

Dr Sophie Ortega

Médecin nutritionniste

SECRETS
SANTÉ
ET
MINCEUR
DU JAPON



- 65 recettes approuvées par un médecin nutritionniste
- Les secrets des superaliments santé (Konjac japonais, baies, algues, etc.)
- L'art de vivre japonais décrypté

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

SECRETS SANTÉ ET MINCEUR DU JAPON

N'avez-vous jamais remarqué combien les Japonais paraissent jeunes et en bonne santé, quel que soit leur âge ? Les femmes ont le teint clair et frais, les hommes sont sveltes et les seniors respirent la forme et la vitalité. Quels sont donc leurs secrets ?

Découvrez toutes les astuces inspirées de la culture japonaise pour entretenir au jour le jour santé, jeunesse, minceur et beauté : les multiples vertus du konjac japonais, les aliments stars de la cuisine japonaise, une façon plus saine de cuisiner, les soins du corps à la mode nippone, les loisirs bons pour votre moral, l'art de vivre zen, etc.

Avec, en bonus, les bases de la méthode Tokyo-Paris pour mincir et rester mince, et 65 recettes originales, simples, saines et savoureuses pour profiter au quotidien des bienfaits de la cuisine japonaise dans votre assiette.

Prêt à prendre soin de vous ?

Le Dr **Sophie Ortega** est docteur en médecine, diplômée de la faculté de médecine de Montpellier, spécialisée en nutrition, et diplômée de l'université Paris VII en diététique et nutrition clinique et thérapeutique. Elle est également l'auteur de *Cures de soupes Santé-Détox* chez Leduc.s.

ISBN 979-10-285-0317-8



9 791028 503178

17 euros
Prix TTC France

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

design : bernard amiard

RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Mes petites recettes magiques soupes détox, 2016

Cures de soupes santé-détox, 2015

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 :

<http://leduc.force.com/lecteur>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Suivi éditorial : Marjolaine Revel

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2017 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0317-8

DOCTEUR SOPHIE ORTEGA

SECRETS SANTÉ ET MINCEUR DU JAPON

LE KONJAC JAPONAIS ET AUTRES RECETTES
ET ASTUCES POUR PRÉSERVER
SA VITALITÉ DURABLEMENT

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

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
PARTIE 1. BIEN VIVRE À LA JAPONAISE	11
1. LA SANTÉ MALMENÉE DES FRANÇAIS	13
2. LE JAPON, CULTURE EXEMPLAIRE	29
3. LES SECRETS DU JAPON POUR ÊTRE BIEN DANS SON CORPS ET DANS SA TÊTE	51
PARTIE 2. CUISINER BEAU, BON ET SAIN À LA MODE JAPONAISE	89
4. LE KONJAC JAPONAIS, L'ALLIÉ SANTÉ, MINCEUR ET JEUNESSE	91
5. LES 18 ALIMENTS STARS DE LA DIÉTÉTIQUE NIPPONE	111
6. DE LA CUISSON, MAIS AVEC MODÉRATION	137
7. ART DE LA TABLE À LA MODE JAPONAISE	149
8. LA MÉTHODE TOKYO-PARIS, POUR MINCIR ET RESTER MINCE	163
PARTIE 3. 65 RECETTES DU QUOTIDIEN POUR PRÉSERVER SA VITALITÉ	175
CONCLUSION	267
REMERCIEMENTS	269
ANNEXES	271
TABLE DES ŪATIÈRES	277

INTRODUCTION

Le mode de vie des Japonais est un exemple à de nombreux égards, regorgeant d'astuces pour préserver santé, minceur, vitalité et équilibre naturel – le konjac japonais en est l'une des plus emblématiques. Le principe est de favoriser autant que possible la longévité tout en maintenant le corps et l'esprit à leurs capacités optimales !

La cuisine japonaise est sobre, raffinée et saine. Quatre de ses caractéristiques nous intéressent dans cet ouvrage :

- une autre répartition des groupes alimentaires, fondée sur une multiplicité de petites portions de produits végétaux – dont le fameux konjac japonais, les algues et les herbes aromatiques ;
- quelques ingrédients ultra-simples et pratiques pour réaliser des repas en un tour de main ;
- des ustensiles et méthodes de préparation astucieux pour cuisiner bon, facile et sain ;
- un sens de l'esthétique sobre pour une cuisine séduisante et équilibrée en toutes saisons.

