



— D^R PIERRE NYS —
endocrinologue-nutritionniste

Le nouveau régime IG

LONGÉVITÉ

La révolution Index Glycémique pour

- ✓ vivre plus longtemps en bonne santé
- ✓ combattre diabète, cholestérol, hypertension...
- ✓ et contrôler votre poids



L E D U C . S
P R A T I Q U E

LE NOUVEAU RÉGIME IG

LONGÉVITÉ

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.

DANS CE LIVRE, DÉCOUVREZ :

- Diabète, cholestérol, hypertension, anxiété... **tout ce qu'il faut savoir pour vivre plus longtemps.**
- Brocoli, céréales complètes, chocolat noir, choux, fruits de mer, légumes secs, poulet... **les 33 aliments clés IG longévité.**
- **15 jours de menus IG longévité** + des menus sur mesure en cas de diabète, hypertension, cholestérol...
- **100 recettes IG longévité**, de l'entrée au dessert, pour se régaler et ne jamais être à court d'idées : Rillettes de sardines taille fine, Terrine d'aubergines, Aiguillettes de canard à la mangue, Daurade aux deux citrons, Fèves à l'orientale, Brochette de fruits des îles...
- **Votre programme super-longévité en 2 semaines.**

**AVEC LE NOUVEAU RÉGIME IG LONGÉVITÉ,
METTEZ TOUTES LES CHANCES DE VOTRE CÔTÉ
POUR CONTRÔLER DIABÈTE, CHOLESTÉROL, POIDS,
ET LES PRINCIPAUX PARAMÈTRES BIOLOGIQUES
RELATIFS À LA SANTÉ ET LA LONGÉVITÉ.**

Le D^r 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.

ISBN : 979-10-285-1181-4

18 euros
Prix TTC France



L E D U C . S
P R A T I Q U E

Design : hejljeanne
Illustrations : © Fotolia
Portrait auteur : © C. Lambert
RAYON : SANTÉ

D^R PIERRE NYS
endocrinologue-nutritionniste

LE NOUVEAU RÉGIME IG LONGÉVITÉ

La révolution Index Glycémique pour

- ☑ vivre plus longtemps en bonne santé
- ☑ combattre diabète, cholestérol, hypertension...
- ☑ et contrôler votre poids

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Ma bible du confort digestif (avec Danièle Festy), 2018.

Le grand livre des Fodmaps et de tout ce que l'on digère mal, 2018.

Ma bible de l'alimentation antidiabète, 2017.

Objectif zéro sucre en 7 jours, 2017.

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 :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

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.



Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Nicolas Trève (p. 14) et Fotolia

© 2018 Leduc.s Éditions
29 boulevard Raspail
75007 Paris – France
ISBN : 979-10-285-1181-4

SOMMAIRE

| | |
|---|-----|
| Introduction | 5 |
| PREMIÈRE PARTIE | |
| Diabète, cholestérol, hypertension, anxiété, longévité : tout ce qu'il faut savoir pour vivre plus longtemps | 11 |
| DEUXIÈME PARTIE | |
| Le nouveau régime IG spécial longévité | 69 |
| TROISIÈME PARTIE | |
| Mes prescriptions alimentaires : des programmes nutritionnels précis sur 1 semaine pour chaque situation | 145 |
| QUATRIÈME PARTIE | |
| 100 recettes IG longévité | 165 |
| CINQUIÈME PARTIE | |
| Programme super-longévité en 2 semaines | 281 |
| Annexe | 325 |
| Table des matières | 343 |

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.

