Tout sur la diète basse en hydrates.
***C’est une diète très répandue pour se remettre en forme et perdre du tissus adipeux – et nous vous donnons toutes les astuces pour qu’elle soit efficace.***



Introduction*:*

Il existe de nombreuses diètes qui ont toutes un même objectif – vous permettre de perdre du tissu adipeux, améliorer votre forme, vous sentir mieux. Il existe de nombreuses bases théoriques qui permettent de justifier plus ou moins toutes ces diètes et les méthodes qui différent. La diète basse en hydrates de carbone (ou glucides, ou sucres – lents et rapides) est la diète la plus répandue. Elle consiste à limiter la consommation quotidienne de glucides – qui sont notre source principale d’énergie - pour que le corps privilégie les lipides comme source énergétique, et pour que les variations d’insuline soient les moins présentes possible. Un excédent de glucides dans le corps provoque leur transformation et un stockage sous forme de graisse dans l’organisme sous l’action d’insuline, et réduire leur quantité maintient le taux d'insuline faible et permet au corps de transformer la graisse en énergie. Les bienfaits de ce régime sont donc :

* Optimisation de la teneur en macronutriments
* Glycémie constante
* Perte de tissu adipeux accrue
* Lutte contre le syndrome métabolique, les maladies cardiaques, le diabète de type 2, les maladies hépatiques et l’hypertension artérielle
* Amélioration du taux de cholestérol, réduction de l’inflammation chronique, de la plaque dentaire et des caries.

Ce régime est vivement recommandé pour les personnes en surpoids ou qui se trouvent en excès de poids ainsi que pour les personnes atteintes de [diabète](https://www.santepratique.fr/sante/diabete/) de type 2. Les personnes ayant des problèmes avec la pression artérielle ou encore les femmes allaitantes doivent cependant éviter cette diète ou consulter un médecin.

## **Fonctionnement de la diète basse en calories.**

Voici les règles de la diète basse en glucides, qui sont pour ainsi dire simples: la consommations de glucides (sucres rapides et lents) est réduite au minimum, la sélection des glucides à consommer est stricte, les repas sont fréquents et modérés, et la diète comprend deux phases, la première où on abaisse la consommation des glucides afin de trouver le niveau optimum qui vous permet de perdre du tissus adipeux, et la seconde où on introduit au fur et à mesure les glucides après avoir perdu le poids voulu – ceci afin de trouver la quantité optimale qui permet de maintenir la forme sans prendre de tissu adipeux à nouveau.

Il est absolument nécessaire d’éviter tous les sucres simples – aliments industriels en général, ceux à base de sucre, de farine blanchie, de blé – tels que les gâteaux, les pâtisseries, les desserts, les chocolats, les pâtes, le pain, les [pommes de terre](https://www.santepratique.fr/pomme-de-terre-pour-guerir-les-inflammations)… Les glucides complexes – ou lents – tels que certains [fruits](https://www.santepratique.fr/nutrition/aliments/fruits/), riz complet, légumes secs et produits laitiers – sont à consommer avec modération, en fonction des phases. Les glucides contenus dans les légumes sont autorisés.

Les repas petits et fréquents permettent de conserver le taux de sucre sanguin constant, éviter les pics d’insuline, l’hypoglycémie et les fringales. Les aliments qui contiennent des protéines sont à consommer en grande quantité (les protéines sont rassasiantes et permettent une récupération corporelle optimale). Ainsi les viandes, les crustacés, les fruits de mer, les [poissons](https://www.santepratique.fr/nutrition/aliments/poisson/), les [œufs](https://www.santepratique.fr/nutrition/aliments/viande-oeuf/), poulet, dinde font partie intégrante de cette diète. Les lipides sont également les bienvenus, surtout les lipides sains (végétaux non saturés) comme les [noix](https://www.santepratique.fr/noix-fruit-benefique-pour-le-cerveau-et-le-coeur), avocats, huiles. Les poissons gras comme le saumon, maquereaux, harengs ou anguilles vous apportent également les bons lipides qui conviennent parfaitement à cette diète.

Pendant la diète les niveaux de sucre sanguin restent stables, donc la sécrétion d’insuline également, ce qui permet d’éviter les fringales et la prise de tissu adipeux, et permet également d’améliorer l’état de santé des personnes diabétiques.

Enfin, l’utilisation des édulcorants tel l’aspartame, même s’il n’apporte pas de sucre, stimule le corps de la même façon que lors de l’ingestion de sucre et le pousse à secréter de l’insuline, ce qui provoque une baisse rapide de sucre sanguin, une hypoglycémie et une nécessité de remanger de grandes quantités de glucides.

