



## LUTTE ANTI-KILOS

*Pour un tour de taille de rêve, il faut prendre de bonnes habitudes alimentaires et suivre un mode de vie qui prévoit une activité sportive à pratiquer avec régularité.*

PHOTO MAURICE SMITH

**Oubliez la balance,**  
MESUREZ VOTRE

En France, 9% des hommes âgés de 30 à 64 ans et 14% des femmes du même âge présentent une obésité abdominale (localisation des cellules graisseuses les plus nuisibles). Cette surcharge à la taille, quand elle est importante peut être liée à des altérations du métabolisme des sucres et des graisses conduisant à ce qu'on appelle le « syndrome métabolique ». Les complications qui en découlent (cholestérol, diabète, hypertension, problèmes cardio-vasculaires) risquent d'être dangereuses. Surveiller son tour de taille n'est pas insurmontable et une diminution de sa « petite bedaine » entraîne des bénéfices pour les artères ! Pour aider tous les gros ou petits bedonnants et ceux (ou celles) qui

ne veulent pas le devenir, Sabine de la Brosse nous présente les recommandations de quatre spécialistes : le Dr Max Lafontan, directeur de recherche à l'unité Inserm 586 du C.h.u. de Rangueil à Toulouse ; le Pr André Grimaldi, chef du service de diabétologie à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière ; le Pr Jean-Noël Fabiani, chef du service de chirurgie cardio-vasculaire à l'hôpital Georges-Pompidou (co-auteur avec Bernard Pacaud de « La cuisine de vos artères », éd. Albin Michel), et le Dr Jean-Michel Borys, nutritionniste, endocrinologue au centre Kennedy de nutrition et de diabétologie (co-auteur avec Jean-François Lemoine de « Surveiller son tour de taille pour protéger son cœur », éd. Jacob-Duvernet).

