxonomic and functional composition of the gut microbiota in children with severe epilepsy,” *NPJ biofilms microbiomes*, vol. 5, p. 5, Jan. 2019.
[105] S. B. Seidelmann *et al.*, “Dietary carbohydrate intake and mortality: a prospective cohort study and meta-analysis.,” *Lancet. Public Heal.*, vol. 3, no. 9, pp. e419–e428, Sep. 2018.
[106] S. Howell and R. Kones, “‘Calories in, calories out’ and macronutrient intake: the hope, hype, and science of calories.,” *Am. J. Physiol. Endocrinol. Metab.*, vol. 313, no. 5, pp. E608–E612, Nov. 2017.
[107] K. D. Hall *et al.*, “Energy expenditure and body composition changes after an isocaloric ketogenic diet in overweight and obese men.,” *Am. J. Clin. Nutr.*, vol. 104, no. 2, pp. 324–333, Aug. 2016.
[108] K. D. Hall *et al.*, “Calorie for Calorie, Dietary Fat Restriction Results in More Body Fat Loss than Carbohydrate Restriction in People with Obesity.,” *Cell Metab.*, vol. 22, no. 3, pp. 427–436, Sep. 2015.
[109] K. D. Hall and J. Guo, “Obesity Energetics: Body Weight Regulation and the Effects of Diet Composition.,” *Gastroenterology*, vol. 152, no. 7, pp. 1718-1727.e3, May 2017.
[110] I. M. Bank, S. D. Shemie, B. Rosenblatt, C. Bernard, and A. S. Mackie, “Sudden cardiac death in association with the ketogenic diet.,” *Pediatr. Neurol.*, vol. 39, no. 6, pp. 429–431, Dec. 2008.
[111] U. Gonder, “Article on ketogenic dietary regimes for cancer highly misleading.,” *Medical oncology (Northwood, London, England)*, vol. 34, no. 6. United States, p. 109, Jun-2017.
[112] N. Erickson, A. Boscheri, B. Linke, and J. Huebner, “Systematic review: isocaloric ketogenic dietary regimes for cancer patients.,” *Med. Oncol.*, vol. 34, no. 5, p. 72, May 2017.
[113] G. Bonuccelli *et al.*, “Ketones and lactate ‘fuel’ tumor growth and metastasis: Evidence that epithelial cancer cells use oxidative mitochondrial metabolism.,” *Cell Cycle*, vol. 9, no. 17, pp. 3506–3514, Sep. 2010.
[114] U. E. Martinez-Outschoorn *et al.*, “Ketones and lactate increase cancer cell ‘stemness,’ driving recurrence, metastasis and poor clinical outcome in breast cancer: achieving personalized medicine via Metabolo-Genomics.,” *Cell Cycle*, vol. 10, no. 8, pp. 1271–1286, Apr. 2011.
[115] Y. Fradet, F. Meyer, I. Bairati, R. Shadmani, and L. Moore, “Dietary fat and prostate cancer progression and survival.,” *Eur. Urol.*, vol. 35, no. 5–6, pp. 388–391, 1999.
[116] A. Mayer, P. Vaupel, H.-G. Struss, A. Giese, M. Stockinger, and H. Schmidberger, “Response to commentary by Champ and Klement: Is a ketogenic diet the solution for the hyperglycemia problem in glioblastoma therapy?,” *Strahlentherapie und Onkologie : Organ der Deutschen Rontgengesellschaft ... [et al]*, vol. 191, no. 3. Germany, pp. 283–284, Mar-2015.
[117] E. Ravussin, R. A. Beyl, E. Poggiogalle, D. S. Hsia, and C. M. Peterson, “Early Time-Restricted Feeding Reduces Appetite and Increases Fat Oxidation But Does Not Affect Energy Expenditure in Humans,” *Obesity*, vol. 27, no. 8, pp. 1244–1254, Aug. 2019.
[118] P. I. Mansell, I. W. Fellows, and I. A. Macdonald, “Enhanced thermogenic response to epinephrine after 48-h starvation in humans.,” *Am. J. Physiol.*, vol. 258, no. 1 Pt 2, pp. R87-93, Jan. 1990.
[119] A. R. Barnosky, K. K. Hoddy, T. G. Unterman, and K. A. Varady, “Intermittent fasting vs daily calorie restriction for type 2 diabetes prevention: a review of human findings,” *Transl. Res.*, vol. 164, no. 4, pp. 302–311, 2014.
