

# REGIME SANS STRESS

Méthode de régime par "**effets coupe faim**"  
Aide au suivis de régime pour personnes en surpoids  
ou obèse et diabétique type II  
et régime pour diminuer ?? l'hypertension artérielle DASH

"Il faut manger pour vivre, et non pas vivre pour manger" (L'Avare, Molière)  
*Ndlr : non ce n'est pas dans "Le malade imaginaire"*

## ABSTRACT :

Cette méthode de régime est inspirée des méthodes chirurgicales lourdes (Et à risque) comme la pose d'anneau sur l'estomac pour réduire son volume ou pire le "bypass gastrique". Elle crée simplement un effet coupe faim à partir d'une réduction naturelle de la poche stomacale.

Le suivi du régime est assuré par un tableur LibreOffice / Excel qui permet dans un 1<sup>er</sup> temps de saisir les données de base : genre, age, taille, poids cible, puis, au jour le jour, la saisie des mesures de poids et la saisie détaillée des kilos-calories (kcal) de nourriture absorbée et de charge glycémique (diabétiques). Il permet aussi un suivi de régime DASH pour l'hypertension. Une seconde partie du tableur dite "après régime" permet de suivre son régime alimentaire pour une obtenir une stabilité de poids après que le poids cible ait été atteint. Cela permet de connaître son métabolisme réel. Le tableur utilise les formules connues pour le métabolisme dont certaines ont été modifiées : *Harris & benedict* pour me métabolisme estimé, *Lorenz ou Creff* pour le poids "dit" idéal, la formule de l'IMC et d'autres formules plus ou moins empiriques pour le footing/fitness (peu fiables). Le tableur permet de tester & calculer les valeurs de la composition d'un plat lowCal ou de tester les résultats d'apport nutritionnel d'une journée type avant de l'utiliser réellement.

**ATTENTION Cette méthode n'est pas testée médicalement, elle s'adresse à des personne en bonne santé n'ayant pas de pathologies médicales, et solides psychologiquement. Il vous appartient d'effectuer un suivi médical en cas de doute particulièrement pour les personnes à risque, âgées, ou obèses ayant du diabète type 2, ou ayant des problèmes cardiovasculaires, HTA ...ect**

**Un régime strict brutal peut entraîner des problèmes de santé annexe, perte d'équilibre, d'énergie, de vigilance pour la conduite véhicules, susceptibilité familiale et au travail, yoyo alimentaire anorexique / boulimiques ...ect.**

**Aucune responsabilité d'aucune sorte ne peut être engagée en cas d'utilisation de cette méthode.**

Mais Molière est mort le [17 février 1673](#) après avoir joué sa dernière représentation du "Malade imaginaire"  
(En fait la formule attribuée a Socrate)

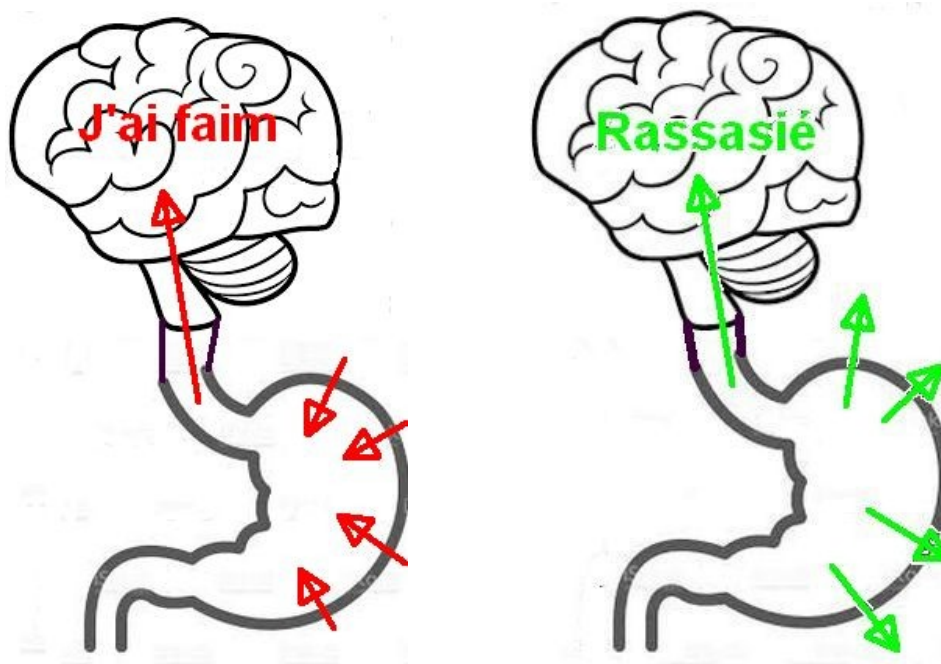
## L'ADDICTION : (...des bêtassons)

Le plaisir est généré par de la **dopamine** dans le cerveau. Son absence crée un manque. C'est ceci qui rend les gents **addictif**, à tout un tas de substances comme la nicotine de cigarette, l'alcool, plus grave par les différentes drogues ou même par certains médicaments anti déprimeur, ou par des choses comme l'argent, le jeu, le sexe. A des activités finalement très classiques : gamers, internet. Et enfin par ce qui nous concerne ici **par l'addiction à la nourriture** ! L'addiction peut aussi être la compensation psychologique d'une cause sous-jacente à déterminer en premier lieu.

Comment est-ce possible par la nourriture ? Des informations sont envoyées au cerveau en fonction de l'état de la poche stomacale. En simplifiant, si la poche se réduit elle envoie « j'ai faim » au cerveau et lorsqu'elle se tend avec un apport de nourriture elle envoie « je suis rassasiée » au cerveau.

### Méthode par réduction de poche stomacale : (Ou effet coupe faim):

C'est simple à comprendre : Si vous êtes en surpoids, et ceci depuis de nombreuses années, votre poche stomacale a probablement augmenté de volume. Tout le principe de cette méthode de régime consiste à forcer à réduire naturellement cette poche stomacale pour qu'elle retrouve sa forme et son volume original. De telle façon à ce qu'un minimum d'apport en nourriture n'engendrera qu'une faible augmentation de la dilatation de la poche stomacale. Mais surtout que ça envoie le signal « je suis rassasiée » au cerveau.



Lorsque la poche stomacale atteint ce stade, après 10/12 jours, vous atteignez cet **effet coupe faim salvateur** qui vous permet de continuer votre régime dit "**sans douleurs**".

C'est la partie la plus difficile à mettre en œuvre car il faut contrer le signal addictif « J'ai faim » envoyé par l'estomac au cerveau durant la première partie de votre régime. Plus la poche stomacale est stable ; ni se dilate ni se rétracte moins elle envoie de signal « j'ai faim » au cerveau avec cet **effet coupe faim**. C'est pour cette raison que les gens qui font la grève de la faim arrivent à tenir pendant de longues semaines. Ce n'est pas possible avec une privation d'eau qui elle entraîne d'autres carences rédhibitoires insupportables. Ici il ne s'agit en aucune manière d'un jeun forcé. Cette première partie ne peut se faire que si vous réduisez notablement votre quantité de nourriture à forte teneur de kcal journalière pendant une dizaine de jours disons une semaine voir 12 Jours. Les premiers jours peuvent être difficiles, particulièrement si vous êtes très addictif, et demandent beaucoup de volonté. Plus vous arriverez à tenir et moins vous aurez cette sensation de faim car votre estomac va se stabiliser et ne plus envoyer de signal « j'ai faim » au cerveau. Cet "**effet coupe faim**" sera particulièrement sensible avec en plus, le matin, l'effet "**qui dors dîne**" qui va s'additionner avec le précédent.

**L'effet coupe faim « qui dors dîne » :** C'est l'autre effet secondaire : Lorsque la digestion a eu lieu pendant la nuit la poche stomacale s'est réduite pendant la nuit elle a envoyé des informations « j'ai faim » au cerveau mais pendant que vous dormiez, et donc vous vous réveillez en n'ayant pas faim ou moins faim. Il provoque un certain effet coupe faim à cause de cela.

Un gros avantage c'est que vous allez économiser énormément en achat de nourriture. Et c'est tant mieux. (Comme ça vous pourrez acheter ... plus de bières et plus de cigarettes ! lol)

C'est le même effet qui est recherché par certaines opérations chirurgicales lourdes ! Qui consistent à placer un anneau sur la poche stomacale pour réduire son volume. Ou à carrément supprimer l'estomac (bypass stomacal / bypass gastrique).

En fait la poche stomacale agit comme un réservoir de nourriture, plus il y en a et plus "elle est contente".

#### **AIDE AU DIABETE DE TYPE 2 : (Pour les non insulino-dépendants)**

*il s'agit d'une forme de diabète sucré due à une diminution des effets de l'insuline sur les cellules (insulinorésistance), le plus souvent consécutive à un surpoids. © Larousse médical 2006 (1)*

**Un régime amaigrissant, pour les obèses, peut faire diminuer le taux de glycémie.**

Une équipe de scientifiques de l'Université de Newcastle vient de démontrer que le **diabète** de type 2 pouvait être soigné par un **régime** sévère. Ils ont en effet soumis onze personnes diabétiques à un **régime** très hypocalorique (**600/800 kcal/jour, à partir de boissons de régime et de légumes sans amidon**) durant deux mois. [ Ndlr : 600kcal / Jour c'est un régime **très DUR** eau + ratatouille? ] [Un régime drastique pour soigner le diabète](#) (Attention site sponsorisé par bigpharma)

#### **Quel poids normal devrais-je avoir ?**

C'est la formule de Lorentz ou celle de Creff qui permettent de déterminer le poids limite avant qu'il ne soit excessif. Il sera fonction du genre Homme / Femme, de votre âge, et de votre taille. *Voir plus loin en détail.* Le calcul de l'**IMC** donne aussi une valeur de poids limite préférable au alentour de **21**. La quantité excessive de graisse au niveau du ventre doit sonner l'alarme.

#### **Quelle quantité je dois manger ?**

La quantité de nourriture sera fonction de l'énergie qui est dépensée par jour par votre corps, et mesuré en kilo-calories (kcal) on appelle ça le **métabolisme**. Il est constitué du métabolisme de

base (**MB**), plus un métabolisme fonction de l'activité. Il faut que l'apport énergétique fourni par la nourriture soit inférieur à ce qui est dépensé par le métabolisme pour maigrir. Ce métabolisme peut être calculé avec la formule de Harris & Bénédic (modifiée).

### Le métabolisme de base (MB)

C'est le nombre de Kcal qu'il est nécessaire par jour. Le strict minimum qui assure les fonctions vitales et la température corporelle. Il est de l'ordre de 1000/1100Kcal pour une femme. Les balances qui ont une fonction mesure d'impédance corporelle donnent une valeur du **MB**. Elle est proche de ce que donne la formule de Harris & Bénédic. Femme 1,65m 56kg 1100kcal par jour. La littérature **Internet** donne des valeurs vers 1000/1100 Kcal pour le **MB** d'une femme.

### L'activité physique

Elle s'ajoute au métabolisme de base **MB** pour qualifier votre métabolisme journalier total. Tout ce qui est effort physique s'ajoute au métabolisme de base. Soit un métabolisme journalier entre 1400/2000Kcal suivant activité. (2000kcal c'est le résultat aussi que l'on trouve dans l'exemple de régime, mais on verra par la suite que ce résultat est légèrement biaisé par une déperdition supplémentaire d'eau).

### La synthèse des tissus gras

Il est provoqué par un excès de gras (huiles & graisses), de sucre ou d'alcool dans l'alimentation. Ils sont digérés en acides gras et stockés à l'intérieur de cellules spécialisées (les adipocytes) sous forme de substances appelées triglycérides qui forment cette masse grasseuse. Le sucre y contribue quand les réserves de glycogène (foie) sont saturées car non utilisées et l'alcool par son utilisation prioritaire et rapide pour l'énergie au détriment du glucose qui sera alors plutôt stocké en graisse.

### Le calcul énergétique des aliments :

Scientifiquement parlant, 1 kilo-calorie (1 000 calories ou 1 kcal) est la quantité de chaleur nécessaire pour élever de 1°C la température de 1 kilogramme d'eau (ou 1litre).

L'huile ou la graisse ont un équivalent énergétique d'environ 900Kcal/100g c'est l'aliment le plus énergétique toutes catégories confondues. Soit 1 gramme de votre propre graisse est équivalent à 9 Kilo calories et donc pour perdre 1kg de « **gras de bid** » il faut brûler 9000 Kcalories. Si 1 heure de jogging fait perdre 500K calories (d'après internet, et très optimiste !). Pour brûler 1kg de graisse il faudrait faire :  $9000/500 = 18$  heures de jogging !!!  
Imaginez ce que vous avez à faire pour perdre 10 kg... 20kg.

