

Alimentation et sédentarité : les aliments hypocaloriques.

Un homme sédentaire a besoin de 2500 à 3000 calories par jour, une femme de 2000 à 2500. Entre alimentation hypercalorique et sédentarité, aujourd'hui conserver la ligne et la santé est un véritable casse-tête.

Aliments pour maigrir ou aliments hypocaloriques ?

Sur le papier, garder son poids est très simple : il « suffit » de dépenser autant de calories qu'on en ingère. Nos réserves en graisse augmentent donc uniquement si nous ne gérons pas correctement les apports et les dépenses énergétiques dans notre organisme. Mais pour contourner cette vérité, de nouveaux produits dits « pour maigrir » et de nouvelles appellations sont apparus. Ce sont les aliments « brûle-graisses » ou « à calories négatives ».

Du point de vue des professionnels de la nutrition, de tels aliments n'existent pas et ne peuvent exister. Car un aliment a deux actions essentielles : fournir de l'énergie et apporter du matériau à l'organisme. Or il n'existe pas d'aliment dont la digestion fait dépenser plus d'énergie à notre organisme que l'énergie qu'il contient. Une chose est certaine : aucun aliment ne contient de calories négatives. Les aliments dits à calories négatives sont en fait les légumes verts. Et tout le monde sait que les légumes sont simplement beaucoup moins caloriques (hypocaloriques), que d'autres aliments (hypercaloriques) dont nous faisons une consommation excessive. Ainsi un peu d'exercice physique et une nourriture incluant des aliments hypocaloriques sont les bases nécessaires de l'équilibre alimentaire d'une personne sédentaire.

Consommer des aliments hypocaloriques ne trompe ni le corps ni la tête.

Organique autant que psychologique, la sensation de faim comme la satiété sont conditionnées par l'hypothalamus. La mastication joue un rôle très important dans l'atteinte de la satiété. Pendant la mastication, de nombreuses informations sont envoyées au cerveau qui, selon la nature des aliments ingérés, libère les substances chimiques adéquates permettant leur dégradation. Après 15 à 20 minutes, la mastication provoque la libération d'histamine par notre cerveau. Ce neurotransmetteur crée le sentiment de satiété. En mâchant lentement, on donne ainsi plus de temps à la satiété de s'installer, réduisant ainsi le risque de manger plus que nécessaire.

Autre conseil constamment rabâché : buvez beaucoup ! De l'eau, bien sûr. C'est un coupe-faim. Et puis vous ne perdrez pas de gras si vous ne buvez pas suffisamment. La lipolyse (l'élimination des lipides) a besoin d'eau pour transformer les graisses.

Et puis mangez des sucres ! Souvenez-vous, votre cerveau a besoin de sucre pour fonctionner. Il en consomme environ 4 grammes par heure. Ce sucre, il le trouve dans le sang dont le taux de glycémie est maintenu constant grâce au foie. Cependant évitez les sucreries entre les repas. Remplacez-les par un fruit ou un yaourt non sucré.

Les aliments les moins caloriques

Pour vos menus quotidiens, voici un rappel des aliments courants les moins caloriques (les chiffres indiquent le nombre de calories pour 100 g).

Bon appétit !

aliment	calories	aliment	calories	aliment	calories
concombre	11	laitue	12	courgette	13
radis	15	champignon de Paris (conserve)	16	fenouil	16
bette	17	épinard	17	asperge	19
haricot vert (conserve)	19	mâche	19	tomate	20
chou-fleur	21	courge	21	poireau	21
chou rouge	23	chou de Bruxelles	25	poivron	25
salsifis (conserve)	27	girolle	28	groseille	28
aubergine	29	pastèque	30	potiron	30
carotte	31	papaye	32	fraise	34
melon	34	brocoli	36	framboise	36
betterave rouge	37	pamplemousse	41	pêche	41
abricot	42	blanc d'œuf	44	mandarine	44
macédoine de légumes (conserve)	45	nectarine	46	pomme	49
poire	50	yaourt nature	50	coquille Saint-Jacques	77
colin d'Alaska	78	fromage de chèvre frais	79	cabillaud (cuit à la vapeur)	80
pomme de terre (vapeur ou à l'eau)	81	bulot	89	lentille cuite	89
surimi	93	grosse crevette (bouquet)	98		