L'alimentation est la principale raison de la vitalité, de la minceur, de la jeunesse et de la longévité des Japonais. Entre autres multiples bienfaits, elle permet de maigrir aux plus exigeants – en particulier les

hommes, qui souhaitent préserver et entretenir leur masse musculaire, et les quinquagénaires, qui ont tant de mal à conserver une silhouette affinée et tonique tout en gardant le moral –, mais elle convient en réalité à tout le monde, tant elle est saine.

C'est aussi une cuisine pleine de codes novateurs pour nous, Occidentaux : nouveaux modes de cuisson, nouvelles coupes, nouveaux types de préparations... Je vous propose ici de vous initier tout en douceur à ces codes pour intégrer dans votre quotidien et faire découvrir à votre entourage bien plus qu'une simple méthode : un art de vivre !

L'attention toute particulière apportée aux soins de la peau, à l'harmonie du corps et au sens de l'esthétique exalte les capacités des Japonais à préserver leur jeunesse cellulaire bien au-delà de ce que nous sommes capables de concevoir.

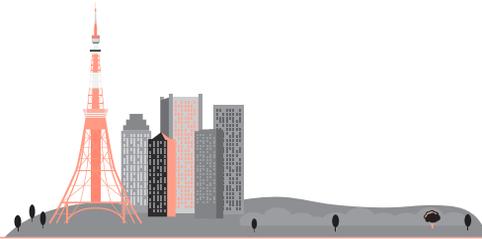
Parmi le meilleur du mode de vie japonais, découvrez également leur rapport au corps, à l'activité physique, aux liens sociaux, à la créativité et au bien-être, autant de conseils qui vous permettront de rester zen et de vous épanouir dans votre quotidien !

En première partie de cet ouvrage, découvrez en quoi, nous autres Occidentaux, avons tant à apprendre du mode de vie nippon, et tous les secrets qui ont permis de tout temps aux Japonais, et de nos jours encore, de vivre plus longtemps, plus heureux et en meilleure forme, que ce soit sur le plan de l'alimentation, du bien-être physique ou de l'épanouissement de l'esprit.

La deuxième partie vous emmènera à la découverte de la cuisine nipponne : ses aliments privilégiés – avec, bien sûr, un chapitre spécial dédié au konjac japonais, aux multiples vertus –, ses modes de cuisson et de préparation, son art de manger et art de vivre. Vous apprendrez également comment mincir efficacement et de manière

équilibrée avec notre méthode Tokyo-Paris*, directement inspirée des secrets santé du pays du soleil levant !

Dans la troisième et dernière partie, nous vous proposons 65 recettes, simples ou plus sophistiquées, pour intégrer pleinement (et facilement !) la méthode Tokyo-Paris et les bienfaits de la cuisine japonaise dans tous vos repas du quotidien !



À LA (RE)DÉCOUVERTE DE LA MÉTHODE TOKYO-PARIS !

- **65 recettes exclusives** pour entamer et/ou prolonger votre voyage minceur Tokyo-Paris.
- De **nouveaux ingrédients** Tokyo-Paris pour des menus toujours plus riches en saveurs, anti-âge et allégés en calories (du **konjac japonais**, des herbes, des épices, des graines, des baies et toujours plus de **superaliments**).
- Plus loin dans l'**art de vivre et de manger japonais** : le maniement des baguettes, la confection des sushis, les rituels beauté nippons, bonsaïs et jardins zen, méditation et zazen, calligraphie...
- Une initiation à la **cuisine gastronomique japonaise** : bienvenue dans le raffinement du **kaiseki**, la sobriété, l'esthétisme, et tous les codes du bien-manger et du savoir-vivre à la mode nipponne !

* Cf. D^r Sophie Ortega, *La méthode minceur Tokyo-Paris*, First Éditions, 2014.

PARTIE 1

BIEN VIVRE À LA JAPONAISE

Le Japon est un modèle de savoir-vivre, d'équilibre et de bien-être qui permet à ses adeptes de vivre plus longtemps, et surtout en bonne santé ! Les clés de ce mode de vie résident dans leur alimentation, leur savoir-bouger et leur esprit zen, tout en se fondant sur la simplicité et l'amour du beau.

