

## Contrôler ses portions alimentaires, le régime qui ne remplacera jamais l'attention portée à la composition de ses repas



Parmi les innombrables types de régimes utilisés pour perdre du poids, le "portion control" gagne du terrain. Concept : mesurer précisément ce que l'on mange gérer les portions afin de moins absorber de calories.

Avec Béatrice de Reynal

### Atlantico : En quoi consiste cette technique de "portion control" ?

**Béatrice de Reynal** : Cette technique est celle sur laquelle se base Weight Watchers. Très critiquée par les Français à ses débuts alors qu'elle avait un énorme succès aux USA, tout simplement parce qu'elle permettait aux grands mangeurs qu'ils étaient de limiter les quantités. Bien sûr, la déviance de certaines valeurs a contribué à cette ironisation: se moquer des gens trop gros qui n'avaient « pas eu assez de caractère pour respecter les quantités conseillées » et donc, la culpabilisation épouvantable qui était générée. Et le côté « club Med du régime », très américain mais pas du tout du goût des Français.

Néanmoins, lorsque Weight Watcher s'est installé en France, il a su adapter sa méthode aux habitudes hexagonales, en particulier, ne jamais stigmatiser les gens en surpoids, mais au contraire, les accompagner au quotidien afin d'aboutir à une perte de poids définitive. Et croyez moi : cette méthode est encore extrêmement pertinente en ce qu'elle ouvre les yeux des sujets en surpoids. Non seulement ils prennent conscience qu'ils mangent trop, mais aussi qu'ils mangent mal, notamment des aliments trop sucrés, salés et gras.

Savez-vous que les portions servies aux USA dans les fast foods, les restaurants, mais aussi toutes les boissons et snacks qui sont vendus à la portion individuelle sont toutes 30 % plus importantes qu'en Europe. C'est la raison pour laquelle un séjour américains coutera toujours 2 ou 3 kg aux Européens qui ne seraient pas strictement attentifs à ce qui leur est servi.

Il faut bien comprendre : une noisette de beurre prise en trop chaque jour représente au moins 3 kg de trop à la fin de l'année. C'est dire si les quantités sont importantes ! De même, une tomate cerise tous les jours font une belle portion de légumes en plus dans la semaine, excellente pour la santé !

Alors une portion de crème glacée américaine (qui est 30 à 50 % plus grasse qu'une glace en France), apportera 2 ou 3 fois plus de calories que ce qui est mangé en France. Or, le mangeur n'a pas l'impression d'avoir fait un tel excès !

Autre avantage de cette méthode pour les hyperphages (les sujets qui mangent très vite de grandes quantités) : elle permet - justement - de leur conseiller des aliments de début de repas, qu'ils peuvent consommer à volonté - fruits et légumes « natures », sans sucre ni gras - puis, lorsque la vitesse d'ingestion faiblit, de consommer plus lentement des mets qui eux, sont pesés.

Néanmoins, attention : limiter les quantités n'est pas suffisant pour perdre du poids.

**Certains chercheurs critiquent l'efficacité de cette méthode, soulignant que les portions offertes dans les**

---

## restaurants augmentent drastiquement au fil du temps.

Les portions au restaurant ont plutôt tendance à se réduire, en France. De façon certaine et bien visible dans la très haute gastronomie car les gens aisés préfèrent sortir sans lourdeur d'un menu gastronomique. Et que les restaurateurs savent maintenant parfaitement qu'un des critères d'appréciation de leur établissement sera l'expérience post digestive des repas consommés. Au SIRHA (salon international de la restauration et gastronomie), bien des chefs recherchaient des solutions pour réduire les ingrédients lourds ou difficiles à digérer, intéressés par « la juste quantité » de beurre ou d'huile, mais plus à proposer des restaurations trop riches. Pour les urbains actifs, les apports globaux sont réduits, tout simplement parce que en une génération, nous avons des besoins énergétiques qui se sont amoindris - notre vie bien plus aisée et confortable aujourd'hui. Les sujets qui souhaitent maintenir leur poids de forme - autant d'hommes que de femmes ! - font alors attention et ne veulent plus de pâté en croûte en guise d'entrée, avant le cassoulet et le moelleux au chocolat. Ils préfèrent des mets équilibrés, plus légers et frais.

