

Par Dr A. D'Oro

MAIGRIR

-4KG PAR MOIS SANS EFFORT ET...
SANS LES REPRENDRE



**PERTE
DE POIDS
GARANTIE**

MAIGRIR

Dr Antonello d'Oro



Avant-propos

Ce programme provient en premier lieu de notre expérience, à ma femme et moi-même, d'une dizaine d'années avec des personnes souffrant de troubles digestifs. Nous avons dans un premier temps intégré les concepts de micronutrition avec l'utilisation des probiotiques et des prébiotiques. Toutefois, nous avons fréquemment constaté que ces phases de stimulation de la flore intestinale étaient moyennement tolérées et que les résultats restaient quelques fois médiocres.

Il y a quelques années, nous avons découvert les concepts d'assainissement de la flore intestinale par des plantes antimicrobiennes. Cette approche associée à la réduction momentanée des aliments

fermentescibles (FODMAPS) a permis d'obtenir des résultats nettement meilleurs chez les personnes souffrant de troubles digestifs variés. Après cette phase d'assainissement, il nous a semblé utile de renforcer le microbiote en premier par des probiotiques. Plus récemment, nous nous sommes intéressés aux produits lactofermentés.

Dr Antonello d'Oro

UN PROGRAMME EN 3 PHASES

La 1^{ère} phase : - 5 kg en 30 jours

Les 30 premiers jours du programme sont consacrés à l'assainissement de l'intestin. Cet assainissement va booster votre métabolisme. En effet, si l'on prend une métaphore de la nature : il est quelquefois conseillé d'enlever les mauvaises herbes, avant d'enrichir en engrais naturel le terrain.

C'est la condition nécessaire afin de planter les bonnes graines et de permettre que les plantes désirées se développent harmonieusement. Cette première étape va réduire les mauvaises bactéries intestinales qui ont pris le pouvoir, réduire l'inflammation et améliorer la glycémie et la sensibilité intestinale.

Sur le plan alimentaire, cette première étape nécessite de diminuer de façon importante les sucres et les féculents, à cela on associe également une diète pauvre en aliments fermentescibles (FODMAPS). En effet, en limitant ces aliments, le but est d'enlever la source énergétique principale qui soutient le développement des bactéries néfastes et permettre de réduire le déséquilibre microbien de notre intestin. La réduction des glucides (féculents, sucres) va également permettre de réduire l'insulino-résistance, favoriser l'utilisation des graisses et réduire l'inflammation (à cela, il sera important, d'exclure les huiles pro-inflammatoires comme l'huile de maïs ou de tournesol).

Cette première étape permet déjà de perdre au minimum 5 kg, d'améliorer le microbiome intestinal,

de réduire les plaintes digestives (ballonnements, gaz, etc.) et d'augmenter le niveau d'énergie. Durant cette période, selon le niveau de fermentation, il peut être nécessaire de prendre des plantes antimicrobiennes ou des composés enrichis en huiles essentielles afin d'accélérer l'assainissement des bactéries de notre intestin. Cette étape doit être réduite dans le temps car un assainissement prolongé de la flore intestinale fini par se faire également au détriment de la bonne flore (bifido-bactéries). C'est pourquoi, après cette première étape, il est temps de commencer à réensemencer notre intestin avec des bonnes bactéries.

La 2^{ème} phase : - 3 à 4 kg par mois

Après un mois d'assainissement de la flore, il est temps de fertiliser son écosystème intestinal avec des bactéries amies et des aliments nourrissant la flore. On peut réintroduire des végétaux riches en hydrates de carbones avec fibres et prébiotiques (fruits et légumes) et surtout continuer à éviter les féculents *junk food* (frites, patates sautées, etc.) et les céréales raffinées.

C'est la bonne période pour adjoindre des aliments fermentés (choucroute crue, kimchi, kombucha, miso, etc.) riches en probiotiques ainsi que les aliments riches en prébiotiques nourrissant nos bonnes bactéries (artichauts, poireaux, avoine, etc.).

En effet, le maintien d'une diète pauvre en glucides fermentescibles (FODMAPS) devient à la longue contre-productive car elle est difficile à suivre à long terme et la réduction prolongée de certaines fibres semble appauvrir la diversité de la flore intestinale, ce qui est le contraire du but recherché. En effet, pour rappel, la 1^{ère} étape permet d'activer le métabolisme de brûlage de graisses en éliminant les féculents et les céréales raffinées ainsi que les FODMAPS qui nourrissent également le déséquilibre de l'écosystème intestinal. Après un mois, il est temps de fertiliser son jardin intérieur avec des aliments santé qui favorisent la croissance de la bonne flore permettant par la même occasion d'améliorer son état de santé et promouvoir un métabolisme d'amincissement.

Cette étape est maintenue jusqu'à obtention du poids désiré, en moyenne on peut s'attendre à perdre environ 3 à 4 kg par mois.

La 3^{ème} phase : des kilos envolés... pour toujours !

Une fois le poids désiré atteint et la flore intestinale régénérée, il est important de maintenir l'équilibre de l'écosystème intestinal et de stabiliser son poids. Lorsque l'on a atteint ce stade, on a obtenu une flexibilité de notre métabolisme ce qui permet de réintégrer plus d'aliments dans sa diète. L'alimentation devient plus variée mais il faut garder en tête que « c'est la dose qui fait le poison ». Il faut favoriser une alimentation de type méditerranéenne riche en légumes, en fruits, en protéines (viandes,

poissons, œufs), en bonnes graisses et en céréales plutôt complètes, manger de temps en temps des pâtes ou un dessert ne va pas provoquer de prise de poids en raison de l'équilibre de l'écosystème intestinal qui offre une flexibilité métabolique.

Dans cette étape, il faut créer son modèle alimentaire qui convient personnellement en gardant en tête de favoriser les aliments qui soutiennent la flore intestinale et éviter ceux qui la perturbent (sucres, produits raffinés, etc.) Il est important, à cette étape, d'avoir un modèle alimentaire sain, varié, flexible que l'on peut maintenir toute sa vie car maintenir un régime trop strict est toujours condamné à l'échec.

PHASE 1

- 5 kg en 30 jours

Un mois pour
assainir l'intestin

Phase 1 : - 5 kg en 30 jours – un mois pour assainir l'intestin

Notre flore intestinale est composée de centaines de milliard d'organismes qui ont évolué de façon



complexe et synchrones pour vivre en symbiose avec nous. Lorsque notre jardin intérieur est nourri de façon saine, notre santé fleurit, mais lorsque nous mangeons de façon déséquilibrée, nos bonnes bactéries périssent et notre biodiversité intestinale s'appauvrit, permettant le développement de bactéries opportunistes néfastes pour notre santé.

Pour renverser l'évolution de la dysbiose, il est nécessaire de stopper les aliments raffinés provoquant une inflammation locale. En effet, il faut toujours se rappeler que notre microbiote est influencé de façon importante par ce que nous mangeons.

Notre alimentation occidentale est le grand ennemi de la bonne diversité de microbiote, particulièrement les féculents et les céréales raffinées, les sucres, et les graisses inflammatoires. Heureusement, la bonne nouvelle, c'est qu'en modifiant notre alimentation, on modifie également l'équilibre de notre écosystème intestinal. Comme nous l'avons déjà vu dans la première partie, le déséquilibre de nos bactéries intestinales favorise l'obésité, ainsi un excès de bactéries du *phylum Firmicutes* est associé à l'obésité

autant chez l'homme que chez les souris. Des constats identiques ont été mis en évidence avec un excès de bactéries méthanogènes. C'est pourquoi, la première étape de la guérison intestinale consiste à réduire les bactéries opportunistes qui nous font grossir en adoptant un régime pauvre en sucres, en aliments fermentescibles et en graisses pro-inflammatoires. Cette période est limitée à environ un mois, car la réduction des aliments fermentescibles riches en fibres, à la longue, devient délétère pour la bonne flore intestinale, ce qui n'est pas le but recherché.

EN PRATIQUE

Cette étape consiste à éviter les aliments néfastes qui entretiennent la dysbiose intestinale, à réduire les aliments qui peuvent être mal tolérés lorsque le

microbiote est déséquilibré et à favoriser les aliments qui soutiennent notre santé et notre écosystème intestinal.

1. ALIMENTS À ÉVITER

Pour une information plus complète, se référer à la liste en fin d'article.

Les sucres et ces dérivés

Il ne s'agit pas seulement d'enlever le sucre de table mais d'éviter tous les produits transformés enrichis en divers sucres. La



terminologie des sucres rajoutés est variée et peut inclure des termes différents telles que : le dextrose, le sirop de maïs ou le sirop de glucose, le fructose, le

miel, le lactose, le maltose, la molasse, les nectars de poire ou de pêches, le sucrose, etc.

Plus récemment, les études ont montré que les sirops de céréales riches en fructose (*high fructose corn sirup*) pourraient être pires que le simple sucre en raison de leur richesse plus importante en fructose. Ces dérivés de céréales riches en fructose se retrouvent de façon abondante dans les boissons sucrées et sodas ainsi que dans les aliments transformés enrichis en fructose. De nombreuses études mettent en évidence un lien entre leur consommation et des stéatoses ou fibroses hépatiques (1). Une récente méta-analyse a montré une forte relation entre leur consommation et le syndrome métabolique (2). En effet, le fructose est un sucre simple qui est uniquement métabolisé par le foie. La

consommation de fruits apporte des doses modérées de fructose ne dépassant pas 15 à 20 gr/jour.

Dans notre alimentation occidentale, l'excès de fructose via la consommation de sucre de table (sucrose) et de sirop de céréales (HFCS) a fait exploser les apports de fructose. Le corps n'a d'autre choix que de l'accumuler sous forme de gras dans le foie favorisant la stéatose hépatique et l'insulino-résistance. L'excès de fructose et de ces dérivés altère également le microbiote intestinal provoquant des fermentations intestinales pro-inflammatoires. Le sucre et les dérivés de fructose sont tous les deux consommés en excès sous forme d'aliments *junk food* (par exemple : crackers, chips, etc.) responsables en grande partie de l'épidémie de diabète et d'obésité. De plus, ces aliments augmentent l'appétit et stimulent

au niveau cérébral les centres du plaisir par le relâchement de la dopamine, ce qui crée une addiction difficile à combattre.

Beaucoup de gens qui font un régime se posent la question de l'utilisation des sucres artificiels. Toutefois, leur utilisation semble de plus en plus déconseillée. En effet, une étude récente montre que les personnes en surpoids qui boivent des sodas light ont tendance à consommer plus de calories par jour (environ 200 calories) (3). Une explication de ce phénomène serait due à un effet de l'aspartame sur certains centres du cerveau stimulant l'appétit. D'autres études suggèrent que les sucres artificiels comme la saccharine et l'aspartame favoriseraient le diabète en raison d'une altération de la régulation de la glycémie ainsi que du microbiote intestinal (4).

D'autres études montrent même que la consommation de soda light augmente les risques de maladies cardio-vasculaires. Ainsi, dans une étude de suivi de presque 60 000 femmes sur 8,7 ans (the women's health initiative observational study), le Dr Ankur Vyas a observé un risque de maladies cardio-vasculaires augmenté de 30 % chez les femmes buvant 2 ou plus soda light par jour (10).

Les féculents et céréales raffinées

Un apport important de sucre est lié à la consommation de féculents et de produits à base de farines raffinées telles que le pain, les pâtes, les céréales, les cookies, les crackers les cakes, les frites, etc. Ce sont des sucres déguisés, en effet notre corps, juste après les avoir manger, les convertis immédiatement en sucre avec les mêmes



conséquences métaboliques et de perturbation de la flore intestinale que le sucre. Il faut savoir que 50 à 60 % de l'alimentation de l'Américain moyen, sont des hydrates de carbones provenant le plus souvent de sodas, de chips ou de pizza. C'est pourquoi, spécialement dans la première étape, il est important de réduire les glucides, si possible pas plus de 50 gr par jour. Il n'est pas nécessaire de compter les grammes de glucides ou les calories si l'on se concentre sur les aliments conseillés dans l'étape 1. La réduction des glucides va permettre d'utiliser les

graisses stockées, de réduire l'insuline, de réduire l'inflammation et d'assainir le microbiote en réduisant les mauvaises bactéries qui se nourrissent principalement de sucres.

