

régime hyperprotidique

PRESENTATION

Les dernières enquêtes sont sans équivoque :

Chaque année, 50% de femmes et 25% d'hommes suivent un régime amaigrissant.

L'augmentation du temps de loisirs, l'avancement de l'âge de la retraite, une plus grande espérance de vie font que nous accordons aujourd'hui une plus grande importance à nos capacités physiques, à notre esthétique corporelle et à notre forme. C'est à dire l'importance que l'on doit accorder à notre alimentation pour le **maintien de l'équilibre pondéral**.

Malheureusement, celui-ci est presque toujours à la hausse.

Quelles solutions pour y remédier ?

La plupart des régimes actuels (hypocaloriques stricts) ne répondent pas au véritable problème, car ils touchent au **Métabolisme de base (1383/jour)** ce qui entraîne un état de fatigue et obligatoirement une reprise de poids dès que la personne se réalimente normalement.

La perte de poids n'est donc que provisoire



La cure donne **d'excellents résultats, fiables et durables**, sous réserve d'une bonne prise en charge en fin d'amaigrissement. Dans le cas contraire, il y a reprise de poids à moyen terme, que la perte de poids ait été lente ou rapide. Le protocole est valable pour toutes et tous, sans danger et efficace à 100% à condition d'y adhérer totalement. Il s'adresse autant à celles et ceux qui souffrent d'une obésité avérée - 20 à 50 kilos et même davantage - qu'aux personnes qui désirent perdre 3 à 10 kilos. Même si le désir de perdre du poids n'est motivé que par le port du maillot de bain, mieux vaut mettre en place une alimentation hyperprotidique plutôt que de faire appel à des solutions temporaires.

L'efficacité des Régimes Hyperprotidiques repose sur quelques principes prouvés :



- ☞ Utiliser les graisses de réserve comme source d'énergie, en absorbant aucun lipide et la stricte quantité de sucre nécessaire à l'activité cérébrale
- ☞ Éviter la fonte musculaire et la perte d'eau
- ☞ Préserver le capital musculaire et cutané
- ☞ Enrichir l'apport en vitamines et oligo-éléments sans apport extérieur complémentaire
- ☞ Améliorer la circulation sanguine et agir contre la cellulite

PRINCIPE DE FONCTIONNEMENT

Ce régime est né de l'idée que les protéines ne sont pas des sources énergétiques importantes mais, elles doivent impérativement se trouver dans l'alimentation, et au complet, afin d'assurer un bon fonctionnement de l'organisme (enzymes, hormones, transporteurs, etc....) en maintenant la masse noble (muscles). Privé de glucides et de lipides, l'organisme se doit de fournir de l'énergie pour fonctionner aussi va-t-il transformer ses graisses de réserve en énergie par le biais, entre autres, d'une réaction chimique fabriquant de l'acétone. Cette **cétogenèse** permet au foie d'oxyder de grandes quantités d'acides gras devenant alors la principale source d'énergie. Il est important que les protéines ingérées ne soient pas mêlées à des hydrates de carbone ; en effet une insulïnémie normale ou augmentée empêche la mobilisation des graisses de stockage des cellules graisseuses et ainsi la montée d'acétone. Ce régime (sans glucose) maintient une glycémie sensiblement normale avec une insulïnémie basse (80 % de la normale).

Un rôle majeur est dévolu à l'acétone car l'acétone est le plus puissant coupe-faim naturel, tout en ayant un effet euphorisant (parfois source d'énervement). Ainsi ce régime très basse calorie (3 à 500 calories par jour) a-t-il des avantages majeurs :

- **LA FAIM DISPARAIT COMPLETEMENT EN 48 A 72 H (quoiqu'il n'élimine pas la gourmandise !). Il est toujours utile de rappeler aux patients que l'apport de petites quantités de sucre risque d'élever la glycémie, de diminuer la transformation des graisses en énergie et donc de diminuer le taux d'acétone ayant pour conséquence une réapparition de la faim.**
- **RAPIDITE DE L'AMAIGRISSEMENT (6 à 7 kilos par mois), ce qui renforce la motivation et évite le découragement. Il est toujours utile de rappeler que ce n'est pas la rapidité de l'amaigrissement qui est source de reprise mais en fait la qualité du mode de réalimentation (remontée trop rapide, déséquilibre) et donc des paliers alimentaires à effectuer.**
- **FACILITE D'EXECUTION, sans risque d'erreurs alimentaire ni de tentation, sous réserve de respecter un protocole précis.**
- **BIEN-ETRE ET EUPHORIE, sans fatigue.**

Pour se faire, la généralisation des régimes dits hyperprotidiques et dissociés a permis de répondre à cet objectif. Un des seuls régimes hypocaloriques sans effets secondaires néfastes (reprise de poids, fatigue, nervosité...).