Qu'avons-nous à apprendre, nous, Occidentaux, du mode de vie nippon ?

Quels secrets le Japon a-t-il donc à nous transmettre pour nous aider à nous sentir mieux dans notre assiette, notre corps et notre tête ?

Et pourquoi avons-nous tant à apprendre de lui ?

CHAPITRE

1 LA SANTÉ MALMENÉE DES FRANÇAIS

L'espérance de vie en France était de 28 ans en 1750 et 45 ans en 1900. Aujourd'hui, dans un pays développé tel que le nôtre, on vit près de trois fois plus longtemps qu'au XVIII^e siècle. Mais vivre plus vieux n'a de sens que si les fonctions motrices et cognitives sont préservées. C'est ce que l'on appelle le **vieillessement optimisé**, comme le pratiquent les Japonais, naturellement, depuis toujours.

Pourquoi nous est-il si difficile d'y accéder ?

SURPOIDS ET VIEILLESSEMENT EN OCCIDENT

Concrètement, qu'est-ce que le vieillissement ?

Nous le savons tous, le vieillissement se traduit, à un âge avancé, par un affaiblissement, puis une défaillance des capacités neurologiques.

Ce que l'on sait moins, en revanche, c'est que le déclin des compétences physiques s'amorce **dès l'âge de 20 ans** (systèmes vasculaire, neurologique, endocrinien, ostéo-articulaire, etc.), favorisant l'augmentation de la



fréquence et de la gravité des maladies, avec un impact évolutif sur l'autonomie.

Le secret de la jeunesse et de la bonne santé des Japonais serait-il dans leur assiette ?

Si la vie éternelle est bien sûr un mythe, une **alimentation hypocalorique associée à une pratique physique régulière peut, en revanche, réellement accroître la longévité.**

Des résultats prometteurs, corroborés par l'étude des statistiques sanitaires japonaises, ont été observés dans le cadre d'un régime nutritionnel nippon, correspondant globalement à une diète hypocalorique. Il apparaît que les décès prématurés par maladies cardiovasculaires et cancers chez la population japonaise sont **bien moindres** qu'aux États-Unis et dans les pays riches occidentaux ; d'où une **espérance de vie plus longue.**

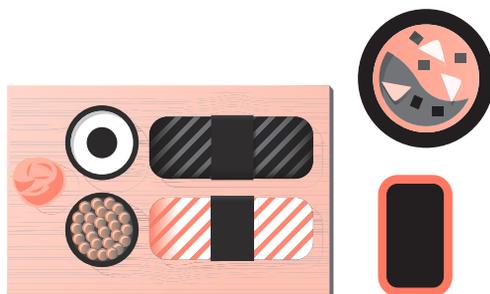
Le record de longévité en bonne santé se retrouve à Okinawa, une île japonaise dans l'archipel des Ryukyu, où l'on observe une faible prévalence de pathologies cardiovasculaires, de cancers, de diabètes, d'ostéoporose et de maladies dégénératives. Les secrets de la longévité d'Okinawa sont la **forte densité micronutritionnelle** des aliments consommés (avec au contraire une **faible densité calorique**), la **pratique régulière d'une activité physique** et une **perception très positive de la vie.**

À Okinawa, l'île japonaise des centenaires en forme, le régime alimentaire est en effet constitué d'aliments riches en antioxydants (vitamines, oligoéléments...). Ces bienfaiteurs ralentissent les effets du vieillissement, car ils luttent contre les « radicaux libres », en cause notamment dans le vieillissement tissulaire et l'apparition des rides de la peau.

Au Japon, la tradition culinaire est très présente, mais l'art de vivre a, lui aussi, traversé les âges. Les habitants d'Okinawa ont une activité physique quotidienne importante, entre autres grâce aux nombreux déplacements à pied ou à vélo et aux travaux de jardinage. La diététique y est frugale : de petites portions essentiellement composées de légumes, avec abondance de **konjac japonais** (voir notre chapitre dédié page 91), de ciboule, de patate douce, de pâte végétale de soja, de riz, de poisson cru, d'algue, de quelques fruits et beaucoup de thé vert. En outre, les légumes sont généralement consommés crus ou *al dente* (à peine blanchis), ce qui permet de conserver l'essentiel de leurs vitamines, et les poissons gras sont nettement favorisés (thon et saumon), car ils regorgent d'oméga 3, dont l'action anti-inflammatoire préserve les cellules.