Au-delà du métabolisme, nous prenons tous de l'âge. Chaque heure qui passe, ce sont 36 000 secondes qui s'envolent. Chaque année, 31 536 000 secondes. Etc. À chaque seconde, il se déroule des milliards de choses dans notre corps dont nous n'avons pas conscience : attaques oxydantes, contrées par les molécules antioxydantes ; attaques inflammatoires contrées par les molécules anti-inflammatoires ; attaques de glycation : réactions biochimiques liant protéines et certaines graisses avec le sucre présent dans le sang, formant ainsi des PGA (produit final de la glycation avancée), lesquels rigidifient nos organes et les rendent peu à peu inutilisables, tout en induisant la production de molécules inflammatoires (les cytokines) et en perturbant l'ADN, plus on a de sucre dans le sang, plus le risque de glycation est élevé et plus ce processus est toxique : les diabétiques, prédiabétiques et personnes atteintes de syndrome métabolique sont les premières concernées tant la mauvaise gestion glycémique

est le plus sûr moyen d'accélérer le vieillissement ; début de cancers que l'organisme repère et détruit ; agressions virales, microbiennes, parasitaires de tout type, là encore interceptées. Ou pas, selon votre alimentation, votre mode de vie, votre environnement, votre mental, votre héritage génétique. Tout cela forme un ensemble propice à la santé et à la longévité. Ou pas. Nous vous donnons dans ce livre les principales informations basées sur les toutes dernières recherches scientifiques pour accroître la longévité. Et, bien sûr, tout ce qu'il faut connaître pour vous protéger au maximum de ces micro-événements qui se jouent dans votre intimité la plus profonde, afin de vivre mieux, plus longtemps et en meilleure santé possible.

Mincir, dormir, respirer : tout est métabolique et tout influence la longévité !

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*. En résumé, il se définit par la réunion de trois facteurs : un « gros » ventre (surpoids abdominal), une insulino-résistance (mauvaise utilisation de l'insuline 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 et au vieillissement accéléré : le nouveau Régime IG

Mais au fait, pourquoi parle-t-on de « nouveau » Régime IG ? Un petit point s'impose. La base fondamentale reste toujours cette notion d'index (et de charge) glycémique, qui permet d'évaluer l'impact d'un aliment sur le taux de sucre sanguin. On le sait, plus les repas (tous, du petit-déjeuner au dîner en passant par la collation de 17 heures) seront composés d'aliments à charge glycémique basse (voire modérée), plus l'impact sur le vieillissement sera limité. Il ne s'agit donc pas d'un facteur à prendre à la légère, vous devez l'avoir en tête à chaque fois que vous composerez un repas, fût-il le plus simple ou le plus rapide. Sur cette base, différents paramètres se rajoutent :

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

ce sont eux qui forment le Nouveau Régime IG. On sait désormais que la flore intestinale joue un rôle crucial dans la gestion du métabolisme, de la régulation du poids, de l'absorption des nutriments ou de la synthèse de divers composés (certaines vitamines, ou des acides gras à chaîne courte, diminuant notamment notre propre production de cholestérol). Il faudra donc ne pas oublier d'intégrer aux menus IG bas des aliments favorisant le bon équilibre de la flore, via des aliments fermentés ou des sources de prébiotiques. Il faut aussi faire un distinguo entre les graisses : car si toutes ont un IG bas par définition, certaines agissent favorablement sur le métabolisme, en étant plus facilement brûlées que d'autres, par exemple, ou en intervenant sur la fluidité des membranes cellulaires, permettant une meilleure communication entre les cellules. Exit graisses trans, graisses cuites ou sources d'oméga 6, et vive les graisses insaturées, en particulier les oméga 3. Les minéraux et les vitamines jouent eux aussi des rôles spécifiques sur la glycémie, le métabolisme, la synthèse de certaines hormones... Vous l'aurez compris, le Nouveau Régime IG va au-delà de l'impact sur la glycémie et ne s'attache pas seulement à des notions de « quantités » (de sucres dans les aliments et dans le sang) : il introduit la question de la « qualité » de tous les nutriments du repas et vise à sélectionner les aliments les plus sains et les plus riches nutritionnellement, pour permettre à l'organisme de fonctionner au mieux.

Le nouveau régime IG protecteur cardiaque, anti-inflammatoire, antioxydant, du microbiote...

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. Enfin, et plus largement, « manger

IG » est un préalable indispensable pour espérer une belle longévité, car c'est indispensable pour maîtriser les 3 mécanismes fondamentaux du vieillissement : l'oxydation, la glycation et l'inflammation.