Chaque aliment a son équivalent en kcal généralement indiqué pour 100gr sur la boîte ou sachet d'un produit fini. Le sucre a un pouvoir calorique de 400Kcal / 100gr. Une cuillerée à café de sucre en poudre pèse l'équivalent d'un morceau de sucre 6gr soit 24Kcal. Pour un thé ou café sucré en comparaison à ce que vous ingurgitez quotidiennement comme plats et desserts c'est négligeable. Autrement dit les sucettes ne servent à rien **(1)** qui sont extrêmement cher et elle n'interviendront absolument pas dans votre régime car elles pallient des quantités faibles de sucre par boisson chaude.

Les sucrettes, c'est uniquement un business commercial. (ainsi que toute PUB régime « minceur-menteur » a base de pillules)

### Qu'est ce que je gagne en perdant?

Si on considère une moyenne de 2000Kcal / jours est nécessaire pour le métabolisme d'un individu, si vous ne mangez que 1000Kcal/jours de nourriture (ce qui n'est vraiment pas beaucoup !!) vous allez gagner 1000Kcal en diminution de poids ce qui, en terme de graisse, se situe autour de  $1000/900 \times 100 = 110\text{gr}$ . Et pour perdre 10kg il vous faudra donc  $10000/110 = 90$  jours de ce régime. Soit pratiquement 3 mois de régime. Et si vous avez 20kg à perdre il vous faudra tenir ce régime pendant 6mois ! Et plus tard limiter votre alimentation pour rester au même poids.

Il n'y a pas de régime miracle et toutes les PUBs de produits de régime de pilules miracle sont en général menteuse en perte de poids sur la durée et très cher. Si vous avez pendant des années mangé pour 2300Kcal par jour de nourriture en tout genre alors que vous en avez uniquement « grillé » seulement 2000Kcal/jours pour votre propre métabolisme, vous auriez accumulé en graisse 300Kcal soit  $\sim 30\text{gr}$ /jours de « gras de bide » ou de « culotte de cheval ».

En réalité ça se passe sur des dizaines d'années avec des gains de poids journalier plus faible mais le résultat final est là avec 10 ou 20kg en trop. Et cela dépend aussi beaucoup des individus (génétiquement parlant) certaine personne n'étant pas ou peu sujet à la prise de poids.

### REGIME ALIMENTAIRE (Il n'est pas restrictif sauf sur la Qté, **et sauf pour les diabétiques**)

Mangez de tout. Comme c'est basé sur un régime essentiellement de végétaux cuits pour les plats principaux qui n'ont pas de grand apport de vitamines (détruites par cuisson), ajouter des entrées salade verte concombre radis tomates, on pourra utiliser une sauce au yaourt pour éviter l'huile très calorifique, au moins deux fruits par jour pommes oranges (vitamines) , des yaourts ou du fromage blanc (calcium) sucré (glucides) mais légèrement, un peu de fromage (lipides) un peu de pain (glucides) pour les apport en protide privilégier œufs, et poissons. **Proscrire tout ce qui est gras (huile, beurre, ...)** C'est l'aliment le plus énergétique, ou alors en très faible quantité. L'huile peut doubler un plat Low Kcal juste en faisant frire les oignons avant dans de l'huile.

Ayez toujours en tête la **réduction de la poche stomacale** pour contrer la sensation de faim. Et surtout la limite calorique journalière de kcal .

Pour les diabétiques type 2 se limiter aux aliments ayant une faible charge glycémique et ceux  $< 50$  d' Indice Glycémiques.

On proscriit : les chips, les frites, les pâtisseries, les tablettes chocolat. Les restos ... Une bonne pizza de restaurant peut atteindre les 800kcal parce que **copieux** c'est la réputation d'un restaurant.

### Faire ses menus de régime :

Il faut bien prendre conscience que par exemple un plat de couscous poulet c'est 540Kcal, sans compter l'entrée 100kcal et le dessert 100kcal, le fromage le pain et le 1/4 de rouge on arrive à un total de  $\sim 800$  Kcal pour 1 seul repas sans compter le p'tit dèje et les petits en cas comme un p'tit 4 heure, soit journallement entre 1800 et 2000kcal. Maintenant si on se réfère au fichier XLS pour les kcal de chaque aliments, on ne va pas à chaque fois mesurer les grammes qu'on ingurgite. Il suffit d'avoir dans la tête les meilleurs aliments **low kcal** et ne plus utiliser que ceux là : un plat de 250g haricots vert + chou fleur surgelé à 1,2 euros le Kg 75 kcal et une portion de poisson maigre ou un steak haché ou œuf 73 kcal, Soit 200/250 Kcal/repas. Si on supprime le petit déjeuner copieux,

juste un café et tous les en cas ds la journée ou seulement des thé ou cafés. Admettons que vous arriviez a 1200 kcal d'aliments par jour, si vous avez un besoin de 2000Kcal pour votre métabolisme quotidien, vous allez demander a votre corps de brûler les 800 Kcal supplémentaires a partir de vos propres graisse (à raison de 900 Kcal les 100g). Soit  $900/100 \times 800 = 72\text{gr}$  de graisse par jour, et peu être une perte de poids de 1kg en 12/15 jours soit 2 semaines de régime strict.

Note : Être en sur-régime et avoir des journées a + de 2500 kcal ne veut pas dire que l'on va systématiquement prendre les 55g de poids supplémentaire. Après une prise de poids de 10 ou 15 kg pendant des années le corps va finir par réguler et le poids se stabiliser sinon on aurait pris 20 kg tous les ans. Les calculs précédent sont purement théoriques et la perte ou prise de poids peut varié d'un individu a l'autre suivant sa génétique et sa corpulence.

### **L'aspect comportemental :**

Cet aspect est important, il vous aidera a ne pas être tenté, et respecter la tendance de ce régime sec ! Ne pas laisser de nourriture apparentes, toujours ds les placards ou ds le frigo, faire a chaque fois le strict minimum pour un seul repas, remplir le frigo qu'au minimum, qu'avec des produits **low kcal**. Variez vos menus avec les aliments **low kcal** tout en restant dans de faible quantités pour éviter l'augmentation de la poche stomacale. Supprimez les repas à la cantine, amenez vos propre repas pour déjeuner à l'extérieur. Ca vous évitera la somnolence des après midi au travail.

Pour voir si vous allez tenir ce 'régime' essayez de ne pratiquement rien manger pendant 24 heures, uniquement des salades et plats a base de légumes, boissons café ou thé légèrement sucrées (éviter les sucettes qui ne servent a rien) On peut le faire sans risque **(1)**, et voyez ce que ça donne comme signal « j'ai faim » après ces 24 heures. Si vous vous sentez toujours bien alors commencez votre régime. Videz le frigo de toute nourriture au préalable, ne pas laisser de nourriture visible pour éviter les tentations pendant le régime. Faites vous des plats a partir de légumes (ex : haricots vert et choux fleur très peu cher en surgelés ) de salades vertes & tomates concombres, radis (15/20/30Kcal/100gr) uniquement la quantité voulue en évitant tout ce qui est viandes grasse charcuteries et surtout huile & beurre. Des soupes de légumes aussi pour varier sont très peu énergétiques. Peu ou pas de pain et d'aliments sucrés et gras comme les pâtisseries. Préférez un fruit (50Kcal). Un yaourt sucré avec une cuillerée a café de sucre (45+12Kcal) Sachant que cette 1ere phase est surtout de réduire la quantité pour réduire sa poche stomacale.

En fait vous pouvez manger de tout, le critère essentiel étant de ne pas dépasser votre propre métabolisme par nombre de calories absorbées a la fin de la journée.

**(1) Sauf si diabétique, auquel cas voir recommandation médicales.**



La version 2 contient une nouvelle ligne **Charge Glycémique** et une nouvelle colonne **[CG]**.

118	Total repas par jour (NCA)	réel (saisie)	1432	1372	2110
119	Charge Glycémique par jour	réel (saisie)	82	90,21	52,8
120	Poids P du matin à jeun (kg)	mesure MI Body C	55,4	55,4	54,9

	F	CQ
04	0	
02	0	
01	4,76	
S		
,1		
,1		
0		
07		
S		
38		
11	2	
S		
06	5,76	
11	6,76	
12	11,52	
15	4,3	
15		

Donc pour le régime, éviter les aliments à fort **CG /100g**. Tout ce qui est viandes légumes verts produit laitiers, huile et gras sont à **CG** faible ou nulle.

LIBRE SAISIE DE KCAL ==>

Sucres nbr+%

Paramètres journaliers 933 69,74

La charge glycémique de la journée est rappelée dans la colonne C tout en bas (ci-contre) et tout en haut avec le rappel du total des kcal

C'est la quantité de glucose dans le sang. Une ligne en bas du tableur est dédiée à sa saisie journalière de cette mesure, à faire a jeun le matin comme pour la mesure de poids.

Il faut faire la mesure le matin à jeun, supprimer tout ce qui fait du poids inutile ou systématiquement porter les mêmes effets (lunettes, montre, bijoux, Robe de chambre,...) A part la valeur absolue de son poids, ce qui est très important pour le tableur c'est de connaître la différence par rapport au jour précédent aussi précisément que possible (et ce n'est pas facile). Il est nécessaire prendre sa mesure de poids après avoir été aux toilettes car la quantité d'urine et de selles influence la mesure. Exemple une mesure avant WC donne 56,55kg et tout de suite après passage aux WC 56,35kg soit 200g de différence supérieure au delà du delta poids de graisse par

jour recherché. Il est préférable d'attendre pour la mesure et sans avoir mangé ni bu, si "les deux" n'ont pas été déposées.

On verra par la suite qu'un régime entraîne aussi une diminution de la masse d'eau dans le corps en plus de la graisse corporelle. Ce qui expliquerait la valeur élevée d'un métabolisme de 2000kcal pour une personne retraité pas forcément très active.

Une balance n'est précise qu'à 100g près (c'est ce qu'on est censé perdre chaque jour) certaines sont peu fiables peuvent donner des valeurs différentes quand on remonte dessus plusieurs fois.

#### Balance : La **XIAOMI MI BODY composition SCALE II**

C'est une balance connectée Bluetooth, l'une des moins chères. Mais, bien qu'elle dispose de 2 digits après la virgule, elle ne fait en fait qu'une mesure à 50g près (et encore!) et elle n'est pas très



fiable, elle peut donner des valeurs très dispersées (voir 11 fev). Quand il y a trop d'erreurs la "reseter" en enlevant une pile. Celle-ci avait été achetée avec une ancienne version de montre connectée MI band 4, (c'était un lot en promo à 27 euro chez ELECTRO-DEPOT en fev 2022).

Les mesures d'impédances corporelles de certaines balances récentes ne servent à rien. Qu'à donner un métabolisme de base (Ici ~1026Kcal) et des statistiques corporelles bidons ? sur le Smartphone. Comment, en faisant une mesure d'impédance du corps par les pieds, on donnerait des infos substantielles et fiables en plus?. Nota : Les mesures d'impédance doivent être faites pieds nus !! et positionner les pieds sur les plots gris.

**Problème :** Sur cette balance la 1ère mesure de poids du matin peut être complètement fautive ou mémorise la précédente ?? Il faut redescendre attendre l'extinction du display et remonter. Pour que le smartphone enregistre la valeur démarrer l'appli "**Mi Fit**" puis sélectionner poids.

#### Balance ; **QE-N2003A**

Balance simple, digitale, non connectée, pas de mesure d'impédance corporelle. 1 digit après la virgule.

Récupérée en déchetterie puis réparée. (Pieds très fragiles, languettes plastique blanc recollés à la colle cyanolite). On peut observer un écart de -50 à -200g par rapport à la **MI BODY SCALE II**.

Ce même type de modèle a l'air d'être fabriqué pour beaucoup de références différentes bon marché. (probablement basés sur la même électronique)

**Problème :** Peut bloquer, et indiquer "**Lo**" ou "**0,0kg**" parfois après des mesures répétitives.

Nécessite de descendre attendre l'extinction du display puis de remonter dessus plusieurs fois. Dans l'ensemble fiable, pas de mesures dispersées à part les valeurs anormales **Lo** et **0,0kg** (peut être du au redémarrage après une longue période de non utilisation).





Il faut monter sur la balance avec les pieds bien au milieu et ne pas bouger, et attendre que le poids clignote puis devienne fixe.

NOTA : Les 2 balances permettent une mesure de poids de colis de l'ordre de quelques kilos (Poids testé identique pour 6,9kg mesuré) . Il suffit de monter dessus une 1ere fois pour déclencher la mesure. Seule la Mi Body Scale II est capable de faire de mesures de poids faible (500g/1kg).