Les graisses inflammatoires

Les graisses, en général, ne sont pas mauvaises pour la santé. Pendant des décennies nous avons vécu sous le mythe du light de façon erronée. De nombreuses études ces dernières années ont montré que les graisses mêmes saturées ne sont pas mauvaises pour notre santé et ne sont pas la cause principale de notre surpoids (5). Bien au contraire, nous avons besoin de manger du gras pour une bonne fonction de nos membranes cellulaires et pour la santé de notre système nerveux central.

En effet, le cerveau est composé de 65 % de gras et les complications dues à des déficiences d'acides gras essentiels sont légion. La question ici est plutôt de savoir si toutes les graisses sont bonnes pour notre santé et notre poids et lesquelles éviter. De façon basique, il faut savoir que certaines graisses polyinsaturées ont un effet plutôt pro-inflammatoires alors que d'autres sont anti-inflammatoires. On parle souvent dans les journaux ou à la télévision des oméga-3, des oméga-6 ou des oméga-9. Il est important toutefois de bien les distinguer. Ainsi, les oméga-3 comme l'acide alphalinoléique (ALA), l'acide eicosapentanoïque (EPA) et l'acide docosohéxanoïque (DHA) sont fondamentalement favorables pour notre santé et sont plutôt anti-inflammatoires. Les oméga-9 sont également plutôt favorables à notre santé et sont

également en partie anti-inflammatoires, on les trouve dans l'huile d'olive, l'avocat et certaines noix. Certains oméga-6 sont également favorables pour la santé (en cas de déficience) comme la DGLA et la GLA que l'on trouve dans l'huile de bourrache ou d'onagre. Toutefois certains oméga-6 en excès sont des bombes inflammatoires, il s'agit d'huiles comme l'huile de tournesol, l'huile de maïs, l'huile de carthame, l'huile de soja, etc. Lors de la consommation de produits transformés, il faut rechercher sur l'étiquette la présence de ces huiles, souvent il est simplement indiqué huile végétale. En fait, ce qui est important, c'est le ratio entre les graisses inflammatoires (oméga-6) et anti-inflammatoires (oméga-3). Idéalement ce ratio devrait être au moins inférieur à 4, souvent dans la diète occidentale habituelle, on

constate des ratios de 20/1 à 50/1, ce qui généré un terrain très inflammatoire.

Souvent les huiles végétales utilisées dans de nombreuses préparations (biscuits, croissant, crackers, margarines, etc..) se trouvent sous formes partiellement hydrogénées, on parle de graisses TRANS, ce qui les rend plus toxiques pour la santé. Au-delà d'un certain seuil, les gras TRANS pourraient augmenter le risque de maladies cardio-vasculaires, favoriser l'insulino-résistance et le risque de diabète (6).

2. ALIMENTS A RÉDUIRE

Les FODMAPS

Probablement les aliments les plus importants à réduire dans cette phase 1 sont les FODMAPS. Les FODMAPS regroupent les aliments riches en sucres fermentescibles les plus courants incluant les céréales à gluten, le lactose, le fructose, les fibres des légumes telles que les FOS, les légumineuses riches en



galactans ainsi que les polyols. Réduire leurs apports est indispensable pour le succès de cette partie I. En effet, ces sucres à chaînes courtes sont hautement fermentescibles et ne sont pas bien absorbés dans l'intestin grêle continuant leur chemin vers le gros intestin. Leur degré de digestibilité varie d'une personne à l'autre, ainsi par exemple ceux qui sont déficients en enzyme lactase ne vont pas digérer correctement le lactose engendrant une fermentation intestinale inappropriée. Pour d'autres personnes, ça sera peut-être le fructose ou les fructans de certaines céréales qui provoqueront la fermentation excessive. Ces FODMAPS sont globalement mal tolérées lorsqu'il existe une pullulation bactérienne de l'intestin grêle (SIBO) ou une dysbiose, condition souvent rencontrée dans l'obésité. En présence d'un microbiote perturbé,

les FODMAPS sont pris en charge avec plaisir par nos bactéries intestinales qui vont s'en donner à cœur joie. Cet excès de fermentation va provoquer des gaz (hydrogène, méthane, etc.) favorisant des symptômes tels que des ballonnements, des flatulences, des colites, des selles molles, etc.

De nombreuses études ont constaté cette association entre ces perturbations du microbiote (dysbiose, SIBO) et l'obésité (7, 8,9). Dans notre pratique quotidienne, nous avons souvent constaté que la prise en charge des troubles digestifs de type côlon irritable était souvent accompagnée d'une nette perte de poids chez les personnes en surcharge pondérale. La réduction des FODMAPS est une étape préliminaire indispensable chez les personnes en surcharge pondérale souffrant parallèlement de troubles

digestifs. Toutefois, même ceux qui n'ont pas de troubles digestifs peuvent bénéficier de cette diète en raison de la présence fréquente d'une dysbiose intestinale. La réduction des FODMAPS va permettre de réduire le développement des mauvaises bactéries et cet assainissement reste l'étape préliminaire pour un réensemencement ultérieur des bonnes bactéries.

Le gluten

Le gluten n'est pas en soi-même un FODMAP, mais c'est une protéine qui se retrouve dans des céréales riches en FODMAPS telles que le blé, le seigle et l'orge. Ces céréales sont riches en un sucre à chaîne courte non fermentescible appelé fructans. Lorsque la flore intestinale est saine, ces sucres sont d'habitude bien tolérés, toutefois lorsque le microbiote est déséquilibré ces céréales sont souvent mal tolérées.

Dans ce cas, nous ne parlons pas des personnes qui présentent une maladie cœliaque ou ont une sensibilité au gluten avérée. Il existe une mode au sujet du gluten et on conseille dans certaines revues populaires de perdre du poids en stoppant le gluten. Il est possible que ça marche chez certaines personnes intolérantes au gluten, toutefois il est possible aussi que les gens en arrêtant le gluten réduisent également les apports de céréales raffinées telles que crackers, pizza, pâtes. Dès lors, probablement c'est la réduction de ces hydrates de carbones caloriques qui aident à perdre du poids. Il faut savoir aussi que de nombreux produits sans gluten, qui se trouvent en abondance dans nos supermarchés, ou magasins bio, sont composés de farines raffinées et de graisses de mauvaises qualités aux effets délétères pour notre

santé. La consommation de ces produits sans gluten, riches en glucides (crackers, pâtes, cookies) ne va pas vous aider pour perdre du poids et rappelez-vous ci-dessus que les féculents et les céréales raffinées sont à éviter.

Les produits laitiers

Les produits laitiers sont une source reconnue de calcium raison pour laquelle de nombreux médecins les conseillent espérant ainsi préserver le capital osseux de leurs patients. De plus, les produits laitiers fermentés permettent de nourrir notre flore intestinale avec des bonnes bactéries, ce qui sera important dans la phase ultérieure de réensemencement.

Dans cette partie I, il est surtout important d'éliminer les produits laitiers contenant du lactose. On peut continuer, dans la plupart des cas, à consommer des yaourts sans lactose ou des fromages à pâte dur contenant peu de lactose (parmesan, feta, cheddar etc.). Toutefois, certaines personnes peuvent être intolérantes à divers composés du lait telle que la caséine. La caséine est une protéine du lait qui peut provoquer des symptômes chez certaines personnes comme le gluten. Ainsi, les réactions aux produits laitiers sont très individuelles et souvent c'est « la dose qui fait le poison », certaines personnes intolérantes ne peuvent pas en manger du tout, d'autres tolèrent des petites quantités.

3. ALIMENTS CONSEILLES

Les bons hydrates de carbone

Nous n'allons surtout pas parler des féculents et céréales raffinées qui composent souvent une grande partie de l'alimentation occidentale (pâtes, pizzas, crackers, chips, etc.). En effet, nous avons déjà vu que ces aliments doivent être évités pour la santé de notre intestin.

Les légumes et les fruits (faibles en glucides) sont probablement la source la plus saine d'hydrates de carbone de la planète. Ils sont riches en phytonutriments qui permettent de soigner le corps et de nourrir l'écosystème intestinal. Il est difficile d'améliorer son état de santé général sans augmenter sa consommation de fruits et de légumes. De



nombreuses études ont confirmé l'impact favorable sur la santé des fruits et des légumes.

La particularité de cette première partie, c'est la réduction des fruits et légumes riches en FODMAP. Bien que ces fruits et légumes riches en FODMAP soient bons pour la santé, leur propension à fermenter et à favoriser la croissance des bactéries intestinales n'est pas adéquate dans une phase d'assainissement de l'écosystème intestinal. La

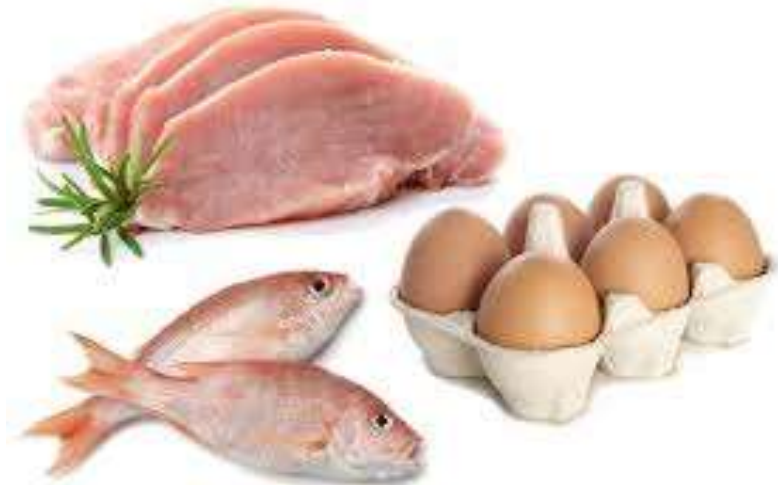
réduction des FODMAP reste limitée à un mois. Une, des stratégies intéressantes pour consommer des légumes, est de commencer votre repas par une salade variée ou une soupe peu calorique, riche en légumes à haute densité nutritionnelle. L'intérêt de cette stratégie est d'avoir un effet de satiété qui va réduire par la suite les quantités ingérées.

- Concernant les fruits, la préférence va aux **fruits rouges** (fraises, framboises, myrtilles, etc.) qui sont pauvres en glucides et en FODMAPS, sans compter leur richesse en polyphénols aux nombreux effets protecteurs pour la santé du corps et de notre intestin.
- Certaines céréales, sans gluten sont permises en quantité modérée puisque le but de cette partie I est de réduire l'apport global des

glucides. Probablement la préférence va vers le **quinoa** qui a un index glycémique plus faible que d'autres céréales et qui à une richesse en minéraux et vitamines intéressantes. Il est conseillé de bien rincer les graines afin d'ôter les saponines entourant la graine. Attention à sa richesse en oxalates chez ceux qui souffrent de calculs rénaux d'oxalates. D'autres céréales sont possibles comme le millet, le riz brun ou sauvage, le sarrasin etc. Il est préférable de consommer les céréales sous forme brute et d'éviter les formes transformées sous forme de flocons, pâtes, galettes etc. Personnellement, je déconseille le maïs qui est très calorique et probablement pas si bien toléré.

Les protéines

Les protéines sont indispensables à votre santé, elles ont l'avantage de stimuler votre capacité à brûler les graisses et perturbent peu votre niveau de sucre et d'insuline dans le sang. Bien entendu, il faut choisir des sources de protéines plutôt maigres et de bonne qualité telles que la dinde ou le poulet, les œufs, le poisson (par exemple : saumon sauvage), la chasse ainsi que des sources de protéines végétales (tempeh,



noix, etc.). Il est souvent constaté dans de nombreux régimes, une augmentation de l'apport de protéines pour son effet sur la satiété et sur le métabolisme. Des études ont depuis longtemps confirmé que l'augmentation des protéines favorise la perte de poids en augmentant la dépense énergétique (11). Certaines protéines ont particulièrement un effet intéressant sur la régulation de l'appétit, il s'agit des protéines du poisson et les protéines du petit-lait (*whey protein*). Ces deux sources de protéines ont la capacité d'augmenter le taux de tryptophane dans le sang, qui est un acide aminé précurseur de la sérotonine (le neurotransmetteur du « bonheur ») impliqué dans la sensation de satiété (12). Les œufs sont également une source très intéressante de protéines pour son équilibre parfait en acides aminés.

