

**DR PIERRE NYS**  
endocrinologue-nutritionniste

**DIABÈTE, HYPERTENSION,**

**CHOLESTÉROL,**

**SYNDROME MÉTABOLIQUE**

**SOIGNEZ-VOUS**

**AVEC**

**LE RÉGIME IG**



La révolution **Index Glycémique**  
pour protéger votre santé

L E D U C . S  
E D I T I O N S

# Surpoids abdominal + hypertension + cholestérol + diabète + ... = syndrome métabolique

Ce livre nous concerne tous, sans exception. Car nous avons tous un métabolisme ! Il détermine notre silhouette, nos aptitudes cérébrales, notre bien-être, notre longévité.

Le Régime IG a été conçu par des experts. Il vous est spécialement dédié si vous avez un surpoids (surtout autour du ventre), du diabète, du cholestérol ou une tension trop élevée.

Dans ce livre découvrez :

- **Tout ce qu'il faut savoir sur le syndrome métabolique** : qu'est-ce que le métabolisme ? Et le syndrome métabolique ? Quels sont les risques ? Comment inverser la tendance ?
- **Les grands principes du Régime IG** et les aliments à privilégier.
- **15 jours de menus IG** + des menus sur mesure antidiabète, antihypertension, anticholestérol...
- **100 recettes IG**, de l'entrée au dessert, pour se régaler et ne jamais être à court d'idées ! Rillettes de sardines taille fine, salade de pâtes au citron et au thon, parmentier de volaille aux deux pommes, clafoutis IG...
- **Une table des aliments les plus courants avec leur IG.**

## LE RÉGIME IG : TOUS LES CONSEILS ANTIDIABÈTE ET ANTICHOESTÉROL D'UN EXPERT !

Le Dr Pierre Nys est endocrinologue-nutritionniste, attaché des Hôpitaux de Paris. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages dont *Ma bible IG* et *Diabétique et malin*, aux éditions Leduc.s.

Ce livre est la nouvelle édition de l'ouvrage *Le régime IG métabolique*, paru en 2011.

ISBN 979-10-285-0082-5



18 euros  
Prix TTC France

L E D U C . S  
E D I T I O N S

design : bernard amiard

RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ, FORME



DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*Plus jamais mal au ventre avec le régime Fodmaps*, 2015.

*Ma bible IG*, 2014.

*Diabétique et malin*, 2014.

*Le régime IG cœur*, 2013

*Le régime IG thyroïde*, 2012.

Rejoignez le Dr Pierre Nys sur sa page Facebook

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

[http://leduc.force.com/  
lecteur](http://leduc.force.com/lecteur)



**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur  
notre site : [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog :

[blog.editionsleduc.com](http://blog.editionsleduc.com)

sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

*L'auteur remercie Carole Garnier pour l'élaboration des recettes.*

*Ce livre est la nouvelle édition de l'ouvrage*

*Le régime IG métabolique, paru en 2011.*

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Delétraz (p. 23, 24 et 111) et Fotolia

© 2015 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : [info@editionsleduc.com](mailto:info@editionsleduc.com)

ISBN : 979-10-285-0082-5

D<sup>R</sup> PIERRE NYS  
endocrinologue-nutritionniste

DIABÈTE, HYPERTENSION,  
CHOLESTÉROL,  
SYNDROME MÉTABOLIQUE

SOIGNEZ-VOUS  
AVEC  
LE RÉGIME IG

L E D U C . S  
E D I T I O N S



# SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
<b>PREMIÈRE PARTIE</b>	
LE SYNDROME MÉTABOLIQUE EN 10 QUESTIONS	11
<b>DEUXIÈME PARTIE</b>	
LE RÉGIME IG	83
<b>TROISIÈME PARTIE</b>	
MES PRESCRIPTIONS ALIMENTAIRES	143
<b>QUATRIÈME PARTIE</b>	
100 RECETTES IG	163
ANNEXE : TABLE GLYCÉMIQUE DE VOTRE RÉGIME IG	281
TABLE DES MATIÈRES	299





# INTRODUCTION

Ce livre nous concerne tous, sans exception. Car tous, nous avons des hormones, un métabolisme, un taux de cholestérol et de sucre dans le sang. Tous, nous avons une pression artérielle, une tendance (ou non) à prendre du poids, à manger « mal » parfois. Quels que soient notre âge, notre sexe et notre situation médicale, que l'on soit en bonne santé ou non, il nous appartient de protéger notre métabolisme, et de tout mettre en œuvre pour qu'il fonctionne correctement le plus longtemps possible. Car de lui dépendent tout simplement notre vie, notre silhouette, nos aptitudes cérébrales, notre bien-être.