Dans l'exemple réel N°1 du régime, les trois 1ers jours n'ont pas eu de mesure de poids et sont estimés. En fait le fichier Excel ne servait, au début, qu'au calcul des Kcal des aliments, et n'était pas construit en totalité tel qu'il apparaît maintenant avec toute sa complexité.

**ATTENTION : Les mesures de poids doivent être faites en mettant la balance sur une surface parfaitement plane. La balance ne doit pas être en porte à faux sur 2 pieds, par exemple sur une surface carrelée irrégulière de salle de bain. Ceci est valable aussi pour une petite balance de précision digitale de cuisine basée sur le même principe.**

**La température de la pièce peut influencer la mesure. Il a été remarqué une dispersion plus importante (200g) entre les deux modèles à une faible température de la pièce.**

La montre **MI band 4**. (fitness tracker)

Ce n'est vraiment qu'un gadget. Elle n'a aucune utilité pour le régime. Les Kcal qu'elle donne en comptant les pas sont très faibles de l'ordre de 1 à 2 "café sucré" 55Kcal et ne sont pas nécessaires à rentrer dans le tableau car celui-ci donne, de toute façon, comme résultats final les kcal totaux journaliers : M.B. + Activité + extra dans la formule **Metab.Moy/J kcal**

Ce qu'il faut bien comprendre c'est que l'apport kcal de nourriture + la perte de poids convertie en kcal (1g graisse=9kcal) donne le métabolisme total journalier. Qui peut être biaisé par une perte d'eau supplémentaire. L'extra activité par sport, jogging,..ect à jour J-1 est donc incluse ds la perte de poids mesurée à jour J.

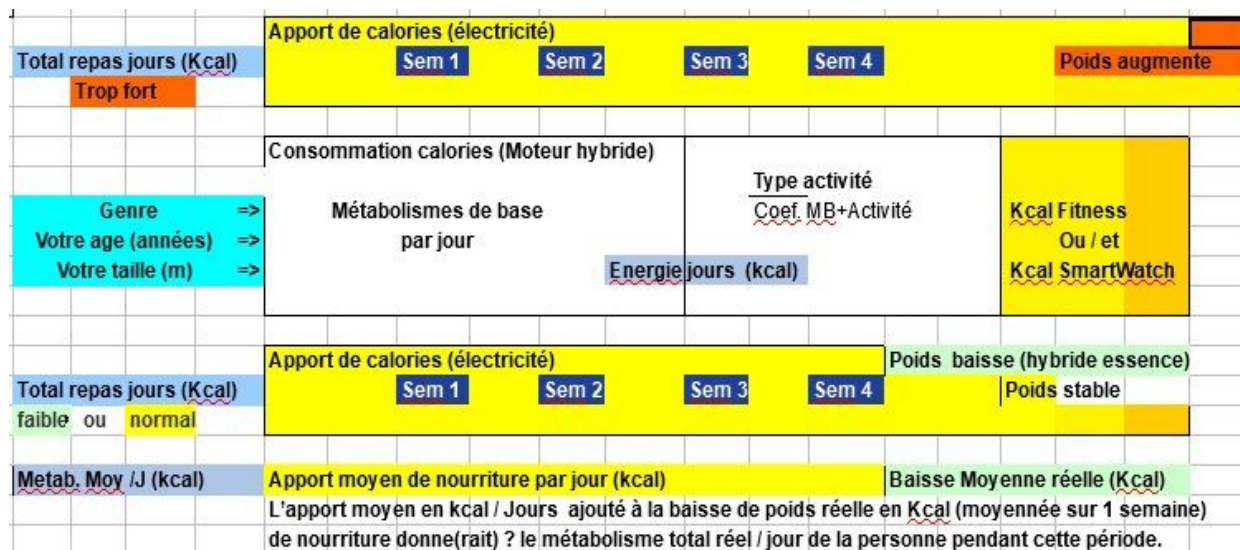
Aucune perte de poids significative n'a été remarquée avec le jogging+vélo+marche. La surveillance du rythme cardiaque n'est juste qu'un plus, si ça descend anormalement ou monte trop.

Pour les personnes hypertendus (HTA / DASH), il est préférable de surveiller aussi sa tension en même temps . Avant de prendre sa tension on peut attendre que la fréquence cardiaque se stabilise en regardant celle-ci sur la montre connecté.

Coté pratique : elle donne la T° extérieure et peut servir de timer de cuisson.

Elle à 14 jours d'autonomie avec luminosité à 3. (Autrement dehors on ne voit rien). A partir de 14 % ça diminue très vite. A recharger dans la nuit pour le lendemain matin.

## LE METABOLISME EN IMAGE (comment ca marche ?)



Le corps humain fonctionne un peu comme un moteur hybride: électrique quand il y a assez d'alimentation en nourriture (l'électricité) et quand il n'y en a plus il passe en moteur à essence et puise dans les réserves de graisse (l'essence). Il a aussi une fonction magique qui consiste à transformer le trop plein d'alimentation (électricité) en graisse dans le corps (l'essence). Ce que ne fait pas Elon Musk avec ses voitures.

Sur le graph, on a représenté les mêmes couleurs du tableur, en blanc au milieu c'est votre métabolisme, avec a droite l'activité et sur-activité.  
 En jaune c'est tout ce qui est a saisir ds le tableur, en particulier tous vos aliments jours après jours  
 En bleu clair les données de base à saisir au début : age taille genre  
 En bleu foncé gris tout ce qui est résultats ; calculs de base, intermédiaires, journaliers et final.

Dans le dessin, au milieu en blanc, on décrit le métabolisme, le corps consomme les kcal du **métabolisme de base** (MB) plus celui de l'activité **type activité** qui peut être sélectionnée faible, moyenne, ou forte avec un coefficient **MB+Coef Activité**. On voit que le métabolisme dépend des **données de base** en bleu a gauche. Viennent s'ajouter des activités **extra** comme le footing ou des activités sportives. Le résultat c'est la valeur en bleu gris **Energie / jours (kcal)**

En haut et en bas c'est la valeur **Total repas par jour (Kcal)** des jours et semaines qui donne ce qu'on absorbe comme alimentation en kcal.

Tout en bas est représenté ce que consomme réellement en Kcal, un individu. Soit son apport en Kcal de nourriture + ce qu'il a perdu en poids de graisse converti en kcal. En mesurant la diminution de poids moyenné sur 1 semaine ou plus. **Metab.Moy/J kcal** Cette donnée est la plus importante de toutes car elle qualifie votre métabolisme réel avec votre activité.

C'est cette valeur qui vous donne votre métabolisme total moyen par jours.

Si vous dépassez cette valeur vous grossissez, et si vous êtes en deçà vous maigrissez.

Sous toute réserve (voir NOTA) : Cette valeur vous donne la valeur a ne pas dépasser après régime pour stabiliser son poids.

Autrement dit cette valeur de métabolisme total **Metab.Moy/J kcal**

Dans l'exemple le bilan s'établit à environ un total de 2000 Kcal par jours. Et donc si vous repreniez un après régime à 2000 Kcal de nourriture vous allez regrossir puisque vous transformez la part d'eau (fausse énergie) en kcal de réelle énergie alimentaire.

La phase d' après régime dans l'exemple réel a pu vérifier que le métabolisme total sans perte ni augmentation de poids s'établissait a environ 1700kcal d'où un coefficient de perte d'eau de entre 0.85 et 0.9 environ.

## LE TABLEUR EXCEL

Le tableur vous permet de saisir les calories (kcal) de vos aliments et de suivre jours après jours sur plusieurs semaines, les effets de votre alimentation réduite sur votre de diminution de poids. Les colonne A et B sont les aliments et la valeur en kcal pour 100g. Les colonnes F et G sont deux colonnes pour tester une config d'aliment, ou de conception d'un plat low-kcal. Les colonnes H → HZ sont les saisies en semaines et jours après jours. Nota : (HZ est la limite pour certaines fonctions ds les calculs, sinon des erreurs se produisent)

[illegible]





Ensuite passez aux besoins énergétiques estimés. Le **coefficient Ajusté** doit être a 1 au début. Sélectionnez en **7** le **type activité** en général commencez par "normal" ce qui donne une estimation de votre métabolisme journalier total (MB + activité).

Puis ensuite en **8** la valeur la plus important de tout le régime ce sont les kcal de nourriture auquel vous devrez vous astreindre pendant toute la durée du régime. Il y a plusieurs duretés basé sur la valeur du montant du métabolisme estimé du dessus. Sachant qu'une valeur de diminution faible de poids ne sera pas perçue par la balance qui a une mesure à 100g près. Suivant H/F environ +/-1000Kcal / jours semble une bonne valeur.

Chaque jours, jours après jour, tout en haut saisissez la date. La valeur est recopiée sur toute la colonne. Il sagit d'un string 2chiffres+3chars XXmmm ex : **12mars**

Puis votre poids du matin en **9** et remplir tous toutes les quantités d'aliments absorbés dans la journée **10** dans la colonne **Jx**.

1	Types & aliments	kcal / 100g	J1	Kcal 1
105	Saucisses lentille (boite)	112		
106	Raviolis au bœuf (basic)	97		
107	Ratatouille (3/4 repas) 776g	37	1	37
108	Ratatouille (4/5 repas) 1,1Kg	20		
109	Ratatouille1 (3 repas)	45		
110	1 Plat 300g Leg. + Col Alaska	178	1	178
111	1 Plat légumes + PdT	354		
112	LIBRE SAISIE DE KCAL	====>		
113	Sucres ngr+%			17 fev
114	Paramètres journaliers			
115	Prix repas par jour (euro)	réel (saisie)		3,23
116	Total repas par jour (Kcal)	réel (saisie) 9		1077
117	Poids P du matin a jeun (kg)	mesure		57,45
118	Perte poids réelle / J-1 (gr)	d'après mesure		-300
119	Poids réduit théorique	estimation		57,3
120	Footting actif (heures / jour)	mesure		

Les valeur anormales dans le tableur dans la partie "régime" apparaissent en rouge. Il s'agit d'augmentations de poids, par exemple un delta de poids supérieur d'une journée a l'autre. Ceci fausse tout le système si il y a trop d'erreurs de ce genre. Des écarts de poids anormaux très importants ont pu être observés jusqu'à 900g !!! (vérifiés sur 2 balances)

### exemple de yoyo pondéral

	Sucres ngr+%	Sem 1	24mars	25mars	26mars	27mars	28mars
Paramètres journaliers	181	MOY					
Prix repas par jour (euro)	réel (saisie)	1,38	1,47	1,31	2,05	2,14	1,36
Total repas par jour (Kcal)	réel (saisie)	1349	1378	2122	1802	1502	1802
Charge Glycémique par jour	réel (saisie)	80	88,33	45,27	145,95	87,7	106,57
Poids P du matin a jeun (kg)	mesure MI Body C	55,2	55,4	54,9	55,3	56,25	55,65
Perte poids réelle / J-1 (gr)	d'après mesure	-22	0	-500	400	950	-600
Footting actif (heures / jour)	mesure	0					
Bracelet-connecté (Kcal)	Gadget ???	0					
Perte de métabolisme (Kcal)	Mesure - estimati	-557	-528	216	-104	-404	-104
Perte de poids théorique. (gr)	estimation	-62	-58,7	24	-11,6	-44,9	-11,6
Poids réduit théorique	estimation		55,4	55,34	55,36	55,35	55,31
Différence. Mesuré-théorique		40	58,7	-524	411,6	994,9	-588,4
Nombre de jours restants	estimation		24	-37	112	50	142
Tension matin (option)							
Tension soir (option)							
Fréquence cardiaque MOY							
Poids 2eme balance contrôle	mesure QE-2003A		55,3	54,8	55,2	56,2	55,7
Différences des 2 balances		78,571	100	100	100	50	-50
Taux de glycémie							
Date (JJ mmm) en haut !!		Sem 1	24mars	25mars	26mars	27mars	28mars
Commentaires			Comp	Perte é	Valse d	7h30 In	1ere m

## **VOTRE SITUATION SANITAIRE :**

**Dans tous les cas 1/ → 7/ **supprimez/réduisez fortement alcool et supprimer tabac****

### **1/ SI VOUS ÊTES EN MAUVAISE SANTÉ : PATHOLOGIES, CARDIAQUES,...ECT**

**Cette méthode n'est pas pour vous.**

### **2 /SI VOUS ÊTES SIMPLEMENT EN SURPOIDS**

Vous devez impérativement être très régulier sur le total des kcal absorbé par jours et ne pas dépasser 1000 kcal ou la valeur choisie dans le la partie activité **[Dureté du régime]**. Faire systématiquement une mesure de poids le matin après WC et si possible attendre un WC "complet" avant toute absorption de nourriture ou de café puis la mesure de poids. Ne pas oublier de tout saisir ou noter la moindre nourriture prise dans la journée pour la retranscrire dans le tableur. Patientez bien avant que "l'effet coupe faim" se fasse sentir après 10/12 jours. En cas de frugale incontrôlable (prévoyez ce cas) utilisez une soupe ou une salade tomate/concombre ou une ratatouille un plat lowcal préparés à l'avance. Soyez bien régulier la 1ere semaine. Choisissez un poids cible raisonnable, un poids trop bas ne pourra pas être maintenu. (yoyo pondéral). **Si au bout de quelques jours vous sentez mal et bien vous arrêtez ! C'est tout.**

### **3 / SI VOUS ETES EN SURPOIDS ET DIABETIQUE TYPE 2**

Vous devez faire attention EN PLUS à ne choisir que des aliments faiblement glucidique (Normalement à faible indice glycémique IG<50). (sans éliminer totalement les glucides) "L'IG des aliments ne suffit pas pour bien suivre ce mode d'alimentation. Il faut aussi prendre en compte la CG, charge glycémique, qui se calcule par unité, et 1 unité correspond à 1 g de glucose. L'objectif étant de ne pas dépasser les 80 unités CG par jour.11 nov. 2021" [Ndlr extrait doctissimo internet **Attention : devrait être fonction du poids de la personne**]

Choisissez dans la colonne **[CG]** Charge Glycémique que des aliments à faible taux de glucides pour 100g afin de ne pas dépasser 80 / jours, sans les éliminer. Si vous dépassez 80g alors la valeur de la Charge Glycémique journalière passera en couleur **rouge**.