Mais qu'en est-il de la viande rouge ?

De nombreuses études soulignent l'association entre la consommation de viande rouge et certains cancers, des marqueurs de l'inflammation et même la prise de poids (13,14). Récemment, l'organisation mondiale de la santé a émis un avis défavorable sur la consommation des viandes transformées (par exemple : hot-dog) et de viande rouge. Ces constats sont toutefois relativement critiqués car il est difficile de faire la part des choses entre les effets négatifs dus à la qualité de la viande ou la viande elle-même. En effet, la viande rouge vendue en grande surface est riche en graisses inflammatoires (excès d'oméga-6 dû aux fourrages actuels), en résidus d'hormones et surtout en antibiotiques qui peuvent favoriser la prise

de poids chez la souris et l'homme. La consommation régulière de viandes rouges ou transformées a également un impact sur notre microbiote, favorisant une prolifération bactérienne intestinale qui peut être responsable d'une augmentation du risque cardiovasculaire (15) et du cancer.

En conclusion, il est déconseillé pour la bonne santé de notre microbiote de manger régulièrement des viandes transformées (saucisses, charcuteries) ou de la viande rouge (non bio) riche en graisses inflammatoires et en résidus d'antibiotiques.

Les graisses anti-inflammatoires

Durant cette première partie, les apports de bonnes graisses sont fortement conseillés. Il s'agit de consommer régulièrement de l'huile d'olive extra-vierge de qualité bio, en adjonction l'huile de colza bio est une source intéressante d'oméga-3 végétale. D'autres sources intéressantes sont conseillées dans la liste des aliments de la partie I. Les bonnes graisses permettent de contrôler l'inflammation, cause importante de perturbation du



microbiote. Par exemple, l'avocat contient beaucoup de bonnes graisses anti-inflammatoires, ainsi que des fibres (11 à 17 gr par avocat) et des phytonutriments. Sa consommation régulière est fortement conseillée car il aide à perdre du poids et à réguler l'insuline (16). D'autres sources de bonnes graisses sont proposées dans la liste des aliments de la partie I. Il faut surtout éviter de faire une version light en évitant de les consommer car ces apports sont vraiment nécessaires pour notre santé et celles de notre intestin.

Les compléments alimentaires utiles

Le psyllium (en poudre)

Le psyllium est une plante, riche en fibres solubles, souvent prescrit afin de combattre la constipation.

Durant cette première partie, il peut être particulièrement utile afin d'amener des fibres solubles compensant la diminution des fibres amener par les aliments riches en FODMAP. La prise durant le repas permet également de ralentir le passage du sucre dans le sang et réduit leur fermentation dans l'intestin. On peut commencer progressivement par une cuillère à café par jour, dans un verre d'eau et augmenter d'une cuillère à café par semaine jusqu'à obtention de l'effet désiré (maximum 2 à 3 cuillères à soupe/j).

Les graines de Chia

Voici une bonne alternative au psyllium. Les graines de Chia sont un super-aliment en raison de leur richesse en fibres solubles, en bonnes graisses anti-inflammatoires, en protéines de haute qualité ainsi

qu'en antioxydants. Elles sont souvent conseillées lors de diabète de type 2, obésité et maladies cardiovasculaires en raison de leur capacité à réduire les mauvaises graisses dans le sang et à réduire l'absorption des sucres rapides ainsi que par leur effet sur la satiété. Une cuillère à soupe de Chia apporte 2,5 gr d'acides gras oméga 3, 4,5 gr de fibres, 3 gr de protéines et de nombreux phyto-nutriments. Sa faible teneur en FODMAP, la rend particulièrement intéressante dans cette première partie. Ces graines peuvent accompagner la plupart de nos repas.

La cannelle

C'est une épice particulièrement intéressante pour stabiliser la glycémie et aider à gérer son poids. Une étude a montré qu'à peine un quart de cuillère à café par jour permettait de diminuer le sucre dans le sang,

réduire les mauvaises graisses (cholestérol, LDL, TG) (17). La cannelle est également un des antioxydants les plus puissants, anti-inflammatoire permettant de contrer les effets de l'obésité. C'est également un agent antimicrobien qui travaille contre les bactéries pathogènes de notre intestin. On peut rajouter par exemple dans son café ou la saupoudrer sur des fruits pauvres en FODMAP (fruits rouges par exemple) ou on aura peut-être rajouter une cuillère à soupe de graines de chia.

Le gingembre

Le gingembre est une épice importante aux multiples bénéfices pour la santé. Le gingembre est connu pour avoir des propriétés anti-inflammatoires, stimulantes digestives et régulatrices du sucre dans le sang. Le gingembre aide pour la perte de poids, en effet un des

composés le gingérol augmente la thermogénèse et la capacité de l'organisme à brûler les graisses (18). Une étude récente a comparé l'efficacité du gingembre avec l'Orlistat (médicament prescrit pour la perte de poids par son effet sur l'absorption des graisses). Le gingembre, c'est montré plus efficace que l'Orlistat pour la gestion du poids, sans les effets secondaires du médicament (19). Le gingembre a également de nombreux effets sur la sphère digestive incluant la constipation, ballonnement, douleurs gastriques, reflux gastro-œsophagien etc. On peut, par exemple le consommer frais, une cuillère à café, durant le repas ou en fin de repas infusé dans une tasse chaude.

Le poivre de Cayenne

Le poivre de Cayenne est un poivre riche en capsaïcine. La capsaïcine a de nombreux effets favorables pour la

santé dus à sa capacité anti-inflammatoire et antioxydante. La capsaïcine augmente notre métabolisme en améliorant notre capacité à brûler les graisses. On note une augmentation de la thermogénèse par stimulation du système sympathique. On retrouve un effet en partie similaire en consommant régulièrement de la caféine du thé vert. Une méta-analyse récente évaluant l'efficacité de la capsaïcine sur la gestion du poids, a montré que sa consommation permettait une plus grande dépense énergétique et une meilleure capacité à brûler les graisses (20). Le poivre de Cayenne doit être consommé à petite dose car une consommation excessive peut être délétère pour la santé.

Les personnes présentant des troubles digestifs importants tels que ballonnements, flatulences,

halitose, selles défaites etc. peuvent présenter une pullulation bactérienne de l'intestin grêle (SIBO). Un test respiratoire de fermentation au lactulose et/ou glucose permet de confirmer une fermentation intestinale anormale. Dans ce cas, il peut être nécessaire de traiter avec des préparations naturelles antimicrobiennes.

Phase 2

- 3 à 4 kg par mois

Réensemencez
votre intestin

Phase 2 : - 3 à 4 kg par mois – réensemencez votre intestin

Après une phase d'assainissement de notre microbiote, il est temps de rééquilibrer notre écosystème intestinal afin de continuer à perdre du poids tout en réensemencant notre flore intestinale. Pour faire cela, nous allons utiliser deux stratégies nutritionnelles importantes durant cette phase.



1. Phase de réensemencement : Incorporer des aliments fermentés tels que le kéfir, le kimchi, la choucroute crue et d'autres aliments fermentés riches en probiotiques naturels telles que les bifidobactéries. Ces aliments ont montré leur capacité de promouvoir un bon équilibre de l'écosystème intestinal et de favoriser la perte de poids.
2. Phase de fertilisation : nos bonnes bactéries intestinales ont besoin de bien manger pour bien se développer. Durant cette phase 2, il faut réintroduire des aliments riches en fibre appelés prébiotiques. Ces aliments vont

permettre de ré-harmoniser votre écosystème intestinal.

Ensemencer votre intestin avec des bonnes bactéries et les fertiliser avec des prébiotiques va permettre d'améliorer votre état de santé, votre immunité et booster votre métabolisme. Cette phase va permettre de continuer à perdre du poids régulièrement en moyenne de 2 à 3 kg par mois.

Concernant les probiotiques

La recherche a explosé dans ce domaine depuis quelques années, plus de 10 000 publications ont étudié les bénéfices potentiels des probiotiques. Ce qui ressort de ces études, c'est l'importance de maintenir une bonne diversité du microbiote plutôt que de se focaliser sur des espèces spécifiques.

Contrairement à ce que suggèrent les publicités et le marketing, il n'y a pas une souche particulière de bactéries qui permet de rééquilibrer notre microbiote. Il existe quelques espèces bien documentées qui ont un effet favorable sur notre santé, les données sont toutefois variables et quelques fois contradictoires. Ainsi dans une méta-analyse de 2012, évaluant l'effet des lactobacilles sur la gestion du poids, un certain nombre d'études ont montré, par exemple, que le *Lactobacillus acidophilus* pouvait faire perdre du poids (22).

Au contraire, une autre étude évaluant la consommation d'un produit laitier fermenté contenant du *Lactobacillus Gasseri* a montré une perte de poids significative avec diminution de la graisse viscérale et des marqueurs du métabolisme (23). Par

la suite, plusieurs études ont montré que diverses espèces de *Lactobacillus* permettaient de réduire la masse grasse ainsi que de réduire l'insulino-résistance et le risque de diabète de type 2. La diversité reste la clé d'un bon écosystème intestinal et c'est le but de cette phase 2.

Concernant les prébiotiques

Après avoir semé, il est nécessaire de fertiliser le terrain est c'est le rôle des aliments riches en prébiotiques. Les prébiotiques sont des fibres solubles que nous ne pouvons pas digérer mais que nos bonnes bactéries adorent. Beaucoup de ces aliments sont des FODMAPS que nous avons dû réduire durant la phase 1 de ce programme afin de calmer la dysbiose intestinale. Toutefois après une

période d'assainissement, il est nécessaire de réintégrer certains de ces aliments afin d'augmenter l'apport de fibres et de donner aux bonnes bactéries les aliments nécessaires à leur développement.

De nombreuses études montrent l'intérêt des prébiotiques dans la perte de poids. Par exemple, dans une étude de 2009, les chercheurs ont montré que la prise de 5 à 30 grammes de prébiotiques par jour permettait de modifier l'équilibre de la flore intestinal permettant une réduction de la glycémie, de la sensation de faim et de la masse grasse (24). Plusieurs études ont confirmé l'intérêt de la prise de prébiotiques pour la perte de poids, l'insulino-résistance ou dans le diabète de type 2 (25-26).

Durant la phase 2 nous allons combiner en même temps les probiotiques et les prébiotiques, afin

d'augmenter les effets positifs sur la santé. Pour cela, il faut juste se focaliser sur les bons aliments conseillés dans la phase 2.

1. ALIMENTS À ÉVITER

Dans cette phase 2, il est nécessaire de continuer à s'abstenir des aliments néfastes pour le microbiote déjà décrit dans la phase 1.

Les sucres

Durant cette phase, il est important de continuer à éviter les sucres sous toutes ces formes, une attention particulière concernant :

- Les sucres ajoutés sous forme de sirop de maïs (high fructose corn sirup)
- L'Agave, riche en fructose et en FODMAPS
- Les sucres artificiels telles que le sorbitol, le xylitol riches en FODMAPS
- Le miel raffiné très riche en fructose (FODMAPS). En contrepartie le miel brut non raffiné peut être consommé à petite dose (une cuillère à café par jour).
- Les jus de fruits et les sodas

Les féculents

Éviter les farines blanches et les patates. Ainsi éviter les pâtes, le pain, les cookies, les cakes, les frites, etc. en raison de l'impact sur le microbiote et sur l'insuline.

Les huiles pro-inflammatoires

Comme durant la phase 1, il est conseillé d'éviter les huiles riches en oméga 6 comme l'huile de maïs ou de tournesol, le lard ainsi que les huiles hydrogénées (Trans).