## **Mincir, dormir, respirer : tout est métabolique !**

Les troubles métaboliques sont généralement méconnus du grand public, jusqu'à ce qu'un simple contrôle de routine chez le médecin ou, hélas, un accident grave (infarctus, attaque cérébrale...) les révèle. Pourtant, dès le plus jeune âge, il est important de les surveiller surtout si l'on appartient à une « famille à risques ». C'est dans l'enfance, et même avant selon les études (dans le ventre de notre maman), que nous mettons en place des habitudes alimentaires et d'hygiène de vie qui conditionneront, à terme, l'apparition – ou non – de problèmes métaboliques.

Mincir, avoir une belle peau, un cœur fort, un corps en bonne santé : tout ceci passe impérativement par un métabolisme en bonne forme. Hélas, celui-ci est de plus en plus malmené. Ses ennemis sont aussi les vôtres : une alimentation inadaptée, pas assez d'activité physique, un stress prolongé... à chaque fois, c'est une agression métabolique. Avec, à terme, la menace de maladies préoccupantes. Et, le corps

formant un ensemble cohérent, souvent, lorsqu'un trouble métabolique apparaît, par exemple le diabète, un autre suit, par exemple un excès de cholestérol. Quand plusieurs troubles se « liguent », c'est un syndrome métabolique.

### **Hypertension + cholestérol + diabète +... = syndrome métabolique**

Le syndrome métabolique concerne en moyenne 23,5 % des hommes et 17,9 % des femmes en France, soit 5 à 7 millions de personnes\*. Le milieu médical ne débat que de lui depuis plusieurs années, dans les congrès, les conférences... alors que le grand public n'en a pas encore vraiment entendu parler. En résumé, il se définit par la réunion de trois facteurs : un « gros » ventre (surpoids abdominal), une insulino-résistance (mauvaise gestion du sucre par l'organisme) et une hypertension artérielle.

Le syndrome métabolique est très dangereux pour la santé car il multiplie les risques de maladies cardiaques et de diabète grave. Il résulte essentiellement d'une mauvaise alimentation et d'une mauvaise hygiène de vie. C'est même l'exemple parfait d'une maladie susceptible de mener à des conséquences gravissimes, et directement reliée à l'hygiène de vie. Impossible de se soigner sans modifier son alimentation et ses habitudes au quotidien !

### **La réponse aux problèmes métaboliques : le Régime IG**

L'IG (index glycémique) est un outil servant à mesurer l'impact des aliments renfermant des sucres (qualifiés jadis de « lents » ou « rapides ») sur l'organisme. Il permet de distinguer ceux qui obligent le corps à produire beaucoup d'insuline – l'hormone qui fait entrer le sucre dans les cellules. Plus un aliment fait grimper notre taux

---

\* Prévalence France : critères NCEP / résultats sur pourcentages de sujets âgés de 35 à 64 ans.

de sucre dans le sang, plus nous devons fabriquer d'insuline, plus son IG est élevé. Et plus il faut s'en méfier... Équilibrer son métabolisme, prévenir le syndrome métabolique (ou le faire régresser) passe obligatoirement par la maîtrise de ce sucre sanguin, parfois capricieux, et de notre insuline.

### **Le régime IG protecteur cardiaque**

Contrôler sa glycémie est le meilleur moyen, avec l'activité physique, de contrer ce syndrome métabolique, en prévention comme en traitement (en accompagnement de vos médicaments si votre médecin vous en a prescrit). De plus, le Régime IG protège le cœur, le cerveau, et réduit le risque de diabète : trois objectifs fondamentaux pour retrouver l'équilibre métabolique et la santé.