### Alors quoi manger précisément lors d’une telle diète?

Il faut consommer la viande, le poisson, le poulet, la dinde, les œufs, les légumes et les lipides issus d’avocat ou des poissons gras, des noix, des huiles de colza, noix, olive.... parmi les fruits, les pommes, les airelles, cranberries, baies, fraises, framboises sont autorisées, les autres fruits sont plutôt à éviter. Les légumes verts sont à volonté. Les aliments à éviter sont ceux contenant du sucre – les boissons, jus, sucreries, chocolats, gâteaux, glaces, céréales de petit déjeuner, les plats préparés, les pâtes, tout ce qui contient les édulcorants, les aliments à base de farine ou frits

Enfin, les céréales comme lentilles, petits pois, haricots, riz complet, certains fruits, laitages sont à consommer avec modération, et ils sont plus ou moins présents dans la diète en fonction de la phase de cette dernière.

Et les végétariens alors?

Les œufs et les produits laitiers peuvent être consommés par les végétariens. Pour remplacer les autres sources animales, voici tout un ensemble d’aliments qu’il est possible d’intégrer :

* Légumes: tomates, oignons, chou – fleur, aubergines, poivrons, brocoli et choux de Bruxelles, salade verte, endives, salsifis...
* Fruits: fraises, framboises,  bleuets
* Fruits gras: avocats et olives
* Noix et graines: amandes, noix, noix de macadamia, es arachides et graines de citrouille.
* Soja: tofu et tempeh
* Légumineuses: haricots verts, pois chiches, épinards...
* Les graisses saines: l’huile d’olive extra vierge, l’huile d’avocat, l’huile de noix de coco...
* Les graines de chia, qui apportent en plus des fibres.
* Chocolat noir, plus de 80%, pauvre en glucides**.**

**Les dangers d’un régime bas en hydrates**

Il est très important de garder un apport en fibres conséquent pendant cette diète – les fibres assurent non seulement la satiété, mais également le bon transit intestinal. Il faut également sélectionner les sources animales à faible teneur en lipides - à hautes doses, les viandes grasses montent le taux de mauvais cholestérol (LDL) et induisent une tension sur le système cardio-vasculaire. Si la consommation de légumes est insuffisante, le taux d’homocystéine, acide aminé augmentant le risque de maladie, augmente. Il faut également boire beaucoup, car - pour se débarrasser des cétones (provenant de la destruction des graisses), les reins doivent filtrer plus.

Pour que le régime soit bon pour la santé il faut privilégier les ingrédients entiers, non traités, ne prendre que les aliments exempts de tout traitement industriel. Voici un lien vers l’article qui vous explique tout sur les bons aliments:

## <https://biotechusa.fr/nouvelle/proteine-vegetale-11-plats-si-vous-voulez-remplacer-les-proteines-animales/>

## **Un plan de nutrition bas en glucides sur 7 jours**

Voici un plan de nutrition sur une semaine qui vous permet de voir mieux à quoi ressemble cette fameuse diète.

Jour 1

*Petit déjeuner*: smoothie vert (à base de ½ banane + ½ tasse de mangue surgelée + 1 tasse de chou frisé + ½ tasse de yogourt grec nature faible en gras + ½ petit avocat + ½ tasse de lait écrémé)

*Collation du matin*: 1 pomme + 25 grs de noix + 1 yaourt nature

*Déjeuner*: 2 tasses de soupe aux légumes, 100 grs de fromage blanc 0%

*Collation de l'après-midi*: 1 tasse de petites carottes et de petits pois + 2 cuillères à soupe d’houmous

*Dîner*: 100 grs de saumon + 1 tasse de carottes cuites à la vapeur + 1 tasse de brocoli cuit à la vapeur + 2 cuillères à soupe de sauce teriyaki + 1 cuillère à café de graines de sésame

Jour 2

*Petit déjeuner*: smoothie aux baies (fait avec ½ banane + 1 tasse de fraises surgelées + ½ tasse de yogourt grec nature faible en gras + ½ tasse de lait écrémé)

*Collation du matin*: 1 banane + 25 grs de noix

*Déjeuner*: 2 tasses de soupe aux légumes, 1 œuf

*Collation de l'après-midi*: 1 tasse de brocoli et de chou-fleur + 2 cuillères à soupe de tzatziki

*Dîner*: 100 grs de poulet grillé + ½ tasse de patates douces rôties + 1 tasse de choux de Bruxelles rôtis + 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Jour 3

*Petit déjeuner:* smoothie vert (à base de ½ banane + ½ tasse de mangue surgelée + 1 tasse de chou frisé + ½ tasse de yogourt grec nature faible en gras + ½ petit avocat + ½ tasse de lait écrémé)

*Collation du matin:* 1 tasse de bleuets + 25 grs de noix

*Déjeuner:* 100 grs de poulet grillé + ½ tasse de quinoa cuit + 1 tasse de tomates cerise et concombre haché + 2 cuillères à soupe de fromage feta + 1 cuillère à soupe de vinaigrette