Le gluten

Les céréales à gluten (blé, froment, seigle, épeautre, orge) sont riches en FODMAPS. Beaucoup de gens sont sensibles à ces sucres et il est préférable d'utiliser des graines entières favorables pour l'intestin comme le quinoa par exemple. L'avoine est une céréale riche en prébiotiques qui peut être favorable pour le microbiote.

L'exclusion de ces produits va dépendre de la durée nécessaire pour retrouver un poids de forme. Elle peut durer des semaines, des mois et même plus longtemps. Après avoir atteint le poids désiré, on rentre en phase 3 et à ce moment des écarts occasionnels sont permis.

2. ALIMENTS CONSEILLES

LES FODMAPS, la dose fait le poison

Durant cette phase 2, nous allons réintroduire un certain nombre de FODMAPS que nous avons éliminé durant la phase 1. Nous allons continuer à éviter les

fruits trop riches en fructose tels que la mangue, les poires etc., ainsi que les céréales à gluten et les polyols telles que le xylitol ou le sorbitol. Ceci va permettre de réduire la quantité globale de FODMAPS ingérés et nous permet d'introduire certains aliments riches en FODMAPS mais également riches en prébiotiques, particulièrement intéressant durant cette phase. Beaucoup de prébiotiques sont effectivement considérés comme des FODMAPS telles que les fructans (inuline) ou les oligosaccharides (comme les fructo-oligosaccharides ou galacto-oligosaccharides). Ces aliments sont riches en fibres solubles qui vont nourrir nos bonnes bactéries intestinales, ils agissent comme de véritables fertilisants de notre microbiote. En effet, la recherche a montré qu'en ajoutant des prébiotiques à notre

alimentation, nous augmentons la croissance des bonnes bactéries intestinales comme les bifidobactéries ou les lactobacillus, c'est « l'effet prébiotique ».

Les prébiotiques sont incontournables pour notre santé, les études ont montré leur capacité à réduire la masse grasse, à améliorer le métabolisme des glucides et des lipides, à réduire l'inflammation systémique ainsi qu'à améliorer la fonction barrière de notre intestin.

Durant la phase 1, nous avons réduit fortement les FODMAPS et les fibres solubles afin de diminuer la dysbiose et réduire les symptômes digestifs comme les ballonnements et les gaz. Après cette période d'assainissement, le moment est venu de nourrir notre flore commensale afin de rééquilibrer notre

écosystème intestinal. Pour cela, nous allons utiliser de façon conjointe les probiotiques et les prébiotiques dans notre alimentation (effet symbiotique) permettant de nombreux effets biochimiques et métaboliques bénéfiques pour une meilleure santé et une perte de poids durable.

Il faut se rappeler qu'avec les FODMAPS, c'est la dose qui fait le poison. Concernant la réintroduction des FODMAPS, il faut continuer à éviter les fruits riches en fructose ainsi que les céréales avec du gluten. A contrario, il faut favoriser la réintroduction des légumes et les légumineuses riches en prébiotiques incluant des aliments comme les lentilles, les pois chiches, les asperges, les artichauts etc.. Nous verrons également l'intérêt de manger avec modération des céréales complètes (sans gluten) et des noix.

Les céréales complètes (sans gluten) et des noix

Durant cette phase, on peut introduire de façon modérée des céréales sans gluten en favorisant des céréales à index glycémique modéré et riches en fibres telles que le riz brun, l'amarante, le quinoa, l'avoine, le teff, le soba. Il faut éviter de consommer des produits transformés sans gluten (biscuits, cake, pâtes) qui apporteront trop de glucides à l'organisme.

Les noix (noix, amandes, noix du Brésil, noix de macadamia) sont des aliments riches en fibres et en graisses de hautes qualités (oméga 9 et oméga 3).

Leur consommation régulière amène des effets bénéfiques pour la santé documentés par de nombreuses études. Ainsi une étude, évaluant le comportement alimentaire de 118 000 personnes, a constaté que la fréquence de la consommation de noix

était inversement proportionnelle avec la mortalité, toutes causes confondues (27). Une autre étude récente a démontré que la consommation d'amandes permettait d'améliorer le profil du microbiote intestinal avec augmentation des bactéries amies telles que les bifidobactéries et les lactobacilles et diminution des bactéries pathogènes (28). La consommation des noix doit rester modérée et ne pas dépasser une à deux petites poignées par jour en raison de leur densité calorique.

Les légumes et les légumineuses riches en prébiotiques

Pour augmenter l'apport des prébiotiques, on va se tourner vers les légumes, les fruits et les légumineuses. Ainsi dans les fruits, on pensera aux fruits rouges, aux cerises et à la banane. Pour ce

dernier fruit, on préférera une banane verte et ferme, qui est plus riche en fibres et moins riche en sucre.

Pour les légumes, on pensera à consommer des asperges très riches en bonnes fibres, des artichauts et des crucifères. La famille des crucifères comprend le brocoli, le chou-fleur, les choux de Bruxelles et le chou frisé. Ces légumes sont particulièrement importants pour soutenir notre foie.



Les légumineuses comme les lentilles, les pois chiches, les haricots sont des super aliments pour nos bonnes bactéries intestinales en raison de leur richesse en prébiotiques (galacto-oligosaccharides), de plus c'est une source importante en protéines végétales et en glucides à faible index glycémique. Les légumineuses, comme les haricots secs, sont connues pour nous faire souvent ballonner et générer des flatulences. Afin de réduire ce risque, il est préférable de faire tremper les haricots dans de l'eau pendant plusieurs heures et de bien les rincer. Ceci permettra d'éliminer deux composants qui provoquent des gaz (raffinose et stachyose). Pour plus de facilité, on peut les consommer en boîtes, il faut acheter des boîtes sans sel ajouté car ceux qui sont prés-salés sont trop riches

en sodium. Il faut se rappeler que dans les FODMAPS, c'est la quantité qui fait le poison.

Les aliments fermentés riches en probiotiques

Comme vous l'avez compris, durant cette phase 2 votre but c'est d'augmenter la biodiversité de votre écosystème intestinal. Les aliments fermentés riches en probiotiques sont vos graines pour ensemençer votre jardin intérieur. D'un point de vue biologique, un processus qui permet de convertir un aliment en énergie en l'absence d'oxygène est considéré comme une fermentation. D'un point de vue culinaire, la fermentation des aliments permet de transformer et de préserver des aliments à travers l'action de bactéries, champignons ou enzymes. Chaque culture dans le monde a une tradition de fermentation afin de préserver ces aliments. Quand nous fermentons les

aliments, nous les « pré digérons » et changeons leur composition chimique avant qu'ils entrent dans notre corps. Il est difficile d'appréhender tous les effets positifs de ces aliments pour notre santé. En effet, les aliments fermentés nous aident à réguler notre immunité, améliorent la fonction digestive et réduisent l'inflammation. Ces aliments nous aideraient également à perdre du poids en activant certaines voies de notre métabolisme. La consommation de ces aliments nous permettrait de réduire les risques de maladies chroniques comme les maladies cardio-vasculaires, le diabète et certains types de cancers. Ces effets positifs sont expliqués par le fait que la consommation de produits riches en probiotiques encourage la croissance des bonnes bactéries intestinales. De nombreuses études ont

montré l'intérêt de la prise de probiotiques sur l'immunité, l'insulino-résistance ou la perte de poids. Toutefois, il n'est pas toujours clair de connaître quelle souche à un effet spécifique sur la perte de poids. Lorsque l'on rajoute plus d'aliments fermentés à notre alimentation, nous n'avons pas besoin de faire attention aux souches de probiotiques que nous ingérons car dans ce type d'aliment, il existe une très grande variété de souches et le but principal pour notre santé est de retrouver une meilleure biodiversité de notre microbiote.

A. Les légumes fermentés

Les légumes fermentés sont un des aliments les plus sains pour notre santé. En effet, le fait d'être fermentés les prédigère et les rend plus assimilables, ceci en plus des apports de probiotiques, de fibres et de phyto-nutriments. On peut facilement faire fermenter nous-mêmes nos légumes et il existe de nombreux sites sur Internet qui enseignent comment le faire. Si on les achète dans le commerce, choisissez des produits bio qui ont été fermentés



traditionnellement (fermentation lactique). On doit plutôt les trouver dans la partie réfrigérée de votre commerce bio. Il existe une certaine confusion avec les légumes marinés dans une mixture de vinaigre, d'eau et de sucre qui sont souvent cuits à haute température détruisant toutes les bactéries, sans grand intérêt pour notre microbiote.

Les légumes fermentés sont très variés, pouvant comprendre la choucroute crue, divers légumes fermentés, le kimchi, la soupe miso, le natto ou le tempeh. Ces aliments peuvent être mangés par exemple, sur une omelette le matin, incorporés dans une salade ou comme accompagnements de divers plats (voir section recettes).

Le kimchi est un aliment appartenant à la culture coréenne, il est souvent consommé presque à chaque

repas. Il s'agit une fermentation particulière du chou chinois. De nombreux chercheurs se sont penchés sur les effets du kimchi sur la santé. Il favoriserait la perte de poids, une explication pourrait venir de la présence, dans le kimchi, de poivre rouge coréen (kochukaru) aux effets thermogéniques et brûleurs de graisses. Diverses études montrent que le kimchi a des effets positifs sur les paramètres métaboliques des personnes en surpoids ou obèses (32). Toutefois, l'effet le plus intéressant reste son impact favorable sur notre microbiote par son apport en probiotiques permettant une meilleure modulation de notre métabolisme (33).

B. Les produits laitiers fermentés

Le yaourt

Probablement le produit laitier fermenté le plus connu est le yaourt. Théoriquement le yaourt pourrait être une source très intéressante de bactéries probiotiques. Malheureusement le yaourt du commerce a subi différentes manipulations qui l'ont transformé en un aliment dévitalisé ayant perdu tout intérêt pour notre microbiote. En effet, les yaourts sont souvent riches en sucres, nombreuses variétés contiennent des HFCS ou d'autres substances sucrantes délétères pour notre microbiome. Les yaourts de régime sucrés aux sucres artificiels sont tout aussi mauvais pour notre intestin. De plus, le lait utilisé a souvent subi une pasteurisation UHT stérilisant complètement le lait et détruisant toutes

les bactéries. Par la suite, les producteurs rajoutent des souches de probiotiques (*Lactophilus bulgaricus* et *Streptococcus Thermophilus*) qui doivent être présentes dans une proportion de 10 millions de probiotiques vivants par yaourt. Encore ici, le comble est d'en premier dévitalisé complètement le lait avant de rajouter deux de probiotiques réglementaires afin de garder l'appellation yaourt. En raison de tout cela, de plus en plus de personnes se tournent vers les produits au lait cru de provenance locale avec des bêtes nourries à l'herbe. Une étude récente a montré que de nombreux consommateurs se sont tournés vers le lait cru en raison de troubles digestifs lors de consommation de lait pasteurisé, avec comme résultats une disparition de l'inconfort digestif (29). Le but n'est pas de conseiller de boire du lait cru, les

risques de contamination bactérienne, bien que rares, restent présents. Il est toutefois raisonnable d'encourager les gens à faire eux-mêmes leur yaourt (voir section recettes). Si vous choisissez d'acheter un yaourt, prenez une version bio, sans sucres, de source locale avec des animaux nourris à l'herbe si possible. Les yaourts de chèvre ou de brebis au lait bio restent une bonne alternative. Regardez si le produit choisit contient des souches de probiotiques vivantes (au minimum 1 million de bactéries par gramme), si vous voulez sucrer, on peut rajouter un peu de sirop d'érable.

Le fromage

Le fromage est également un produit laitier fermenté, dans ce cas aussi, le traitement à haute température pour améliorer la conservation fait qu'il n'y a plus de

bactéries dans le fromage. Il reste toutefois certains fromages artisanaux, fait à l'ancienne, qui restent riches en probiotiques. On trouve de plus en plus dans les commerces bio, des fromages de chèvre ou de brebis au lait cru qui ont gardé tous leur potentiel en probiotiques.

