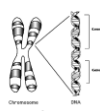




QUI GROSSIT LE PLUS FACILEMENT?

THEME EXTRAIT DE 'CA M'INTERESSE', AVRIL 2014

La moyenne pondérale française s'établit à 60,4 kg pour les femmes et à 77,4 kg pour les hommes. Mais, sur le terrain, les morphologies sont variables. A l'origine de ces inégalités face au poids, des causes multiples...et peut-être même la **géographie** ! Une enquête de l'Union Française des industries de l'habillement a ainsi montré que les hommes sont globalement plus corpulents dans les régions du Nord-Est...



« BONS » ou « MAUVAIS » GENES

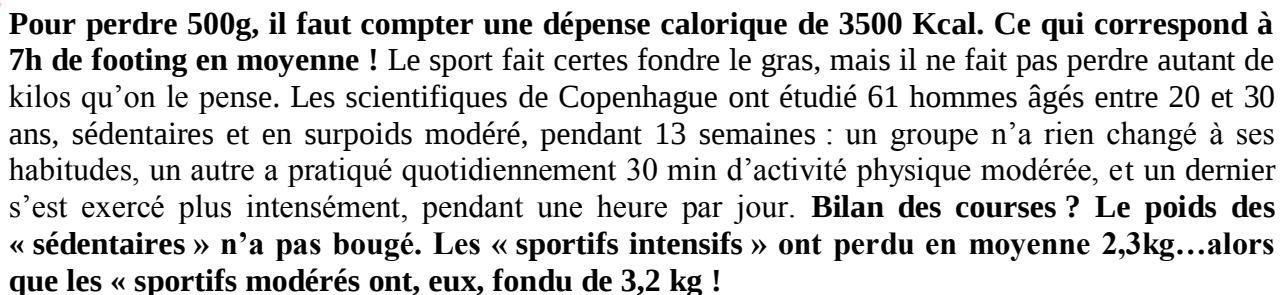
50 à 65% des variations observées au niveau de la masse grasse des individus peuvent s'expliquer par des **différences au niveau génétique**. Mais **l'environnement, notamment l'alimentation, joue sur la façon dont s'exprime ces gènes**. En Polynésie française, 70% des adultes sont en surcharge pondérale et 39% sont obèses. Explication : les polynésiens, dont les ancêtres ont colonisé ces zones très isolées de l'Océan Pacifique, possèdent intrinsèquement des gènes dits d'épargne, qui leur permettent de stocker de l'énergie. Utile pour survivre à une traversée en mer de plusieurs mois... Et en cas d'activité normale, les polynésiens se contentent très bien d'une alimentation peu calorique, essentiellement à base de produits de la mer. Problème : en quelques décennies, du fait de l'influence des Etats-Unis, celle-ci a été brusquement troquée pour des repas du type steak-frites. Résultat : leurs organismes ont stocké le surplus de calories.

Des **anomalies génétiques** peuvent aussi être à l'origine de certaines formes d'obésité. En 2010, une équipe de chercheurs a ainsi montré que l'absence d'un petit segment de chromosome 16 était liée au développement sévère de la maladie ; Malgré tout, cette « coupure » qui supprime une trentaine de gènes, expliquerait seulement 0,7% des cas d'obésité.

HOMME OU FEMME



Ce n'est pas une idée reçue, les femmes sont plus grasses que les hommes. Les médecins estiment ainsi que, **chez la femme, le pourcentage de masse grasse devrait être compris entre 25 et 30%, contre 15 à 20% chez l'homme**. La répartition des graisses diffère également ; chez les hommes, celles-ci se logent plus autour du ventre, notamment autour des viscères. Chez la femme, elles s'accumulent plutôt autour des hanches et des cuisses, mais de manière plus superficielle, sous la peau. En cause, la **lipoprotéine lipase** cette enzyme est chargée de dégrader **les graisses** apportés par l'alimentation et circulant dans le sang, afin de les transformer en graisse de réserve dans nos tissus adipeux. Or, les gènes gouvernant cette enzyme ne s'expriment pas de la même façon chez les hommes et les femmes Des études ont en effet montré que pour les femmes l'activité enzymatique était plus élevée dans la partie basse du corps (fesses, hanches et haut de la jambe) que dans la région abdominale ; et inversement chez les hommes. Une particularité qui joue un rôle dans la reproduction : les **adipocytes** (nos graisses de réserves) sécrètent une hormone, la **leptine**, indispensable au bon fonctionnement des ovaires. Pour procréer, il faut donc un minimum de masse grasse. En témoignent les problèmes de fertilité rencontrés par les anorexiques ou les très grandes sportives.