Problème : on ne prend plus le temps. Bien manger, ça ne tombe pas tout seul du ciel. Il faut y mettre un peu du sien. Consacrer un minimum de temps aux courses, à la préparation des repas, au respect des saisons, etc. Et d'argent, car la qualité se paie. Par ailleurs, un minimum d'éducation nutritionnelle est nécessaire : dans un magasin, on peut acheter au même prix des produits sains et d'autres qui ne le sont pas, encore faut-il savoir choisir le blanc de poulet et pas l'escalope Cordon Bleu, le chocolat et pas les barres chocolatées, un fruit et pas une crème dessert aux fruits. Et puis, il faut retrouver le plaisir de jouer avec les sens : épices (cannelle, muscade, poivre, curry...), herbes (persil, ciboulette, aneth...), jus de citron, vinaigre, câpres, cornichons, extrait de vanille... que du léger mais super-parfumé, pour séduire sans grossir. Et toujours les « bases » : misez sur la qualité (typiquement français) plutôt que sur la quantité (typiquement américain) et réduisez les portions plutôt que de vous priver d'un aliment. Le plaisir de partager, aussi : à 2 ou à 8, à la maison, posez un plat unique au milieu de la table, le même pour tout le monde. Et répartissez ici et là, tous les « à-côtés » pour que chacun agrmente son assiette à son goût : cette formule

Soignez-vous avec le régime IG

est bien préférable à celle des plats individuels que chacun choisit et mange « dans son coin ».

Tout est dans ce livre : en deux mots, adoptez définitivement les principes IG, c'est une garantie de santé et de bien-être pour toute la famille.

PREMIÈRE PARTIE

DIABÈTE,  
CHOLESTÉROL,  
HYPERTENSION :  
LE SYNDROME  
MÉTABOLIQUE  
EN 10 QUESTIONS



**L**e métabolisme regroupe tous les processus mis en place par le corps pour faire fonctionner correctement nos cellules, donc pour rester en vie. Tous les êtres vivants ont un métabolisme : les plantes, les microbes, les levures, les éléphants, les souris, les humains.

Lorsque le métabolisme est perturbé, tout le corps en est affecté. Ce n'est pas comme se tordre une cheville ou se blesser, deux perturbations temporaires et localisées. Non, un désordre métabolique est chronique et général. Par exemple, parmi les problèmes métaboliques très connus, l'hypertension artérielle. La pression sanguine arrive avec trop de force dans les vaisseaux sanguins, abîmant d'une part ces vaisseaux, et d'autre part tous les organes qu'ils irriguent : les yeux, les reins, les poumons, le cœur, les jambes, les orteils, les oreilles... Vous saisissez l'importance du problème ? Maintenant, imaginez que votre corps soit le siège de plusieurs anomalies métaboliques : l'hypertension plus autre chose, et encore autre chose. À terme, c'est la santé tout entière qui est en danger. C'est exactement ce qui se passe avec le syndrome métabolique. Voilà pour la mauvaise nouvelle. Maintenant, la bonne nouvelle : comme pour tout trouble métabolique isolé, le syndrome métabolique peut être prévenu ou au moins réduit

par une alimentation adaptée, notamment à index glycémique maîtrisé, autrement dit par le Régime IG.

## 1. Qu'est-ce que le syndrome métabolique ?

C'est un ensemble de symptômes et de problèmes liés à un mauvais métabolisme. Le syndrome métabolique n'est pas une maladie en soi, c'est un état. Il augmente le risque de développer des maux plus ou moins graves, allant du syndrome des ovaires polykystiques à l'infarctus.

### **SYNDROME MÉTABOLIQUE**

#### **= PLUSIEURS DÉSORDRES MÉTABOLIQUES**

Le syndrome métabolique regroupe : un taux sanguin d'insuline, de sucre et de triglycérides trop élevé + un taux de « bon cholestérol » trop bas + une obésité (surtout au niveau du ventre) + de l'hypertension artérielle + un diabète...