Le Kéfir

Le kéfir est un lait fermenté d'origine des montagnes du Caucase. Il est le plus souvent fait avec du lait de vache ou de chèvre, bien qu'il existe la possibilité de le faire avec du lait de coco pour ceux qui ne consomment pas de produits laitiers. C'est le produit fermenté le plus simple à préparer à la maison. La seule chose à faire est de trouver des grains de kéfir, de les mettre dans le lait, à l'abri de la lumière, pendant un à deux jours et de touiller la préparation

occasionnellement. Les grains de kéfir sont des communautés symbiotiques de bactéries comprenant 10 à 20 souches différentes de bactéries ou levures. De nombreuses études ont montré les bénéfices du kéfir sur la santé à sa richesse en probiotiques. Par exemple, la consommation de kéfir réduit l'inflammation de l'intestin et améliore les symptômes de ceux qui souffrent de colites. Il aide à la digestion du lactose chez ceux qui sont intolérants (30). Il a des



propriétés anti-inflammatoires et réduit la production d'IgE chez ceux qui souffrent d'allergie (31). Le kéfir est riche en de nombreuses vitamines et minéraux ce qui en fait la superstar des produits fermentés à base de lait.

Les compléments alimentaires utiles

Le curcuma

Le curcuma est une épice utilisée de longue dans la médecine chinoise et indienne. La science moderne a confirmé ces capacités thérapeutiques dans diverses affections. Son agent principal est la curcumine aux propriétés anti-inflammatoires bien documentées. Les indications sont multiples comprenant les diverses atteintes inflammatoires articulaires mais également

lors de traitement adjuvant des maladies cardiovasculaires ou du cancer. Au niveau digestif, il aide à réduire l'inflammation intestinale et améliore la fonction barrière de la muqueuse (34). Son action sur l'inflammation et l'immunité le rend intéressant dans la prise en charge de l'obésité (35). En effet, l'inflammation accompagne souvent l'obésité en raison de la capacité du tissu grasseux de sécréter des messagers de l'inflammation. La supplémentation de curcumine permet de réduire les taux de leptine et d'augmenter les taux de sérotonine diminuant l'appétit et améliorant le sentiment de satiété. De plus, la curcumine permet de prévenir les atteintes de l'excès du sucre sanguin sur les tissus (glycation) et elle aide la cellule grasseuse à se réguler afin d'éviter leur prolifération (36). Le curcuma peut se rajouter

régulièrement dans de nombreuses préparations culinaires ou est pris en gélules sous forme de curcumine.

Le vinaigre

Dans une étude récente publiée dans *Diabetes Care*, le vinaigre a montré un effet sur la sensibilité à l'insuline chez les personnes souffrant d'insulino-résistance (37). Des travaux scientifiques ont également constaté que le vinaigre a des effets physiologiques similaires au médicament phare contre l'insulino-résistance et le diabète débutant, la Metformine. Deux cuillères à café de vinaigre prises juste avant un repas riche en féculents diminuent de 34 % la glycémie et l'insuline après le repas (38). De même, chez des diabétiques de type 2, deux cuillères à soupe diluées dans de l'eau,

prise le soir au coucher, réduisent la glycémie à jeun du lendemain (39).

On ne sait pas de façon précise comment le vinaigre produit ces effets bénéfiques. On sait que le vinaigre interfère avec la digestion des pâtes ou des féculents en inhibant l'amylase. Le vinaigre réduit également la vidange gastrique ce qui permet de réduire la rapidité d'absorption des sucres. Le vinaigre est également très apprécié par nos bonnes bactéries intestinales. En effet le vinaigre non pasteurisé contient de nombreuses vitamines et minéraux.

PHASE 3

**Des kilos envolés
... pour toujours**

**Maintenir l'équilibre de la
flore intestinale**

Phase 3 : Ne jamais reprendre ses kilos – maintenir l'équilibre de la flore intestinale

Pour garder un écosystème équilibré, même dans la nature, il n'est pas nécessaire ou conseillé de mettre des fertilisants chimiques, des pesticides ou des herbicides pour tuer les mauvaises herbes. La nature nous enseigne que pour maintenir un écosystème en équilibre il faut maintenir une biodiversité. Les jardiniers qui cultivent bio savent que pour garder les parasites sous contrôle, il faut maintenir une biodiversité et en annexe un peu de sarclage et un arrosage stratégique périodique. C'est la même chose pour le microbiote. En effet, nous avons appris durant la phase 1, qu'il fallait assainir notre flore intestinale

afin de calmer l'inflammation et la dysbiose intestinale en réduisant les bactéries pathogènes. Dans la phase 2, nous avons relancé une flore plus équilibrée par ensemencement avec des probiotiques et en la fertilisant de façon naturelle avec des aliments riches en prébiotiques. Toutefois, après avoir obtenu le poids désiré, c'est le maintien du poids à long terme qui est souvent l'élément le plus difficile.



En effet, les études qui ont évalué le maintien de la perte de poids sur le long terme sont plutôt inquiétantes. Ainsi une étude danoise a revu de façon systématique presque 1 000 études sur les programmes de perte de poids entre 1931 et 1999. Ils ont considéré qu'un régime était un succès si la personne pouvait maintenir une perte de poids significative (au moins 10 kg) sur trois ans ou plus. Cette étude a conclu que seulement 15 % des personnes ayant fait un régime ont maintenu avec succès leur perte de poids.

Aucun régime restrictif n'a montré en effet positif au long cours. Dès lors, après avoir obtenu le poids désiré, il faut élargir notre modèle alimentaire afin de le rendre plus varié et gérable tout au long de sa vie tout en respectant notre microbiote. Nous pouvons

pour cela nous reposer sur l'héritage culturel de différents modèles alimentaires aux racines millénaires. Nous avons divers héritages de par le monde s'inspirant de diverses cultures de l'Afrique, à l'Asie ou au sud de l'Amérique. Toutefois, le modèle alimentaire le plus étudié scientifiquement pour ces effets sur la santé, est la diète méditerranéenne.

La diète méditerranéenne

Diverses organisations telles que l'Organisation Mondiale de la Santé et le centre d'épidémiologie nutritionnelle de l'*Harvard School of Public Health* ont participé à l'élaboration de recommandations alimentaires tirées du modèle alimentaire méditerranéen afin d'élaborer une pyramide alimentaire reflétant cette diète. Les aliments sont

illustrés par groupes d'importance et de consommation pour la santé. Le premier tiers, comprend la consommation de fruits, légumes, oléagineux et poissons, le deuxième groupe comprend la consommation de viandes blanches, d'œufs et de produits laitiers sous forme de fromages ou de yaourts, le dernier tiers à consommer avec beaucoup de modération comprend la viande rouge et les sucreries sous toutes ces formes.

La Pyramide du Régime Méditerranéen

Une approche contemporaine d'une alimentation savoureuse et saine

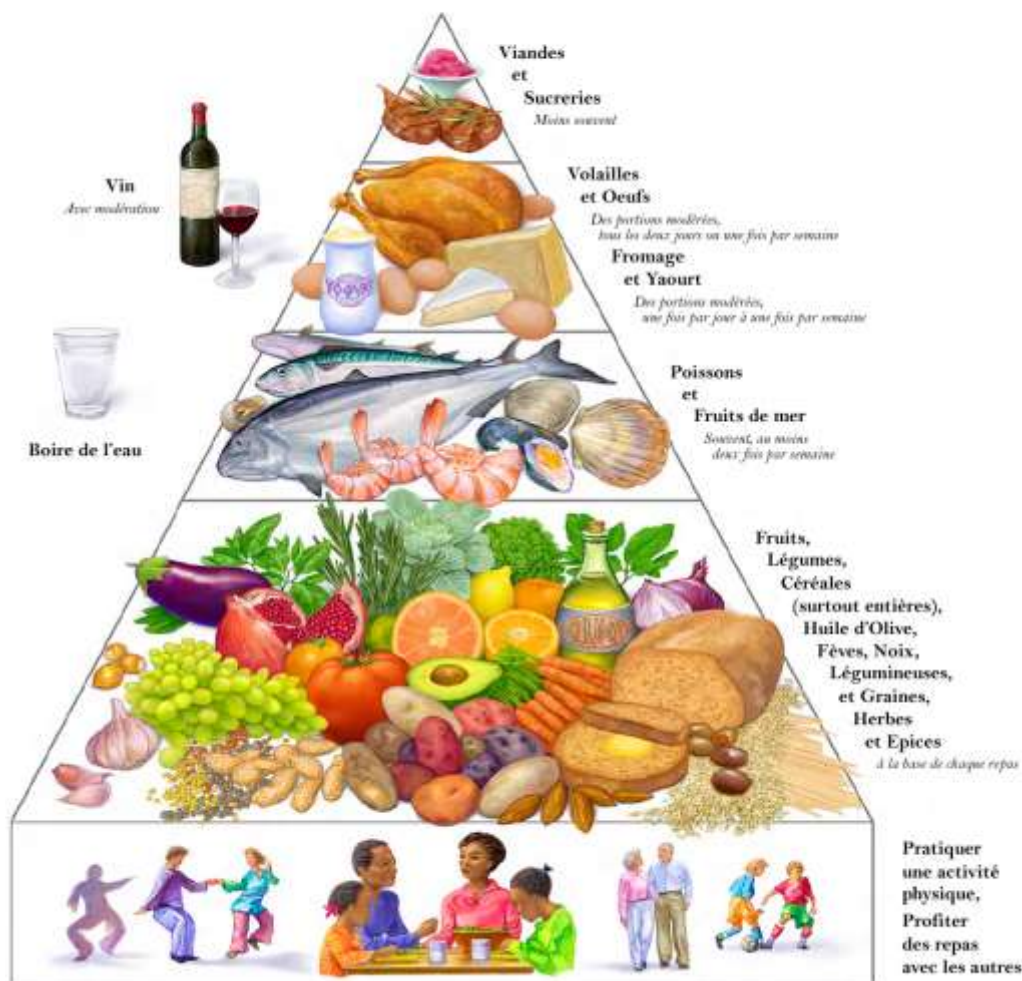


Illustration by George Middleton

© 2009 Oldways Preservation and Exchange Trust www.oldwayspt.org

La diète méditerranéenne n'est pas vraiment une diète en soi-même mais plutôt un modèle alimentaire suivi par différents pays autour de la Méditerranée incluant la Grèce, la Crète, l'Italie, l'Espagne ou le sud de la France. Ces habitudes alimentaires ont nettement diminué dans ces pays depuis un demi-siècle avec la globalisation de la *Western diet*.

Ce qui caractérise la diète méditerranéenne est la consommation

- importante de végétaux et de fruits de saisons
- de noix et de céréales complètes
- d'huile d'olive comme source de gras principal
- de fromage et de yaourt de chèvre, de brebis de façon modérée
- de poissons de façon modérée ou importante

- modérée de viande blanche (poulet, dinde) et d'œufs
- modérée de vin rouge

Les repas sont conviviaux, préparés avec art dans un cadre relaxant. L'important est le partage social dans la bonne humeur, ce qui s'oppose avec le modèle occidental classique du repas rapide, souvent dans un cadre affairé et stressant.

Les aliments phares de la diète méditerranéenne

1. Le saumon

Il est conseillé d'en manger environ 2 x par semaine. Le saumon est riche en graisses anti-inflammatoires

Oméga 3 aux multiples vertus. Il est préférable de manger du saumon sauvage car le saumon d'élevage est plus riche en graisses pro- inflammatoires, élevé avec des céréales souvent riches en OGM ainsi que des antibiotiques et divers produits chimiques. La consommation de ces protéines de bonnes qualités permet de réguler les perturbations de notre métabolisme et stimuler les hormones de satiété. La consommation de petits poissons des mers froides est également fortement conseillée (sardines, anchois, etc..).

2. L'huile d'olive (extra-vierge)

C'est la source principale de gras dans le régime méditerranéen. C'est une des graisses les plus intéressantes pour la santé, non seulement en raison

de sa richesse en graisses mono-insaturée mais également par sa richesse en phénols antioxydants jouant un rôle dans la prévention des maladies cardiaques et des maladies chroniques. L'huile d'olive aide également à perdre du poids malgré son apport calorique. Il est conseillé de consommer 2 à 3 cuillères à soupe par jour.