Dans un 1<sup>er</sup> temps il est nécessaire de surveillé votre taux de glycémie. Le régime diabétique est fait de façon a ce que vous puissiez éviter les injections d'insuline de BIGPHARMA. Avoir une vie normale sans médocs. Vous n'avez pas besoin d'un poids cible trop bas pour réguler votre glycémie. Si c'est juste ça qui est important pour vous. **(Ayez un Contrôle médical)**

### **4 / SI VOUS ETES UNIQUEMENT DIABETIQUE TYPE 2**

Vous pouvez n'utiliser que le tableur "apres regime" le tableur "regime" ne vous sera d'aucune utilité. Les instructions précédentes en 3 / s'appliquent. **(Ayez un Contrôle médical)**

### **5 / SI VOUS ETES UNIQUEMENT DIABETIQUE TYPE 1**

**Cette méthode ne s'applique pas, et ne doit pas être utilisée. (a moins d'être en surpoids)**

### **6 / SI VOUS ETES SIMPLEMENT EN LEGER SURPOIDS**

Et que vous voulez retrouver une taille fine un ventre plat. (c'est le cas de l'exemple réel) appliquez les instructions en 2 / . Vous pouvez manger de tout mais n'utilisez que des aliments a faible kcal sinon uniquement à faible quantité (Ex : beurre huile très caloriques).



## 7 / SI VOUS ETES MANNEQUIN

Où vous projetez de l'être, contrôlez bien que le poids idéal cible et que votre IMC ne soit pas trop bas pour votre morphologie  $IMC < 18,4$  et vous ne serez pas en sous-poids pouvant mettre votre santé en jeu. (Une jeune mannequin française était décédée avec une cause probable de sous alimentation il y a plusieurs années) Depuis, la loi exige un certificat médical obligatoire mais il n'y a pas de loi qui limite l'IMC minimum. Les instructions 2 / s'appliquent. Utilisez le tableur "après regime" si vous voulez juste conserver votre poids et/ou maîtriser les kcal journaliers.

## ACTIVITE PHYSIQUE

**Dans tous les cas 1/->7/** ayez une activité physique régulière. (vélo avec pointes de vitesse, marche rapide, footing, pompes, tractions) Pas de Vélo ni trottinette électrique. **Vous devez simuler votre cœur et vos muscles tout au long de votre vie.** Une activité physique n'est efficace que si vous êtes légèrement essoufflé(e) pendant ou après cette activité.

Ex : Des marches normales ou simples ballades vélo sans efforts ne servent à rien ou très faiblement.

## POUR INFO :

En 2014, la prise en charge des dépenses de santé liées au diabète en France a coûté 10 milliards d'euros. Et en 2022 ?? (Quelle proportion pour le diabète type 2!! lié à l'obésité ??)

l'**obésité** est le premier facteur de risque du **diabète** et 80% des **obèses** sont diabétiques.

[le prix de l'insuline a augmenté de 197% en 11 ans.](#)

Pompe à insuline 2000euro (tout est pris en charge à 100 % par la SECU ... sic !)

## AJUSTER LE COEFFICIENT D'ACTIVITE (nécessite 1 semaine de données)

Cela fait varier la valeur du métabolisme estimé en jouant sur  $\pm$  d'activité. Avant 7 jour on doit mettre le coefficient à 1 et utiliser le **type d'activité estimée** par le bouton liste.

Lorsque le coefficient ajusté est a **1** c'est le bouton list [type activité] qui est actif :

130	Besoins énergétiques	journalier	Energie / jours (kcal)	Coef. MB+Activité	Ajusté	Difference P (g)
131	Type activité	activité forte	1986	1,8	1	-31 About 0,01 / 20
132				Simple Mémo =>	1,813	

Lorsque le coef est différent de 1, on rentre alors une valeur de telle manière que le paramètre de droite [différence P(oids)] entre le réel et l'estimé soit inférieur à 10 ou la plus proche de 0. Cela donne un métabolisme journalier estimé plus précis. **A faire au bout 1 semaine seulement.**

130	Besoins énergétiques	journalier	Energie / jours (kcal)	Coef. MB+Activité	Ajusté	Difference P (g)
131	Type activité	activité forte	1969	====>	1,785	7 About 0,01 / 20
132				Simple Mémo =>	1,813	

Ce qu'il faut bien comprendre c'est qu'on peut estimer le métabolisme total en additionnant l'apport en nourriture plus les pertes de poids correspondante en kcal + l'activité fitness. On peut avoir une bonne idée de son métabolisme, et c'est ce qui est calculé avec la valeur [Méta.Moy. /J kcal]  
Les deux valeurs [Energie/jour (kcal)] et [Méta.Moy. /J kcal] sont peu différentes.

**Simple Mémo** sert juste a mémoriser la valeur si on veut revenir à un coef de **1**. On ajuste par multiples pas de +/-0,01 qui fait varier de 10 %. On le diminue si la différence est positive on l'augmente si elle est négative. Cela tend a égaliser le poids perdu réel et la perte de poids estimée (ou théorique) pour donner une valeur du Métabolisme total réel proche du métabolisme estimé.

## CALCULER LE KCAL DE SES PROPRES PLATS

Le tableur dispose d'une colonne de test (en rose) pour des essais de composition de plats perso. Il recalcule tout **prix, kcal** et **charge glycémique** à partir des saisies de chaque élément qui composeront le plat que vous créez. Rappel "1cu" = cuillère à café et "1CU" = cuillère à soupe  
**ATTENTION** : Vous ne devez pas utiliser les aliments par leur valeurs Unitaire celles dont les lignes commencent par 1 par exemple les "**1 CU sucre en poudre 17g**". Toujours utiliser les lignes d'aliments kcal par 100g ici "**Sucre blanc, bonbon**". Sinon le calcul n'est pas correct.

Ex : Si vous utilisez 4 CU de sucre = 4\*17g transformez le en 0,68g ligne "sucre blanc"

Il est nécessaire d'avoir une balance de cuisine qui donne le poids si possible au gramme près.

Un exemple pour une ratatouille très low-cal sans huile, cuisson cocotte minute 4mn après mise en pression :

- 280g de choux blanc et d'oignons (même kcal 30)
- 276g de tomates (kcal 20)
- 550g de courgettes (kcal 15)

Après avoir effacer toutes les valeurs dans la colonne **TEST** on saisi chaque éléments séparément :  
Les oignons et choux blancs sont dans la ligne 50 (même kcal)

46	VEGETAUX	124				Test	Kcal	Sem 1	06
47	Radis	15		Radis	0,4				
48	Concombre courgettes	15		low cal		5,55	83,25		
49	Tomates			Tomate	0,1	2,8	56		
50	légume vert (frais & surgelés)			legume vert	0,1	2,8	84		
51	Carotte, betterave	40		tubercules	0,1			1,8	
52	1 Soupe allégée	54		Soupe allégée	0,23				

C'est l'exemple de calcul de ratatouille qui est donné dans la colonne test de la partie tableur "régime". La partie tableur "après régime" contient l'exemple d'un gâteau au chocolat micro onde. On obtiens le résultat total en kcal a la fin de la colonne **TEST**. **223Kcal** en tout pour 1,1Kg

106	Raviois au bœuf (basic)	97		Raviois					
107	Ratatouille (3/4 repas) 776g	37		Légumes 1 <sup>er</sup> prix	0,15	Prix /100g			
108	Ratatouille (4/5 repas) 1,1Kg	20		sans huile	0,15	kcal			
109	Ratatouille1 (3 repas)	45		Légumes 1 <sup>er</sup> prix	0,15	100g			
110	1 Plat 300g Leg. + Col Alaska	178		178/3=60/100g	0,85				
111	1 Plat légumes + PdT	354			0,5				
112	LIBRE SAISIE DE KCAL	==>	2 cellules cote à coté [ PRIX ] [ KCAL ]						
113	Sucres nbr+%	164		19,2 % kcal		0,15	20		
114	Paramètres journaliers			RESULTAT FINAL					
115	Prix repas par jour (euro)	réel (saisie)		Côut Total kcal du plat			1,67		
116	Total repas par jour (Kcal)	réel (saisie)		Total			223		
117	Poids P du matin a jeun (kg)	mesure		Perte P totale (g)	2850		57		

Il suffit de diviser cette valeur par le poids en Kg et de rediviser par 10 pour obtenir le Kcal pour 100g, soit :  $223 / 1,1 / 10 = 20\text{Kcal}/100\text{g}$

On peut aussi entrer directement la formule :  $= 223/1,1/10$

Pour le prix, on fait la même chose : Additionner tous les prix par 100g des lignes multiplié par le poids total de chaque élément séparément, puis diviser par la même valeur de poids total par 100g. Soit 1,1Kg de : Courgettes à 2euro/kg + Tomates a 1 euro/kg + Oignon/choux blanc à 1euro/Kg (1er prix!). Si le prix ne correspond pas exactement a ceux des lignes bien sur on peut changer. Soit pour base 1Kg:  $(5,5 * 0,2 + 2,8 * 0,1 + 2,8 * 0,1) = 1,66$  euro pour 1,1Kg soit pour 100g on divise par le poids en 100g soit  $1,66 / 1,1 / 10 = 0,15$  euro les 100g. (C Pas cher! Croyez le)

Mais les valeurs de kcal pour 100g sont maintenant automatiquement recalculé en bas de la colonne des kcal test et avec le prix / 100g . ainsi que la charge glycémique mais cette dernière doit être divisée par le poids final pour être placé dans la colonne **[CG]** de votre nouveau plat. Ex pour un poids final de 1,1kg on divise le CG global par 11. avant de l'ajouter dans la ligne de votre aliment de plat perso. Il vaut mieux utilisez le poids final après cuisson. Pour l'exemple du gâteau micro onde son poids après cuisson était de 280g on doit diviser 120,7 par 2,8 soit 42,86.

Note : Ce plat de ratatouille est le moins calorique de tous il n'a aucun apport d'énergie, il est préférable d'ajouter soit un peu de riz ou de nouilles 50g et 200 ou 300g de cette ratatouille. Soit un plat a 100kcal avec 60 g de nouilles égouttées. Ce qui vous permet d'ajouter 200kcal de ce que vous voulez a votre repas. 2 repas dans la journée cela fait 600kcal, il vous reste entre 200 et 400 kcal a consommer.

**LOWCAL <150Kcal**

Tous les légumes, fruits  
poisson maigre, oeufs  
jambon sans couenne  
blanc de poulet dinde  
Yaourt Fromage Blanc  
peu sucrés

**MOYEN ~350Kcal**

Tout ce qui est a base de  
graines : blé, riz, lentilles ... ect  
Les viandes autres que  
celle en LowCal  
Tout ce qui est pâtisserie  
ou assimilé, fruits secs  
Fromages, tous les sucres.

**HIGH\_KCAL >500**

Tout ce qui est gras ou  
en contient. Huile  
beurre, margarine.  
Tablettes de chocolat  
et assimilé. Sucreries  
Frites chips

Pour tout ce qui est a base de graines, légumes sec les kcal sont donné par produit sec, Si l'on veut les kcal du produit cuit égoutté, il suffit en général grosso modo de diviser par 2 les kcal du produit sec.