Comment expliquer cette différence ? Les sportifs intensifs ont eu tendance à compenser les pertes caloriques en avalant de gros repas, tandis que les autres n'ont pas ressenti ce besoin. Les premiers ont également été plus fainéants en dehors des heures dédiées à la pratique sportive : épuisés, ils prenaient l'ascenseur, alors que les sportifs modérés continuaient de monter les escaliers.

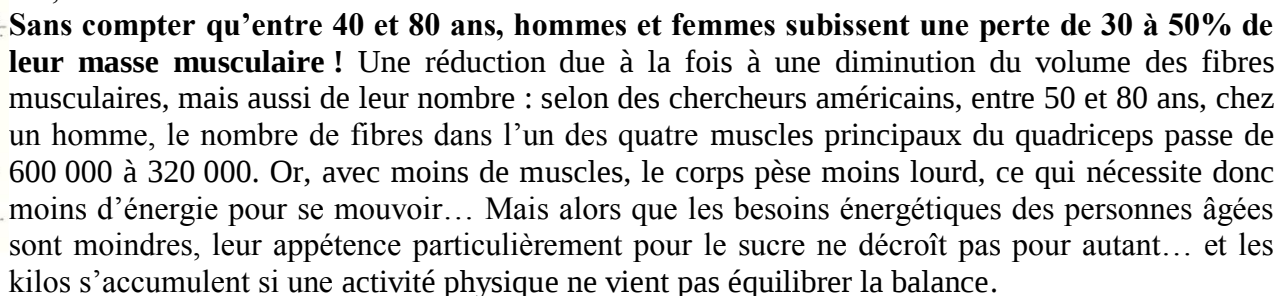
Sans compter que plus on fait du sport, plus on prend du muscle...qui pèse plus lourd que la graisse.



Les personnes qui respectent leurs besoins en sommeil conservent plus facilement leur poids : plusieurs chercheurs se sont aperçus que les **dettes de sommeil entraînaient une augmentation de l'appétit, et donc une prise de kilos**. En cause ? La perturbation de certaines hormones. C'est le cas de la **leptine**, synthétisée dans le tissu adipeux et dont la sécrétion limite normalement la faim entre les repas. Après une nuit trop courte, sa concentration a tendance à chuter. Au contraire, celle de la **ghréline**-produite par l'estomac et à l'origine de la sensation de faim-est boostée en cas de privation de sommeil. Des cardiologues ont même calculé l'excédent de calories ingérées : en dormant 1h et 20min en moins par nuit : les volontaires avaient l'équivalent d'un hamburger en plus quotidiennement. Reste à savoir ce que signifie, pour chacun « dormir suffisamment » : les petits dormeurs ont par exemple besoin de 4 à 6h30 de sommeil, et les gros dormeurs, plus de 9h.

JEUNE OU VIEUX

Que se passe-t-il après 30 ans, l'âge d'or de notre forme ? Au-delà, **notre corps a besoin de moins d'énergie pour fonctionner**, pour faire battre le cœur, respirer, digérer ou maintenir sa température... Le **métabolisme de base**, qui regroupe ces dépenses incompressibles, n'est plus aussi important. Pour une femme de 20 ans pesant 52,2 kg et mesurant 1,62m, ce besoin est estimé à 1363 kcal. Cette même personne avec des propriétés morphologiques identiques mais âgée de 40 ans, ne dépense que 1270 kcal. A 60 ans, l'addition baisse à 1176 kcal et à 80 ans à 1083 kcal !



MENUS DE PRINTEMPS

1,5 L d'eau par jour ! Tout au long de la journée, pensez à boire.