3. Les noix

Pensez-vous qu'un aliment calorique peut vous aider à perdre du poids, diminuer votre risque de diabète et de maladie du cœur et réduire votre risque de mortalité toutes causes confondues. Oui,



cet aliment existe et ce sont les noix. La consommation des noix a de nombreux effets bénéfiques pour la santé telles que des effets prébiotiques et anti cholestérol. Les noix sous toutes ces formes, amande, macadamia, noix du Brésil, pistache etc. ont de nombreux effets sur la santé et nous aident à perdre du poids. Les noix représentent un encas idéal, leur consommation doit rester toutefois modérée, ne pas dépasser une à deux petites poignées de noix par jour, soit environ 50 g.

4. Les légumes

Les légumes verts (épinards, les feuilles de laitue, le chou frisé, les brocolis etc..) sont riches en substances

protectrices pour la santé comme les caroténoïdes, les flavonoïdes.

Il existe une variété innombrable de salades riches en vitamines (vit. A, C, K), en minéraux (calcium, fer) et en polyphénols antioxydants. Manger une salade composée est une façon saine de manger. Ainsi, mélanger des feuilles de laitue, d'épinards avec des noix, un avocat et des protéines (feta ou lamelles de saumon fumé ou morceaux de poulet cuits) permet un repas sain très bénéfique pour la santé. Une petite salade en entrée favorise la perte de poids, en effet les études ont montré qu'en mangeant en entrée des aliments à faible densité calorique, ayant un certain volume, cela permettait d'accélérer le sentiment de satiété et de réduire l'appétit durant le repas (52). Cet

effet appelé « preload concept » se retrouve également avec une soupe de légumes en entrée (53).

Les **crucifères** (chou, brocoli, etc.) ont de nombreuses propriétés anti cancer mais également favorisent la perte de poids et diminuent le risque de diabète de type 2 par leurs effets anti oxydant et anti-inflammatoire. Le brocoli reste la star des crucifères, il est riche en vitamine K, C et en vitamine B9. Il est riche en glucosinolates au pouvoir antioxydant, anti-



inflammatoire. La présence d'indole-3-carbinol permet de stimuler efficacement la détoxification du foie, bloquant également la prolifération des cellules graisseuses. Le mieux est de le cuire à la vapeur, une cuisson excessive va réduire ses propriétés. Coupez-le en bouquets, cuire à la vapeur environ 5 minutes, assaisonnez avec de l'huile d'olive, un peu de vinaigre, sel et poivre, et vous pouvez déguster.

5. Les pommes

Tout le monde connaît le dicton « une pomme par jour la santé toujours ». Des recherches récentes ont montré la capacité de la pomme à améliorer notre microbiote. Les chercheurs ont évalué la flore intestinale de rats obèses et minces et après consommation de pommes, ils ont constaté une

normalisation du microbiote des rats obèses, devenant similaire aux rats minces. Différentes variétés de pommes ont été analysées, toutes étaient bénéfiques, la meilleure protection avait été donnée par la

pomme

Granny

Smith

(54). Ces

constats

ont été confirmés dans une autre étude (sur un modèle animal) montrant que la consommation de pommes améliorait la biodiversité du microbiote intestinal et protégeait la barrière intestinale (55).

Les pommes sont riches en phytonutriments importants pour la santé telles que des flavonoïdes,



des caroténoïdes, des catéchines et de la quercétine. Cette combinaison de phyto-nutriments est associée à des fibres prébiotiques appelées pectines, ce qui rend la pomme un superaliment pour la santé et le contrôle du poids. Ceci est reconnu officiellement si l'on tient compte qu'un organisme majeur de la santé aux États Unis (National Health and Nutrition Examination Survey) a publié en 2015 une étude démontrant l'intérêt de consommer des pommes afin de réduire le risque d'obésité chez les enfants (56). La consommation de jus de pommes, même fait maison, n'a pas les effets positifs de la pomme, probablement en raison de la disparition des pectines et d'autres composés (57).

6. Les graines de lin

Les graines de lin sont connues depuis l'antiquité. Elles sont tombées dans l'oubli jusqu'à dans les années 90. À cette période, elles sont devenues connues pour être une source végétale d'oméga 3. Les graines de lin contiennent un haut niveau de polyphénols et d'antioxydants. Elles sont une source importante de fibres riches en polyphénols appelées lignanes. Les lignanes aident à prévenir les cancers hormono-dépendants, l'ostéoporose et les maladies cardio-vasculaires. Pour être actives, les lignanes doivent être métabolisées par nos bactéries intestinales et cela nécessite un microbiote équilibré. Un autre intérêt, provient de sa richesse en fibres favorable pour le transit intestinal. Une étude randomisée de 2011 a comparé, dans un groupe de

personnes obèses, les effets de 40 gr de graines de lin versus 40 gr de pain complet, ceci pendant 12 semaines. Dans le groupe qui a reçu les graines de lin, on a noté une réduction des marqueurs de l'inflammation, de l'insuline et de la glycémie à jeun, tous marqueurs du syndrome métabolique (49).

D'autres études ont montré que la consommation régulière de graines de lin augmentait les niveaux d'oméga 3 et réduisait les risques de maladies cardiovasculaires en réduisant la glycémie, le LDL cholestérol et les marqueurs de l'inflammation (50-51). Il est conseillé de consommer une à deux cuillères à soupe de graines de lin broyées par jour, on peut les rajouter dans diverses préparations culinaires. Le Dr G. Mullin propose comme recette de les mélanger sous forme broyée dans un mixeur avec

éventuellement des graines de Chia, de la poudre de Cacao (1càs) et du lait de coco ou un yaourt riche en probiotiques, avec par-dessus des fruits rouges.

À vous de découvrir des recettes succulentes en intégrant ces graines aux effets impressionnants sur la santé.

Les constats scientifiques du régime méditerranéen

Les études scientifiques de prévention concernant la diète méditerranéenne montrent un effet bénéfique pour la santé. Par exemple, l'étude randomisée PREDIMED, évaluant sur 5 ans environ 7 500 personnes âgées entre 55 ans et 80 ans, a comparé une alimentation occidentale classique à une diète méditerranéenne. Cette étude prévue sur 10 ans a été

arrêtée après 5 ans car les effets protecteurs et bénéfiques de la diète méditerranéenne étaient tellement favorables qu'il n'était pas éthique de continuer l'étude. En effet, après 5 ans on a constaté que les personnes suivant la diète méditerranéenne avaient 70 % de risque en moins d'avoir une attaque cardiaque ou une attaque cérébrale par rapport au modèle occidental classique (40,41). La diète méditerranéenne a montré également sa capacité à améliorer le syndrome métabolique et le diabète de type 2 (42-44). Les études sont innombrables sur son effet positif sur de nombreuses pathologies incluant également l'athérosclérose, le cancer, divers troubles psychiques comme la dépression ou la maladie d'Alzheimer (45-46). De plus, cette diète a un impact très favorable sur notre microbiote intestinal. En effet,

elle apporte de nombreux prébiotiques en relation avec sa richesse en fruits, légumes et oléagineux et elle apporte également des probiotiques à travers les produits laitiers fermentés comme les yaourts ou le fromage de chèvre.

Ce qui nous intéresse le plus dans le cas présent est la capacité de la diète méditerranéenne à favoriser la perte de poids tout en améliorant notre état de santé (47) et surtout à nous aider à maintenir notre perte de poids à long terme.

Il y a de plus en plus d'évidences scientifiques qui confirment l'intérêt d'effectuer une première phase faible en glucides (phase 1) afin d'induire la perte de poids et d'assainir le microbiote intestinal, suivi d'une phase de restauration de l'écosystème intestinal (phase 2) pour finir avec une alimentation de type

méditerranéenne (phase 3) afin de maintenir la perte de poids au long cours et préserver notre santé. Une étude de l'université de Padoue (48) a confirmé l'intérêt sur la santé et le maintien de la perte de poids, de la diète méditerranéenne précédée d'une phase pauvre en glucides (phase cétogène). Dans cette étude, ils ont suivi 89 personnes obèses sur une année avec comme résultats ; une perte de poids moyenne de 16 kg avec une diminution de 10 % de la masse maigre, une réduction de la tension artérielle, une diminution du mauvais cholestérol (LDL) avec augmentation du bon cholestérol (HDL) ainsi qu'une réduction de la glycémie à jeun (48).

Revoir les principes alimentaires ?

Sur notre planète, il existe de nombreuses coutumes alimentaires provenant de différents héritages et styles de vie en relation avec des lieux géographiques et des ressources environnementales différents. De plus, ces dernières décennies, de nombreux auteurs et chercheurs ont essayé de proposer des régimes alimentaires alternatifs qui leur semblaient plus adaptés (régime Atkins, paléo, cétogène, végane etc..).

Toutefois, si certaines de ces diètes correspondent à certaines personnes, pour d'autres c'est un échec. De plus, les études nous montrent que les diètes hypocaloriques, pauvres en glucides, ne marchent qu'à court terme, qu'elles sont difficiles à maintenir à

long terme et qu'elles sont défavorables pour notre écosystème intestinal.

Nous avons vu ci-dessus que la diète méditerranéenne, pour un Occidental, est particulièrement intéressante pour la santé. On retrouve des diètes dans d'autres régions du monde qui sont également très favorables pour la santé (régime Okinawa, Baltic sea Diet etc..) mais correspondent à d'autres coutumes alimentaires.

On peut malgré cela rechercher des principes alimentaires de santé qu'on retrouve dans la plupart des modèles alimentaires qui améliorent notre santé et nous aident à maintenir notre poids idéal. Tous ces principes ont été vus dans cette présentation, il s'agit d'un rappel synthétique.

1. Réduire ou éviter la consommation de sucres ajoutés, surtout ceux cachés (fructose, HFCS, sodas, jus de fruits même frais, etc.)
2. Réduire ou éviter la consommation de céréales raffinées (farines blanches, pâtes, pizzas, croissants, viennoiseries, etc.)
3. Augmenter la consommation de fibres et de prébiotiques. De nombreux aliments complets sont riches en bonnes fibres (fruits, baies, végétaux, céréales complètes, graines de lin, graines de Chia, légumineuses, avoine, etc.)
4. Augmenter la consommation de probiotiques. Dans la diète méditerranéenne, on retrouve le fromage de chèvre et le yaourt vivant. Les produits laitiers fermentés artisanaux sont favorables pour notre intestin, toutefois je

déconseille le lait quel que soit l'animal ainsi que les produits laitiers sucrés. On peut rajouter également des légumes lactofermentés divers, du kéfir, du kombucha etc.

5. Augmenter la consommation de légumes et de fruits
6. Augmenter la consommation des bonnes graisses (huile d'olive, avocats, poissons et noix riches en oméga-3, etc.)
7. Manger des protéines de façon modérée, favoriser la consommation d'œufs, de viandes maigres, de poissons, tofu, etc.
8. Manger des céréales complètes, en se concentrant sur celles qui ont un index glycémique faible et riche en protéines et qui

sont sans gluten telles que l'amarante, le riz sauvage, le quinoa, le teff, le millet, etc. Les céréales à gluten (blé, orge, seigle) doivent être consommées avec modération.

9. Manger de façon conviviale et permettez-vous occasionnellement dans un esprit festif de manger des aliments déconseillés de façon modérée (pizza, dessert, glace, etc.). Dans ces moments concentrez-vous sur la célébration festive de ces aliments et évitez la culpabilité.