# TOUR DE TAILLE

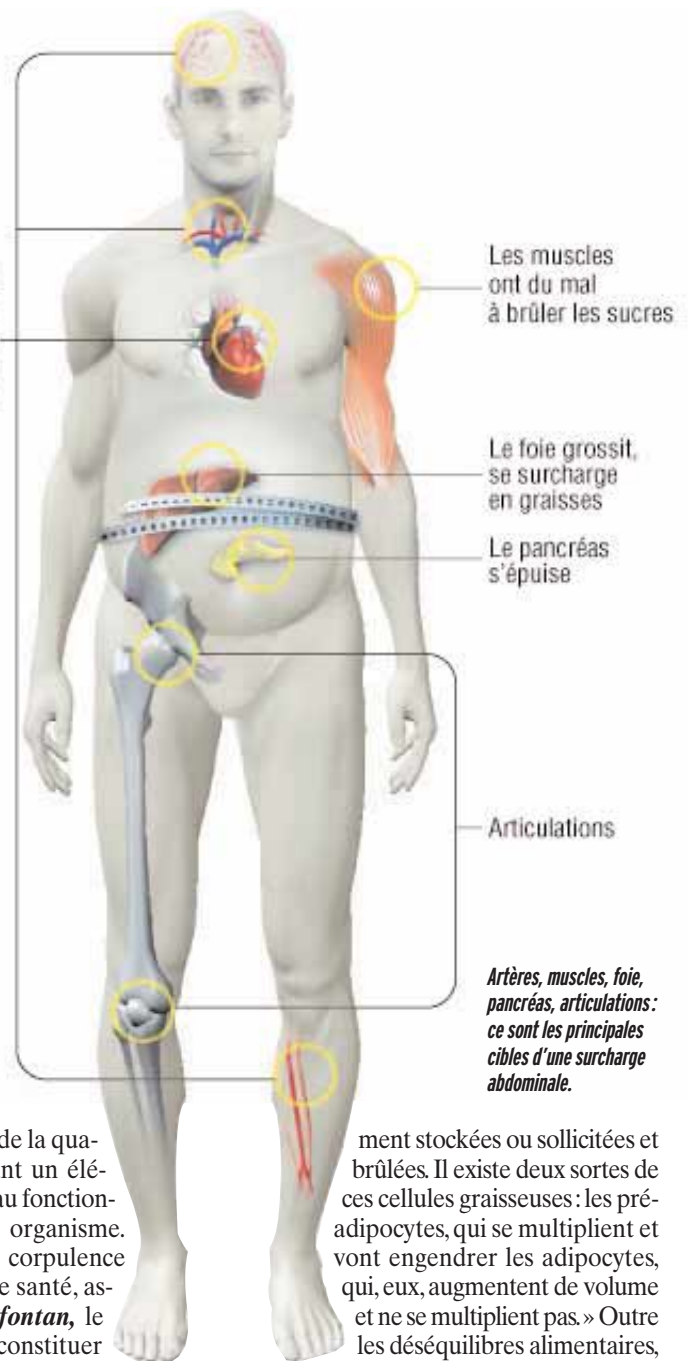
## I - VOTRE ALLIÉ: LE CENTIMÈTRE

La taille résume à elle seule une silhouette. Si, pour perdre son petit bedon, ou faire fondre ses capitons de hanches un peu trop rebondies, bon nombre de femmes et d'hommes sont prêts à bien des sacrifices, c'est toujours dans le même but esthétique : pour paraître plus beaux, plus jeunes, plus séduisants. Et, dès qu'elles (ou ils) se décident à manger maigre ou tristoune, le premier réflexe quotidien est de monter sur sa balance. Bien peu se doutent que, lorsque leur tour de taille est bien enrobé, le meilleur « outil » est, en fait, un simple centimètre de couturière !... Pourquoi ? Parce que cette graisse abdominale en excès, contrairement à celle stockée sur les autres parties du corps, est particulièrement néfaste : quand elle est importante, elle ne sévit pas seulement au niveau sous-cutané, mais aussi à celui des viscères. Ce qui signifie qu'elle entoure des organes tels que le foie, la rate, le rein. « Plus que les kilos, précise le **Dr Jean-Michel Borys**, c'est le tour de taille qui importe et, plus que la balance, c'est le mètre ruban qui devrait être dans toutes les salles de bains. » Le mot « graisse », qui retentit comme un en-



## Les risques à combattre

Les artères se bouchent et risquent de provoquer un A.v.c. (accident vasculaire cérébral) un infarctus (cœur) ou une artérite (jambes)



Les muscles ont du mal à brûler les sucres

Le foie grossit, se surcharge en graisses

Le pancréas s'épuise

Articulations

Artères, muscles, foie, pancréas, articulations : ce sont les principales cibles d'une surcharge abdominale.

Ci-dessus : le **Dr Max Lafontan** au C.h.u. de Rangueil à Toulouse. Ci-dessous : au Sofitel Thalassa Miramar de Biarritz, trois curistes soucieux de leur tour de taille.



nemi dès les abords de la quarantaine, est pourtant un élément indispensable au fonctionnement de notre organisme. « Chez l'homme de corpulence normale et en bonne santé, assure le **Dr Max Lafontan**, le tissu adipeux doit constituer environ 15 % de sa masse corporelle et, chez la femme, 20 à 25 %. Pourquoi cette différence entre les deux sexes ? Elle est sans doute génétiquement programmée en prévision des grossesses et de l'allaitement, où la graisse est utilisée pour fabriquer du lait. Depuis toujours, la graisse constitue un stockage d'énergie qui va fournir du carburant chaque fois que le corps en aura besoin : lors d'une activité physique, d'une exposition au froid, d'une attaque de stress ou d'une pénurie alimentaire... Ce système, quand il est parfaitement régulé, assure un bon équilibre des « entrées » et des « sorties ». Mais, lors de certaines circonstances de la vie, où l'on mange trop ou de façon désordonnée, si l'on s'installe dans la sédentarité et si les dérives comportementales perdurent, les réserves des cellules graisseuses en excès ne vont plus être correcte-