Le syndrome métabolique est une notion relativement récente, au point qu'elle fait parfois polémique, nous en reparlerons un peu plus bas. Ses grandes étapes sont les suivantes :

- *Dans les années 1950* : le Pr Jean Vague « découvre », ou plutôt « qualifie » ce syndrome. Il le devine plutôt qu'il ne le prouve, mais les bases sont jetées, de ce qui deviendra le syndrome le plus meurtrier pour le cœur.
- *Dans les années 1985-1990* : les médecins, sensibilisés par l'analyse du Pr Vague, sont alertés par ce que l'on appelle des analyses statistiques descriptives, c'est-à-dire qu'ils constatent que certaines personnes additionnent les mêmes troubles métaboliques.



- *Entre 1990 et 2000* : les travaux, études et statistiques sont poussés plus loin, les facteurs de risques se dessinent plus précisément. Plusieurs définitions du syndrome métabolique naissent, différentes sur certains points (pour les chiffres seuils notamment), mais globalement d'accord sur le fond : un ensemble de troubles métaboliques précis peut se réunir sous le terme « syndrome métabolique » (ou « syndrome X » ou « syndrome de Reaven-Vague » ou « syndrome d'insulinorésistance » ou « syndrome plurimétabolique »), et il convient de les corriger.
- *En 2010* : la notion d'index glycémique et de charge glycémique commence à être connue du grand public. Ce nouveau repère pour choisir ses aliments apporte des résultats spectaculaires sur les paramètres métaboliques, notamment sur le déséquilibre de la glycémie (taux de sucre dans le sang) et l'insulinorésistance (résistance des cellules à l'insuline), précisément au cœur du syndrome métabolique.

Certains estiment que ce syndrome n'existe pas, et a été inventé de toutes pièces par les laboratoires pharmaceutiques pour favoriser la vente de médicaments (pour résumer). La réalité est bien plus subtile, car le syndrome métabolique est avant tout défini pour être prévenu. Ce livre parle en effet presque exclusivement de prévention, tant pour se protéger de ce syndrome que pour éviter qu'il s'aggrave. La prévention devient alors également un traitement, exactement comme pour le diabète : manger mieux permet de retarder ou même de prévenir l'apparition de la maladie, mais aussi d'éviter son aggravation voire, dans les cas les plus modérés, de revenir à un état antérieur, c'est-à-dire retrouver totalement la santé. Il n'est donc pas question de médicaments, ici !

Par ailleurs, et là encore c'est une évidence, tous les symptômes réunis sous la bannière « syndrome métabolique » semblent avoir un point commun : l'insulinorésistance. Autrement dit, une per-

sonne présente plus facilement plusieurs de ces symptômes associés, que par exemple un mal de gorge + une jambe cassée + une conjonctivite + des crises de gouttes. Ces maux métaboliques sont donc liés et se majorent très probablement, ce qui permet, fort heureusement, de tous les améliorer en même temps grâce au Régime IG.

<b>ON SOUFFRE DE SYNDROME MÉTABOLIQUE LORSQU'ON CUMULE 3 FACTEURS PARMI LES 5 SUIVANTS :</b>	
<b>Repère métabolique</b>	<b>Chiffres seuils retenus*</b>
Glycémie (taux de sucre dans le sang) à jeun	≥ 1,1 g/litre
Périmètre abdominal	> 102 cm (hommes), 88 (femmes)
Triglycérides	≥ 1,5 g/litre
Cholestérol HDL	< 0,4 à 0,5 g/litre
Pression artérielle	≥ 130/85 mm Hg
<p><b><i>Comment lire ce tableau ?</i></b>                      Si votre glycémie est inférieure ou égale à 1,1 g de sucre par litre de sang, vous avez un seuil « normal », satisfaisant : pas de problème. Au-delà, votre glycémie est trop élevée. Et ainsi de suite pour tous les autres critères.</p> <p><i>* Chiffres OMS (Organisation mondiale de la santé)</i></p>	

Le syndrome métabolique est lié à un style de vie sédentaire et à une mauvaise alimentation, avec un « terrain » génétique prédisposant. Il concerne en moyenne plus de 20 % des adultes en France et en Europe (et 1 Américain sur 4, nous les « rattrapons » bientôt !), avec une forte disparité selon le lieu de vie. On risque deux fois plus le syndrome métabolique dans le Nord que dans le Sud. Des différences probablement liées aux habitudes alimentaires et modes de vie différents : on mange du beurre en Normandie et en Bretagne,

mais de l'huile d'olive dans le Var et en Provence ; l'ensoleillement (= vitamine D) est plus important dans le Sud que dans le Nord, etc.