A part pour les diabétiques qui doivent utiliser des aliments à faible IQ, et donc faible CG

**Aucun aliment n'est proscrit** la règle est de rester en deçà des 1000kcal par jour en moyenne.

Les personnes obèses diabétiques de type 2 doivent se limiter aux aliments colonne verte.

Les personnes diabétiques de type 2 non obèses doivent éviter les aliment à forte charge glycémique. Préférer lentilles haricot blancs/rouges/flageolets que ceux à base de farine de blé.

Pour garder l'effet "**qui dors dîne**" du réveil à 8h pas d'aliment au petit déjeuner, juste un café ou un thé ils peuvent être légèrement sucrés **et seulement après la mesure de poids après WC !**. Un yaourt à 10h ou un fruit. 11H30/12H un plat low cal sans entrée ni dessert, peut être remplacé par une salade riche. Il est préférable de manger de petites quantités plutôt en plusieurs fois qu'une grosse quantité ceci pour préserver la stabilité de la poche stomacale et "**l'effet coup faim**" (ne pas l'augmenter trop) On arrive à environ 300/350 Kcal. 2 heures après on prend son dessert soit un yaourt ou pomme ou un bout de fromage soit 450Kcal. Vers 16/17h un café/thé on arrive à 500k ou moins si on peut. Donc il nous reste environ 400Kcal pour terminer la journée. Si arrivé ici vous avez dépassé il va falloir tabler sur du LowCal strict genre 300g de ratatouille ou soupe légumes. Sinon refaire un plat à 300/350kcal pour 800kcal. Il vous restera entre 100 et 200 kcal pour terminer en soirée avec ce que vous voulez.

A la colonne D dans les lignes type d'alimentation grises apparaît la valeur en rappel du total des Kcal consommés dans la dernière journée en cours. Ça vous permet de suivre rapidement l'évolution du total des kcal de la journée au fur et à mesure que vous saisissez des aliments.

Utilisez la 1ère colonne en couleur rose pour tester ce que vous allez manger ou la conception d'un plat.

C'est grâce à ce type de gestion de "crise alimentaire" à laquelle vous devrez vous astreindre tout au long de votre régime que vous pouvez réussir votre régime.

Il est à noter que la limite de 1000kcal / jour dépend de votre corpulence un grand balaise c'est peu être 1200Kcal ou une petite femme 800kcal. Et aussi de la dureté du régime choisi. Ce n'est qu'au bout de 1 semaine de régime que vous saurez exactement quel est votre métabolisme total moyen en

Kcal donné par le la colonne D ligne et cellule **Metab.Moy/J kcal** et ceci à la fin de la dernière journée quand tout a été bien rempli.

Voir colonnes. **RESULTAT FINAL**

## ALIMENTS contre l'HYPERTENSION

"L'étude **Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH)** [12] a montré une baisse significative de la PA avec la réduction des apports sodiques.<sup>16</sup> Parallèlement, on a démontré qu'une alimentation riche en fruits et légumes, donc riche en potassium, diminue la PA malgré des apports sodiques stables. L'Organisation mondiale de la santé recommande la prise minimale de 3,5 g de potassium par jour et un ratio sodium/potassium proche de l'unité." <sup>17</sup> [Ndlr : PA Pression Artérielle]

La colonne E du tableur indique si l'aliment fait partie du régime DASH ou à éviter car trop salés. (Tous n'y sont pas !).

Aliments contenant une bonne proportion de potassium :

Brocolis, chocolat noir, poisson gras (*saumon, thon, sardine, maquereau, hareng sauf fumé*!6g sel/100g),ail, légumes sec, panais, épice curcuma, chou romanesco, céleri-rave épinards, bettes, champignons, choux, pommes de terre),Les fruits (avocats, abricots, cassis, agrumes, bananes), les légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots blancs),

Les meilleurs : **lentilles** (810mg pour 100g), les **dattes séchées** (790mg pour 100g), les **pruneaux** (732mg pour 100g), les **amandes** (705mg pour 100g), les **épinards** (662mg pour 100g), l'**avocat** (650mg pour 100g), les **châtaignes** (600mg pour 100g), les **champignons** (520mg pour 100g), les **noix** (450mg pour 100g), et les **abricots** (440mg pour 100g).

Pas de cuisson bouillie à l'eau (sinon le potassium est dilué ds l'eau de cuisson, et part avec)

Limiter ses apport de sel : fromages, pain, charcuteries, Tout plats industriels. Pas d'apport de sel en plus. (Bouillons Kub) Compensez le par un léger apport de vinaigre (plats, soupes)

### INFO HTA:

Les AVC sont liés a ce que une partie de cerveau n'est plus irrigué par le sang. C'est dû à deux types de pathologies : les AVC de type ischémique (veines bouché) qui représente 85 % des cas des AVC, et dans ce cas c'est le régime sans acides saturé qui est préférable, et sans sucre si lié au diabète. Et les AVC de type hémorragiques qui représentent seulement 15 % et principalement liés à une Hypertension Artérielle). [10] 11] Inserm

### SYMPTOMES AVC: (peut être confondu aussi avec les migraines ophtalmiques)

Les symptômes prémonitoires et temporaires de l'AVC peuvent être :

- Un problème de vue identique en même temps sur les deux yeux ( ex une petite zone du champs de vision masque la vue, qui ressemble à des pixels qui brillent. Cette zone augmente petit à petit pendant 1heure ou deux puis disparaît laissant place à un champs de vision normal et a un mal de tête.
- Un problème d'élocution (on a du mal a parler). Cela disparaît aussi au bout d'une heure ou deux
- Un problème plus rare de contrôle de membre (On a la bizarre impression que le bras ne nous appartient pas) sans pour autant en perdre l'usage.

Ces symptômes peuvent s'arrêter pendant plusieurs mois et réapparaître à la suite d'un effort ou d'une température extérieure basse. Si ces symptômes sont répétitifs (Ils peuvent être connus depuis plusieurs années sans que l'on ait conscience que ce soit dû à une HTA) ET que l'origine est effectivement lié a une HTA, La prise en charge immédiate est de stopper l'effort, et réduire la pression sanguine du cerveau. Il est préférable alors de se tenir debout pour réduire la pression au niveau de la tête, et d'éviter de se coucher ce qui augmenterait la pression. (Uniquement pour les AVC hémorragique). Eux, ne se soignent pas. Il s'agit probablement de **micro AVC hémorragiques** temporaires qui se résorbent d'eux même, et qu'on peut confondre avec une certaine forme atténuée de crise d'épilepsie qui elles sont aussi passagère.



### AVC (suite) **Attention le régime DASH n'est pas réellement efficace**

Il n'y a pas de miracle à attendre avec ce type de régime pour des hypertension élevées, vous ne passerez pas de 170 à 130. A moins que vous n'ayez une très forte proportion de sel dans votre alimentation (ajout de sel systématique, charcuteries, chips). Ce genre de régime peut n'avoir aucun effets sur l'HTA ou très faiblement. Pourtant ce régime est repris sur des centaines de site de santé pour nigauds et nigaudes ....

Il faut préciser que le "Syndrome X" [3] pour le diabète, fait déjà état d'un régime alimentaire pour le diabète et qui diminuer la PA :

"Il est actuellement bien admis que la restriction calorique et l'exercice physique régulier diminuent la pression artérielle" ...

"L'hypertension artérielle essentielle est une maladie métabolique qui s'intègre dans le syndrome pluri-métabolique ou le syndrome X de Reaven. Les interventions non pharmacologiques qui induisent une augmentation de la sensibilité à l'insuline, la perte de poids et l'activité physique représentent le traitement de choix."

Tout se rejoint vers le choix d'une alimentation exemplaire, à la fois qualitatif et quantitatif.

Il semble que l'exemple réel de régime, bien que n'étant ni obèse, ni non insulino-dépendant, ait bien marqué cette diminution de PA mais elle reste relativement faible de 170/160 à environ 150/140 et pas forcément liée aux aliments à forte proportion de potassium mais probablement à cette diminution de masse corporelle et à l'activité physique fitness.

Néanmoins il est à noter que cette diminution, bien que faible, a réussi à totalement stopper ces **micros AVC hémorragiques** décrits précédemment. Depuis ce régime forcé aucun trouble de ce type ne s'est re-produit.

### **EXEMPLE DE PLAT LOWCAL**

Ces plats perso ont été utilisés régulièrement tout au long de ce régime. Pas de prise de tête, doivent être faciles et très rapides à faire avec des ingrédients classiques simple à trouver et peu cher.

**Salade riche :** 150g carottes râpées, 1/2 yaourt un peu de vinaigre et moutarde comme sauce mélanger la sauce avant d'ajouter les autres ingrédients : 1 tomates, œuf dur, 2 battons surimi ou découper hareng fumé. DASH ajouter 1/2 avocat. Plus riche ? ajouter des pâtes genre tortilla pré-cuites ou alors des lentilles ou des haricots blanc DASH

**Ratatouille perso :** oignon courgette tomates, on peut rajouter de tout, choux, carottes.. et remplacer les courgettes par des cottes de bette. Mode de cuisson à la cocotte minute type SEB, sans huile ajouter un 1/4 verre d'eau cuisson 3/4 mn après le chuintement ça doit cuire dans son jus. Très lowcall. Ajouter riz ou pâtes ou si on préfère un plat DASH : on fera impérativement tremper 24h les lentilles ou haricots blancs. Cuisson en même temps (limiter le sel 1g/J).

**MicroOnde :** 150g Haricots verts et 150g Chou fleurs congelés. On Décongele et on cuit en plat MicroOnde recouvert pour garder l'eau. Ajouter 1 CU de vinaigre et 1 à 2 cu de farine dans le jus de cuisson à la sortie quand c'est encore chaud. Mélanger direct pour faire une sorte de sauce blanche. Ensuite faire cuire au MicroOnde la part de colin d'Alaska ds un bol. Ajouter le jus et la part de colin dans les légumes. Pas de DASH ici les légumes ont probablement perdu une partie de leur potassium dans la précuisson industrielle.



**AUTRES :**

Endives au jambon 96Kcal, Tomates farcies 122kcal, Choucroute jambon, On fini aussi par manger toujours la même chose il faut s'y habituer. Mais ça évite de faire des faux pas en terme de valeur énergétique de kcal par jours.

## ANALYSE DU REGIME

Nous sommes le 2 mars 2022 le poids cible 56Kg a été atteint ce matin après 24 jours de régime et après 3 mesures et 3 WC ! Sic ! (C'est ce qui influence beaucoup les mesures) perdu en tout 2850g et c'est une grande joie de retrouver son corps harmonieux de ses 25/30 ans. A 59kg c'était un surpoids disgracieux. Maintenant c'est un ventre plat on voit apparaître la légère forme des abdominaux et légèrement les côtes. La peau est un peu plissée sur le ventre (âge?). Le visage plus fin. Les joues sont légèrement creusées. Le MI Band4 indique 38 ans d'âge corporel (gros LOL, on peut rêver ....). Pour ceux qui ont 10kg à perdre, il faudra 3 mois de patience et de régularité. L'effet coupe faim de réduction de la poche stomacale c'est bien fait sentir après 10/12 jours. Il est renforcé le matin avec l'effet "qui dors dîne". Reste à voir maintenant ce que donnera "l'après régime" pour la stabilité de ce poids.

Le coût total a été de 60euro environ pour 3 semaines de régime soit 2,2euros / jours. C'est aussi un régime amaigrissant pour le portefeuille, cela peut permettre de changer de vêtements pour des tenues plus sexy. Nota que l'on peut rétrécir la taille de ceux qui sont trop large maintenant avec un petit travail de couture pour ajouter des pinces à la taille.

Jusqu'au 23 fev il y a eu en moyenne -120g de perte de poids par jour pour une moyenne de 868Kcal par jours de nourriture. Après le 23 fev l'apport est un peu plus élevé de l'ordre de 1193kcal par jours et la perte descend à -69g par jour. Il est moins évident d'avoir une mesure de poids fiable le matin (Ca monte et descend et c'est très énervant de ne pas avoir à ce que l'on s'attend). Ca veut dire aussi qu'à 1500/1600kcal de nourriture il n'y aura plus aucune baisse ou une baisse très faible de poids ET que le métabolisme total par jour EST de l'ordre de 1500/1600kcal et non pas de 2000kcal. Ce qui est plus proche des équations de Harris & Bénédict. D'où viennent alors les 500kcal manquant ? Probablement d'une diminution de l'eau dans le corps qui s'accompagne en même temps que la perte de poids de graisse. (A vérifier médicalement.) La suite poste-régime va consister à vérifier qu'à 1500/1600kcal le poids est stable.

Pour la tension, elle est moins forte le matin environ 150 elle augmente le soir, mais elle est moins forte qu'au début (hypertension 170).