ment stockées ou sollicitées et brûlées. Il existe deux sortes de ces cellules graisseuses : les pré-adipocytes, qui se multiplient et vont engendrer les adipocytes, qui, eux, augmentent de volume et ne se multiplient pas. » Outre les déséquilibres alimentaires, d'autres facteurs favoriseraient l'embonpoint abdominal : la sédentarité, l'arrêt du tabac, certaines périodes critiques telles que la ménopause, l'andropause, un déséquilibre hormonal, divers traitements médicaux et un profil génétique à risques. « A ce sujet, remarque le **Dr Max Lafontan**, une étude spectaculaire a été réalisée au Canada, à Québec, sur des paires de vrais jumeaux que l'on a soumis à un même régime hypercalorique (avec 1 000 calories supplémentaires par jour) pendant deux mois. Ils étaient également soumis à une même activité physique. A la fin de l'expérience, des paires de jumeaux avaient grossi de 2 kilos alors que d'autres avaient pris plus de 10 kilos ! Cette étude du **Pr Claude Bouchard**, qui a été commentée dans la presse scientifique, montre que nous sommes inégaux face à un excès de nourriture. »

Comment brûle-t-on ses graisses ? Ce sont les muscles qui brûlent le « carburant », les acides gras, que l'organisme va chercher dans les lipides (Suite page 116)



accumulés dans les cellules graisseuses. Quel est le mécanisme ? Il existe sur les cellules graisseuses des récepteurs, sortes d'antennes, qui, stimulés, vont déclencher tout un processus qui aboutira à la combustion des graisses. Quand on pratique un exercice physique, par exemple, notre organisme sécrète des hormones de stress, adrénaline et noradrénaline, qui partent « interpellier » les récepteurs présents sur les cellules graisseuses stockées. Réaction : ces derniers stimulent alors une substance intracellulaire spécifique, une enzyme appelée lipase, qui va fractionner une partie de la graisse stockée pour la transformer (l'hydrolyser) en acides gras qui s'échappent des cellules et sont brûlés par les muscles en action. « L'activité physique, assure le Dr Lafontan, aide considérablement à stabiliser son poids. Mais le problème, avec un fort embonpoint au niveau de la taille, est que, là, une partie de la graisse sous-cutanée reste relativement inerte : elle part très difficilement, même avec des exercices physiques. Pourquoi ? Parce que les adipocytes de cette graisse abdominale n'ont pas les mêmes récepteurs aux hormones de stress que les autres tissus adipeux. Ceux-là sont différents et accomplissent mal leurs fonctions. C'est en partie cette déficience qui explique pourquoi la taille est une des cibles privilégiées de l'embonpoint. » Mais la graisse viscérale, beaucoup plus réactive, peut régresser avec l'exercice physique... La situation n'est pas désespérée.

Pour le **Dr Jean-Michel Borys**, chez les femmes ménopausées, il y a aussi une autre raison à cet épaississement de la taille : la disparition des œstrogènes. « Avant l'arrêt des règles, précise-t-il, ces hormones féminines assuraient une bonne répartition des graisses et, quand la tendance était à grossir, les adipocytes les stockaient alors plus au niveau des hanches qu'à la taille. Chez l'homme, dès la quarantaine, la graisse enrobe d'emblée

## Les risques du diabète

Selon le **Pr André Grimaldi**, « le taux de sucre à partir duquel apparaissent les complications est de 1,26 gramme par litre de plasma sanguin. Sans traitement, les risques sont graves ». Les cibles principales sont :

1. Les yeux, pouvant être atteints de rétinopathie diabétique (complication conduisant parfois à la cécité).
2. Les reins, où l'insuffisance rénale peut nécessiter une mise sous dialyse.
3. Les nerfs des pieds, qui peuvent présenter une neuropathie diabétique.
4. Les artères des pieds, qui sont souvent atteintes d'athérosclérose.

Il existe deux types de diabète : le diabète 1, le moins fréquent, dit diabète maigre, qui touche 10 à 15 % des malades, est dû à une destruction des cellules qui produisent l'insuline ; le diabète 2, beaucoup plus répandu, survient généralement à la suite d'un excès de graisse abdominale (plus on est gros, plus on est prédisposé!).

*Dans son service de l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière, le Pr André Grimaldi mesure le tour de taille d'une de ses patientes.*

la région abdominale. Après la cinquantaine ou la soixantaine, selon les cas, elle risquera de s'y accumuler encore davantage avec la diminution de certaines hormones (hormones de croissance, testostérone) et une baisse fréquente de l'intensité de l'activité physique.»