## Quelle est l'efficacité réelle de ce type de régime ?

Contrôler ses portions est un des outils les plus efficaces. Mais la composition l'est tout autant.

En effet : posez vous la question de savoir combien de temps dure un paquet de beurre dans votre foyer, ou une bouteille d'huile ? Combien pèse votre bifteck ? Votre poisson ?

Intéressez vous un peu au poids de ce que vous mangez et vous aurez peur.

Il existe un bien intéressant outil - très sophistiqué il est vrai - qui se nomme DietSensor. Un scanner de poche vous permet de scanner les aliments que vous cuisinez ou ceux qui vous sont servis (les aliments emballés sont étiquetés de leur composition nutritionnelle - c'est obligatoire maintenant). Une balance pèse l'aliment que vous envisagez de manger, et envoie à votre portable (avec son appli Diet Sensor), le poids ; le scan analyse la composition nutritionnelle de votre plat et envoie l'info à votre appli. Là, vous avez la réalité de ce que vous mangez. Calories, protéines, glucides et lipides. Vous pouvez en faire profiter toute la famille. Education oblige, votre appli vous indique, selon votre taille, poids, et objectifs nutritionnels (maintient, se muscler, maigrir, limiter le sucre pour un diabétique...) si votre choix est bon, ou s'il vous fait réduire le poids, ou carrément choisir un autre mets. Il vous guidera aussi pour savoir comment compléter votre repas.

(Comptez environ 400 euros pour les 3 éléments)

## Parlons de qualité nutritionnelle

D'où l'importance du Nutri-Score, ce logo qui est posé au devant de certains produits emballés : ce label mis au point par des spécialistes universitaires de la santé publique, permet de voir en un clin d'oeil les produits dans un même rayon, qui sont les plus équilibrés (note Vert foncé, vert clair, ...) de ceux qui sont particulièrement moins favorables à la santé (rouge foncé, rouge...). C'est en quelque sorte un guide d'achat rayon par rayon.

Ainsi, vous voulez une pizza mais ne savez pas laquelle est la plus équilibrée. Le Nutri-Score vous l'indique tout de suite. Il vous dira aussi celles qui seront rouge foncé. Mais le label ne vous interdit pas de l'acheter : si le label est rouge foncé, ça signifie qu'il est conseillé de consommer des portions raisonnables et de faire un meilleur choix la prochaine fois. De même, pour la pizza la mieux notée, surtout, ne prenez pas ce prétexte pour en consommer plus que vous n'avez besoin.

Le Nutri-Score a fait ses preuves : les gens font de meilleurs achats, et ne sur-consomment pas les mets bien notés.

En mélangeant les deux notions : composition nutritionnelle et poids, vous avez alors les 2 items les plus importants pour vous guider vers une alimentation saine.

## Le concept d'un régime standardisé pour tous est-il sensé ? Quels pistes faut-il plutôt privilégier ?

Il manque encore une notion aux deux premières : la fréquence de consommation.

Mangez tous les jours une pizza bien notée n'est pas conseillé, même si la quantité est raisonnable.

Nous, Français, le savons intuitivement : l'équilibre alimentaire repose sur la variété. Aussi n'oubliez pas cette notion primordiale.

Alors non : nous ne sommes pas tous égaux en nutrition comme en médecine. Notre patrimoine génétique, mais aussi épigénétique, notre histoire familiale comme personnelle, font que les recommandations ne sont pas universelles et qu'il faut écouter son corps. Vous êtes unique au monde. Ce qui vous convient à vous ne conviendra pas à un autre.

Suivez les grandes lignes du bon sens, votre instinct, en veillant toujours à ne pas emmêler les besoins nutritionnels de votre corps avec votre moral, votre personnalité, votre vie qui peut vous entraîner à faire de mauvais choix (tomber dans la glace après un chagrin d'amour ou dans le chocolat le soir devant la TV).

Être raisonnable : le secret de la nutrition. Mais ce titre là ne fera jamais vendre un magazine !!