

Débusquer les sucres et le gras cachés

Qui dit poids des ans dit souvent kilos en trop: la faute à un ralentissement du métabolisme. Savoir déjouer certains pièges au moment de faire ses courses fait la différence. Explications.

Au moment d'opter pour un dessert, le choix d'un yogourt aux fruits plutôt que d'une mousse au chocolat peut sembler une bonne idée pour celles et ceux qui font attention à leur ligne. Mais gare! A y regarder de plus près, les 200 grammes de yogourt à la fraise apportent 24 grammes de sucre, alors que le pot de 50 grammes de mousse n'en fournit que 9... Au niveau des gras, ce même yogourt en contient 6 grammes et la mousse 7. Finalement, le pot de mousse fournit moins de kilocalories et moins de sucres que le yogourt. Et ce constat est valable pour une longue liste d'aliments que l'on pense, à tort, être des choix judicieux pour la santé et la ligne. «Il ne faut pas se contenter de lire les étiquettes, mais toujours penser à la densité du produit, et donc aux quantités que l'on mange réellement», explique le Dr Vittorio Giusti, médecin spécialiste en endocrinologie et diabétologie à la Clinique de La Source.



«Il ne faut pas se contenter de lire les étiquettes»

DR VITTORIO GIUSTI,
MÉDECIN

Moins de muscles, moins de calories brûlées

Passé un certain âge, le corps a tendance à brûler moins de calories. La faute à un changement de métabolisme qui intervient après 35 ans. «A partir de cet âge, la masse maigre, à savoir les muscles, diminue chez les

personnes qui ne font pas d'activité physique. Qui dit moins de muscles, dit moins de dépense calorique, car ce sont eux qui consomment le plus d'énergie. On risque de prendre du poids si l'on continue de manger les mêmes quantités qu'avant.»

Pour contrecarrer cet effet, il faut bouger davantage et mieux manger. Ce qui n'est pas évident. Les grandes surfaces regorgent de mets industriels contenant des quantités surprenantes

de graisses et de sucres parfois bien cachés. «Avec une alimentation trop riche en graisses, l'excès de lipides va être stocké dans les cellules graisseuses, poursuit le Dr Giusti. Elles vont ensuite moins bien réagir à la présence d'insuline. Cette hormone permet au glucose d'être utilisé comme source d'énergie par les différentes cellules du corps. Si le glucose n'est pas métabolisé, il se balade dans le sang forçant le pancréas à produire toujours davan-

tage d'insuline. A la longue, cela peut mener au diabète de type 2.» Quant aux sucres consommés en excès, ils vont remplir les réserves de glycogène du foie et des muscles. Lorsque ces réserves sont pleines, les sucres excédentaires se transforment en graisses. Tout cela augmente le poids corporel et nuit à la santé. Diabète, cholestérol, problèmes cardiovasculaires peuvent en découler.

Jus de fruits avec modération

Mais où sont-ils cachés, ces fameux sucres et gras? «Il y en a beaucoup dans les mets industriels, explique Emilie Savioz, diététicienne à la Clinique de La Source. Plus vous consommez d'aliments préparés par vos soins, mieux vous contrôlez ce que vous mangez.» A titre d'exemple, un yogourt nature que l'on sucre soi-même ne contient pas les 24 grammes d'un pot aux fruits du supermarché. Et que dire des barres de céréales que l'on considère être des snacks sains? «Ils sont riches en sucres et en gras pour un effet rassasiant limité», précise Vittorio Giusti. Et Emilie Savioz de mettre en garde contre les jus de fruits et autres smoothies: «Ils contiennent énormément de sucres vite engloutis. Mieux vaut manger un fruit entier, riche en fibres, qui remplit davantage l'estomac que sa version liquide.» Il est rare que l'on mange trois oranges à la suite,



Des produits qui font envie, c'est bien là le danger.

alors qu'on les boit facilement sous forme pressée. Cafés froids, cafés aromatisés et sodas sont aussi des bombes sucrées.

Au niveau des gras, les pâtes feuilletées, les pizzas surgelées, les flûtes apéritives sont des aliments très caloriques contenant de mauvaises graisses. Mais attention aussi à celles qui sont considérées comme «bonnes». «En consultation, j'ai des patients qui mangent de grandes quantités d'amandes pour faire le plein d'acides gras Omega-3. Ils ne réalisent pas que c'est hypercalorique, poursuit le Dr Giusti. Même

constat avec les cacahuètes à l'heure de l'apéro.» Qui dit apéritif, dit aussi verre d'alcool. Là aussi, sucres et calories sont au rendez-vous. «Le classique afterwork où l'on boit un verre en dégustant une planchette équivaut souvent aux calories d'un repas», précise Emilie Savioz.

A noter qu'il n'y a pas d'aliments interdits, mais écouter sa sensation de satiété et éviter le grignotage sont de bonnes habitudes à prendre.

YSEULT THÉRAULAZ

PRENDRE DU MUSCLE PLUTÔT QUE PERDRE DE LA GRAISSE

Pour éviter de prendre du poids avec l'âge, il faut bouger davantage. «Les personnes en surpoids pensent souvent qu'il faut faire une activité cardiovasculaire (course, natation, marche rapide) pour perdre les kilos accumulés, explique Jonathan Fellay, responsable de la physiothérapie à la Clinique de La Source. En réalité, il faut commencer par renforcer sa musculature. Par l'enchaînement d'exercices de force entrecoupés de pauses, le cœur travaille également de manière optimale.» Et le physiothérapeute de rappeler que nul besoin de machines de fitness pour réaliser un bon travail musculaire. En revanche, un encadrement adapté est indispensable, afin d'éviter les blessures du débutant.

CONFÉRENCE : «SUCRES ET GRAISSES: MYTHES ET RÉALITÉ»

Le jeudi 2 avril à 17h30, Clinique de la Source, Lausanne

Pour faire le point sur cette thématique d'actualité, le magazine générations et la Clinique de la Source vous invitent à une conférence à l'issue de laquelle les spécialistes pourront répondre à vos questions.

Au programme : Dr Vittorio Giusti, spécialiste en endocrinologie et diabétologie, M. Jonathan Fellay, physiothérapeute et responsable de l'Institut de physiothérapie et Mme Emilie Savioz, diététicienne

LIEU : Clinique de La Source - Lausanne
HORAIRE : 2 avril, de 17h30 à 18h30, apéritif de 18h30 à 19h00 (accueil dès 17h15)

INSCRIPTIONS : écrire à ibosson@generations-plus.ch / 021/ 321 14 29 - générations, rue des Fontenailles 16, 1007 Lausanne - Places limitées à 135 participants

Clinique de
La Source
Lausanne