## II - LE SYNDROME MÉTABOLIQUE... OU LES COMPLICATIONS DE LA SURCHARGE ABDOMINALE

« C'est en 1988, indique le **Pr Jean-Noël Fabiani**, qu'un diabétologue américain de Californie, le Dr Gerald Reaven, mit au jour un syndrome métabolique qui associe un surpoids de type androïde avec un important tour de taille (au-delà de 80 centimètres chez la femme et de 94 chez l'homme) à un certain nombre d'anomalies (hypertension artérielle, insulino-résistance, hausse des triglycérides, baisse du bon cholestérol, etc.). Il faut séparer le syndrome métabolique de l'obésité en général, maladie atteignant l'ensemble du corps et qui ne comporte pas obligatoirement de risques cardio-vasculaires spécifiques ni de facteurs favorisant l'athérosclérose. Si ce syndrome, ennemi sournois, est moins spectaculaire que l'obésité, son risque médical est plus élevé. Les personnes qui se rassurent – « J'ai 50 ans et de la bedaine, c'est normal ! » – pensent faux ! Elles sont

*Ci-contre, le Pr Jean-Michel Borys, qui recommande vivement une activité physique quotidienne pour éviter une surcharge abdominale.*



## Les facteurs favorisant du surpoids

Le **Dr Jean-Michel Borys** recense huit points amenant une prise de poids :

1. Des facteurs génétiques.
2. Un excès de consommation de produits gras et sucrés.
3. La sédentarité.
4. Le stress, qui déclenche la sécrétion d'une hormone, la cortisone, laquelle, au niveau abdominal, peut induire un stockage des cellules graisseuses.
5. L'arrêt du tabac, qui incite à manger davantage.
6. Certains traitements médicamenteux, tels ceux à base de neuroleptiques ou de cortisone.
7. Quelques maladies hormonales, telle le syndrome de Cushing.
8. La pollution, qui empêcherait la libération des graisses contenues dans les adipocytes, selon des travaux récents de l'équipe du Pr Méjean, de l'Inserm à Nancy.



parfois plus menacées que les obèses qui ont du mal à s'asseoir dans l'avion. Le tour de taille est donc un véritable baromètre de notre santé.»

Pourquoi, au niveau abdominal, cette graisse se révèle-t-elle plus méchante qu'ailleurs ? Comment ces cellules, sortes de petits sacs qui se gonflent et se dégonflent, deviennent-elles nuisibles pour nos organismes ? « En fait, explique le Dr Jean-Michel Borys, ces adipocytes sont des éléments bien vivants qui, en fort excès au niveau de la taille, libèrent de nombreuses substances dites « adipokines », hormones toxiques qui exercent des effets néfastes sur les artères, entraînant l'apparition de maladies, telle l'athérosclérose, et des états inflammatoires. Ces cellules graisseuses agissent aussi de façon indirecte sur la sécrétion d'insuline en induisant une « insulino-résistance » (l'insuline est une hormone sécrétée par le pancréas qui sert à stocker le sucre dans les muscles et le foie). »

## 1. Tour de taille et diabète

La première des complications de cette graisse stockée non seulement sous la peau mais autour des viscères, c'est le diabète. « Ces cellules graisseuses, explique le **Pr André Grimaldi**, ont l'inconvénient de libérer beaucoup trop d'acides gras qui vont passer dans le foie et dans les muscles : des organes nullement destinés à stocker les graisses. Ces acides, ainsi parachutés en terrain inconnu, vont devenir toxiques et empêcher une utilisation normale du glucose par le foie et les muscles. Que va alors faire le foie ?... Il produira trop de sucre et le taux s'élèvera anormalement dans le sang (hyperglycémie). En conséquence, le pancréas sera contraint de surproduire de l'insuline. Durant des années, ce déséquilibre (Suite page 118)

### Savoir prendre des mesures

Il suffit de se munir d'un centimètre de couturière et de se mettre debout, les pieds largement écartés, le poids réparti sur les deux jambes. La mesure du tour de taille se prend en plaçant le centimètre à mi-distance entre la dernière côte et le haut de la hanche. Le tour de taille est le signe extérieur de l'accumulation des graisses viscérales autour des organes (foie, intestins, pancréas) situés dans l'abdomen. C'est cette répartition particulière des graisses qui expose plus ou moins à un risque accru de maladies cardio-vasculaires et au diabète. L'obésité abdominale, en France, est définie dès lors que la mesure est supérieure à 94 centimètres chez l'homme et à 80 chez la femme. (Les valeurs seuils varient selon les pays.)