En résumé, des aliments qui permettent de ralentir le vieillissement parce qu'ils apportent :

- des **antioxydants**, qui luttent contre le stress oxydatif (voir page 132) ;
- des **sels minéraux alcalins**, qui contrent l'acidité métabolique (voir page 77) ;
- des **acides gras essentiels oméga 3**, qui régénèrent les membranes cellulaires et préservent l'hydratation ;
- de l'**eau** et des **minéraux**, pour la santé des os et de la peau ;
- des **protéines** de bonne qualité et de l'**iode**, qui renforcent le métabolisme et entretiennent minceur et tonus musculaire.



POUR ALLER PLUS LOIN...

- L'hormone de croissance, chez l'adulte, sert à la réparation des tissus, des organes et des muscles, et permet d'optimiser le fonctionnement de l'organisme. Elle est stimulée par la consommation d'aliments riches en protéines animales (viandes et poissons), et tout particulièrement par certains acides aminés comme l'arginine, la glutamine et la leucine (présents dans les viandes et les laitages), qui sont les briques composant les protéines propres à chacun de nos tissus.
- Les hormones thyroïdiennes, elles, régulent le niveau énergétique pour le fonctionnement de toutes nos cellules – elles concernent, en somme, notre tonus général, notre métabolisme et notre température corporelle. Elles sont stimulées par les produits de la mer (poissons, crustacés et coquillages riches en iode).
- La DHEA, hormone produite par les glandes surrénales, est essentielle à la vitalité, la masse musculaire, la libido. Elle augmente l'énergie et la sensation de bien-être, permet une meilleure résistance au stress et aux infections, et améliore la production des hormones sexuelles. Elle est dopée par les apports en protéines, en oméga 3 et en vitamine E – œufs, huile de colza, poissons gras.

Qui plus est, ralentir le vieillissement, c'est également **ralentir la fonte musculaire** et **lutter contre l'embonpoint**. La fonte musculaire devient importante après 55-60 ans et la masse grasse prend une part plus conséquente dans la constitution corporelle, alourdisant la silhouette. Pratiquer une activité physique est essentiel, tout autant que valoriser la part protéique dans l'alimentation (viandes, volailles, poissons). L'apport de protéines et d'iode maintient ainsi

le capital musculaire et préserve la vitalité en stimulant les systèmes endocriniens, déficients avec les années.

C'est avec les conclusions de SU.VI.MAX* et des études** portant sur le régime d'Okinawa que les recommandations du PNNS (Programme national nutrition santé) ont vu le jour en France. Le corps médical, en association avec les autorités nationales compétentes, a mis au point ce programme pour lutter contre le surpoids et l'obésité, permettre le dépistage précoce et la prise en charge des troubles micronutritionnels de la population française, et améliorer les conseils diététiques de base à apporter à la population.

Dans notre ouvrage, et notamment grâce à la méthode Tokyo-Paris, nous vous proposons de vous inspirer d'une alimentation composite alliant les bénéfiques anti-âge du régime nippon à notre goût occidental.

QU'EST-CE QUE LE STRESS OXYDATIF ?

C'est une agression par oxydation des constituants cellulaires de notre organisme. Les **radicaux libres** sont des molécules instables qui cherchent à capter les électrons sur d'autres molécules. En captant ces électrons, ils rendent elles-mêmes instables les molécules constituant les différents organes de la cellule. Les dégâts deviennent dramatiques lorsqu'ils surviennent sur le cœur de la cellule, qui contient nos gènes : c'est alors toute la production chimique de la cellule qui est →

* SU.VI.MAX : « Supplémentation en Vitamines et Minéraux Antioxydants », étude lancée en 1994 par l'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale) dans le but d'établir une source d'informations sur les habitudes alimentaires des Français et leur état de santé.