*Collation de l'après-midi:* 1 tasse de petites carottes et de pois mange-tout + 2 cuillères à soupe de houmous

*Dîner:* 100 grs de poisson blanc + 1 tasse de carottes cuites à la vapeur + 1 tasse de brocoli cuit à la vapeur + 2 cuillères à soupe de sauce teriyaki + 1 cuillère à café de graines de sésame

Jour 4

*Petit déjeuner*: flocons d’avoine aux bleuets (fait avec ½ tasse de flocons d’avoine + 1 cuillère à soupe de graines de chia + ½ tasse de lait écrémé + ½ tasse de yogourt grec nature faible en gras + ½ tasse de bleuets)

*Collation du matin*: 1 banane + 25 grs de noix

*Déjeuner*: 100 grs de thon + 2 tasses de légumes verts mélangés + 1 tasse de tomates cerise et de concombre haché + 1 cuillère à soupe de vinaigrette

*Collation de l'après-midi*: 1 tasse de brocoli et de chou-fleur + 2 cuillères à soupe de tzatziki

*Dîner*: 100 grs de poulet grillé + ½ tasse de patates douces rôties + 1 tasse de choux de Bruxelles rôtis + 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Jour 5

*Petit déjeuner*: flocons d’avoine de nuit aux bleuets (fait avec ½ tasse de flocons d'avoine + 1 cuillère à soupe de graines de chia + ½ tasse de lait écrémé + ½ tasse de yogourt grec nature faible en gras + ½ tasse de bleuets)

*Collation du matin*: 1 pomme + 25 grs de noix + 1 yaourt nature

*Déjeuner*: 100 grs de dinde maigre + ¼ d'avocat + 1 tortilla de blé entier + 1 tasse de légumes verts mélangés

*Collation de l'après-midi*: 1 tasse de petites carottes et de pois mange-tout + 2 cuillères à soupe de houmous

*Dîner*: 100 grs de crevettes + 1 tasse de carottes cuites à la vapeur + 1 tasse de brocoli cuit à la vapeur + ½ tasse de riz brun cuit + 2 cuillères à soupe de sauce teriyaki + 1 cuillère à café de graines de sésame

Jour 6

*Petit déjeuner*: 2 tranches de pain grillé de blé entier + 2 œufs durs + 2 blancs d’œuf, sel, poivre

*Collation du matin*: 1 tasse de bleuets + 25 grs de noix

*Déjeuner*: 3 oz de saumon fumé + ¼ d'avocat + 1 tortilla de blé entier + 1 tasse de légumes verts mélangés

*Collation de l'après-midi*: 1 tasse de brocoli et de chou-fleur + 2 cuillères à soupe de tzatziki

*Dîner*: 100 grs de steak maigre + 1 tasse de patates douces rôties + 1 tasse de choux de Bruxelles rôtis + 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Jour 7

*Petit déjeuner*: flocons d’avoine (50 grs), lait de soja (150 ml), 2 œufs entiers et 2 blancs d’œuf.

*Collation du matin*: 1 pomme + 25 grs de noix + 1 œuf

*Déjeuner*: 100 grs de dinde maigre + ¼ d'avocat + 100 grs de riz complet + 1 tasse de légumes verts mélangés

*Collation de l'après-midi*: 1 tasse de petits pois + 2 cuillères à soupe d’houmous + 50 grs de thon

*Dîner*: 100 grs de crevettes + 1 tasse de brocolis cuits à la vapeur + salade verte + ½ tasse de riz brun cuit + 2 cuillères à soupe de sauce teriyaki + 1 cuillère à café de graines de sésame

Chez BiotechUSA nous avons tout un ensemble de compléments qui vous aide à améliorer votre diète. Vous pouvez utiliser des compléments protéinés tels que IsoWhey Zero ou la MicellarCasein pour compléter les apports protéiques quotidiens. Vous pouvez ajouter des brûleurs de graisse comme MegaFat Burner ou ThermoDrine Liquid pour pousser votre corps à brûler d’avantage de calories,

Un complément comme le Carb-X optimise les taux de sucres sanguin et l’absorption d’aliments pour éviter des pics d’insuline, et la carnitine telle la L-Carnitine + Chrome vous permet de dépenser plus de calories pendant les exercices physiques.

## **Conclusion***:*

Vous avez pu voir que la diète basse en glucides permet non seulement de se débarrasser de tissu adipeux, mais aide également à la santé générale et permet de soulager certaines pathologies. Les glucides éliminés, le corps puise dans les réserves adipeuses corporelles, vous permettant sur le long terme maigrir et ensuite maintenir la forme voulue. Le fait de sélectionner les aliments bons pour la santé, non traités, permet de maigrir, éviter les mauvais fonctionnements du système endocrinien, améliorer la condition physique générale. Alors pourquoi ne pas commencer dès aujourd’hui ?