*Ci-dessus : le Pr Jean-Noël Fabiani, de l'hôpital Georges-Pompidou, indique quelques légumes parmi ceux « bons pour les artères ». A droite, une curiste du centre Les Flamants roses (à Canet) surveille son tour de taille.*

va perdurer jusqu'à ce que le pancréas défaille. A ce stade, la glycémie s'élève progressivement et le diabète s'installe, avec tous les risques que comporte cette pathologie. » « Et ce diabète, renchérit le Pr Jean-Noël Fabiani, est, à lui seul, un facteur de risque de maladies cardio-vasculaires ! Chez un diabétique, la paroi interne des vaisseaux a tendance à se charger de graisse, laquelle va former des plaques d'athérome qui, peu à peu, obstruent les artères. »

## 2. Les risques de maladies cardio-vasculaires

Ce syndrome métabolique, déclenché par une abondance de graisse de la région abdominale (au niveau sous-cutané et à celui des viscères), va aussi s'attaquer aux

artères et, là, le risque cardio-vasculaire est d'autant plus élevé que la surcharge graisseuse est importante. « Deux anomalies, assure le Pr Jean-Noël Fabiani, vont favoriser des dépôts graisseux dans les vaisseaux : une augmentation des triglycérides et une diminution du bon cholestérol (qui, habituellement, protège les parois artérielles). Un troisième fléau risque de survenir : une hypertension artérielle, susceptible d'entraîner des lésions mécaniques au niveau des artères. Sans traitement, les conséquences peuvent être graves : athérosclérose, infarctus, artérite, accident vasculaire cérébral. »

A partir de quel tour de taille ces problèmes cardio-vasculaires commencent-ils à constituer une menace ? Malheureusement, à partir de mesures assez courantes : 80 centimètres chez la femme et 94 chez l'homme. « Ce qui explique, souligne le Pr Jean-Noël Fabiani, pourquoi les personnes en surpoids ne s'inquiètent pas outre mesure : leur image morphologique est, malgré tout, assez proche de celle de leur entourage. Souvent, ce n'est que lorsque la ligne jaune est franchie, avec la découverte d'un vrai diabète, bien installé, qu'elles se décident à maigrir et à se traiter. »

## III - COMMENT SURVEILLER ET DIMINUER SON EMBONPOINT ?

« Nous vivons actuellement dans une société dite "obésitogène", explique le Dr Jean-Michel Borys, où nous avons tendance à prendre du poids et à "boucher" nos artères. Nous pouvons nous alimenter à toute heure et partout, en cuisinant peu ou pas. Les plats prêts à consommer sont trop riches, trop salés. Les rythmes alimentaires, modifiés, déstructurés. Les repas pris "sur le pouce" se multiplient, au détriment de ceux pris à table... Tous ces phénomènes réunis conduisent inmanquablement à une augmentation de la quantité de graisse corporelle. Les enfants sont les premières victimes de cette nouvelle maladie de la société. Dans notre pays, plus de 1 enfant sur 5 a un problème de surcharge pondérale, soit deux fois plus qu'il y a quinze ans ! Chez les adultes, plus de 1 Français sur 3 présente un excès de poids et 1 sur 10 est obèse (40 % de sur-



poids, 11 % d'obèses). Bien peu de Français savent consommer uniquement les calories dont ils ont besoin : environ 2400 à 2500 par jour pour un homme en bonne santé et 1900 pour une femme. Ces chiffres peuvent évidemment varier selon la corpulence, la masse musculaire ou la pratique d'une activité physique intense (quand on a du muscle, on "brûle" plus). C'est parce qu'ils ne se jugent pas trop gros et ont une morphologie comparable à une partie de leur entourage qu'un grand nombre d'individus en surpoids se laissent aller. Bien souvent, il leur suffirait d'abaisser leur consommation quotidienne à 2000 calories pour les hommes et à 1500 pour les femmes pour perdre, en quelques mois, jusqu'à 10 % de leur poids et améliorer les facteurs de risque. »

Pour prévenir cet embonpoint de la taille, il n'existe que deux moyens : se soumettre à des règles alimentaires bien définies et pratiquer régulièrement une activité physique. Pour la plupart des spécialistes en nutrition, ces règles alimentaires sont au nombre de trois : organiser le rythme des repas, éviter les aliments ennemis du tour de taille, privilégier les aliments amis.