** Cf. Dr Bradley et Craig Willcox, et Dr Makoto Suzuki, *The Okinawa Centenarian Study* (« L'étude sur les centenaires d'Okinawa »), entamée en 1976.

touchée par l'oxydation. **On parle donc de stress oxydatif lorsque la production de radicaux libres s'emballe.**

Nos cellules utilisent chaque jour des carburants pour produire de l'énergie : les sucres et les graisses. Or, lors de toute combustion, il y a production de déchets ; dans la cellule, les déchets de l'oxydation sont justement les radicaux libres. En petite quantité, ils ont une fonction utile dans la lutte contre la pénétration de bactéries, mais, à plus grande concentration, ils sont délétères pour la cellule elle-même.

Manger trop conduit ainsi à une surproduction de radicaux libres, tout comme le sport intensif, l'exposition à la pollution atmosphérique, les rayonnements solaires (UV), le tabac, l'alcool, certains médicaments, l'anxiété, le stress ou encore un **régime alimentaire riche en viande rouge, graisses saturées et sucres raffinés**. Quelle que soit la raison, la surproduction de radicaux libres expose à un risque de dépassement des capacités de notre organisme à les épurer. Lorsque le taux de production est supérieur aux capacités d'élimination, c'est là qu'apparaît le **stress oxydatif**. C'est justement ce stress qui est **responsable du vieillissement cellulaire prématuré et de pratiquement toutes les pathologies dégénératives** liées au vieillissement (usure articulaire, encrassement des artères, diminution des fonctions cognitives – Alzheimer –, rides et perte d'élasticité de la peau...).

Fort heureusement, l'organisme développe des mécanismes de défense pour se débarrasser des radicaux libres : des enzymes, qui stabilisent ces derniers. À ces moyens de défense internes s'ajoutent des moyens externes que doit apporter l'alimentation végétale : les vitamines A, C et E, les polyphénols, le coenzyme Q10, le zinc et le sélénium – qu'on retrouve notamment dans les fruits, légumes, herbes aromatiques, amandes, noix et graines de soja.

En France, l'étude SU.VI.MAX (voir page 17) a mis en évidence le fait que les populations ayant une alimentation

→

pourvoyeuse en ces antioxydants présentent un taux de mortalité global plus bas de 30 %, ainsi que peu de pathologies dégénératives cérébrales (Alzheimer, notamment).

NOUS MANGEONS TROP ET MAL

En France, c'est avec l'étude SU.VI.MAX, toujours, au cours de laquelle ont été réalisées près de 13 000 enquêtes alimentaires au sein de la population, concernant tous les âges et tous les milieux sociaux, qu'un état des lieux a pu être établi sur la consommation des Français et leur état de santé. Les conclusions de cette étude montrent qu'aujourd'hui, notre alimentation s'est **appauvrie en micronutriments** parce que trop raffinée, trop souvent restrictive et déviée vers des produits allégés industriellement.

Ainsi, nous, Français, consommons :

- trop de sucres raffinés (farines blanches, sucre) ;
- trop de graisses animales et/ou transformées ;
- trop de sel ;
- trop de produits industriels ;
- trop d'alcool.

Et, à l'inverse :

- pas assez de céréales complètes ;
- pas assez de légumes verts ;
- pas assez de légumes secs ;
- pas assez de fruits frais ;
- pas assez de fruits oléagineux ;
- pas assez d'huile de première pression à froid.



Nous ingérons des **rations trop importantes en calories**, ce qui est responsable d'une inflation de notre poids. La qualité de nos aliments

s'est modifiée au cours du temps, avec des produits de plus en plus raffinés, appauvris en fibres et d'autant plus concentrés en sucres et en graisses. Les produits de base sont délaissés (légumes verts, légumes secs, céréales complètes, fruits) alors que la consommation de sel, de graisses (dans des préparations prêtes à consommer) et de sucre explose.

Trop de sucre

Outre le fait d'éviter les sucreries et les sodas, c'est la consommation du **sucré raffiné** qui pose problème.

Le raffinage du sucre consiste à éliminer toute trace de fibres, lui permettant ainsi d'arborer une belle couleur blanche. Les céréales sont débarrassées de leur son et de leurs fibres... mais aussi de leurs vitamines. Elles cuisent alors plus rapidement et la texture de leur amidon devient très facilement digestible (c'est-à-dire absorbable), autant que du sucre en poudre, entraînant des hyperglycémies annonciatrices de diabète.