A consommer

A éviter

-

**Tableaux
détaillés des
aliments**

LISTES D'ALIMENTS PHASE 1

| | |
|--|--|
| <p>FRUITS</p> <p>À préférer</p> <ul style="list-style-type: none">• Banane (verte)• Kiwi• Melon• Citron• Baies, framboises, myrtille <p>À consommer modérément</p> <ul style="list-style-type: none">• Avocat• Grapefruit• Orange• Papaye• Rhubarbe• Fraises, tomate <p>À éviter</p> <ul style="list-style-type: none">• Pommes, cidre de pomme• Abricots,• Fruits secs et jus de fruit• Mangue, | <p>LEGUMINEUSES, NOIX, GRAINES</p> <p>À consommer modérément</p> <ul style="list-style-type: none">• Amandes, noisette• Pistaches,• Graines de Chia, graines de lin• Graines de sésame et de tournesol• Tahin, beurre d'oléagineux• Tofu, germes de soja <p>À éviter</p> <ul style="list-style-type: none">• Haricots blancs, petits pois,• pois chiches, fèves, haricots nains• Lentilles, flageolets, pois, pois cassé• Produits transformés à base de soja ou de |
|--|--|

| | |
|--|--|
| <p>nectarines</p> <ul style="list-style-type: none">• Pêches, poire• Ananas, pastèque• Kaki, mûres | <p>légumineuses (chips de soja, hot dog de tofu etc.)</p> <ul style="list-style-type: none">• Produits à base de soja (miso, tempeh)• Noix et graines non bio |
|--|--|

| | |
|--|---|
| <p>GRAISSES ET HUILES</p> <p>À préférer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Huile d'olive extra-vierge <p>À consommer modérément</p> <ul style="list-style-type: none"> • Huile de noix, de sésame, de lin • Huile de coco <p>À éviter</p> <ul style="list-style-type: none"> • Huile de maïs, huile de tournesol, • Huile de carthame | <p>PRODUITS LAITIERS</p> <p>À préférer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beurre • Fromage sans lactose (pâte dure) <p>À éviter</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lait de vache, • Fromages mous (cottage, ricotta, crème fraîche, etc.) • Yaourts, desserts lactés, glaces, |
| <p>LÉGUMES</p> <p>À préférer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Haricots verts • Scarole, endives • Laitue, chou frisé, • Courge butternut • Olives, radis, | <p>POISSONS</p> <p>À préférer</p> <p>Poissons sauvages : saumon, tilapia, anchois, thon en boîte, harengs, perche de mer, moule, huître, colin, truite arc-</p> |

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Navets, épinards, • Courgettes, céleri, concombre • Cardon, ciboulette, aubergine <p>À consommer modérément</p> <ul style="list-style-type: none"> • Artichauts, • Asperges, • Brocoli, chou de Bruxelles, chou • Chou-fleur, fenouil, oignon, ail • Poireau, pois, patate douce, mais doux <p>À éviter</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tous les légumes panés, avec crème ou frits, • la pomme de terre | <p>en-ciel, sardines, bar de mer, crevettes, homard, truite, merlan, etc.</p> <p>À consommer modérément</p> <p>Morue d'Alaska, flétan, baudroie, truite de mer, truite saumonée, thon albacore</p> <p>À éviter</p> <p>Requin, espadon, maquereau</p> <p>VIANDES</p> <p>À préférer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viandes blanches (poulet, dinde, canard) • Œufs, viandes sauvages (chasse) <p>À consommer modérément</p> <p>Coupe de viandes maigres (bœuf, agneau, porc) bio, élevé en plein air</p> |
|--|---|

| | |
|--|--|
| | <p>À éviter</p> <p>Coupes de viandes grasses, viandes transformées (charcuteries, hot dog, produits carnés en boîte)</p> |
| <p>CÉRÉALES et FARINES</p> <p>À consommer modérément</p> <ul style="list-style-type: none"> • Millet, sarrasin • Quinoa, riz complet ou sauvage • Biscottes sans gluten bio, complète <p>À éviter</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toutes les céréales à gluten (blé, froment, seigle, orge) • Toutes les préparations à base de blé : pâtes, couscous, gnocchi, croissant, muffin, etc. | <p>PRODUITS SUCRANTS</p> <p>À préférer</p> <p>Stévia</p> <p>À consommer modérément</p> <p>Sirop d'érable</p> <p>À éviter</p> <p>Sirop d'Agave, chocolat, sucre de cannes, fructose, miel, molasse, sorbitol, sucre de table, xylitol</p> |

LISTES D'ALIMENTS PHASE 2

| FRUITS | LÉGUMES |
|--|--|
| <p data-bbox="188 421 349 459">À préférer</p> <ul data-bbox="237 491 551 970" style="list-style-type: none">• Pommes, abricot• Avocats, banane plutôt verte• Fruits rouges• Melon, cerises, figues• Grapefruits, kiwi• Citron, papaye, fruit de la passion• Pêches, poires d'Asie, rhubarbe <p data-bbox="188 992 551 1072">À consommer modérément</p> <ul data-bbox="237 1104 546 1273" style="list-style-type: none">• Raisins, mangue• Oranges de Floride• Poires juteuses• Ananas, pastèque <p data-bbox="188 1295 304 1334">À éviter</p> <ul data-bbox="237 1359 510 1391" style="list-style-type: none">• Cidre de pomme | <p data-bbox="577 421 739 459">À préférer</p> <ul data-bbox="627 491 931 1369" style="list-style-type: none">• Artichaut, asperges,• Haricot vert, pousse de bambou• Courge Butternut, chou, chou de Bruxelles• Carotte, chou-fleur, cardon• Racine de chicorée, aubergine• Ciboulette, endive, scarole, fenouil• Ail, oignons• salades vertes, laitue• Petits pois, poireau, |

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Fruits secs • Jus de fruits frais ou concentré • Fruits en boîtes dans sirop | <p>champignons</p> <ul style="list-style-type: none"> • Olives, radis, panais, échalotes • Épinards, courgettes, tomates... <p>À consommer modérément</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maïs doux, betteraves • Patate douce <p>À éviter</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tous les légumes panés ou frits, • la pomme de terre |
|--|---|

| | |
|---|---|
| <p>NOIX</p> <p>À préférer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Amandes, noix du brésil, noix, • Noisette, pignons, noix de pécan <p>À consommer modérément</p> <ul style="list-style-type: none"> • Noix de cajou, noix de Macadamia <p>À éviter</p> <p>Noix et oléagineux transformés, hydrogénés et sucrés</p> | <p>CÉRÉALES</p> <p>À consommer modérément</p> <ul style="list-style-type: none"> • Amarante, riz brun, quinoa, teff • Sarrasin, son d'avoine <p>À éviter</p> <ul style="list-style-type: none"> • Produits avec gluten (blé, froment) • Orge, seigle, millet |
| <p>GRAINES</p> <p>À préférer</p> <p>Graines de CHIA, graines de lin, graines de chanvre, graines de sésame.</p> | <p>LÉGUMINEUSES</p> <p>À préférer</p> <p>Haricots blancs, pois chiches, haricots nains, fèves, lentilles, etc.</p> |

| VIANDES et ŒUFS | POISSONS |
|---|--|
| <p>À préférer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viandes blanches (poulet, dinde, canard) • Œufs, viandes sauvages (chasse) <p>À consommer modérément</p> <p>Coupe de viandes maigres (bœuf, agneau, porc) bio, élevé en plein air</p> <p>À éviter</p> | <p>À préférer</p> <p>Poissons sauvages : saumon, tilapia, anchois, thon en boîte, harengs, perche de mer, moule, huître, colin, truite arc-en-ciel, sardines, bar de mer, crevettes, homard, truite, merlan, etc.</p> <p>À consommer modérément</p> <p>Morue d'Alaska, flétan,</p> |

| | |
|--|---|
| Coupes de viandes grasses, viandes transformées (charcuteries, hot dog, produits carnés en boîte) | baudroie, truite de mer, truite saumonée, thon albacore À éviter Requin, espadon, maquereau |
|--|---|

| | |
|--|---|
| <p>PRODUITS LAITIERS</p> <p>À préférer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beurre • Fromage sans lactose (pâte dure) • Fromages mous (cottage, ricotta, crème fraîche etc.) • Yaourt grec, de chèvre, de brebis <p>À éviter</p> <p>Lait de vache, ou de brebis</p> <p>Yaourts, desserts lactés, glaces</p> | <p>PRODUITS SUCRANTS</p> <p>À préférer</p> <p>Stévia</p> <p>À consommer modérément</p> <p>Sirop d'érable, chocolat noir, cacao, miel sauvage non cuit, molasse...</p> <p>À éviter</p> <p>Sirop d'Agave, chocolat, sucre de cannes, sucres artificiels, fructose, miel, molasse, sorbitol, sucre de table, xylitol</p> |
|--|---|

ÉPICES

À préférer

Cardamome, poivre de Cayenne, cannelle, cumin, ail, gingembre, curcuma, moutarde

BOISSONS

À préférer

Thé noir, blanc ou vert, café, kéfir, eau, infusions (gingembre)

À consommer modérément

Eau de coco, bière fermentée sans gluten, lait (soja, riz, amandes, coco), vin

À éviter

Jus de fruits, sodas, boissons light

LISTES D'ALIMENTS PHASE 3

| FRUITS | LÉGUMES |
|--|--|
| <p data-bbox="188 437 349 475">À préférer</p> <ul data-bbox="237 523 553 1366" style="list-style-type: none"><li data-bbox="237 523 553 561">• Pommes, abricot<li data-bbox="237 580 553 676">• Avocats, banane plutôt verte<li data-bbox="237 695 553 734">• Fruits rouges<li data-bbox="237 753 553 849">• Melon, cerises, figues<li data-bbox="237 868 553 906">• Grapefruits, kiwi<li data-bbox="237 925 553 1021">• Citron, papaye, fruit de la passion<li data-bbox="237 1040 553 1136">• Pêches, poires d'Asie, rhubarbe<li data-bbox="237 1155 553 1193">• Raisins, mangue<li data-bbox="237 1212 553 1251">• Oranges de Floride<li data-bbox="237 1270 553 1308">• Poires juteuses<li data-bbox="237 1327 553 1366">• Ananas, pastèque | <p data-bbox="577 437 739 475">À préférer</p> <ul data-bbox="627 523 931 1366" style="list-style-type: none"><li data-bbox="627 523 931 619">• Artichaut, asperges,<li data-bbox="627 638 931 785">• Haricot vert, pousse de bambou<li data-bbox="627 804 931 957">• Courge Butternut, chou, chou de Bruxelles<li data-bbox="627 976 931 1072">• Carotte, chou- fleur, cardon<li data-bbox="627 1091 931 1244">• Racine de chicorée, aubergine<li data-bbox="627 1264 931 1359">• Ciboulette, endive, scarole, fenouil |

| | |
|--|--|
| <p>À consommer modérément</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cidre de pomme • Fruits secs • Jus de fruits frais ou concentré • Fruits en boîtes dans sirop <p>À éviter</p> <p>Rien</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Ail, oignons • salades vertes, laitue • Petits pois, poireau, champignons • Olives, radis, panais, échalotes • Épinards, courgettes, tomates... • Mais doux, betteraves • Patate douce, etc. <p>À consommer modérément</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tous les légumes panés, avec crème ou frits, • pomme de terre |
|--|--|

| | |
|--|--|
| <p>NOIX</p> <p>À préférer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Amandes, noix du Brésil, noix, • Noisette, pignons, noix de pécan • Noix de cajou, noix de Macadamia, pistache etc. <p>À éviter</p> <p>Noix et oléagineux transformés, hydrogénés et sucrés</p> | <p>CÉRÉALES</p> <p>À préférer</p> <p>Amarante, riz brun ou complet, quinoa, teff, sarrasin, son d'avoine</p> <p>À consommer modérément</p> <ul style="list-style-type: none"> • Produits avec gluten (blé, froment) • Orge, seigle, millet <p>À éviter</p> <p>On peut tout manger mais éviter au maximum, les produits à base de farine blanche (croissant, muffins, nouilles etc..)</p> |
|--|--|

| | |
|---|---|
| <p>GRAINES</p> <p>À préférer</p> <p>Graines de CHIA, graines de lin, graines de chanvre, graines de sésame.</p> | <p>LÉGUMINEUSES</p> <p>À préférer</p> <p>Haricots blancs, pois chiches, haricots nains, fèves, lentilles, etc.</p> <p>À éviter</p> <p>Rien, excepté produits transformés (chips de soja ou de légumineuses, tofu, hot dog, etc.)</p> |
| <p>VIANDES et ŒUFS</p> <p>À préférer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viandes blanches (poulet, dinde canard) • Œufs, viandes | <p>POISSONS</p> <p>À préférer</p> <p>Poissons sauvages : saumon, tilapia, anchois, thon en boîte, harengs, perche de mer, moule, huître, colin, truite arc-</p> |