### 1. Le rythme des repas

« Pour maintenir son poids, assure le Dr Jean-Michel Borys, il est indispensable de ne pas avoir faim entre les repas, de cesser tout grignotage. D'où la nécessité de respecter des heures régulières pour le déjeuner et le dîner et de les programmer à des intervalles raisonnables. Sauter un repas est une erreur qui va conduire à se suralimenter dans la journée. »

### 2. Les aliments ennemis à éviter ou à diminuer

Pour le Pr André Grimaldi, « l'ennemi n°1 », ce sont les sodas sucrés, qu'il compare, surtout pour les diabétiques, à de vé-







## Une journée à 2 000 calories, proposée par le Dr Jean-Michel Borys

**Petit déjeuner.** Deux tartines de pain complet avec une pâte à tartiner (aux phytostérols si problème de cholestérol), confiture, café ou thé avec du sucre édulcorant, un yaourt écrémé, un verre de jus d'orange.

**Déjeuner.** Une assiette pleine de crudités: haricots verts, tomates, oignons, dés de feta (assaisonnés avec une vinaigrette comportant une cuillerée à soupe d'huile d'olive ou de colza), une portion de volaille ou de poisson (ou de viande maigre) de 120 g accompagnée de légumes à volonté et de cinq cuillerées à soupe de riz complet (ou de deux tartines de pain complet ou encore de trois petites pommes de terre cuites à la vapeur). Pour relever le goût de ce plat principal, il est conseillé d'utiliser à volonté des épices ou des oignons, ou encore des herbes. En dessert, un fruit ou une salade de fruits.

**Dîner.** Un potage de légumes ou une salade de lentilles (70 g), une omelette de deux œufs aux fines herbes, une faisselle, une compote de pêches et une tranche de pain aux céréales.



ritables perfusions de glucose ! Autre ennemi à éviter ou à fortement diminuer : les graisses animales qui favorisent les dépôts dans les artères. Ce n'est pas nouveau, mais il nous faut enregistrer ces informations une fois pour toutes : beurre, viandes grasses, charcuterie, fromages gras, sauces, viennoiseries (croissants, crèmes glacées, pains au chocolat, gâteaux, etc.) visent notre tour de taille ! L'alcool en excès (au-delà de deux verres par jour pour la femme et trois pour l'homme) favorise aussi considérablement l'embonpoint abdominal. « Si le vin ne contient pas de sucre, explique le Pr Grimaldi, il apporte, en revanche, bien des calories : 70 par ballon, et, dans l'organisme, le vin, métaboliquement, se comporte comme les graisses. Un grand nombre de cirrhoses est favorisé par une association d'alcool et de graisses animales. D'autre part, chez les diabétiques, l'alcool abîme les nerfs des pieds et des jam-