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... Et toujours les « bases » : misez sur la qualité plutôt que sur la quantité 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 répartis ici et là, tous les « à-côtés » pour que chacun agrmente son assiette à son goût : cette formule est bien préférable à celle des plats individuels que chacun choisit et mange « dans son coin ».

Adoptez définitivement les principes IG, c'est une garantie de santé, de bien-être et de longévité pour toute la famille.

PREMIÈRE PARTIE

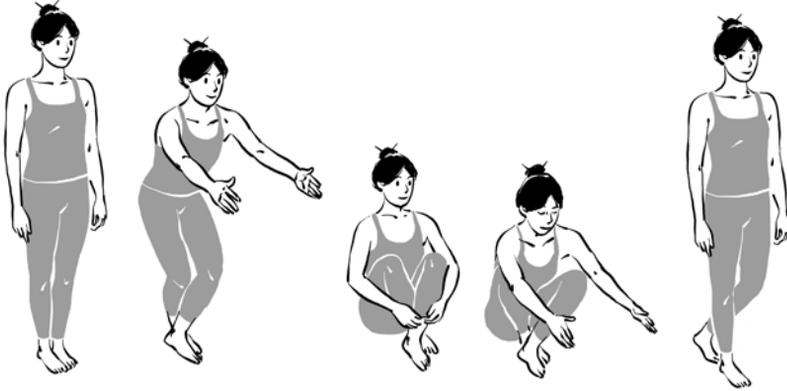
DIABÈTE, CHOLESTÉROL,
HYPERTENSION, ANXIÉTÉ,
LONGÉVITÉ : TOUT CE QU'IL
FAUT SAVOIR POUR VIVRE
PLUS LONGTEMPS

Autotest super-express de longévité (1 minute maxi !)

Il existe des dizaines de tests pour évaluer votre état de forme et en déduire votre longévité théorique. Évidemment, cela reste de la simple supposition, mais c'est toujours ça. Certains de ces tests sont plus éclairants que tous les autres. C'est le cas de celui que nous vous proposons ici : le SRT (*sitting-rising test*) – test assis/debout. Avez-vous des difficultés à accomplir des gestes ordinaires du quotidien ? Comme ramasser un objet tombé à terre, nouer vos lacets, vous relever si vous étiez au sol, rester debout malgré un déséquilibre temporaire ? Si oui, faisons le point ensemble. Le test longévité du Dr Claudio Gil Araujo est simple. Simple à comprendre mais pas forcément à accomplir ! Il s'agit de s'asseoir et de se relever du sol sans utiliser ses mains. Alors allez-y !

Le but de cet exercice : vérifier votre force musculaire, votre équilibre (proprioception) et, au final, votre autonomie à plus ou moins long terme. À eux deux, ces paramètres suffisent pour voir « où vous en êtes » car ils reflètent de manière assez fidèle si vous pouvez éviter les chutes et/ou limiter leur impact néfaste sur vous. Aussi, sous une apparence simpliste, il est très bavard et dit beaucoup de votre forme physique.

1. **ASSEYEZ-VOUS!** Debout, pieds nus dans une pièce spacieuse et au sol mou (moquette, tapis...), asseyez-vous par terre sans utiliser vos mains et sans prendre appui d'une quelconque façon sur vos coudes, genoux...



2. **LEVEZ-VOUS!** Relevez-vous de la même manière, simplement en « gainant » et sans vous appuyer ni vous aider (vous allez être tenté de faire ce genre de chose ci-dessous... Eh bien non !).



3. **NOTEZ-VOUS!** C'est un exercice sur 10 points.

- Phase 1 (s'asseoir). **Cet exercice vaut 5 points** s'il est réalisé correctement. **Retirez 1 point** à chaque fois que vous vous aidez d'un membre (main, bras, genou...) ou d'un élément du décor (chaise, table basse...). **Retirez ½ point** si vous perdez l'équilibre durant

l'exercice, et **encore** ½ point si vous n'arrivez pas à rester en équilibre une fois assis au sol.