### **INCROYABLE MAIS TRISTEMENT VRAI**

Aux USA, le syndrome métabolique dépassera bientôt le tabagisme comme première cause d'accidents cardiaques.

## 2. Que se passe-t-il dans l'organisme ?

Le métabolisme du corps est dérégulé, ce qui perturbe son fonctionnement et le met, à terme, en danger. Lorsqu'on souffre du syndrome métabolique on a :

- trop d'insuline (mais elle fonctionne mal) ;
- trop de cholestérol (et pas assez de « bon » cholestérol) ;
- trop de triglycérides ;
- trop de tension ;
- trop de kilos autour du ventre.

Par ailleurs, à cause de ces dysfonctionnements, d'autres paramètres santé et biologiques très importants « passent au rouge ». Par exemple, syndrome métabolique rime forcément avec « micro-inflammations ». Or, il est désormais bien établi que ces micro-inflammations pouvant siéger en tous endroits du corps (cerveau, barrière intestinale, vaisseaux sanguins...) sont impliquées dans la plupart des maladies, y compris les plus graves comme l'accident vasculaire cérébral (« attaque ») ou l'infarctus du myocarde.

<b>PALMARÈS DES TROUBLES MÉTABOLIQUES LES PLUS COURANTS</b>	<b>CE TROUBLE CONCERNE EN MOYENNE*</b>
1. Hypertension artérielle	42 % d'entre nous
2. Trop de cholestérol	35 % d'entre nous
<b>3. Syndrome métabolique</b>	<b>21 % d'entre nous</b>
4. Obésité	17,5 % d'entre nous
5. Diabète	6,75 % d'entre nous

\* Chiffres correspondant à la population des 35/64 ans en France (hommes et femmes confondus).

Derrière ces moyennes se dissimulent de grandes disparités :

- *Selon le sexe.* Les hommes sont globalement plus voire *beaucoup* plus touchés que les femmes. Si vous êtes un homme, il faudra un jour ou l'autre remplacer votre charcuterie en début de chaque repas par une assiette de crudités ou une soupe. C'est inévitable.
- *Selon l'âge.* Plus l'on vieillit, plus le risque de souffrir d'un trouble métabolique, ou de plusieurs (syndrome métabolique) augmente. Il double quasiment entre 35 et 65 ans. Autrement dit, il n'y a pas d'âge pour commencer le Régime IG. Ou plus exactement si : même si vous avez « passé l'âge » que l'on vous dise ce que vous devez manger, il est pourtant important que vous changiez certaines de vos habitudes. Ce n'est pas toujours facile, mais les résultats seront rapidement encourageants. Et justement, c'est probablement en partie parce que vous avez répété une erreur alimentaire durant plusieurs décennies que vous souffrez, aujourd'hui, d'hypertension, de cholestérol, de diabète. Il est judicieux de rectifier le tir.

### 3. Pourquoi nous pouvons tous être concernés par les problèmes métaboliques ?

Pour 3 raisons majeures :

- *Parce qu'ils n'épargnent presque aucun d'entre nous, un jour ou l'autre.*
- *Parce que si nous ne sommes pas (encore) directement concernés, nous connaissons forcément au moins une personne présentant des troubles du métabolisme : diabète, cholestérol, hypertension... Faites le compte de vos proches qui en sont atteints.*
- *Parce qu'en raison des modifications de notre hygiène de vie, nous favorisons leur apparition, et ce, de plus en plus tôt. Alors qu'auparavant ces troubles s'attaquaient presque exclusivement aux adultes et aux seniors (on parlait par exemple de « diabète de la maturité » pour désigner le diabète de type 2 (DT2)), cette distinction d'âge n'a plus lieu d'être. Les jeunes sont concernés, et ce, de plus en plus tôt.*