| | |
|---|--|
| <p>sauvages (chasse)</p> <p>À consommer modérément</p> <p>Coupe de viandes maigres (bœuf, agneau, porc) bio, élevé en plein air.</p> <p>À éviter</p> <p>Coupes de viandes grasses, viandes transformées (charcuteries, hot dog, produits carnés en boîte)</p> | <p>en-ciel, sardines, bar de mer, crevettes, homard, truite, merlan, etc.</p> <p>À consommer modérément</p> <p>Morue d'Alaska, flétan, baudroie, truite de mer, truite saumonée, thon albacore</p> <p>À éviter</p> <p>Requin, espadon, maquereau</p> |
|---|--|

| | |
|---|--|
| <p>HUILES</p> <p>À préférer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Huile d'olive extra-vierge, huile de coco • Huile de sésame, noix, colza, lin, etc. | <p>HUILES</p> <p>À consommer modérément</p> <p>Beurre bio</p> <p>À éviter</p> <p>Huile de maïs, margarine hydrogénée, huile de carthame</p> |
| <p>PRODUITS LAITIERS</p> <p>À préférer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beurre • Fromage sans lactose (pâte dure) • Fromages mous (cottage, ricotta, crème fraîche, etc.) • Yaourt grec, yaourt | <p>PRODUITS SUCRANTS</p> <p>À préférer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stévia et chocolat noir <p>À consommer modérément</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sirop d'érable, chocolat noir, |

| | |
|--|---|
| <p>de chèvre ou de brebis</p> <p>À consommer modérément</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lait de vache, ou de brebis • Yaourts, desserts lactés, glaces | <p>cacao, miel sauvage non cuit, molasse...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sirop d'Agave, chocolat, sucre de cannes, fructose, miel, molasse, sucre de table, <p>À éviter</p> <p>Rien, sauf sucres artificiels, high-fructose corn sirup, sorbitol, xylitol</p> |
|--|---|

Références

1. Nomura K « *The role of fructose-enriched diets in mechanisms of nonalcoholic fatty liver disease* » Journal of nutritional biochemistry 2012 ;23 :203-8
2. Kelishadi R. « *Association of fructose consumption and components of metabolic syndrome in human studies : a systemic review and meta-analysis* » Nutrition 2014 ;30 :281-97
3. Bleich SN « *Diet-beverage consumption and caloric ontake among US adults, overall and by body weight* » American journal of Public Health 2014 ;84 :185-94

4. Suez J. « *Artificial sweeteners induce glucose intolerance by altering the gut microbiota* »
Nature 2014
5. Siri Tarino « *Meta-analysis of prospective cohort studies evaluating the association of saturated fat with cardiovascular disease* »
American Journal of clinical nutrition
2010 ;91 :535-46
6. De Souza RJ « *Intake of saturated and trans unsaturated fatty acids and risk of all cause mortality, cardiovascular disease and type 2 diabete : systematic review and meta-analysis of observational studies* » BMJ 2015 Aug 11 ;351
7. Jouet P. « *Small intestinal bacterial overgrowth in patients with morbid obesity* » Digestive Diseases and Sciences 2011 ;56 :615

8. Sabate JM « High prevalence of small intestinal bacterial overgrowth in patients with obesity: a contributor to severe hepatic steatosis». Obesity surgery 2008 :18 ;371-77
9. Madrid AM « Small intestinal bacterial overgrowth in patients with morbidity obesity:reply» Digestive Diseases and Sciences 2011
10. Ankur Vyas «Too many diet drinks may spell heart trouble for older women: study suggest» ScienceDaily 29 march 2014
11. Westerterp Plantenga MS «Protein intake and body weight regulation» Appetite 2005; 45:187-9

12. Rebello CJ « Dietary strategies to increase satiety» *Advances in Food and Nutrition research* 2013; 68:105-82
13. Cocate PG «Red but not white meat consumption is associated with metabolic syndrome, insulin resistance and lipid peroxidation in Brazilian middle-aged men » *European journal of preventive cardiology* 2013 Oct 8
14. Babbio N « Association between red meat consumption and metabolic syndrome in a mediterranean population at high cardiovascular risk... » *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular diseases* 2012 ;22 :200-207

15. Ussher JR « Gut Microbiota metabolism of L carnitine and cardiovascular risk »
Atherosclerosis 2013 ;231 :456-61
16. Wien M. « A randomized 3x3 crossover study to evaluate the effects of avocado intake on post-ingestive satiety, glucose and insulin levels and subsequent energy intake in overweight adults » Nutrition Journal 2013 ;12 :155
17. Hlebowicz J. « Effect of cinnamon on postprandial blood glucose, gastric emptying, and satiety in healthy subjects » American Journal of Clinical Nutrition 2007 ;85 :1552-56
18. Westerterp « Metabolic effects of spices, teas, caffeine » Physiol Behav 2006 Aug 30 ;89(1) :85-91

19. Mahmoud RH « Comparative evaluation of the efficacy of ginger and Orlistat on obesity management, pancreatic lipase and liver peroxisomal catalase enzyme in male albino rats » European Review for medical and pharmacological sciences 2013 ;17 :75-83
20. Whiting S « Could capsaicinoids help to support weight management? a systematic review and meta-analysis of energy intake data » *Appetite* 2014 ;73 :183-38
21. Victor Chedid, « Herbal Therapy is Equivalent to Rifaximin for the treatment of small intestinal bacterial Overgrowth » *Global Advances in Health and Medicine*. Vol 3, number 3, May 2014

22. Million M « Comparative meta-analysis of the effect of Lactobacillus species on weight gain in human and animals » Microb Patho 2012 Aug ; 53(2) :100-8
23. Kadooka Y. « Regulation of abdominal adiposity by probiotics (Lactobacillus gasseri SBT2055) in adults with obese tendencies in a randomized controlled trial. » Eur J Clin Nutr. 2010 Jun;64(6):636-43
24. Cani PD « Gut microbiota fermentation of prebiotics increases satietogenic and incretin gut peptide production with consequences for appetite sensation and glucose response after a meal » American Journal of clinical Nutrition 2009 ;90 :1236-43

25. Jakobsdottir G « Designing future prebiotic fiber to target the metabolic syndrome » Nutrition 2013 ;29 :591-96
26. Delzenne NM « Modulation of the gut microbiota by nutrients with prebiotic properties : consequences for host health in the contexte of obesity and metabolic syndrome » Microbial cell factories 2011 ;10
27. Bao Y « Association of nut consumption with total and cause-specific mortality » N Engl J Med, 2013 Nov 21 ;369(21)
28. Liu Z « Prebiotic effects of almonds and almonds skins on intestinal microbiota in healthy adults humans » Anaerobe, 2014 Apr ;26 :1-6

29. Mullin GE « Survey to determine why people drink raw milk » Glob Avd Health, 2014 Nov ;3(6) :19-24
30. Hertzler SR « Kefir improves lactose digestion and tolerance in adults with lactose maldigestion »Journal of the American Dietetic association 2003 :103 :582-87
31. Ishida Y, « Effect of milk fermented with Lactobacillus acidophilus on symptoms of japanese cedar pollen allergy : a randomized placebo-controlled trial » Bioscience Biotechnology and Biochemistry 2005 ;69 :1652-60
32. Kim EK « Fermented kimchi reduces body weight and improves metabolic parameters in

overweight and obese patients » *Nutr Res* 2011

Jun ;31 :436-43

33. Han K « Contrasting effects of fresh and fermented kimchi consumption on gut microbiota composition and gene expression related to metabolic syndrome in obese Korean women » *Mol Nutr Food Res* 2015
May ;59 :104-8
34. Bereswill S. « Anti-inflammatory effects of resveratrol, curcumin and simvastatin in acute small intestinal inflammation » *PloS One* 2010 ;5 :e15099
35. Weisberg SP « Dietary curcumin significantly improves obesity-associated inflammation and diabetes in mouse models of diabetes » *Endocrinology* 2008 ;149 :3549-58

36. Tang Y. « Curcumin eliminates the effects of advanced glycation end-products on the divergent regulation of gene expression of receptors of AGEs by interrupting leptin signaling » Laboratory Investigation 2014 ;94 :503-16
37. Johnston CS « Vinegar improves insulin sensitivity to a high-carbohydrate meal in subjects with insulin resistance of type 2 diabetes » Diabete Care 2004 ;27 :281-82
38. Johnston CS « Examination of the antiglycemic properties of vinegar in healthy adults » Ann Nutr Metab. 2010 ;56(1) :74-9
39. White AM « Vinegar ingestion at bedtime moderates waking glucose concentrations in

- adults with well-controlled type 2 diabetes »
Diabete Cate 2007;30 :2814-5
40. Martinez-Gonzalez MA « Benefits of the Mediterranean Diet : Insights From the PREDIMED Study » Prog Cardiovasc Dis 2015 Jul-Aug ;58 : 50-60
41. Ros E. « Mediterranean diet and cardiovascular health : Teachings of th PREDIMED study » Adv Nutr 2014 May 14 ;5(3)
42. Babio N. « Mediterranean diets and metabolic syndrome status in the PREDIMED randomized trial » CMAJ, 2014 Nov 18 ;166
43. Ibarrola-Jurado « Cross-sectional assesment of nuts consumption and obesity, metabolic syndrome and other cardiometabolic risk

- factors : the PREDIMED study » Plos One
2013 ;8(2)
44. Lasa A. « Comparative effects of two Mediterranean diets versus low fat diet on glycaemic control in individuals with type 2 diabetes » Eur J Clin Nutr 2014 Jul ;68 :767-72
45. Sanchez-Villegas A. « Mediterranean dietary pattern and depression :the PREDIMED randomized trial » BMC Medicine 2013 ;11 :208
46. Otaegui-Arrazola A. « Diet, cognition, and Alzheimer disease :food for thought » European Journal of Nutrition 2014 ;53 :1-23
47. Perez-Guisado J. « Spanish ketogenic Mediterranean diet : a healthy cardiovascular

- diet for weight loss » Nutrition journal
2008 ;7 :30
48. Paoli A. « Long term successful weight loss with combinaison biphasic ketogenic Mediterranean diet and Mediterranean diet maintenance protocol » Nutrients
2013 ;5 :5205-17
49. Rhee Y, « Flaxseed supplementation improved insulin resistance in obese glucose intolerent people, a randomized cross over desigh »
Nutrition Journal 2011 ;10-44
50. Cassani RS « Impact of weight loss diet associated with flaxseed on inflammatory markers in men with cardiovascular risk factors: a clinical study » Nutr J. 2015 Jan
10;14:5

51. Khaledi S, « Flaxseed consumption may reduce blood pressure: a systematic review and meta-analysis of controlled trials » J Nutr. 2015 Apr;145(4):758-65
52. Azadbackt L. « Effect of consuming salad and yogurt as preload on body weight management and cardiovascular risk factors : a randomized clinical trial » International Journal of Food Sciences and Nutrition 2013 ; 64 :392-99
53. Flood JE »Soup preloads in a variety of forms reduce meal energy intake »Appetite 2007 ; 49 :626-34
54. Condezo-Hoyos « Assessing non-digestible compounds in apple cultivars and their potential as modulators of obese fecal

- microbiota in vitro » Food Chemistry
2014 ;161 :208-15
55. Jiang T « Apple-Derived Pectin Modulates Gut Microbiota, Improves Gut Barrier Function and Attenuates Metabolic Endotoxemia in rats with diet Induced Obesity » Nutrients 2016 Feb 29 ;8(3)
56. O'Neil CE « Consumption of apples is associated with a better diet quality and reduced risk of obesity in children : National Health and Nutrition Examination Survey 2003-2010 » Nutr J. 2015 14 ;14-48
57. Ravn-Haren G « Intake of whole apples or clear apple juice has contrasting effects on plasma lipids in healthy volunteers » Eur J Nutr 2013 Dec ;52(8) :1875-89