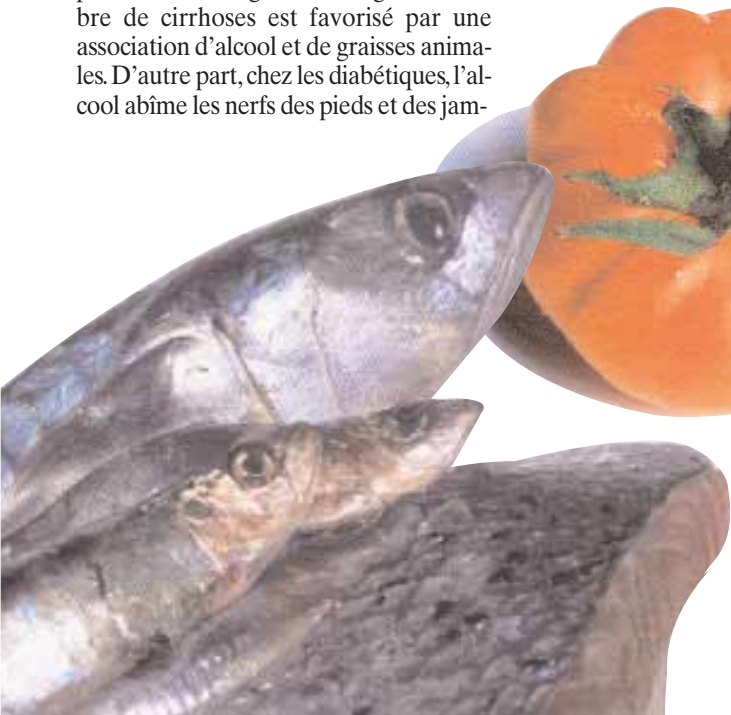
*Ci-dessus et ci-dessous : une série d'aliments préconisés pour rester mince et en bonne santé : le riz, contrairement à une fausse idée répandue, ne fait pas grossir ; et le poisson est très précieux pour son apport en oméga 3.*

bes. Une habitude dont les Français doivent se débarrasser à tout prix est la consommation de plats précuisinés, achetés à la va-vite et qu'ils font réchauffer. Ils contiennent beaucoup trop de graisses, de sucre, de vinaigrette riche en huile. Les pizzas, les chips et les viennoiseries, aliments hypercaloriques, quelle catastrophe ! Et, ce qui est à redouter par-dessus tout, c'est l'association de graisses et de sucre, comme dans les frites ou les beignets... De véritables bombes énergétiques ! »

### 3. Les aliments amis du tour de taille

Les recommandations alimentaires du Dr Jean-Michel Borys se rapprochent beaucoup du régime méditerranéen qui préconise notamment de manger chaque jour et à chaque repas des fruits et des légumes. « Comme ils ont l'avantage, précise-t-il, d'être pauvres en calories, on peut en consommer à volonté pour constituer un bol alimentaire d'un volume suffisant. Il est donc conseillé de commencer ses repas par une assiette de salade, de crudités ou par un bol de soupe de légumes, pour caler l'appétit et ralentir la digestion des aliments suivants, ce qui permettra à l'organisme de les brûler progressivement au cours de la journée. De cette façon, on

stocke moins les graisses et on a moins faim. (Et, à quantité de calories égale, on grossit moins.) Autre aliment ami : le poisson. Il a l'avantage de fournir à l'organisme les bonnes graisses (oméga 3) et son apport énergétique en calories est moins important que celui de la viande. Les adeptes du régime méditerranéen en consomment au minimum deux fois par semaine. Il faut savoir que la consommation d'une portion de poisson par semaine réduirait (par ses apports adéquats en acides oméga 3) de 40 à 45 % le taux de mortalité cardiovasculaire ! Les céréales complètes, les légumineuses (pâtes à base de blé complet, riz complet, pain complet, lentilles, haricots blancs, etc.), qui fournissent l'énergie nécessaire à l'activité quotidienne, sont indispensables. Contrairement à une idée répandue, les pâtes et le riz ne font pas grossir, à condition de ne pas les accompagner de sauces grasses et que la quantité consommée soit adaptée aux besoins caloriques de la journée. Ainsi, on ne mangera pas de pain lorsque le repas comportera une portion de pâtes ou de riz. Même en cas d'embonpoint du tour de taille, les laitages écrémés ne sont pas à supprimer. Ils apportent à l'organisme des protéines utiles qui vont fixer le calcium, élément indispensable pour le système osseux, surtout après la ménopause. » (Suite page 120)







### Les conseils de Pierrick Leguerinel

chef de cuisine au centre de thalassothérapie de Canet (Pyrénées-orientales) Les Flamants roses

Pour une cuisine allégée mais savoureuse :