#### **QUI EST PARTICULIÈREMENT CONCERNÉ PAR LE SYNDROME MÉTABOLIQUE ?**

Tout spécialement :

- Les hommes de + de 50 ans ;
- Les femmes de + de 60 ans ;
- Les personnes ayant des antécédents d'hypertension et de diabète de type 2 ;
- Les personnes d'origines hispanique, afro-américaine, amérindienne ou asiatique ;
- Les femmes ayant des kystes aux ovaires.

Mais, en réalité, personne n'est à l'abri, surtout en cas de surpoids et de sédentarité. Y compris les enfants.

## 4. Qu'est-ce qui provoque le syndrome métabolique ?

Les principaux facteurs de risques du syndrome métabolique sont extrêmement répandus. Pourtant, la majorité (et les plus préoccupants) d'entre eux sont très faciles à corriger. Ils n'ont rien d'inéluctable ! Par ailleurs, les causes et les conséquences ne sont pas toujours faciles à distinguer, autrement dit, de l'œuf ou de la poule, on ne sait pas toujours qui était là « en premier ». Par exemple le surpoids provoque le syndrome métabolique, lequel entretient les kilos en trop. Le syndrome polykystique des ovaires chez la femme, même chose, etc.

### **LE SURPOIDS**

C'est le problème n° 1. Le surpoids et l'obésité progressent dans notre pays. En moyenne, les Français ont « pris » 3,1 kg ces douze dernières années\*, ce qui est énorme ! Pire peut-être : le tour de taille s'est arrondi de 4,7 cm, un record encore plus phénoménal. La France compte désormais 6 millions d'obèses et 14,5 millions d'adultes en surpoids. Exprimé différemment, moins d'un adulte sur deux a un poids « normal ». Encore plus alarmant : le surpoids s'invite de plus en plus chez les enfants et les ados, laissant présager une véritable épidémie massive chez les adultes de demain. Avec toutes les conséquences métaboliques, médicales et les menaces sur la longévité que cette situation laisse craindre. En 1997, il y avait seulement 8,5 % d'obèses dans la population. L'obésité augmente de 6 % par an depuis 12 ans. Un petit détail pour terminer sur une note plus optimiste : c'est en Bretagne et dans le Sud-Est que l'on grossit le moins.

---

\* Chiffres ObÉpi 2009, 5<sup>e</sup> édition. Enquête Inserm/TNS Healthcare/Roche. Les enquêtes ObÉpi Roche étudient tous les trois ans depuis 1997 l'évolution du surpoids et de l'obésité en France.

## Les Françaises, les femmes les plus minces d'Europe

Autre bonne nouvelle : les Françaises seraient les femmes les plus minces d'Europe, selon l'Ined (Institut national d'études démographiques). Leur IMC (indice de masse corporelle, voir p. 24) de 23,2 en moyenne, contre 24,6 pour la moyenne européenne, l'atteste. Quant aux Français, ce sont aussi les Européens les plus minces. Mais ! Il y a un mais. Dans l'Hexagone, 30 % des adultes et près de 15 % des enfants sont en surpoids réel, voire obèses. Même si la situation est « moins pire chez nous », elle reste préoccupante.

### Et vous, vous en êtes où ?

#### 1. Positionnez-vous sur ce tableau

Dans un premier temps, évaluez très rapidement si vous êtes dans une « fourchette » acceptable.