À noter

- Privilégiez les **céréales complètes**, le **pain complet**, le **quinoa**, les **légumineuses** (pois, fèves, lentilles)...
- Privilégiez les céréales complètes de **qualité bio**, car c'est en effet dans le son des céréales (leur enveloppe fibreuse) que se concentrent tous les polluants (pesticides, engrais, insecticides et métaux lourds).



Trop de sel

L'excès de sel est aussi un ennemi pour la santé, car il **favorise l'hypertension artérielle**. Le sel est constitué de sodium qui attire et retient l'eau dans les cellules et les vaisseaux. Le sodium garantit la bonne hydratation des cellules mais, en excès il génère l'hypertension.

En France, nous mangeons **trois fois plus de sel qu'il n'en faut** ! Mais ce n'est pas toujours parce que nous choisissons de beaucoup saler notre alimentation – bien que manger trop salé entraîne un goût prononcé pour le sel. C'est à cause de ce goût pour le sel que les industriels continuent justement d'en ajouter autant dans les préparations prêtes à consommer.

Évitez donc les plats préparés, soupes, biscottes, sauces, salaisons, charcuteries, quiches, pizzas, biscuits, viennoiseries, sodas, pour leur trop grande richesse en sel et leur pauvreté en potassium. De plus, ces produits sont généralement assez caloriques, avec de hautes densités énergétiques, et favorisent donc la prise de poids (et là encore l'hypertension...).

Le saviez-vous ?

Pour pallier le manque de potassium (générateur de crampes, de fatigue, et qui met à rude épreuve nos capacités d'adaptation psychologique), l'alimentation doit contenir beaucoup de fines herbes, de légumes verts, de crudités et de fruits.

Trop de mauvaises graisses

Indépendamment du fait qu'il est évidemment conseillé de manger moins gras, car l'abus de beurre, crème, fromages, charcuteries et viandes grasses engendre une **élévation du taux de cholestérol** et donc un **risque de maladies cardiovasculaires**, il faut distinguer les

différentes sortes de graisses. Il existe, dans les matières grasses, de **mauvais acides gras dits « trans »**. Ces acides gras n'existent que peu dans la nature, essentiellement dans le lait et la viande rouge, et encore, à très faible pourcentage. Les « trans » résultent pour la plus grande part d'une réaction d'hydrogénation lors de processus de transformation industrielle d'un aliment. Par exemple, pour obtenir une matière grasse solide telle une margarine à partir d'huile végétale, on procède à une hydrogénation, qui consiste à chauffer très fortement l'huile pour ajouter de l'hydrogène aux acides gras.

De ce fait, beaucoup d'aliments industriels en contiennent. Ces acides gras trans sont bien pires que les acides gras saturés sur le cholestérol sanguin et sont source de processus inflammatoires.

Évitez donc les biscuits, les plats préparés, les produits en conserve et les margarines dont l'étiquette mentionne « contient de l'huile végétale partiellement hydrogénée » ou « huile de palme », les produits de type nuggets, beignets, pizzas, quiches...

Trop de cuisson

Outre détruire les vitamines, la **cuisson prolongée** entraîne la formation de protéines glyquées... Lorsqu'on fait griller ou caraméliser un aliment, l'aspect brun grillé obtenu par chauffage à plus de 180 °C est une glycation, produit d'une combinaison irréversible d'un sucre et d'une protéine. Il se forme également des hydrocarbures aromatiques polycycliques, **cancérigènes**. Les protéines glyquées sont une forme moléculaire dénaturée, responsables de **maladies dégénératives** en tout genre : maladie d'Alzheimer, athérosclérose, insuffisance rénale... Elles augmentent aussi l'insulino-résistance et sont pro-oxydantes. À cause du risque du cancer colique, les aspects brunis sur la viande, le pain, les légumes sont à éviter, car la carbonisation est à l'origine de substances pro-inflammatoires et pro-oxydantes.

UN HÉRITAGE PALÉOLITHIQUE LOURD À PORTER

L'organisme a été habitué, depuis des millénaires, à devoir faire face au manque. La sélection naturelle aurait alors favorisé des personnes **capables de stocker en période d'abondance**, pour faire face aux périodes de disette. Paradoxalement, ces personnes seraient alors les moins adaptées à une abondance régulière.