BOOSTEZ VOTRE METABOLISME

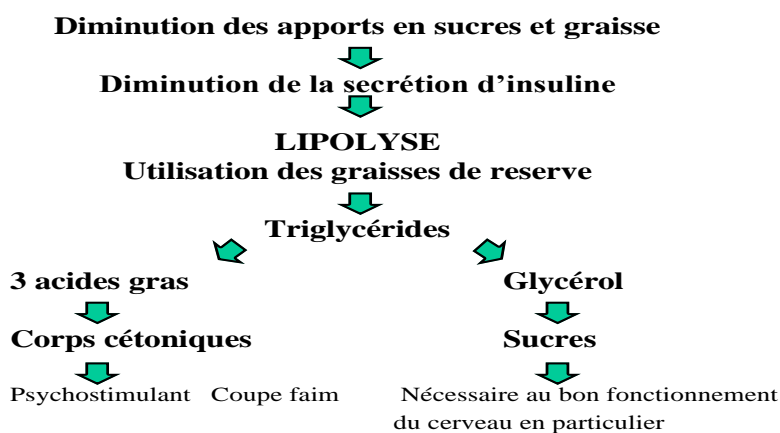
EXPLICATIONS

Les diminutions d'apports en sucre et en graisses entraînent une diminution de la sécrétion d'insuline. Une lipolyse se fait, permettant l'utilisation des graisses de réserve que sont les **triglycérides (3 acides gras et du glycérol)**.

Ces 3 acides gras sont libérés donnant des corps cétoniques qui sont à la fois des psychostimulants (disparition de l'état de fatigue) et un coupe-faim naturel.

C'est pourquoi, avec une cure hyperprotidique, il n'y a ni sensation de faim, ni fatigue.

En parallèle, l'action du glycérol permet la création de sucres qui sont nécessaires au bon fonctionnement des organes glucodépendants (en particulier le cerveau)



Le métabolisme protidique

Le principe de la diète protéinée est né de l'idée que les protéines ne se mettent pas en réserve contrairement aux graisses et aux sucres. En revanche, elles doivent se trouver dans l'alimentation, au complet, pour assurer le bon fonctionnement de l'organisme : nutrition, croissance et reproduction sont ses trois grandes fonctions. Pour un adulte de 60 à 70 kilos, le poids total de protéines est de l'ordre de 9 à 10 kilos, dont 40 à 45% sont localisés au niveau des masses musculaires. De plus, afin d'éviter une réaction de rejet lors de la digestion, l'organisme décompose ces protéines en acides aminés, dont les fonctions physiologiques majeures permettent la synthèse des protéines structurales - muscles, tendons, ligaments, peau, os ...



PRESENTATION D'UNE FORMULE "PROTEINE" (en vente au CARRE VERT)

HYPERPROTIDIQUES: Les poudres de protéine sont des produits naturels (plus de 90% de protéines et un indice chimique de 100), fabriquées à partir de protéines de lait, d'œufs ou de soja, donc parfaitement assimilées par l'organisme.

HYPOCALORIQUES L'apport de protéines (4 Kcal/g) est faible.



Rappel

Si les apports énergétiques sont inférieurs aux dépenses (métabolisme de base et activité physique quotidienne), il y a inévitablement, en dehors de certains cas pathologiques (dont la consultation d'un médecin spécialisé s'impose) perte de poids.

Celle-ci se fait au détriment des masses musculaires (protéines + eau) et devient visible de manière importante au niveau des muscles plats du visage ou du thorax.

Ainsi, il peut être judicieux d'augmenter ses apports de protéines pour éviter de faire fondre les masses musculaires et de diminuer les apports sucrés au minimum nécessaires pour le bon fonctionnement cérébral en particulier et de réduire les substances grasses à un niveau proche de zéro, le corps humain possédant une réserve adipeuse permettant de faire le tour du monde en marchant sans autre apport énergétique

Donc

**SUPPRIMER LES APPORTS SUCRES
DIMINUER LES APPORTS DE GRAISSE**

Un amaigrissement sélectif et rapide

Le respect de la masse musculaire doit être la priorité. Cela suppose que l'on ingère une certaine quantité de protéines pré-assimilables de haute valeur biologique afin de déclencher un processus complexe qui permet que seules les réserves énergétiques inutiles - les graisses et les sucres - soient utilisées. D'où l'importance de ne faire aucun écart. Le piège : la graisse étant notre réservoir d'énergie le plus important mais aussi le plus difficile à mobiliser, il faut ruser avec l'organisme pour l'obliger à transformer ses réserves de graisses en énergie par le biais d'une réaction chimique. Si l'on fournit des protéines d'excellente qualité, il va alors fabriquer des corps cétoniques, lesquels ont une double action : un effet coupe-faim, un effet déstockage des graisses pour une transformation en sucres. Au total, on supprime les sucres mais l'on donne à l'organisme les moyens de les fabriquer. Le foie, quant à lui, transforme de grandes quantités d'acides gras - lesquels deviennent la principale source d'énergie - dégradent les triglycérides et permettent de diminuer la masse grasse à une vitesse vertigineuse.