Découvrez votre poids idéal :

TAILLE (MÈTRE)	POIDS IDÉAL (KG)	POIDS IDÉAL (KG)
	FEMMES	HOMMES
1,50	43,0 – 54,0	45,0 – 56,2
1,51	43,3 – 54,7	45,6 – 57,0
1,52	43,8 – 55,4	46,2 – 57,8
1,53	44,4 – 58,5	46,8 – 58,5
1,54	45,0 – 56,9	47,4 – 59,3
1,55	45,6 – 57,6	48,1 – 60,1
1,56	46,2 – 58,4	48,7 – 60,8
1,57	46,8 – 59,1	49,3 – 61,6
1,58	47,4 – 59,9	49,9 – 62,4
1,59	48,0 – 60,6	50,6 – 63,2
1,60	48,6 – 61,4	51,2 – 64,0
1,61	49,2 – 62,2	51,8 – 64,8
1,62	49,8 – 62,9	52,5 – 65,6



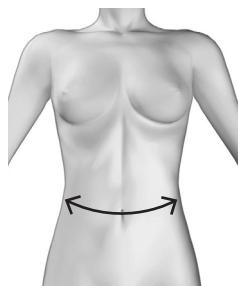
## Soignez-vous avec le régime IG

1,63	49,5 – 63,7	53,1 – 66,4
1,64	51,1 – 64,5	53,8 – 67,2
1,65	51,7 – 65,3	54,4 – 68,1
1,66	52,3 – 66,1	55,1 – 68,9
1,67	52,9 – 66,9	55,8 – 69,7
1,68	53,6 – 67,7	56,4 – 70,6
1,69	54,2 – 68,5	57,1 – 71,4
1,70	54,9 – 69,3	57,8 – 72,2
1,71	55,5 – 70,1	58,5 – 73,1
1,72	56,2 – 71,0	59,2 – 74,0
1,73	56,8 – 71,8	59,9 – 74,8
1,74	57,5 – 72,6	60,6 – 75,7
1,75	58,1 – 73,5	61,2 – 76,6
1,76	58,8 – 74,3	62,0 – 77,4
1,77	59,5 – 75,1	62,7 – 78,3
1,78	60,1 – 76,0	63,4 – 79,2
1,79	60,8 – 76,8	64,1 – 80,1
1,80	61,5 – 77,7	64,8 – 81,0
1,81	62,2 – 78,6	65,5 – 81,9
1,82	62,9 – 79,5	66,2 – 82,8
1,83	63,6 – 80,3	67,0 – 83,7
1,84	64,3 – 81,2	67,7 – 84,6
1,85	65,0 – 82,1	68,5 – 85,6
1,86	65,7 – 83,0	69,2 – 86,5
1,87	66,4 – 83,9	69,9 – 87,4
1,88	67,1 – 84,8	70,7 – 88,4
1,89	67,8 – 85,7	71,4 – 89,3
1,90	68,5 – 86,6	72,2 – 90,2
1,91	69,3 – 87,5	73,0 – 91,2
1,92	70,0 – 88,4	73,7 – 92,2
1,93	70,7 – 89,3	74,5 – 93,1
1,94	71,5 – 90,3	75,3 – 94,1
1,95	72,2 – 91,2	76,0 – 95,1



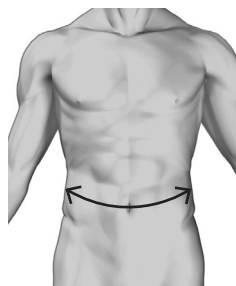
## 2. Mesurez votre tour de taille

Si, à la lecture de ce tableau, vous pensez être en surpoids, par exemple vous êtes une femme de 1,55 m pesant 75 kg, affinez en mesurant votre tour de taille à l'endroit indiqué sur le dessin ci-dessous :



*Chez les femmes*

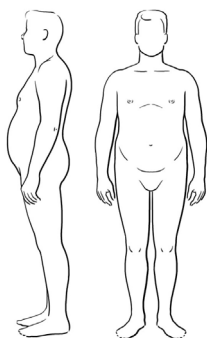
- Normalité : en deçà de 80 cm
- Surpoids abdominal : entre 81 cm et 88 cm
- Obésité abdominale : au-delà de 88 cm



*Chez les hommes*

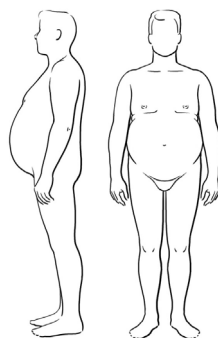
- Normalité : en deçà de 94 cm
- Surpoids abdominal : entre 95 cm et 102 cm
- Obésité abdominale : au-delà de 102 cm