- Phase 2 (se relever). Même chose que pour la phase 1. Se relever facilement, à la faveur des muscles seuls : **5 points. Retirez 1 point par « aide » et ½ point par « vacillement/perte d'équilibre ».**

BILAN : PLUS VOUS OBTENEZ DE POINTS, MIEUX ÇA VAUT

8 à 10 points : bravo !

Circulez, vous êtes en super-forme, centenaire en puissance. Continuez d'entretenir votre corps, vous êtes certainement actif au quotidien, et faites probablement en plus du sport et des étirements. Les résultats sont là, et ils sont parfaits.

3,5 à 7,5 points : moyen à correct

Vous êtes plutôt en forme, surtout si vous frôlez les 7,5 ; mais on peut faire mieux... surtout si vous plafonnez à 3,5. Il est toujours plus facile de progresser et de maintenir un corps en bon état que de remonter la pente une fois force et équilibre perdus. Travaillez votre proprioception (position du corps dans l'espace) et votre renforcement musculaire, surtout ce que l'on appelle « le noyau » (*the core*) : l'axe central, à savoir les abdominaux profonds et les muscles du dos. Absolument fondamental. Si vous êtes plus près des 3,5 points, tentez de « grimper » au-delà de 5 points, ce serait déjà pas mal. Et une fois à 5, visez encore et toujours la progression. Ne baissez jamais les bras !

0 à 3 points : recalé

Il faut faire quelque chose, c'est vraiment très important. Consultez dans un premier temps un kinésithérapeute pour travailler vos points faibles et accomplir les mouvements minimums en vue de renforcer vos muscles. Ou au moins éviter d'en perdre davantage ! Plus largement, ne ratez jamais une petite balade dehors, levez-vous à la maison à la moindre occasion pour aller chercher un verre d'eau, prendre un livre, un crayon... Bannissez la flemme de votre vocabulaire : plus vous paressez, plus ce sera difficile. Et si c'est la fatigue qui guide votre flemme, dites-vous bien que c'est un cercle vicieux : plus on est fatigué, moins on bouge, donc moins on a de muscle, donc plus on est fatigué. L'inverse, le cercle vertueux, est tout aussi vrai.

Tout ce qui impacte notre métabolisme au cours de notre vie

Le 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, le syndrome métabolique peut être prévenu ou au moins réduit par une alimentation adaptée, notamment à index glycémique maîtrisé, autrement dit par le Nouveau Régime IG.

1. Vieillir, c'est quoi ?

Que signifie vieillir ? Et La longévité ça veut dire quoi ?

Vaste question pour la première, autant vous répondre honnêtement : nous n'avons pas la réponse. Quand je dis nous, je parle des scientifiques, des médecins. Certes, il existe une définition (qui change régulièrement) : « Vieillir, c'est l'affaiblissement des fonctions physiologiques de l'organisme au cours de la vie. » Nous voilà bien avancés. C'est aussi tout simplement avancer en âge. Avancer vers la fin de vie. Renoncer à certaines choses que l'on ne peut plus faire. Bref, vieillir est flou. Même si, en même temps, tout le monde comprend l'idée et sait comment cela se traduit : une peau plus ridée, moins de muscles, une vue moins perçante, un premier cheveu blanc puis... un dernier cheveu noir, un cerveau plus lent... Traduit en langage biologique, tout cela a un sens : ce sont nos organes qui, un par un, fonctionnent moins bien. Notre peau se renouvelle moins, nos yeux s'accommodent moins bien dans l'obscurité, nos articulations réclament du temps pour se mettre en route le matin, etc. Ce qui signifie que zone par zone, organe par organe, cellule par cellule, le vieillissement se manifeste par un dysfonctionnement, d'abord discret puis de plus en plus marqué. Une histoire d'ADN, de télomères et de milliers d'autres paramètres, dont certains absolument inquantifiables et parfaitement aléatoires (autrement dit, une dose de chance intervient dans la longévité). Dans le vieillissement, la théorie hormonale reste prépondérante, parallèlement à celle des télomères. Or, le système hormonal se préserve aussi par une bonne hygiène de vie et une bonne alimentation. En plus, nos organes ne vieillissent pas tous à la même vitesse, raison pour laquelle se transmettent de génération en génération ces sages paroles comme « la tête galope, ce sont les jambes qui ne suivent plus ». De fait, le cerveau est de loin l'organe le plus résistant (à l'âge) du corps. Or, s'il existe plusieurs centaines de théories du vieillissement, dont

