

# « LE JUSTE MILIEU »

## où comment réapprendre à manger

**Yves Pattes**

Le régime « Zone » a été conçu par un docteur américain, en Biochimie, du nom de Barry Sears. Spécialisé en recherches sur les hormones, et en particulier les hormones éicosanoïdes, le dr. Barry Sears chercha principalement à développer une méthode qui permettait de réduire les troubles cardio-vasculaires, par un équilibre entre les « bons » et les « mauvais » éicosanoïdes.

Il remarqua que cet équilibre dépendait en fait d'un équilibre entre l'insuline et le glucagon, lui-même dépendant d'un équilibre entre glucides et protéines dans notre alimentation. Le régime « Zone », ou « du juste milieu » en français, était né.

Le rôle des glucides dans l'embonpoint

Nous avons besoin d'une certaine quantité de glucides. Le cerveau, par exemple, est un grand consommateur de « glucose » (une forme de sucre) comme source d'énergie.

Mais qu'en est-il des glucides en trop ? Ils sont emmagasinés sous forme de « glycogène » dans le foie et dans les muscles. Le glycogène stocké dans le foie pourra plus tard être décomposé et renvoyé dans le système sanguin pour alimenter le cerveau. Mais la capacité de stockage du foie est limitée. Elle s'épuise en 10 à 12 heures. Il faut donc les renouveler. C'est pourquoi nous avons besoin de glucides. En moyenne, les gens peuvent emmagasiner entre 300 et 400 gr de glucides dans les muscles (qui deviennent inaccessibles) et entre 60 et 90 gr dans le foie (qui pourront être convertis en glucose). Lorsque ce taux est atteint, le surplus de glucides est converti en graisses et emmagasiné dans les tissus adipeux.

Même si en eux-mêmes les glucides ne contiennent pas de matières grasses, ils finissent donc par être convertis en gras lorsqu'ils sont absorbés en quantités excessives. Cela se fait par l'entremise de l'insuline. Lorsque nous mangeons un repas riche en glucides, le taux de glucose dans le sang va augmenter. Le pancréas va alors sécréter de l'insuline dans le système sanguin. Cette hormone va réduire le taux de glucose dans le sang.

Très bien, direz-vous ! Sauf que l'insuline est d'abord une hormone d'entreposage, qui va emmagasiner les calories glucidiques excédentaires sous forme de gras.

Lorsque nous consommons de grandes quantités de glucides, nous envoyons donc à notre organisme (aux cellules adipeuses, en fait), par la voie de l'insuline, un message hormonal qui dit : « Emmagasiné les graisses ».

Heureusement, il n'en va pas de même avec tous les sucres. Cela dépend en fait de leur vitesse d'absorption par l'organisme, c'est-à-dire de leur « index glycémique ». Plus l'index glycémique est élevé, plus les glucides sont absorbés rapidement par l'organisme. Et inversement, plus l'index glycémique est bas, plus les glucides sont absorbés lentement.

Tout glucide complexe doit être décomposé en sucre simple pour être absorbé par l'organisme. Or, il n'existe que trois sortes de sucres simples, dont la structure va déterminer leur vitesse d'absorption :

- Le GLUCOSE (grains, pâtes alimentaires, pain, céréales, amidon, légumes)
- Le FRUCTOSE (fruits)
- Le GALACTOSE (produits laitiers)

Seul le glucose est relâché directement dans le sang. C'est pourquoi les aliments comme le pain ou les pâtes, riches en glucose, provoquent une augmentation rapide du taux de sucre dans le sang, alors que le fructose et le galactose doivent d'abord être convertis en glucose.

Et c'est également la raison pour laquelle les fruits, bien que composés de sucres simples, ont un index glycémique bas. Le fructose doit d'abord être transformé en glucose.

C'est sur tout ce fonctionnement hormonal que se base le régime « Zone ».