[120] L. K. Heilbronn, A. E. Civitarese, I. Bogacka, S. R. Smith, M. Hulver, and E. Ravussin, “Glucose tolerance and skeletal muscle gene expression in response to alternate day fasting.,” *Obes. Res.*, vol. 13, no. 3, pp. 574–581, Mar. 2005.
[121] B. D. Horne, J. B. Muhlestein, and J. L. Anderson, “Health effects of intermittent fasting: hormesis or harm? A systematic review.,” *Am. J. Clin. Nutr.*, vol. 102, no. 2, pp. 464–470, Aug. 2015.
[122] A. M. Johnstone *et al.*, “Effect of an acute fast on energy compensation and feeding behaviour in lean men and women.,” *Int. J. Obes. Relat. Metab. Disord.*, vol. 26, no. 12, pp. 1623–1628, Dec. 2002.
[123] J. Harvey, A. Howell, J. Morris, and M. Harvie, “Intermittent energy restriction for weight loss: Spontaneous reduction of energy intake on unrestricted days.,” *Food Sci. Nutr.*, vol. 6, no. 3, pp. 674–680, May 2018.
[124] K. Tikoo, D. N. Tripathi, D. G. Kabra, V. Sharma, and A. B. Gaikwad, “Intermittent fasting prevents the progression of type I diabetic nephropathy in rats and changes the expression of Sir2 and p53.,” *FEBS Lett.*, vol. 581, no. 5, pp. 1071–1078, Mar. 2007.
[125] R. De Bont and N. van Larebeke, “Endogenous DNA damage in humans: a review of quantitative data.,” *Mutagenesis*, vol. 19, no. 3, pp. 169–185, May 2004.
[126] J. B. Johnson *et al.*, “Alternate day calorie restriction improves clinical findings and reduces markers of oxidative stress and inflammation in overweight adults with moderate asthma.,” *Free Radic. Biol. Med.*, vol. 42, no. 5, pp. 665–674, Mar. 2007.

[127] M. A.-I. E. Faris *et al.*, “Intermittent fasting during Ramadan attenuates proinflammatory cytokines and immune cells in healthy subjects.,” *Nutr. Res.*, vol. 32, no. 12, pp. 947–955, Dec. 2012.
[128] K. A. Varady, S. Bhutani, E. C. Church, and M. C. Klempel, “Short-term modified alternate-day fasting: a novel dietary strategy for weight loss and cardioprotection in obese adults.,” *Am. J. Clin. Nutr.*, vol. 90, no. 5, pp. 1138–1143, Nov. 2009.
[129] H. B. D *et al.*, “Abstract 11123: Intermittent Fasting Lifestyle and Human Longevity in Cardiac Catheterization Populations,” *Circulation*, vol. 140, no. Suppl_1, pp. A11123–A11123, Nov. 2019.
[130] V. K. M. Halagappa *et al.*, “Intermittent fasting and caloric restriction ameliorate age-related behavioral deficits in the triple-transgenic mouse model of Alzheimer’s disease.,” *Neurobiol. Dis.*, vol. 26, no. 1, pp. 212–220, Apr. 2007.
[131] D. E. Bredesen, “Reversal of cognitive decline: A novel therapeutic program,” *Aging (Albany. NY).*, vol. 6, no. 9, pp. 707–717.
[132] B. Martin, M. P. Mattson, and S. Maudsley, “Caloric restriction and intermittent fasting: two potential diets for successful brain aging,” *Ageing Res. Rev.*, vol. 5, no. 3, pp. 332–353, Aug. 2006.
[133] C. L. Goodrick, D. K. Ingram, M. A. Reynolds, J. R. Freeman, and N. L. Cider, “Differential Effects of Intermittent Feeding and Voluntary Exercise on Body Weight and Lifespan in Adult Rats1,” *J. Gerontol.*, vol. 38, no. 1, pp. 36–45, Jan. 1983.
[134] C. L. Goodrick, D. K. Ingram, M. A. Reynolds, J. R. Freeman, and N. L. Cider, “Effects of Intermittent Feeding Upon Growth and Life Span in Rats,” *Gerontology*, vol. 28, no. 4, pp. 233–241, 1982.
[135] C. Lee *et al.*, “Fasting cycles retard growth of tumors and sensitize a range of cancer cell types to chemotherapy.,” *Sci. Transl. Med.*, vol. 4, no. 124, p. 124ra27, Mar. 2012.
