

Trop mangé d'œufs de Pâques ? Voilà toutes les idées fausses à connaître sur les calories pour vraiment comprendre ce qui permet de les éliminer



Selon un article de the Atlantic, compter ses calories ne servirait pas à grand-chose. De même que faire du sport dans la foulée d'un repas.

Avec Martine
Georgen

Atlantico : Compter ses calories et faire du sport dans la foulée d'un repas pour perdre les calories ingérées, pourquoi est-ce loin d'être aussi simple ?

Martine Georgen : Il y a une myriade de raisons de baser ses choix alimentaires sur des critères autres que les calories. Malheureusement, beaucoup de gens, aujourd'hui, ne se réfèrent qu'à cette unité pour surveiller leur nutrition. Il est évident que compter les calories est une solution bien plus simple que d'en comprendre tous les mécanismes complexes. Mais de nombreuses études montrent des régimes apportant un même taux de calorie à un individu, mais dans des proportions différentes de graisses, protéines et carbohydrates, résultent sur des pertes de poids différentes. Ce n'est donc pas tant le nombre de calories qui importe, mais plutôt les produits que l'on consomme qui importent.

De manière imagée, pourquoi par exemple 500 kcal de salade ne correspondent pas à 500 cal de barre céréale ?

Une salade à 500 kcal, si ce n'est que de la verdure et non pas une salade améliorée avec des croûtons, du poulet, de la mayonnaise, ne représente que très peu d'aliments nutritifs. Résultat : on a très vite faim. Si on mange une barre de céréales ce sont des sucres ou des glucides rapides qui vont faire rapidement monter le taux d'insuline. Ce qui entraîne au bout de deux à trois heures une hypoglycémie, qui résulte également sur une nouvelle faim. L'avantage de choisir plutôt des fruits, des légumes et des produits faibles en matières grasses, c'est qu'on en a pour son argent. Les carbohydrates et les protéines ont quatre calories par gramme, alors que les matières grasses contiennent 9 calories par gramme. Si vous comptez perdre du poids, mais mangez un petit-déjeuner riche en matières grasses, comme du fromage, vous pouvez potentiellement couvrir plus de la moitié de votre besoin calorique quotidien d'ici la fin du repas. Mais préférer les carbohydrates et les protéines, en mangeant des fruits ou des oeufs, vous permet d'avoir plus de souplesse dans vos repas, et même de grignoter durant la journée.

Quelles solutions restent-ils pour réellement surveiller son alimentation ?

Choisir des aliments qui nécessitent plus de calories pour être digérés. Par exemple des produits riches en fibres, comme manger du pain complet qui nécessite quatre calories par gramme pour être métabolisé, plutôt que du pain blanc, qui se digère rapidement. Il faut également faire attention aux produits qu'on mange. Mieux vaut remplir son besoin quotidien en calorie en mangeant de la nourriture saine, riche en nutriments, et qui permette d'être plus rapidement rassasié.