débattent les spécialistes – biologistes, gériatres, généticiens... – du monde entier, il y a finalement peu d'idées globales permettant de faire concrètement quelque chose pour « vivre plus longtemps ». Je ne parle pas ici des petites recettes et astuces comme de se coucher toujours à heures fixes, manger du brocoli deux fois par semaine, faire des mots croisés ou sortir le chien chaque matin. Je parle de mettre en pratique une hygiène de vie simple et performante, à l'efficacité prouvée sur les grandes fonctions du corps. Celles qui, basiquement, sont sous-jacentes aux grands mécanismes de la santé. C'est le cas du métabolisme, et de son pendant malade le syndrome métabolique, l'objet de ce livre.

Quant à la longévité, ses contours sont, eux, clairement définis : c'est la durée de vie d'une espèce (sans s'occuper de son état de santé), étant entendu que la longévité d'un individu est pourtant bien très directement liée à son état de santé.

Si l'on rapproche ces deux notions – métabolisme et longévité –, la conclusion s'impose naturellement : une hygiène de vie adaptée, améliorée, est le meilleur moyen de ralentir le temps qui passe. Ou en tout cas de ne pas l'accélérer ! Rappelez-vous toujours que si 30 % du processus de vieillissement est génétique, c'est-à-dire inscrit dans nos gènes donc difficilement modifiable, il reste quand même 70 % des facteurs de vieillissement sur lesquels on peut agir !

2. 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, du syndrome des ovaires polykystiques à l'infarctus. Et donc, réduit potentiellement la longévité.

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... Une véritable machine à vieillir plus vite !

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.

Améliorer sa longévité passe forcément par la maîtrise de la glycémie. 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 !

Tous les symptômes réunis sous la bannière « syndrome métabolique » semblent avoir un point commun : l'insulinorésistance. 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 Nouveau Régime IG.

| ON SOUFFRE DE SYNDROME MÉTABOLIQUE LORSQU'ON CUMULE 3 FACTEURS PARMIS LES 5 SUIVANTS : | |
|---|---------------------------------|
| Repère métabolique | Chiffres seuils retenus* |
| 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 |

Comment lire ce tableau ?

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.

** Chiffres OMS (Organisation mondiale de la santé)*

Le syndrome métabolique est lié à un style de vie sédentaire et à une mauvaise alimentation, avec un « terrain » génétique prédisposant. Il concerne 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 et de la crème en Normandie et en Bretagne, 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.

3. 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.

À cause de ces dysfonctionnements, d'autres paramètres santé et biologiques « passent au rouge ». Par exemple, syndrome métabolique rime forcément avec « micro-inflammations ». Or ces micro-inflammations susceptibles de 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. Et l'état inflammatoire est un formidable accélérateur de vieillissement !

| PALMARÈS DES TROUBLES MÉTABOLIQUES LES PLUS COURANTS | CE TROUBLE CONCERNE EN MOYENNE* |
|---|--|
| 1. Hypertension artérielle | 42 % d'entre nous |
| 2. Trop de cholestérol | 35 % d'entre nous |
| 3. Syndrome métabolique | 21 % d'entre nous |
| 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 Nouveau 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.

4. 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 de notre mauvaise 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.

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

Malbouffé, sédentarité, mauvais sommeil... 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 exemple le surpoids provoque le syndrome métabolique, lequel entretient les kilos en trop. Ce sont exactement les mêmes facteurs qui accélèrent le vieillissement.

LE SURPOIDS

Selon l'Institut de veille sanitaire, 49 % des adultes et 17 % des enfants sont en surpoids en France. Dont 17,2 % d'obèses. Ce taux d'obésité est deux fois plus élevé chez les 55/74 ans que chez les 18/39 ans. C'est le résultat des études ENNS – étude nationale nutrition santé – et

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Le nouveau régime IG longévité
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
P R A T I Q U E