[136] F. M. Safdie *et al.*, “Fasting and cancer treatment in humans: A case series report.,” *Aging (Albany. NY).*, vol. 1, no. 12, pp. 988–1007, Dec. 2009.
[137] Y. Izumida *et al.*, “Glycogen shortage during fasting triggers liver-brain-adipose neurocircuitry to facilitate fat utilization,” *Nat. Commun.*, vol. 4, p. 2316, 2013.
[138] K.-H. Kim *et al.*, “Intermittent fasting promotes adipose thermogenesis and metabolic homeostasis via VEGF-mediated alternative activation of macrophage,” *Cell Res.*, vol. 27, no. 11, pp. 1309–1326, Nov. 2017.
[139] K. A. Varady *et al.*, “Alternate day fasting for weight loss in normal weight and overweight subjects: a randomized controlled trial.,” *Nutr. J.*, vol. 12, no. 1, p. 146, Nov. 2013.
[140] K. A. Varady and M. K. Hellerstein, “Alternate-day fasting and chronic disease prevention: a review of human and animal trials.,” *Am. J. Clin. Nutr.*, vol. 86, no. 1, pp. 7–13, Jul. 2007.
[141] D. A. Levitsky and L. DeRosimo, “One day of food restriction does not result in an increase in subsequent daily food intake in humans.,” *Physiol. Behav.*, vol. 99, no. 4, pp. 495–499, Mar. 2010.
[142] E. Leahy, S. Lyons, and R. Tol, “An Estimate of the Number of Vegetarians in the World,” Jan. 2010.
[143] R.-Y. Huang, C.-C. Huang, F. B. Hu, and J. E. Chavarro, “Vegetarian Diets and Weight Reduction: a Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials.,” *J. Gen. Intern. Med.*, vol. 31, no. 1, pp. 109–116, Jan. 2016.
[144] H. Kahleova *et al.*, “The Effect of a Vegetarian vs Conventional Hypocaloric Diabetic Diet on Thigh Adipose Tissue Distribution in Subjects with Type 2 Diabetes: A Randomized Study.,” *J. Am. Coll. Nutr.*, vol. 36, no. 5, pp. 364–369, Jul. 2017.
[145] S. Tonstad, T. Butler, R. Yan, and G. E. Fraser, “Type of vegetarian diet, body weight, and prevalence of type 2 diabetes,” *Diabetes Care*, vol. 32, no. 5, pp. 791–796, May 2009.
[146] N. D. Barnard *et al.*, “A low-fat vegan diet and a conventional diabetes diet in the treatment of type 2 diabetes: a randomized, controlled, 74-wk clinical trial.,” *Am. J. Clin. Nutr.*, vol. 89, no. 5, pp. 1588S-1596S, May 2009.
[147] J. W. Anderson, “Beneficial effects of soy protein consumption for renal function.,” *Asia Pac. J. Clin. Nutr.*, vol. 17 Suppl 1, pp. 324–328, 2008.
[148] T. H. T. Chiu, W.-H. Pan, M.-N. Lin, and C.-L. Lin, “Vegetarian diet, change in dietary patterns, and diabetes risk: a prospective study,” *Nutr. Diabetes*, vol. 8, no. 1, p. 12, Mar. 2018.
[149] S. G. De Biase, S. F. C. Fernandes, R. J. Gianini, and J. L. G. Duarte, “Vegetarian diet and cholesterol and triglycerides levels.,” *Arq. Bras. Cardiol.*, vol. 88, no. 1, pp. 35–39, Jan. 2007.
[150] F. Sofi *et al.*, “Low-Calorie Vegetarian Versus Mediterranean Diets for Reducing Body Weight and Improving Cardiovascular Risk Profile: CARDIVEG Study (Cardiovascular Prevention With Vegetarian Diet).,” *Circulation*, vol. 137, no. 11, pp. 1103–1113, Mar. 2018.
[151] J. R. Hibbeln, K. Northstone, J. Evans, and J. Golding, “Vegetarian diets and depressive symptoms among men,” *J. Affect. Disord.*, vol. 225, pp. 13–17, 2018.
[152] T. J. Key, P. N. Appleby, E. A. Spencer, R. C. Travis, A. W. Roddam, and N. E. Allen, “Cancer incidence in vegetarians: results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC-Oxford).,” *Am. J. Clin. Nutr.*, vol. 89, no. 5, pp. 1620S-1626S, May 2009.