## CONCLUSION :

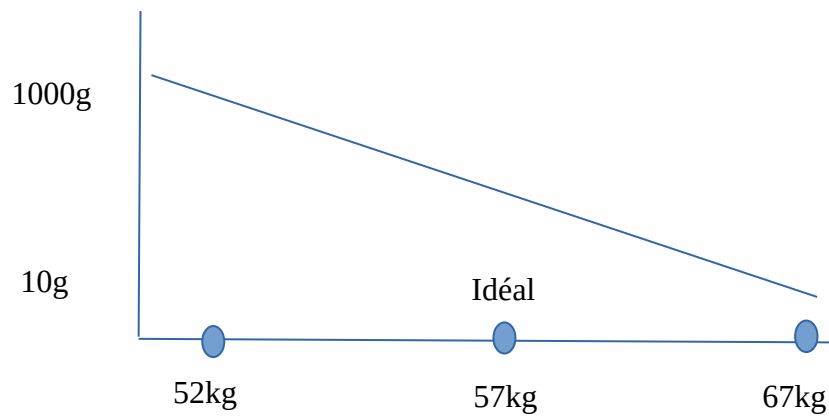
L'exemple montre une diminution de 0,8Kg / semaine avec une alimentation kcal moyenne de 920kcal/jour. C'est nettement différent des 1kg/semaine pour 1500kcal qu'on voit fleurir partout sur internet. Pour une femme 1,65m c'est certain vous n'arriverez pas à cette valeur avec 1500kcal de nourriture par jour. Car 500kcal de gain en poids donne seulement 55g / jours soit 0,355Kg / semaines.

( Avec une balance à +/-100g c'est insignifiant et probablement démoralisateur ). Tout ça dépend aussi de votre genre et votre corpulence.

Après un régime, des yoyos de poids, corrélés avec des apports kcal nutritionnels non maîtrisés, et qui peuvent être très importants (1 cas à +900g pour 2000kcal entre deux journées), ont pu être observés et vérifiés sur les 2 balances différentes (on ne peut pas mettre en cause des défauts de balances).

Une explication possible de ces variations de poids anormales peuvent être liées à la valeur du poids idéal :

1/ Si votre poids est en deçà du poids idéal (sous-poids) les augmentations sont importantes  
 2/ Si votre poids est autour du poids idéal les augmentations sont moyennes  
 3/ Si votre poids est au delà du poids idéal (Sur-poids obèse obèse++) les augmentations sont faibles  
 Comme s'il y avait, à apport nutritionnel identique, une certaine intelligence sous-jacente de régulation de poids par le corps pour optimiser les réserves de graisse. Une IA inscrite dans nos gènes depuis la nuit des temps de l'époque de des Cro-Magnon: Pas assez de poids ? je stocke un max de graisse. Trop ? Stock de graisse moins nécessaire. Voir aussi [7] limites des régimes.



Reprise de poids en fonction de l'écart au poids idéal

## L'APRÈS RÉGIME:

Une fois que l'on a atteint son poids cible, c'est un second tableur qui rentre en jeu. Il est là pour contrôler qu'avec une certaine augmentation de kcal de nourriture, par rapport à celle du régime, le poids ni ne monte ni ne descend, qu'il est en moyenne stable. On a alors en moyenne les vrai kcal du métabolisme total correspondant à votre activité réelle. Et ceci non biaisé par la perte d'eau de la phase de régime qui fausse les mesures par la diminution de poids lié à l'eau et qui engendre une augmentation artificielle de la valeur du métabolisme total.

L'utilisation du tableur reste identique. Si ce n'est qu'il faut déterminer le niveau de kcal alimentaire nécessaire pour avoir un poids stable qui reste aux alentours du poids cible de la phase de régime et c'est là la principale difficulté puisque on passe dans une phase beaucoup moins stricte ou des excès peuvent se produire (surtout dans le sens augmentation de poids). Par exemple entre le 8 et 10 mars il y a une augmentation anormale importante incompréhensible de 0,40Kg sur 2 jours après 1959 et 1564 Kcal de nourriture. (tablette de chocolat ...). Le corps est prêt à redémarré un stockage dès qu'un excès de nourriture se présente. (Ou problème de balance?)

Si on peut trouver la valeur de kcal de nourriture à laquelle le poids est stable après régime alors cela donnera aussi la proportion d'eau due à la diminution de poids pendant la phase de régime. Et donc pouvoir appliquer un coefficient pour déterminer une valeur de kcal moyenne de nourriture pour l'après régime pour avoir une stabilité de poids et garder sa silhouette recherchée.

Donc augmentez légèrement l'apport de nourriture en kcal et ceci en fonction de la dureté de régime à laquelle vous vous étiez astreint.

A surveiller maintenant la valeur perte de poids moyenne par jours dans

**RÉSULTAT FINAL** ligne **Perte moy/J (-g)**

Celle ci doit tendre vers 0 ou être proche de 0 constamment.

Ensuite au bout de 1 semaine à 10 jours observer la valeur, colonne H **MOY** de la moyenne du niveau calorique d'apport de nourriture ligne **Total repas par jour (Kcal)**

Dans l'exemple réel, le résultat le 10 mars suite à 1 semaine "d'après régime" donne un niveau moyen d'apport de nourriture de **1437Kcal**. Pour une perte moyenne de **-6g** par jour. Le métabolisme total réel s'établit donc à environ 1400/1500Kcal par jours pour avoir un poids stable. Si on se réfère à ce qu'on a eu comme métabolisme estimé dans la phase de régime qui était anormalement élevée au alentours de **2000kcal** on a un facteur d'environ **0,75**. entre les deux et donc **la perte d'eau entre pour environ 25 % de la perte de poids dans la phase de régime.**

Dans l'exemple réel, après 20 jours, le poids se stabilise à environ 1700kcal d'apport de nourriture journalier ce qui donne un nouveau **coefficient eau** d'environ **0,85**.

Donc dans la perte de poids de la phase de régime la perte d'eau intervient que pour **15 %**. Elle est moins élevée que les **25 %** estimés du départ après seulement une semaine de mesures.

Pour la phase de "l'après régime" on doit donc introduire un coefficient "eau" qui va modéré la valeur future de kcal alimentaire pour conserver stabilité de poids.

Pour connaître une valeur approximative du niveau d'apport de nourriture en kcal pour l'après régime et avoir un poids stable il suffit simplement de multiplier la valeur du métabolisme estimé de la phase de régime par 0,85.

Cette valeur apparaît en vert **Optimal Kcal A.R.** **1641** | dans le Résultat Final.

Le coefficient "eau" **Coefficient eau** **0,85** intervient sur la valeur du métabolisme total de la période de régime qui est biaisé par la perte d'eau en relation avec la perte de poids. Il peut être modifié si manifestement il y a trop de différence pour certaines personnes.

Notez que la valeur **Perte P totale (g)** qui apparaît dans le Résultat Final n'a plus d'utilité. **Elle a été supprimé.** Remplacé par une moyenne de poids sur la durée de l'après régime.

	RESULTAT FINAL			MOY
	Coût nourriture (euro)	43,25	0	2,54
<b>Tendance kcal a suivre</b>	Metab.Moy/J (kcal)	1703	0	1761
	Metab.Moy/-4J (kcal)	1775		1833
	Poids actuel (kg)	55,9	57	55,71
	Variation moy. /-4J (g)	87,5	0	-114,7
<b>Valeur a tendre vers 0</b>	Variation poids (g)	50		
	Durée totale A.R. (J)	17		
	Tolérance ± (+g)	200		149
	Kcal de nourriture	identique		156
<b>Valeur de départ</b>	Optimal Kcal A.R.	1716		
	Coefficient eau	0,866		
	Coef recalculé à :	0,878	Test Test	Sem 1

### Valeurs après régime le 19 mars

Si la valeur **Variation moy/J (g)** est trop différente de 0 et est négative vous continuez a maigrir, il faut donc augmenter votre apport d'alimentation et donc **Metab.Moy/J (kcal)** va augmenter.

Si la valeur **Variation moy/J (g)** est trop différente de 0 et est positive vous allez regrossir, il faut donc diminuer votre apport d'alimentation et **Metab.Moy/J (kcal)** va diminuer.

Vous devez contrôler cette valeur en fin de journée lorsque toute la colonne alimentation a été remplie. Il suffit ensuite de suivre les kcal proposés par cette dernière valeur **Metab.Moy/J (kcal)** pour ajuster son alimentation pour le lendemain.

Le coefficient "eau" (précédemment fixé a **0,75**), lorsque vous avez trouvé la bonne valeur du métabolisme pour une stabilité de poids, peut être recalculer par :

**Metab.Moy/J (kcal) après régime "divisé par" Metab.Moy/J (kcal) régime**

Il est recalculé automatiquement uniquement si le poids est stable.

Notez que vous devrez contrôler ces valeur uniquement en fin de journée lorsque la colonne alimentation est remplie.

## Problèmes rencontrés :

- Légères pertes d'équilibre (passagères) , sensation de froid. (ça peut être néfaste l'hivers)

Note : La balance Mi body scale II possède une option permettant une mesure d'équilibre. (fonction gadget non utilisé, non testé)

- Le régime amène une réduction de selles on peut avoir des selles 1 journée sur 2 et qui sont plus fermes malgré les fibres d'une alimentation a base de fruits et de légumes, et qui peuvent créer des constipations chez certaines personnes. Comme si le corps consommait vraiment tout ce qui lui était possible et n'éjectait que le strict nécessaire.

- Les mesures de diminution de poids fiables le matin sont difficiles à prendre, lié aux quantité d'urine ou de selles du matin. Dans le cadre d'un régime type "normal" on doit mesurer un delta journalier d'environ 100g ce qui met la précision de la mesure pour un poids de 60Kg a  $0,1/60\text{Kg} = 0,16\%$  si on fait un régime plus doux a 50g par jours cela met la précision de mesure a la moitié soit 0,08 % autrement dit c'est illusoire de pouvoir mesurer un tel écart avec une telle précision d'un jour a l'autre. Le poids peut décroître substantiellement après plusieurs WC et la valeur de poids urine + selles peut être 1 a 3 fois supérieure au delta de poids réel recherché. On peut aussi ne pas avoir de selles d'un jours a l'autre. Ce qui peut fausser la mesure d'une matinée. Il est préférable d'attendre dans la matinée d'avoir été aux WC et avant de prendre son café pour prendre la mesure de poids.

La cause la plus probable des anomalies de mesure constatés étant plutôt un problème de WC que de fiabilité de la balance. L'eau est un facteur important dans l'évolution du poids, le fait de boire peu une journée peut favoriser une perte de poids anormale dans une mesure.

- Problème des équations de poids idéal qui peuvent monter a 25 d'IMC (sic!!). Il faut prendre en compte la masse musculaire de la personne, peut-être avec une mesure de circonférence du mollet ou d'une partie du corps ou il y a peu de graisse. Une personne trapue musclée peut être considérée anormalement en surpoids. De même qu'une personne filiforme peu musclée (genre mannequin) doit avoir un poids dit "idéal" inférieur a la normale.

- Le Métabolisme total estimé recalculé dans la partie "régime" réel est très élevé et est fonction de la diminution de poids réel mesuré. Il peut être lié a une diminution d'eau dans le corps synchronisée avec une déperdition de graisses. Ce qui fausse en partie la valeur du métabolisme total tel que recalculé dans ce tableur. (La suite "**après régime**" avec un poids stable pourrait le confirmer) Oui elle l'a confirmé mais la perte d'eau n'est pas si élevé elle est autour de 15 %.

- Les déperditions en kcal des activités physiques marche/ jogging probablement surestimées. En tout les cas sûrement pas a 500kcal/h pour le jogging tel que la majorité des gents le pratique.

- Mesures par impédance du **métabolisme de base MB** et surtout des autres infos des balances récentes probablement peu fiables (ou sans intérêt pour le régime). Mais le **MB** reste proche des équation de *Harris et Bénédic* modifiées *Mifflin and St Jeor*. (1100Kcal pour l'exemple). Les valeurs données par les résultats des mesures de balance vont de 1015 à 1063 kcal ( Écart min et max) , les mesures sont aléatoires, aucune corrélation avec la perte de poids.



- Pour les personnes en surpoids important. Il faudra corriger (diminuer) la valeurs de kcal d'apport de nourriture après une certaine diminution de poids car la valeur du métabolisme total va diminué en même temps que cette diminution de poids. En effet le corps aura besoin de moins en moins d'énergie pour son **M.B.** et celui d'activité (vous devenez plus léger). Si vous conserver le même apport en nourriture c'est possible que vous n'ayez plus de diminution de poids. [7]  
- Le niveau de Charge Glycémique total par jour à ne pas dépasser devrait être fonction du poids et peut être de la valeur du taux de glycémie mesuré.