1. Pour qu'un plat ne soit pas monotone, il est indispensable de varier les aliments, de les choisir de différentes teintes. Exemple : un plat de tagliatelles de légumes comportera un mélange de courgettes, de carottes, de haricots verts, de brocolis. A table, il ne faut surtout pas s'ennuyer !
2. Pour mettre en appétit, soignez la présentation. Ne disposez pas les aliments avec indifférence, mais placez-les harmonieusement, en fonction de la forme du plat ou de l'assiette : un repas doit être une fête.
3. Pour relever le goût des plats, évitez de saler et n'hésitez pas à utiliser beaucoup de basilic, d'estragon frais, d'herbes de Provence, de petits oignons rouges et des épices, tels le curry et le curcuma.
4. Privilégiez la cuisson vapeur et à la « plancha » (cuisson sèche sans huile), évitez le beurre cuit, utilisez plutôt un peu d'huile d'olive. Attention à ne pas trop cuire les aliments pour préserver leur teneur en vitamines.
5. Pour confectionner les desserts, privilégiez le sucre dérivé de l'aspartame : on y trouve le goût sans les calories.
6. Gare aux sauces ! Bien souvent, les épices peuvent les remplacer et, pour les poissons, s'ils sont bien frais et bons, un simple jus de citron suffit. Quand un produit est savoureux, pourquoi masquer son goût avec une sauce ?

*A droite, au centre de thalassothérapie Les Flamants roses, une curiste pratique l'activité physique qui accompagne sa cure.*



Et comment accompagner tous ces aliments « autorisés » si on ne peut plus consommer de sauces grasses, de beurre, cuit ou non ? « Avec des huiles d'olive ou de colza, qui permettent d'éviter les dépôts de cholestérol dans les artères, assure le Dr Jean-Michel Borys, et l'huile d'olive a, en outre, l'avantage de faire monter le taux de bon cholestérol. »

Composer ses repas n'est pas si facile... Pas question de peser chaque jour ses aliments ou d'apprendre par cœur leur teneur en calories. Ce serait si contraignant qu'on en perdrait l'appétit ! Conscient de ce problème, le Dr Borys a concocté un exemple de menu qui fournit 2000 calories pour la journée. Il comporte une série de plats courants pouvant servir de base pour la composition de nos repas (voir p. 119).

Dans certaines circonstances, où l'activité quotidienne nécessite plus de dépense d'énergie, on pourra s'autoriser 4 pommes de terre au lieu de 3 au repas de midi (ou 6 cuillerées de riz au lieu de 5 ou encore 3 tartines au lieu de 2). Et, le soir, on rajoutera au repas une tartine de pain complet.

Une règle d'or : lorsqu'on a « craqué » et dépassé la ration raisonnable en calories, mieux vaut, les deux soirs suivants, se contenter d'un bol de soupe (ou d'une salade) avec un yaourt maigre pour perdre ce qu'on a gagné en tour de taille. Et, surtout, ne rien regretter ! Car il faut se faire plaisir en s'autorisant de temps à autre quelques écarts. Et, quand il ne s'agit plus de prévention et que l'on veut perdre cette

« vilaine petite bedaine », faut-il encore diminuer sa ration calorique ? « Attention aux risques d'une alimentation trop pauvre en calories ! s'exclame le Dr Borys : baisse d'énergie, fatigabilité accrue et, à terme, un affaiblissement des défenses immunitaires. Le meilleur moyen pour perdre du tour de taille est d'avoir une activité physique régulière. Pour accélérer cet amaigrissement, il est, par exemple, conseillé de pratiquer trois quarts d'heure par jour de marche rapide, de gym, de vélo ou de natation. Dans la vie quotidienne, tout ce qui peut favoriser l'activité est bon à prendre : monter les escaliers, faire ses courses à pied, danser... C'est en bougeant qu'on parvient le mieux à perdre de son tour de taille. Lutter contre la sédentarité est une priorité non seulement pour combattre l'excès de poids, le diabète et les maladies cardio-vasculaires mais aussi pour améliorer ses capacités cardio-respiratoires, ses systèmes osseux et musculaire. L'activité physique, c'est un véritable traitement et un vaccin anti-bedaine ! » ●

SABINE DE LA BROUSSE

PHOTOS EMMANUEL BONNET

*Pour les curistes : des plats savoureux et allégés concoctés par le chef Pierrick Leguerinel.*