La « zone » ou le « juste milieu » est un état métabolique dans lequel les performances du corps sont optimales :

- Faim bien assouvie
- Energie et performance physique plus grande
- Concentration et productivité mentale accrue

Et pour atteindre ce « juste milieu », il faut atteindre un équilibre optimal entre insuline et glucagon. La production d'insuline est stimulée par les glucides, surtout ceux à index glycémique élevé (pain, pâtes, etc.). La production de glucagon est, quant à elle, stimulée par les protéines alimentaires

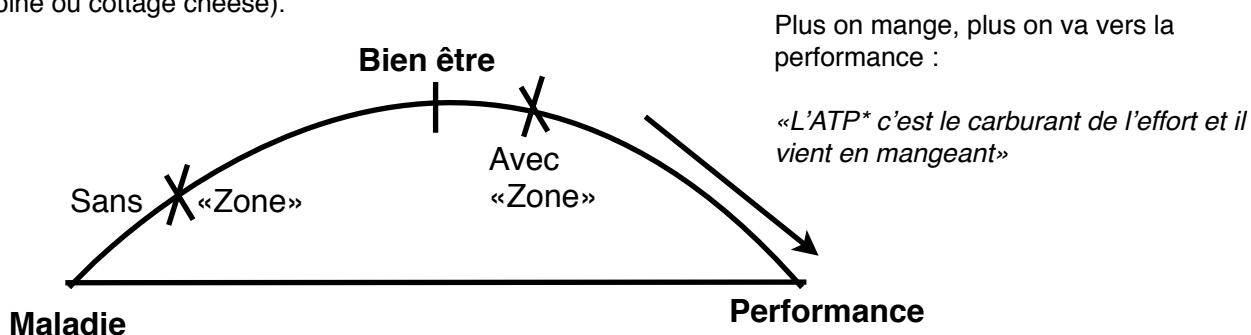
Dans la pratique, le régime « Zone » préconise que notre apport calorique provienne

- à 40 % des glucides
- à 30 % des protéines
- à 30 % des lipides

Afin que chacun puisse connaître les quantités idéales de chacun de ces macro-nutriments à manger sur sa journée, le régime « Zone » a prévu un système de « blocks », c'est-à-dire de « portions » de protéines, lipides et glucides. Ce nombre de « blocks » est calculé à partir du taux de masse grasse et du niveau d'activité physique de chaque personne. Une fois que l'on connaît le nombre de blocks de protéines, lipides et glucides que l'on peut idéalement manger sur sa journée, il suffit de répartir les blocks sur les différents repas et de « piocher » dans des tables, qui indiquent ce que représentent 1 block de la plupart des aliments habituellement consommés.

Le régime « Zone » est donc finalement assez aisé à mettre en œuvre. Bien sûr, il est nécessaire de peser ses aliments, mais, par expérience, cela se fait surtout les premières semaines. Très vite, des automatismes s'instaurent.

Le régime « Zone » est surtout une excellente porte d'entrée dans le paléo. La grande majorité des aliments préconisés par « Zone », c'est-à-dire classés dans les « bons choix » sont effectivement des aliments « paléo ». Les seules exceptions sont des aliments céréaliers ou laitiers à index glycémique plutôt bas (ex : gruau d'avoine ou cottage cheese).



\*Adénosine Tri Phosphate - <http://www.gerble.fr/mes-dossiers.php?lang=L0&color=4&clebesoin=118606025175&cle=119070537818#titre119070544518>

## Qu'est ce qu'un Block ?

Un block est une unité de mesure utilisée pour simplifier la pesée des aliments.

7 gr de protéine = 1 block de protéine

9 gr de carbohydate = 1 block de carbohydate

1,5 gr de gras = 1 block de gras

(On part du principe qu'il y a 1,5gr de gras dans chaque block de protéine, donc le montant total de gras pour 1 block est 3gr)

Quand un repas est composé de manière égale de block de protéine, carbohydate, et de gras, c'est que 40% des calories viennent des carbohydate, 30% viennent des protéines et 30% viennent du gras

Les pages suivantes listent des aliments communs par catégorie (protéine, carbohydate, gras), avec la conversion en blocks.

Ce «tableau de Block» est un outil pratique pour peser ses repas. Il suffit juste de choisir 1 élément de la liste «protéine», 1 élément de la liste «carbohydate» et 1 éléments de la liste «gras» pour composer un repas d' 1 block. Ou choisir 2 éléments dans chaque colonnes pour composer un repas de 2 blocks, ainsi de suite.

Un exemple de repas à 4 blocks :

- 4 oeufs entiers
- 1 pomme
- 1 orange
- 4 noisettes

Ce repas contient 28 gr de protéine, 36 gr de carbohydate et 12 gr de gras.