Description

- Ces régimes hyperprotidiqes sont naturellement hypocaloriques, mais fournissent aux muscles plus largement que d'ordinaire leur matière première (acides aminés).
- L'élimination des sucres à absorption rapide, sucres raffinés, telles les confiseries, les pâtisseries, le chocolat, le miel, le pain et le riz blancs, les pommes de terre, les carottes... aura pour conséquence immédiate la non sécrétion d'insuline par le pancréas, hormone dont on sait qu'elle est lipogénétique, c'est à dire qu'elle favorise le stockage des graisses de réserve.
- Dans ces conditions, une faible concentration sanguine d'insuline va, à l'opposé, permettre la libération de ces graisses de réserve et leur utilisation par les muscles, lors de l'exercice physique ou pour le fonctionnement du corps humain.

Rappel : Lorsque les sucres rapides sont associés à des graisses, le risque de transformation en graisse de réserve est largement augmenté par la sécrétion d'insuline en réaction à ces sucres rapides.

Une absence totale de sucres et de sensation de faim

Il est fondamental que les protéines ne soient pas associées à des sucres. Ce régime sans glucose maintient cependant une glycémie sensiblement normale car le glucose est fabriqué à partir des graisses de réserves de l'organisme. Un rôle majeur est alors dévolu aux corps cétoniques nouvellement constitués : ceux-ci constituent de très puissants coupe-faim naturels, tout en ayant un effet dynamique. La sensation d'avoir faim disparaît au bout de 2 à 3 jours.

Conséquences

Il conviendra pendant un certain temps de solliciter ces graisses de réserve et de faire en sorte qu'elles fournissent l'essentiel des apports énergétiques en opérant une mise au repos du pancréas avec baisse de la sécrétion d'insuline.

- Pour ce faire, l'apport quasi exclusif de **protéines**, soit sous forme de poudre, soit en privilégiant le lait écrémé, les poissons, les viandes blanches, le blanc d'œuf va permettre la mobilisation des acides gras et leur utilisation pour la fourniture d'énergie.

- Il s'ensuit une production de **corps cétonique** dont l'acétone, qui a la particularité d'être un coupe-faim naturel et un puissant psychostimulant (ainsi après 48h d'adaptation, on est agréablement surpris de constater la disparition de cette sensation de fatigue initialement présente).
- Il faudra redoubler d'efforts pour l'exercice physique afin de solliciter au maximum les réserves de graisses de l'organisme, par des efforts de type aérobie (Supérieurs à 50', d'intensité modérée)
- Un autre inconvénient est l'apparition d'une haleine acétonique, quelque fois désagréable, pouvant être annulée par des chewing-gum, sans sucre bien sur. Si cela persiste utilisez un spray buccal (type Fluocaryl)

Attention à l'excès de protéines, car ces dernières sont de grosses molécules et leur surplus est éliminé dans les urines notamment et les glomérules des reins sont souvent des filtres trop petits pour une trop grosse quantité d'un seul coup, de plus un excès d'urée (déchets azotés) dans le sang n'est pas souhaitable

ALIMENTATION PAR JOUR POUR UNE CURE STRICTE

JOUR 1 - 2 - 3 - 4 et 5

Au lever	1 grand verre d'eau ou une boisson non sucrée
Petit déjeuner:	lait écrémé - fromage blanc à 0% MG Poudre de protéine (2 cuillères à café dans un grand verre) Café (sans sucre)
10h	poudre protéine (facultatif, en cas de faim)
Déjeuner	1 verre de poudre 20 mn avant le repas. Fibres à volonté : salade, légumes verts, crudités (sauf carottes) Asperge, céleri, épinard, brocolis, courgette, radis, endives, tomates, toutes les salades, poireaux, haricots verts, champignons. Aucun autre légume n'est permis
16h à 17h	poudre protéine , café ou thé léger
Dîner	identique au repas de midi Mais plus léger si possible

ATTENTION : vous devez supprimer tous les SUCRES (rapides ou lents)
Par exemple : pain, biscotte, sucre, fruits, féculents, alcool