	Déjeuner	Dîner
Lundi	Taboulé Foie de veau Carottes vichy Yaourt nature Pomme	Steak de thon Ratatouille Fromage blanc Gâteau à la banane et aux pommes (<i>cf newsletter Avril 2014</i>)
Mardi	Steak grillé Jardinière de légumes/pommes de terre Faisselle au coulis de framboises	Concombre au fromage blanc Nouilles chinoises au poulet Salade d'orange
Mercredi	Côtelette d'agneau Flageolets Haricots verts Yaourt nature Clémentines	Poisson blanc en papillote Epinards Biscuit roulé
Jeudi	Asperges Rôti de porc Lentilles Emmental Mangue	Crêpes au sarrasin Salade verte Salade de fruits
Vendredi	Sauté de veau aux champignons Polenta Crottin de chèvre et salade verte Poire	Lasagnes Salade d'endives Kiwis
Samedi	Filet de poisson meunière Pommes de terre vapeur Gratin de chou-fleur Pamplemousse	Salade de pousses de soja Filet mignon de porc au miel (<i>cf newsletter Avril 2014</i>) et riz sauvage Fromage blanc et fraises
Dimanche	Salade de champignons Tagliatelles aux coquilles saint jacques à la crème et au citron. Crème renversée	Salade composée (pâtes, concombre, tomate, asperge verte) Mousse de saumon (<i>voir newsletter novembre 2011</i>) Ananas

NOUILLES CHINOISES AU POULET

Ingrédients pour 6 personnes

- 500g d'escalopes de poulet
- 300g de nouilles chinoises
- 1 oignon, 2 gousses d'ail
- 1 courgette, 1 carotte
- 1 poivron rouge, 1 poivron jaune
- 3 CS d'huile d'olive, 2 CS de sauce de soja
- Quelques branches de coriandre, sel, poivre



Préparation

Nettoyer et couper les légumes en julienne. Couper la viande en lanières pas trop grosses et pas trop longues. Emincer l'oignon.

Dans un wok chaud, verser un filet d'huile d'olive, ajouter l'oignon et l'ail émincés, faire dorer très légèrement puis ajouter l'ensemble des légumes en julienne, mélanger, saler poivrer. Laisser cuire quelques minutes sur feu vif puis baisser le feu et laisser quelques minutes sur feu doux. Ajouter les morceaux de poulet et laisser cuire tout en remuant de temps en temps.

Pendant ce temps, dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les nouilles chinoises. Quand celles-ci sont cuites, les incorporer dans le wok et mélanger l'ensemble. Ajouter la sauce soja et la coriandre. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Laisser mijoter une dizaine de minutes.

	Energie	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	336	25	9	35

Equivalence => 1 part = 1 portion protéines + ½ portion de légumes + 150g de féculents + 1 càc de matières grasses

CREPES AU SARRAZIN

Ingrédients (15 galettes):

- 500 g de farine de sarrasin
- 1 litre de lait
- 6 œufs
- Sel
- 25 g de beurre



Préparation :

Dans un récipient, mélangez la farine et le sel avec le lait, jusqu'à obtenir une pâte fluide. Ajoutez alors les œufs battus en omelette et le beurre fondu. Laissez reposer la pâte au moins ½ heure.

Garnitures au choix (liste non exhaustive) :

- Saumon fumé, surimi, thon, crabe, jambon, blanc de dinde ou de poulet, viande hachée...
- Emmental râpé, comté, mimolette, chèvre ou autres fromages, crème...
- Laitue, mâche ou autres salades, tomates, olives, champignons, citron...

	Energie	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	192	9	5	28

Equivalence => 1 crêpes = 1/2 portion de protéines + 1 càc de matières grasses + 100g de féculents + 1/2 portion de produit laitier

BISCUIT ROULE

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 130 g de sucre (ou 6 CàS de sucralose)
- 130 g de farine, 6 œufs
- 2 paquets de sucre vanillé
- 25 g de beurre environ (pour la plaque du four)
- confiture, crème de marron...



Préparation de la recette :

Préchauffer le four à 220°C (thermostat 7-8).

Battre les jaunes d'œufs et le sucre (blanc et vanillé) jusqu'à ce que la préparation blanchisse.

Ajouter la farine. Battre les blancs d'œufs en neige et les incorporer à la pâte.

Tapiser la plaque du four de papier d'aluminium bien beurré. Étaler la préparation sur le papier d'aluminium et faire cuire jusqu'à ce que la pâte prenne une couleur doré foncé, soit entre 12 et 17 min, suivant le four.

Après cuisson, étaler votre garniture (confiture, crème de marrons, chocolat, ...) et rouler en serrant délicatement la pâte. Couper les bords du gâteau roulé pour le rendre plus régulier.

	Energie	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	241	10	10	29

Equivalence (avec sucralose) => 1 CàS de matières grasses + 150g de féculents