Les dernières études en génétique démontrent cette étonnante proximité de nos gènes avec ceux de nos ancêtres vieux de 10 000 ans : les « chasseurs-cueilleurs » de l'ère paléolithique. Évidemment, l'alimentation de l'Homme du Paléolithique n'était pas issue de l'agriculture et de l'élevage intensifs, ni riche en gras, en sucre et en sel. On sait qu'il ne cultivait pas de céréales, mais vivait de cueillette (fruits, baies, racines) et de chasse ou de pêche. Le gibier et le poisson qu'il arrivait à attraper étaient des animaux maigres (parce qu'ils évoluaient dans la nature), et certainement plus sains que nos animaux d'élevage appauvris en graisses oméga 3. La principale caractéristique du régime paléolithique repose sur une alternance entre des périodes de festins et des périodes de famine. De ce fait, pour survivre, l'Homme d'alors a développé un **gène économe** qui lui permettait de résister aux disettes en augmentant ses capacités de mise en réserve lors des moments plus fastes. Nous avons conservé ce gène ancestral de survie de l'espèce, et c'est précisément lui qui s'exprime aujourd'hui par notre **capacité à devenir obèses**.

Le saviez-vous ?

Le régime à l'ère paléolithique se caractérisait par une alternance de journées à 4 000 kcal/jour et d'autres de 0 à 400 kcal/jour.

ÊTES-VOUS EN SURPOIDS ?

La France n'est certes pas le pays de la malbouffe ; cependant, on constate une augmentation de la prévalence de l'obésité, estimée à près de 15 % de la population adulte ; celle du surpoids atteint les 32 %. L'OMS (Organisation mondiale de la santé) estime que 1,4 milliard de personnes sont en excès de poids dans le monde : globalement, **plus de 1 adulte sur 10 est obèse !**

Le surpoids se définit par un indice de masse corporelle (IMC) élevé, mais surtout par une **accumulation anormale ou excessive de graisse corporelle** nuisible à la santé.

À noter

L'indice de masse corporelle se calcule ainsi :

IMC = poids / taille² (où le poids est en kilos et la taille en mètre).

L'IMC n'est en fait qu'un indicateur de corpulence. Voici la classification des différents IMC :

IMC	
En dessous de 18,5	Insuffisance pondérale
Entre 18,5 et 24,9	Normalité
Entre 25 et 29,9	Surpoids (surcharge pondérale)
Entre 30 et 34,9	Obésité modérée
Entre 35 et 39,9	Obésité sévère
Au-delà de 40	Obésité morbide ou massive

C'est surtout le gain de masse grasse qui est préjudiciable pour la santé, et facteur de vieillissement des cellules. Il est donc

recommandé de **mesurer son tour de taille**, car c'est un indicateur de la graisse abdominale.

À noter

Le gain de masse grasse se calcule ainsi :

tour de taille en cm / taille (hauteur) en cm.

Sa valeur doit être $< 0,5$ pour tous les individus quel que soit l'âge (également applicable aux enfants) et le sexe.

En effet, l'IMC mesure la graisse et le muscle, il est donc forcément élevé chez les personnes musclées et ne peut fournir aucune information concernant la masse grasseuse.

En revanche, le ratio tour de taille/taille est un meilleur indicateur pour la graisse abdominale, qui engendre des risques plus importants pour la santé que la graisse stockée dans d'autres parties du corps. Autrement dit, c'est le maintien du tour de taille inférieur à la moitié de la taille qui permet d'**améliorer considérablement l'espérance de vie**.

IMC VS TOUR DE TAILLE

Prenons l'exemple de deux hommes de même IMC et de même tour de taille qui peuvent se distinguer grâce à ce ratio. C'est le cas de Danny DeVito et d'Arnold Schwarzenegger, qui ont le même IMC, le même tour de taille... mais pas la même taille.

Le premier a donc beaucoup de graisse abdominale et le deuxième, beaucoup de muscle ! Vous saisissez la différence ? Le tour de taille voit ainsi sa zone de normalité dépendre de la taille de l'individu.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Secrets santé et minceur du Japon
Dr Sophie Ortega



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