- Il semble que l'association sucre + produit lacté produise plus facilement une synthèse de graisses et responsable des prises de poids rapides et anormales bien qu'en ayant respecté la limite des kcal.  
Ex : 5 et 6 avril 2022 avalé 5 yaourts +350g le lendemain au lieu des -100g attendus.

Bon et bien voila ... c'est a vous de voir maintenant vous avez toutes les billes en main. Utiliser le fichier XLS pour calculer vos données alimentaires personnelles. Tout est une question de volonté maintenant. Si on est addictif a la nourriture, réduire drastiquement son alimentation est difficile surtout au début et maintenir son régime demande beaucoup de rigueur. Il faut tenir au moins 12 jours, après **l'effet coupe faim** de la réduction de la poche stomacale, et préserver **l'effet qui dors dîne** seront en route. Persévérer, peut vous valoir à la fin un **gros bonus** : plus d'attirance physique, un meilleur aspect psychologique (regards moqueurs des autres), plus de facilité d'emploi, moins de soucis médical, beaucoup moins de dépenses de nourriture et donc plus d'économies.

Et, sous toute réserve, une amélioration de votre taux de glycémie pour des diabètes de type 2 (si lié a une obésité), et/ou une réduction de la tension pour les personnes hypertendues. Ceci s'est vérifié dans l'exemple réel. (A vérifier médicalement, Syndrome X ?).

En tout cas le fait d'avoir avoir une activité sportive régulière solliciter sont cœur et ses muscles, et une alimentation limité au strict nécessaire, d'éviter certains aliments et aussi d'éviter les excès nutritionnels, permet de ne pas épuiser les organes essentiels de son corps et d'avoir une meilleure longévité. Sans aucun doute d'avoir une meilleur vieillesse.

## ANNEXE

### LE SUCRE :

Sur internet un genre de cabale de réseau sociaux pour le danger du sucre existe depuis qq temps particulièrement le sucre raffiné blanc (sic!). On y voit par exemple un présentateur, manifestement en sur-poids, présentant le sucre avec une tête de mort en entête de vidéo. On peut aussi voir apparaître des pubs de produits industriels garantissant 'sans sucre blanc'. Autre thème :

"L'abus de sucre est lié à la démence" (lol). *Ndlr : La démence de qui ?*

C'est comme tout ; c'est l'excès, et surtout, l'excès sur la durée qui complique la santé. Par exemple la viande rouge paraît-il favorise le cancer du colon. ... ect ...ect

**Pour des personnes en bonne santé non diabétiques et non insulino-dépendant, et non obèse, sans problèmes cardiovasculaires,** le sucre EST un aliment comme un autre (avec un pouvoir calorique de 400kcal/100g soit parmi les aliments moyennement énergétiques. il a la faculté d'être transformé en glucose assimilable rapidement pour les sportifs. C'est de l'énergie rapide pour le cerveau et votre cœur aussi et vos muscles. Il peut être nécessaire dans le cas d'un régime très hypocalorique long à ne pas le supprimer pour éviter un affaiblissement, des pertes d'équilibre, voir un accident en tombant.

Le seul reproche qu'on peut lui faire c'est de favoriser les caries dentaires. Le sucre se transforme en acide par les bactéries de la bouche qui attaquent à la longue l'émail dentaire. Si vous éliminez totalement le sucre, ayez un apport de glucides avec un aliment de type graines / légumes secs.

Pendant cet exemple réel de régime **le sucre a été utilisé !** ds les cafés et dans les yaourts et fromage blanc a raison de l'équivalent de 269 sucres soit  $269 \times 24 = 6456$  kcal ce qui représente, au 06-Mars: 6456 kcal sur un total de 28460 kcal soit 22 % des kcal absorbés. Ceci peut paraître élevé comme proportion mais ça n'a pas empêché une diminution graduelle du poids jour après jour comme espéré. 10/15 % semble plus raisonnable comme proportion. Dans sur le tableur de l'exemple, les quantités de sucre (ou l'équivalent en nombre) ont été rajoutées, La valeur du nombre de sucres absorbés apparaît dans la colonne D en rouge avec les aliments les plus énergétiques. La somme et le pourcentage % par rapport au total des kcal absorbé apparaît en bas des lignes d'aliments et en rouge.

Encore une fois (hors diabète) c'est la valeur totale des kcal absorbés par jour par rapport à votre métabolisme total que vous avez besoin ds la journée qui fait la différence.

**On a mangé de tout.** (A l'exception de la viande qui ne faisait pas partie de ce régime alimentaire mais elle peut l'être, même pour les diabétiques)

### **L'Excès d'alimentation sucrée et diabète : (extrait)**

"Une des principales complications du diabète, de type 1 ou de type 2, est liée, nous l'avons souligné, à des anomalies de la circulation sanguine, dans le cœur, dans les reins, dans la rétine et dans les membres inférieurs. Ces anomalies sont partiellement dues à une incapacité des vaisseaux à se régénérer et à donner naissance à de nouveaux vaisseaux dans des tissus mal perfusés qui sont dans des conditions locales d'hypoxie (diminution de la pression partielle d'oxygène), voire d'ischémie (absence presque complète de débit sanguin)" [5]

### **Mais comment ça marche ? : (Très schématiquement)**

C'est la digestion transforme le sucre en glucose qui se retrouve dans le sang. C'est le foie avec le **glucagon** qui augmente le taux de glucose dans le sang si ce taux est trop bas. L'**insuline**, elle,

inverse l'action du foie qui se met à stocker (réserves de glycogène), quand le taux de glucose est suffisant par l'alimentation. Pour les diabètes type 1 c'est le pancréas qui n'est plus capable de fournir assez d'insuline, et pour les type 2 c'est le volume d'insuline (d'un pancréas fonctionnel) qui n'est plus suffisant face au volume des glucides absorbés et/ou de la masse volumique du corps des personnes obèses.

### **ASPARTAME : d'après France Info pas de ref Inserm**

La consommation d'édulcorants est associée à un risque plus élevé de cancer, selon une étude de l'Inserm. Des chercheurs français ont mené une étude sur plus de 10 000 personnes entre 2009 et 2021. Celle-ci pointe les dangers liés à la consommation d'aspartame par exemple.

#### **Une alternative au sucre qui n'est pas sûre**

*"L'étude quantifie pour la première fois dans le monde l'exposition aux édulcorants au global sur toute l'alimentation et par type de composant pour la mettre en relation avec le risque de maladie, souligne encore Mathilde Touvier, qui a coordonné l'étude. Jusqu'ici, les études étaient expérimentales, surtout sur des modèles animaux ou des cellules."*

Bien qu'il ne soit pas encore possible d'établir une relation de cause à effet directe, *"ces résultats ne soutiennent pas l'utilisation d'édulcorants en tant qu'alternatives sûres au sucre"*, prévient la chercheuse. Ces résultats, estime Mathilde Touvier, pourront servir à *"la réévaluation en cours par l'Autorité européenne de sécurité des aliments et d'autres agences de santé publique dans le monde"*.

### **ANNEXE CHOIX NUTRITIONNEL**

"Tout ce qui ne tue pas, engraisse ..." Proverbe chinois. (depuis le COVID, ...à bouffer leurs bestioles....et se goberger avec notre pognon !)

#### **Prolonger sa durée de vie par sélection des éléments nutritifs (extrait)**

"Notre méthodologie de modélisation utilisant des méta-analyses, les données de l'étude Global Burden of Disease et la méthodologie des tables de mortalité ont montré que les gains d'espérance de vie (LE) [*ndlr : LE Live Esperance*] pour des changements prolongés d'un régime occidental typique à un régime optimisé pourraient se traduire par plus d'une décennie pour les jeunes adultes. Les gains les plus importants seraient réalisés en mangeant plus de légumineuses, de grains entiers et de noix, et moins de viande rouge et transformée.

Pour les personnes âgées, les gains seraient moindres mais substantiels. Même le régime d'approche de faisabilité indique une augmentation de LE de 7% ou plus pour les deux sexes dans tous les groupes d'âge." [8]

#### **BIO ou pas BIO :**

Ca n'interviendra aucunement dans votre régime. Il n'y aura aucune influence sur la perte de poids si ce n'est que sur celui de votre portefeuille. Les pesticides se retrouvent aussi ds le BIO mais à des quantités moindres. Parfois le BIO est pire par exemple pour le saumon BIO qui doit être nourri avec plus de poisson qui contiennent plus de métaux lourds. Car les mers sont polluées aux métaux lourds.

<https://www.youtube.com/watch?v=fTnkpCnKBI>

Depuis l'agriculture extensive et les pesticides il n'y a plus d'insectes dans nos campagnes, et cela a détruit une grande parties des oiseaux qui se nourrissaient de ces insectes. Il y a 50 ans les pare-brises des voitures étaient couverts d'insectes après un long voyage, maintenant ils restent propres. Le seul **"BIO"** auquel vous pouvez accorder une totale confiance ce sont les légumes que vous pouvez faire pousser vous même dans votre jardin. Encore faut-il en avoir les moyens... d'avoir un jardin.

## ACIDES GRAS

Acide gras insaturés ou saturés ? Seuls les acide gras **insaturés** sont les "bon acides" , les bonnes huiles HDL-cholestérol . Ce sont toutes les huiles et gras d'origine végétal (olive colza ...) à l'exception de l'**huile de palme & coprah** qui elles sont des acides gras saturés qui sont utilisés dans la plupart des gâteaux et chips bon marché genre 1<sup>er</sup> prix eco+ pouce ....ect (favorise l'insulino-résistance et les dépôts cholestérol dans les veines)

Les autres acides gras saturés les "mauvais acides" LDL-cholestérol ce sont les graisses et huiles d'origine animale (sauf poissons gras maquereau, hareng (Vitamines D,Omega3) qui eux sont bons).

## DIVERS :

Extrait de **"La guérison du diabète"** en 1910 par Dr Guilpa Guillaume BNF

"En étudiant les innombrables cures qu'on a proposé sur le diabète et qui paraissent si dissimilaires, on peut dégager le lien commun reliant tous les traitements ont donné des résultats satisfaisants. Que ce soit, en effet, le régime lacté de Donkin, ou le régime des légumes verts et des fruits de Honzi, ou le régime carné et d'acide lactique **et alcool de Cantani**, ou le régime de Viande, de graisse et de gluten de Bouchardat, **ou le traitement par l'opium de Tominasini et de Pavy**, etc.. tous réalisent l'effet commun de pouvoir améliorer la combustion organique, en réduisant l'alimentation, soit à cause du dégoût progressif provoqué par l'uniformité persistante de la nourriture, soit à cause de l'action empêchante des médicaments sur l'activité musculaire et glandulaire du tube digestif. Dans notre cas, ou le diabète est léger, ou bien il est grave. S'il est léger, la suppression des hydrocarbures et l'uniformité du régime qu'on prescrit font que petit à petit le malade, augmentant sa répulsion pour la nourriture imposée, s'alimente de moins en moins, ...."

*[Ndlr Un traitement par l'opium, ou un autre avec de l'alcool, des régimes alimentaires qui marchaient !! Après tout Napoléon se soignait bien à l'arsenic à St Hélène, après s'être soigné à la poudre à canon pendant toutes ses années de gloriole.*

*L'alimentation des gens à cette époque, et bien avant !, était basée sur le pain très glucidique. Ils étaient tous diabétiques ?]*

## ANNEXE UNIQUEMENT POUR DÉVELOPPEMENT

Le fichier EXCEL a été développé sur LibreOffice 5.472 sous Win10 testé sous Win7 et XP (5.4 dernière version pour XP) et a été aussi testé sur MS-EXCEL 2007.

C'est possible qu'il ne soit pas utilisable tel quel sur une version récente de EXCEL qui transformera le fichier en .xlsx. Et donc impossible de revenir sous LibreOffice.

Si le fichier est utilisé sous LibreOffice 7 revenir à MS-EXCEL 2007 n'est pas possible il faut relancer LibreOffice 5 et exporter une nouvelle copie .xls .

Il y a 2 types de formules qui sont utilisées :

La première : donne le poids dit <idéal>

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Poids\\_idéal](https://fr.wikipedia.org/wiki/Poids_idéal)

2 sont utilisées Lorenz et Creff cette dernière avec coefficient K

(Toutes les 2 donnent un «poids idéal» assez élevés)

Pour Creff 2 nouveaux Coef ont été rajoutés **Fine** à 0,87 et **Mannequin** à 0,79

**La valeur "large" donne un poids idéal Super Obèse à 26 de IMC (sic!!)**

Pour palier à ce genre de dérive il a été rajouté un paramètre qui consiste à prendre en compte une mesure de partie du corps afin de mesurer la musculature en l'absence de graisse.

