

TABLE DES MATIÈRES

| | | | |
|---|----|--|----|
| LE PARADOXE AMÉRICAIN | 10 | Trop d'alcool | 46 |
| POURQUOI MAIGRIR ? | 12 | Trop de snacking entre les repas | 48 |
| Qui doit maigrir ? À vos calculettes ! | 14 | VOTRE PROGRAMME MINCEUR-SANTÉ | 50 |
| Maigrir oui, mais de combien ? | 16 | Gardez votre sérotonine élevée | 50 |
| Mince, oui, mais pas à n'importe quel prix | 18 | "Je craque..." | 52 |
| Le temps des gourous | 20 | Sérotonique | 54 |
| POURQUOI LES RECOMMANDATIONS ACTUELLES NE MARCHENT PAS | 22 | Maîtrisez votre insuline | 56 |
| Mythe n°1 : | | Le pouvoir des poissons gras | 58 |
| Les régimes basses calories font maigrir | 22 | Stimulez vos hormones thyroïdiennes | 60 |
| Mythe n°2 : | | Augmentez votre métabolisme de base | 61 |
| Pour maigrir, il faut diminuer les graisses alimentaires | 24 | Boostez votre hormone de croissance | 62 |
| Pourquoi il ne faut pas éliminer les graisses | 26 | Réduisez le stress | 65 |
| Mythe n°3 : | | Prenez des suppléments de vitamines et de minéraux | 65 |
| Les bons sucres sont les sucres lents | 28 | LE RÉGIME MINCEUR | 66 |
| Le corps aime le sucre, mais modérément | 32 | Misez sur le naturel | 68 |
| Mythe n°4 : | | Vous avez dit complets ? | 70 |
| On peut maigrir à tout âge en modifiant son alimentation | 35 | Carnivore ? | 72 |
| Mythe n°5 : | | Les fruits, avec passion | 74 |
| Je grossis parce que je n'ai pas les bons gènes | 38 | Laitages : oui, mais... | 76 |
| Mythe n°6 : | | Graisses : ne les éliminez pas | 78 |
| Le mythe des médicaments mangeurs de graisses | 40 | Que boire ? | 79 |
| CE QUI VOUS FAIT GROSSIR À COUP SÛR | 44 | Votre nouveau régime alimentaire | 80 |
| Le manque d'activité | 44 | Et les substituts de repas ? | 84 |
| Pas assez de fibres | 46 | Et si vous choisissiez quelques aide-minceur ? | 86 |
| | | BIBLIOGRAPHIE | 95 |



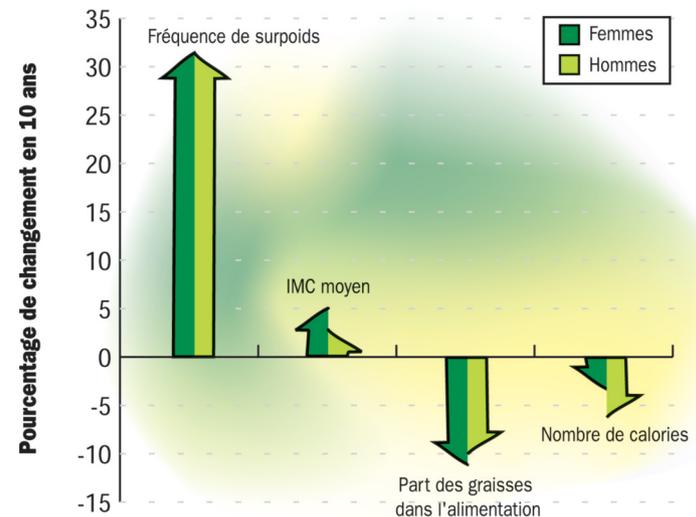
LE PARADOXE AMÉRICAIN

Rien n'illustre mieux le propos de ce livre que la situation que connaissent les États-Unis. 61 millions d'Américains y sont en surcharge pondérale et 36 millions sont obèses. Concrètement, un adulte sur deux aux États-Unis est trop gros. Saisissant, non ?

Mais après tout, n'est-ce pas évident ? Chacun sait que les Américains mangent n'importe quoi, n'importe quand et surtout des aliments bien gras. Pas si simple. Les Américains n'ont cessé depuis 30 ans de diminuer la part des graisses alimentaires et des calories dans leur alimentation. Et pourtant, ils n'ont jamais été aussi gros. Entre 1977 et 1987, le surpoids a augmenté de 31 % aux États-Unis alors que la consommation de graisses diminuait de 11 % et la ration calorique quotidienne de 4 %. Dans le même temps, le pourcentage de personnes consommant des aliments allégés en matière grasse est passé de 19 % en 1978 à 76 % en 1991.

Ce paradoxe américain montre bien que les réponses actuelles aux problèmes de poids, en particulier la diminution des graisses, ne sont pas efficaces. Les quantités de graisses alimentaires et les rations caloriques journalières ont bien diminué entre les deux périodes étudiées. Dans le même temps, on observe une augmentation de 30 % de la fréquence du surpoids. Ces données contredisent l'hypothèse selon laquelle les excès de graisses sont seuls à l'origine du surpoids.

Moins de graisses mais pas moins gros



En dix ans, de la fin des années 1970 à la fin des années 1980, les Américains ont diminué leur consommation de calories et surtout leur consommation de graisses, et pourtant l'obésité a explosé.