[153] G. Rizzo *et al.*, “Vitamin B12 among Vegetarians: Status, Assessment and Supplementation,” *Nutrients*, vol. 8, no. 12, p. 767, Nov. 2016.
[154] E. Reynolds, “Vitamin B12, folic acid, and the nervous system.,” *Lancet. Neurol.*, vol. 5, no. 11, pp. 949–960, Nov. 2006.
[155] M. Foster, A. Chu, P. Petocz, and S. Samman, “Effect of vegetarian diets on zinc status: a systematic review and meta-analysis of studies in humans.,” *J. Sci. Food Agric.*, vol. 93, no. 10, pp. 2362–2371, Aug. 2013.
[156] J. M. Lappe, “The Role of Vitamin D in Human Health: A Paradigm Shift,” *J. Evid. Based. Complementary Altern. Med.*, vol. 16, no. 1, pp. 58–72, Jan. 2011.
[157] P. Clarys *et al.*, “Comparison of nutritional quality of the vegan, vegetarian, semi-vegetarian, pesco-vegetarian and omnivorous diet,” *Nutrients*, vol. 6, no. 3, pp. 1318–1332, Mar. 2014.
[158] P. Guesnet and J.-M. Alessandri, “Docosahexaenoic acid (DHA) and the developing central nervous system (CNS) - Implications for dietary recommendations.,” *Biochimie*, vol. 93, no. 1, pp. 7–12, Jan. 2011.
[159] M. H. Bloch and A. Qawasmi, “Omega-3 fatty acid supplementation for the treatment of children with attention-deficit/hyperactivity disorder symptomatology: systematic review and meta-analysis.,” *J. Am. Acad. Child Adolesc. Psychiatry*, vol. 50, no. 10, pp. 991–1000, Oct. 2011.
[160] A. V Saunders, B. C. Davis, and M. L. Garg, “Omega-3 polyunsaturated fatty acids and vegetarian diets.,” *Med. J. Aust.*, vol. 199, no. S4, pp. S22-6, Aug. 2013.
[161] A. Tomova *et al.*, “The Effects of Vegetarian and Vegan Diets on Gut Microbiota,” *Front. Nutr.*, vol. 6, p. 47, Apr. 2019.
[162] R. F. Hurrell, M. A. Juillerat, M. B. Reddy, S. R. Lynch, S. A. Dassenko, and J. D. Cook, “Soy protein, phytate, and iron absorption in humans.,” *Am. J. Clin. Nutr.*, vol. 56, no. 3, pp. 573–578, Sep. 1992.
[163] J. S. de Vendomois, D. Cellier, C. Velot, E. Clair, R. Mesnage, and G.-E. Seralini, “Debate on GMOs health risks after statistical findings in regulatory tests.,” *Int. J. Biol. Sci.*, vol. 6, no. 6, pp. 590–598, Oct. 2010.
[164] R. Peltonen, M. Nenonen, T. Helve, O. Hanninen, P. Toivanen, and E. Eerola, “Faecal microbial flora and disease activity in rheumatoid arthritis during a vegan diet.,” *Br. J. Rheumatol.*, vol. 36, no. 1, pp. 64–68, Jan. 1997.
[165] J. Alwarith *et al.*, “Nutrition Interventions in Rheumatoid Arthritis: The Potential Use of Plant-Based Diets. A Review ,” *Frontiers in Nutrition* , vol. 6. p. 141, 2019.
[166] H. K. Vincent, C. M. Bourguignon, and A. G. Taylor, “Relationship of the dietary phytochemical index to weight gain, oxidative stress and inflammation in overweight young adults.,” *J. Hum. Nutr. Diet.*, vol. 23, no. 1, pp. 20–29, Feb. 2010.
[167] P. Mirmiran, Z. Bahadoran, M. Golzarand, N. Shiva, and F. Azizi, “Association between dietary phytochemical index and 3-year changes in weight, waist circumference and body adiposity index in adults: Tehran Lipid and Glucose study.,” *Nutr. Metab. (Lond).*, vol. 9, no. 1, p. 108, Dec. 2012.
[168] L. Han *et al.*, “Trends in Self-perceived Weight Status, Weight Loss Attempts, and Weight Loss Strategies Among Adults in the United States, 1999-2016.,” *JAMA Netw. open*, vol. 2, no. 11, p. e1915219, Nov. 2019.
[169] S. J. Spencer and A. Tilbrook, “The glucocorticoid contribution to obesity.,” *Stress*, vol. 14, no. 3, pp. 233–246, May 2011.