149	Tour du mollet (cm)	29	Coéf musculaire	Poids Ajusté	IMC	Critère
150			0,93	52,08	19,1	bon

Ici le tour du mollet. Cette méthode n'a pas été testée les résultats de poids peuvent être totalement faux. Peut être une possible méthode afin d'obtenir des valeurs de poids idéal plus vraisemblables. ( Étude sur population & la thèse d'un étudiant en médecine ? )

Une chose qui est sûre c'est qu'il faut revoir ces formules qui ont l'air d'être validées par MacDo.

La seconde formule : donne le métabolisme (Les Kilo-calories consommées par jours)

Donne le métabolisme de base MB + L'activité.

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Métabolisme\\_de\\_base](https://fr.wikipedia.org/wiki/Métabolisme_de_base)

[https://en.wikipedia.org/wiki/Harris-Benedict\\_equation](https://en.wikipedia.org/wiki/Harris-Benedict_equation)

Celle utilisée est la formule H&B revised by Mifflin and St Jeor in 1990.

Là aussi un coefficient est appliqué pour définir le type d'activité.

## LES FORMULES

LORENZ : (Pas de différence avec l'âge)

Donne le poids idéal (IMC) en fonction du Genre et de la Taille

Le calcul pour les hommes :

- Taille en cm - 100 - ((Taille en cm - 150) / 4)

Le calcul pour les femmes :

- Taille en cm - 100 - ((Taille en cm - 150) / 2,5)

Creff : (Pas de différence avec le genre mais avec un coef K)

Poids idéal = (Taille en cm - 100 + (Age/10)) \* 0,9 \* K

avec K = respectivement 0,9, 1 et 1,1 pour les morphologies mince, moyenne et large. **On atteint des poids excessifs avec 1 et 1,1 70Kg pour une femme de 1,65m avec un coef large (CAD très musclée), c'est une barrique très monster body buildée (on atteint le critère d'obésité).**

HARRIS-BENEDICT equations revised by [Mifflin](#) and St Jeor in 1990:[4]

Homme  $BM = (10 \times \text{Poids en kg}) + (6.25 \times \text{Taille en cm}) - (5 \times \text{Age}) + 5$

Femme  $BM = (10 \times \text{Poids en kg}) + (6.25 \times \text{Taille en cm}) - (5 \times \text{Age}) - 161$

Avec coefficients d'activité 1,2 1,55, 1,725 ou 1,8 à appliquer au résultat

FOOTING : d'après <https://www.regivia.com> (**Données probablement bidon**)

Apparaissent aussi dans [2] *activité physique et sédentarité*

### Valeur MET des différents niveaux d'intensité de la course à pied

- Course à pied avec alternance de marche MET = 6
- Course à pied à faible allure = 7
- Course à pied (8k/h) MET = 8
- Course à pied (9,5k/h) MET = 10,5

### La formule de calcul détaillée pour la course à pied

Consommation en Kcal par minute =  $(MET \times 3,5 \times \text{Poids en kilos}) / 200$

Ce qui donne pour une personne de 66 kilos faisant un footing à 8km/h pendant 30 minutes :

Consommation en Kcal par minute =  $(7 \times 3,5 \times 66) / 200 = 8,085 \text{ Kcal/mn}$

Donc pour 30 minutes =  $8,085 \times 60 = 485 \text{ kcal pour 1 heure}$

Soit environ 323kcal/40mn. **C'est 3 fois plus que ce qui est indiqué par la Mi Band 4 (114)**

Dans les formules le **MET** est de 7 pour une personne en surpoids. A vous de choisir soit la ligne footing ou celle de la montre SmartWatch fitness.

Une chose est sur c'est que contrairement aux idées reçues, **le footing ne sert à rien, ou pas grand chose** pour la diminution de poids. A part pour maintenir sa musculature et son cœur en bon état devant l'effort même en étant âgé(e) et cela peut éviter les crises d'angor (angine de poitrine) **Mais uniquement si elle est due à une trop forte sédentarité (forte inactivité) SANS autres problèmes cardiaques.** (Voir [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr) , angine de poitrine, ... après vérif c'est passé à la trappe !! attention ne pas saisir "amelie" avec un 'e')

### VALEURS pour les DONNEES DE BASE

Le **Poids cible** : (valeur atteinte à la fin du régime) est soit le poids donné par la formule de Lorenz soit par la formule de Creff cellule tableur [ Poids idéal ]

soit par un poids désiré cellule tableur [ Désirél ]



La formule de Lorenz donne 2 Kg de plus par rapport a 57, ce que donne la montre connecté **mi band 4** soit 59 / 57 taille 1,65m et Creff 58 / 57 avec un coefficient 0,9

Le métabolisme estimé par la valeur **Métab.esti**. Il est sélectionné par genre et activité  
On peut soit utiliser le bouton list cellule tableur **[ activité ]** ou rentrer soit même un coefficient d'activité.

Données de **[genre]** H/F cellule tableur bouton liste: **[Femme adulte]** ou **[ Homme adulte ]**

Données d'entrée : **Poids(J)** cellule tableur **[ Poids du matin ]** entré chaque jour

Nouveau Poids réduit théorique (à J) **PoidsR.Th**

C'est le poids réduit théorique( à J-1) moins les pertes théoriques (à J-1) soit Poids avec ce qu'on a perdu entre les 2 jours.

Données de Repas ds la Journée :(Kcal) **Kcal.RJ** cellule tableur **[ Total repas/J (Kcal )**

Données de Métabolisme estimé (Kcal): **Métab.esti** cellule tableur **[ type activité ]**

Calories d'un g de graisse (Kcal) : **Gkcal=900 Kcal/100g**

Heure de Footing : 1heure de footing estimé a ~500 Kcal ou Recalculée; **Kcal.H**

Montre connecté Donne le Kcal de marche et activité sportives: **Kcal.Mi**

## CALCUL DES CELLULES DU TABLEUR JOURNALIER

### NOM CELLULE

### FORMULES

[Pertes poids réelles :	$Pertes.Re = (Poids(J-1) - Poids(J)) * 1000 \text{ en } (g)$
[Poids réduit théorique :	$PoidsR.Th(J) = (Poids.Th(J-1) * 1000 - Pertes.Th(J-1)) * 1000 \text{ en } (Kg)$
[Perte de Métabolisme :	$Perte.Métab = Kcal.RJ - Kcal.H * Nbr.H - Kcal.Mi - Métab.esti \text{ (Kcal)}$
[Pertes de poids théorique :	$Pertes.Th = Perte.Métab / Gkcal \text{ en } (g)$
[Différence mesuré-théorique :	$Pertes.Re - Pertes.Th \text{ en } (g)$
[Durée régime (jours) :	$(Poids.J - Poids.cible) * 1000 / Pertes.Th \text{ en } (Jours)$ (ou prendre la valeur moyenne pour Pertes.Th colonne <b>MOY</b> )

## PARTIE APRES REGIME

### Ce qu'il faut comprendre :

Cette partie consiste a trouver la valeur en kcal de nourriture qui stabilise le poids cible de la phase de régime. Si le poids est stable ni ne monte ni ne descend pour une certaine valeur de kcal par jour, alors la valeur de kcal de nourriture par jour est le propre métabolisme total de l'individu. S'en suit que l'on peut maintenant recalculer le "coefficient eau" par le rapport entre les deux valeurs de kcal celle du régime et celle de l'après régime :

$$\text{coefficient eau} = \text{kcal ApresRegime} / \text{kcal Regime}$$

Dans le cas de l'exemple ce n'est pas évident de trouver une stabilité de poids, on s'est intéressé a deux méthodes l'une sur une moyenne de tous les kcal / jours l'autre sur une moyenne glissante de kcal sur 4 jours. Soit un total de kcal par jour entre 1700 et 1800 ce qui donne un coefficient eau approximatif entre 1700/200 et 1800/2000 soit entre 0,85 et 0,9

**La diminution de poids dans un régime est lié par une diminution d'eau dans le corps entre 10 et 15 %**

La données de Métabolisme estimé (Kcal): **Métab.est.Regime** du cellule tableur [ Type activité ] de la feuille '**Regime**' est la dernière valeur [ ajusté ] dans l'exemple. Elle donne une valeur d'environ 2000kcal cette valeur est théoriquement biaisée par la déperdition d'eau pendant le régime. Et la proportion de déperdition d'eau est a priori inconnue au départ (supposée élevée).

[ Metab.Moy/J (kcal) ] C'est la Données de Métabolisme estimé (Kcal): **Métab.est.ApresRegime** c'est la valeur moyenne trouvée pour une stabilité de poids dans la phase Après Régime.

On défini un **coefficient "eau"** qui est le rapport des deux pour compenser l'excès de métabolisme total de la phase de régime dû aux pertes d'eau. C'est en analysant la phase après régime de l'exemple on va pouvoir déterminé avec plus de précision quelle est la part d'eau qui est perdue pendant la phase de régime. Puis prédire une valeur d'alimentation en kcal qui sera utilisé en début de l'Après Régime pour les autres régimes des autres personnes.

Soit : **Coef-Eau** = **Métab.est.ApresRegime** / **Métab.est.Regime**

D'ou la valeur a prendre en compte pour les autres plans de régime :

**Optimal Kcal A.R.** : **Métab.est.Regime** \* **Coef-Eau**

On était parti, a priori, avec une valeur de 0,75 comme "coefficient eau" comme valeur de départ.

On essaie de trouver une formule donnant la valeur de kcal en fin de journée à suivre pour le jour suivant soit d'augmenter les kcal si le poids continue a diminuer ou au contraire à les diminuer si le poids augmente. Et d'arriver ainsi à une stabilité poids par itération.

Les 2 nouvelles formules de [ Metab.Moy/J (kcal) ] [ Metab.Moy/ -4J (kcal) ] sont passablement empiriques elles sont la pour déterminer la valeur du métabolisme de la phase Après Régime qui donne les kcal absorbé pour une variation de poids minimum et aussi elle donne, en fin de journée, la tendance de kcal de nourriture pour le jour suivant. La seconde est dépendante d'une moyenne mobiles sur les 4 derniers jours au lieu d'une moyenne sur toute la phase d' "Après Régime" ce qui est plus facile a suivre comme évolution et adaptation en kcal pour les jours qui suivent.

Données de Repas ds la Journée :(Kcal) **Kcal.RJ** cellule tableur [ Total repas/J (Kcal) ]

Nombre de kcal de nourriture + perte ou gain moyen de poids \* 9 \* **Coef-Eau**

## REFERENCES

[1] <https://www.vidal.fr/maladies/metabolisme-diabete/diabete-type-2/alimentation.html> (trop peu d'infos pour un site sérieux ...)

### [2] **Guide pratique du diabète**

(Extrêmement complet, très complexe, pour les médecins et les soignants. la 6eme édition est une véritable bible)

Agnès Hartemann & André Grimaldi

© 2013, Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés

ISBN : 978-2-294-71433-7

ISBN epub : 978-2-294-73576-9

### [3] **Syndrome X et hypertension artérielle**

La Lettre du Cardiologue - n° 288 - février 1998

(Effet de régime et d'activité physique sur l' HTA pour des personnes en surpoids)

[4] [The Compendium of Physical Activities](#) (à propos des MET Metabolic Estimation Task)

[5] Pour la Science N°328 février 2005 Diabète, les méfaits des sucres (ancien mais assez complet)

### [6] **Addiction aux aliments**

Ref : <https://www.revmed.ch/RMS/2015/RMS-N-467/L-addiction-a-la-nourriture>

### [7] **Limites des régimes amaigrissants (CA)**

<https://nouvelles.ulaval.ca/2009/09/30/fin-de-regime-f3fd5c0186dda8a2e19dfdc704a08766>

### [8] **Prolonger sa durée de vie**

<https://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1003889>

### [9] **Synthèse des graisses / cellulite**

<https://www.vidal.fr/sante/nutrition/corps-aliments/kilos-trop/stocke-graisses.html>

### **HTA inserm**

[10] <https://www.inserm.fr/dossier/hypertension-arterielle-hta>

[11] <https://www.inserm.fr/dossier/accident-vasculaire-cerebral-avc/>

### **Régime DASH**

[12] <https://www.nhlbi.nih.gov/education/dash-eating-plan>

traduction française avec google

[https://www.nhlbi-nih-gov.translate.goog/education/dash-eating-plan?](https://www.nhlbi-nih-gov.translate.goog/education/dash-eating-plan?_x_tr_sl=auto&_x_tr_tl=fr&_x_tr_hl=fr&_x_tr_pto=wapp)

[\\_x\\_tr\\_sl=auto&\\_x\\_tr\\_tl=fr&\\_x\\_tr\\_hl=fr&\\_x\\_tr\\_pto=wapp](https://www.nhlbi-nih-gov.translate.goog/education/dash-eating-plan?_x_tr_sl=auto&_x_tr_tl=fr&_x_tr_hl=fr&_x_tr_pto=wapp)