C'est simple, cependant, il faut penser que c'est 4 block de protéine, 4 blocks de carbohydate et 4 blocks de gras.

Choisir le type de corpulence qui convient le mieux pour déterminer votre quantité de block requise.

Corpulence	Total Blocks	Petit déjeuner	Déjeuner	Snack	Repas	Snack
Petite femme	10	2	2	2	2	2
Femme Moyenne	11	3	3	1	3	1
Femme large	13	3	3	2	3	2
Femme Athlétique, bien musclé	14	4	4	1	4	1
Petit Homme	16	4	4	2	4	2
Homme moyen	17	5	5	1	5	1
Homme large	19	5	5	2	5	2
Homme XI	20	4	4	4	4	4
Homme gros	21	5	5	3	5	3
Homme très gros	23	5	5	4	5	4
Homme athlétique, bien musclé	25	5	5	5	5	5

Exemple : Besoin en block pour «Petit homme» ( 4 block)

	Petit déjeuner	Déjeuner	Snack	Diner	Snack
Protéine	4	4	2	4	4
Carbohydate	4	4	2	4	4
Gras	4	4	2	4	4

Protéine ( Après cuisson)	
blanc de poulet	28 grammes
blanc de dinde	28 grammes
dinde hachée	43 grammes
veau	28 grammes
bœuf	28 grammes
bœuf haché	43 grammes
bacon	28 grammes
corned beef	28 grammes
canard	43 grammes
jambon	28 grammes
agneau	28 grammes
agneau hachées	43 grammes
porc	28 grammes
porc haché	43 grammes
calamar	43 grammes
poisson chat	43 grammes
palourde	43 grammes
chaire de crabe	43 grammes
sole	43 grammes
homard	43 grammes
saumon	43 grammes
sardine	28 grammes
coquille st jacques	43 grammes
espadon	43 grammes
crevettes	43 grammes
steak de thon	43 grammes
thon en conserve	28 grammes
seitan (protéine de blé)	28 grammes
steak de soja	1/2 galette
saucisse de soja	2 saucisses
spiruline (séché)	43 grammes
fromage de soja	28 grammes
tofu ferme	57 grammes
tofu tendre	85 grammes
œuf entier	1
blanc d'œuf	2
Cottage (fromage)	1/4 de verre
Fromage	28 grammes
feta	43 grammes
ricotta	57 grammes

Carbohydate ( cuit )	
flocons d'avoine	1/3 verre
artichaut	1 petit
asperges	12
haricots vers	1 verre
betterave verte	11/4 verre
haricots noir	1/4 verre
Choux chinois	3 verres
brocoli	11/4 verre
choux de Brusse	3/4 verre
chou	11/3 verre
chou fleur	11/4 verre
pois chiche	1/4 verre
chou vert	11/4 verre
cornichons	3 (8cm)
aubergine	11/2 verre
Fèves	1/3 verre
chou frisé	11/4 verre
haricot rouge	1/4 verre
poireaux	1 verre
lentilles	1/4 verre
gombo	3/4 verre
oignons	1/2 verre
choucroute	1 verre
courge spaghetti	1 verre
épinard	11/3 verre
swiss chard	11/4 verre
sauce tomate	1/2 verre
tomate	3/4 verre
courge jaune	11/4 verre
courgette	11/3 verre
Carbohydate ( cru )	
germe de luzerne	71/2 verre
germes d'haricot	3 verres
brocoli	2 verres
chou	21/4 verre
chou fleur	2 verres
céleri	2 verres
concombre	1 ( 23cm)
salade iceberg	1 tête
salade roumaine	6 verres

champignons	3 verres
oignon	2/3 verre
poivrons	11/4 verre
radis	2 verres
haricots plat	3/4 verre
épinard	4 verres
tomate	1 verre
Pomme	1/2 verre
compote de pomme	3/8 verre
abricots	3 petits
mûres	1/2 verre
melon	1/4
cerises	7
salade de fruit	1/3 verre
groseilles	1/2 verre
raisin	1/2 verre
pamplemousse	1/2
melon blanc	1/2
kiwi	1
citron	1
citron vert	1
nectarine	1/2
orange	1/2
pêche	1
poire	1/2
ananas	1/2 verre
prune	1
framboises	2/3 verre
fraise	1 verre
mandarine	1
pastèque	1/2 verre
Aliment Combo	
lait	1 verre
yaourt nature	1/2 verre
graine de soja	1/4 verre
lait de sojat	1 verre
Gras	
amandes	3
avocats	1 cuillère S
huile de canola	1/2 cuillère C
noix macadamia	1