### Les deux types d'obésité chez l'homme



**Obésité de type gynoïde :**

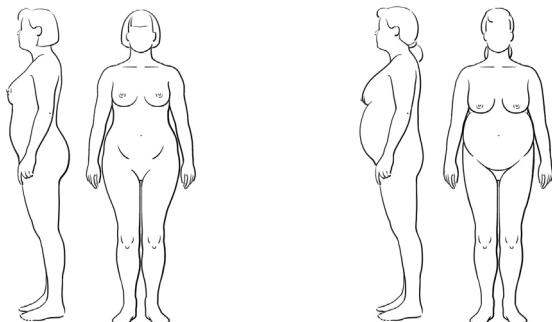
Pas de syndrome métabolique.  
Tout va bien (vous êtes quand même en surpoids !).



**Obésité de type androïde :**

Attention ! Risque métabolique augmenté.

## Les deux types d'obésité chez la femme



### **Obésité de type gynoïde :**

Pas de syndrome métabolique.  
Tout va bien (vous êtes quand même en surpoids !).

### **Obésité de type androïde :**

Attention ! Risque métabolique augmenté.

## 3. Mesurez votre IMC

C'est l'outil actuel le plus complet pour mesurer son surpoids. Il permet aussi d'évaluer les conséquences médicales du surpoids sur sa santé (voir p. 30 « Les risques de l'obésité »).

### **L'INDICE DE MASSE CORPORELLE**

Il est obtenu en divisant le poids (exprimé en kg) par le carré de la taille (en mètre).

$$\text{IMC} = \frac{\text{poids (kg)}}{\text{taille}^2 \text{ (mètre)}}$$

La maigreur correspond à un indice inférieur à 19.

- Compris entre 19 et 25, l'indice est normal.
- Entre 25 et 30, il révèle un surpoids.
- Si votre indice est supérieur à 30, vous êtes obèse.

Mais la table ci-contre est plus pratique à consulter !

Pour lire votre IMC, croisez la ligne de votre taille avec la colonne de votre poids.

Poids Taille	Taille																			Poids Taille		
	40	43	46	49	52	55	58	61	64	67	70	73	76	79	82	85	88	91	94		97	100
1,45	19	20	22	23	25	26	28	29	30	32	33	35	36	38	39	40	42	43	45	46	48	48
1,46	19	20	22	23	24	26	27	29	30	32	33	34	36	37	39	40	41	43	44	46	47	48
1,50	18	19	20	22	23	24	26	27	28	30	31	32	34	35	36	38	39	40	42	43	44	45
1,53	17	18	20	21	22	24	25	26	28	29	30	31	33	34	35	37	38	39	40	42	43	43
1,55	17	18	19	20	22	23	24	25	27	28	29	30	32	33	34	35	37	38	39	40	42	42
1,58	16	17	19	20	21	22	23	25	26	27	28	29	31	32	33	34	35	37	38	39	40	41
1,60	16	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	29	30	31	32	33	34	36	37	38	39	39
1,63	15	16	17	19	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30	31	32	33	34	36	37	38	38
1,65	15	16	17	18	19	20	21	22	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	35	36	37	37
1,68	14	15	16	17	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	34	35	36	36
1,70	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	33	34	35	35
1,73	13	14	15	16	17	18	19	20	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	34
1,75	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	33
1,78	13	14	15	16	17	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	32
1,80	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27	28	29	30	31	31
1,83	12	13	14	15	16	17	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	26	27	28	29	30	30
1,85	12	13	13	14	15	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30
1,88	11	12	13	14	15	16	16	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	28	29
1,90	11	12	13	14	14	15	16	17	18	19	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	28
1,93	11	12	12	13	14	15	16	16	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	25	26	27	27

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



Diabète, hypertension,  
cholestérol, syndrome métabolique...  
Soignez-vous avec le régime IG  
Dr Pierre Nys



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
E D I T I O N S