olives	5
beurre de cacahuète	1/2 cuillère C
cacahuète	6
noix de cajou	3
peanuts oil	1/3 cuillère C
huile d'olive	1/3 cuillère C
tahini	1/3 cuillère C
guacamole	1/2 cuillère S
huile végétale	1/3 cuillère C
mayonnaise	1/3 cuillère C
mayonnaise light	1 cuillère à C
huile de sésame	1/3 cuillère C
graines de tournesc	1/4 cuillère C
lardons	2,5 cuillère C
beurre	1/3 cuillère C
crème légère	1/2 cuillère C
crème de fromage	1 cuillère à C
crème fraiche	1 cuillère à C
sauce tartare	1/2 cuillère C
lard	1/3 cuillère C

1 verre = 0,25 L / 25 cl

\* les aliments «Combo» contiennent 1 block de protéine et 1 block de carbohydate

Tableau des Block carbohydrates défavorables

Légume	
courge poivrée	3/8 verre
Baked Beans	1/8 verre
betteraves	1/2 verre
black-eyed-peas	1/4 verre
courge musquée	1/3 verre
carottes cuites	1/2 verre
maïs	1/4 verre
frites	5
courge Hubbard	2/3 verre
haricots de lima	1/4 verre
pois	1/3 verre
patate bouillies	1/3 verre
purée	1/5 verre
Refried beans	1/4 verre
patate douce four	1/3 ( 13cm)
purée patate douce	1/5 verre
navet	3/4 verre
Fruit	
banane	1/3 (23cm)
cranberry	1/4 verre
sance cranberry	4 cuillère C
dates	2
figues	3 avr. 2012
goyave	1/2 verre
kumquat	3
mangue	1/3 verre
papaye	2/3 verre
prunes	2
Jus de Fruit	
jus de pomme	1/3 verre
jus de cranberry	1/4 verre
jus de raisin	1/4 verre
jus de pamplemousse	3/8 verre
jus de citron	1/3 verre
jus d'orange	3/8 verre
jus d'ananas	1/4 verre
jus de tomate	3/4 verre

graines et pains	
bagel	1/4
orge	1 cuillère S
biscuit	1/4
patate au four	1/3 verre
bread crumbs	14 grammes
pain de mie	1/2 tranche
bâton de gressin	1
sarrasin	14 grammes
boulgour	14 grammes
céréral	14 grammes
pain de maïs	1
maïzena	4 cuillère C
croissant	1/4
crouton	14 grammes
donut	1/4
muffin anglais	1/4
farine	1,5 cuillère C
granola	14 grammes
gruau	1/4
biscotte	14 grammes
muffins	1/4
nouilles	1/4 verre
pâtes cuites	1/4 verre
pâtes protéinées	1/3 verre
Pancake	1/2 (10cm)
pain pita	1/4
popcorn	2 verres
riz	3 cuillère S
gateau de riz	1
pain burger/hot dog	1/4
petit pain	1/2
taco	1
Tortilla maïs	1 (15cm)
Tortilla farine	1/2 (15cm)
nouilles japonaise	3 cuillère S
gaufres	1/2

Condiments	
sauce BBQ	2 cuillère S
ketchup	2 cuillère S
sauce cocktail	2 cuillère S
miel	1/2 cuillère S
gelée	2 cuillère C
sauces aux prunes	5 cuillère S
mélasse	2 cuillère C
relish	4 cuillère C
sauce steak	2 cuillère S
sucré roux	1,5 cuillère C
sucré poudre	2 cuillère C
sucré glace	1 cuillère S
sirop d'érable	2 cuillère C
sauce teriyaky	1,5 cuillère S
Alcool	
Bière	224 grammes
liqueur	28 grammes
vin	112 grammes
Snacks	
barre de chocolat	14 grammes
doritos	14 grammes
glace	1/4 verre
bretzels	14 grammes
chips tortilla	14 grammes
crackers	4

\*Note : lorsque vous construisez des repas avec des «carbohydrate défavorables» les quantités deviennent critiques