

RENAUD ROUSSEL

DU BEURRE, S'IL VOUS PLAÎT !

Préface du docteur
Cate Shanahan



Perdre du poids autrement
avec la Méthode 3R



Bien se nourrir : l'influence de l'alimentation sur le psychisme, des menus concrets.

Renaud Roussel

Images Diet Doctor © 2018

Les calories

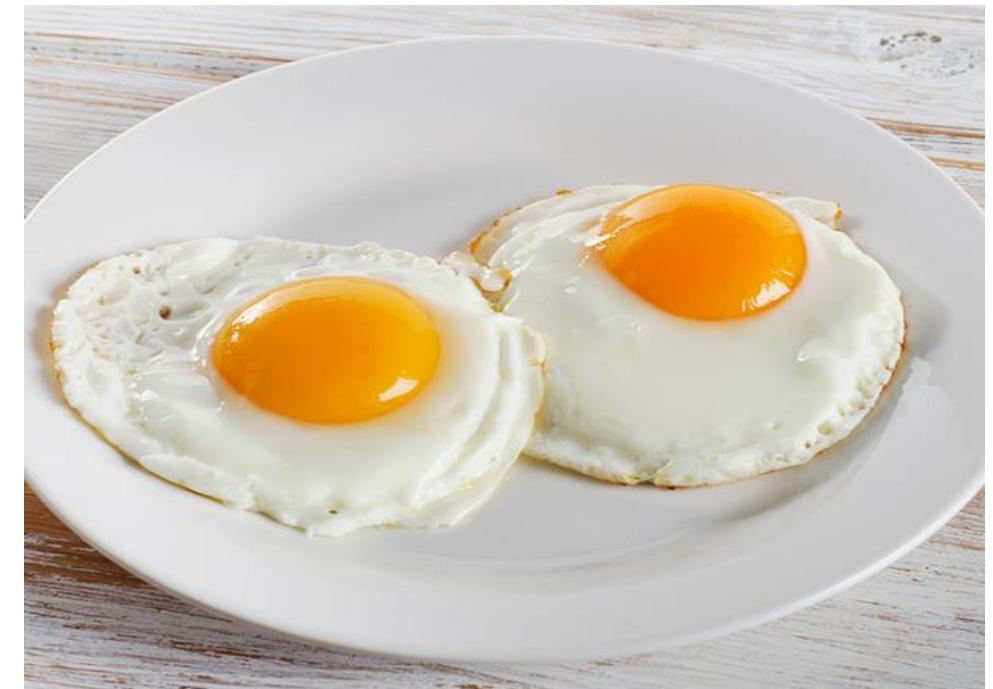


La balance calorique

Il y a calories et calories !

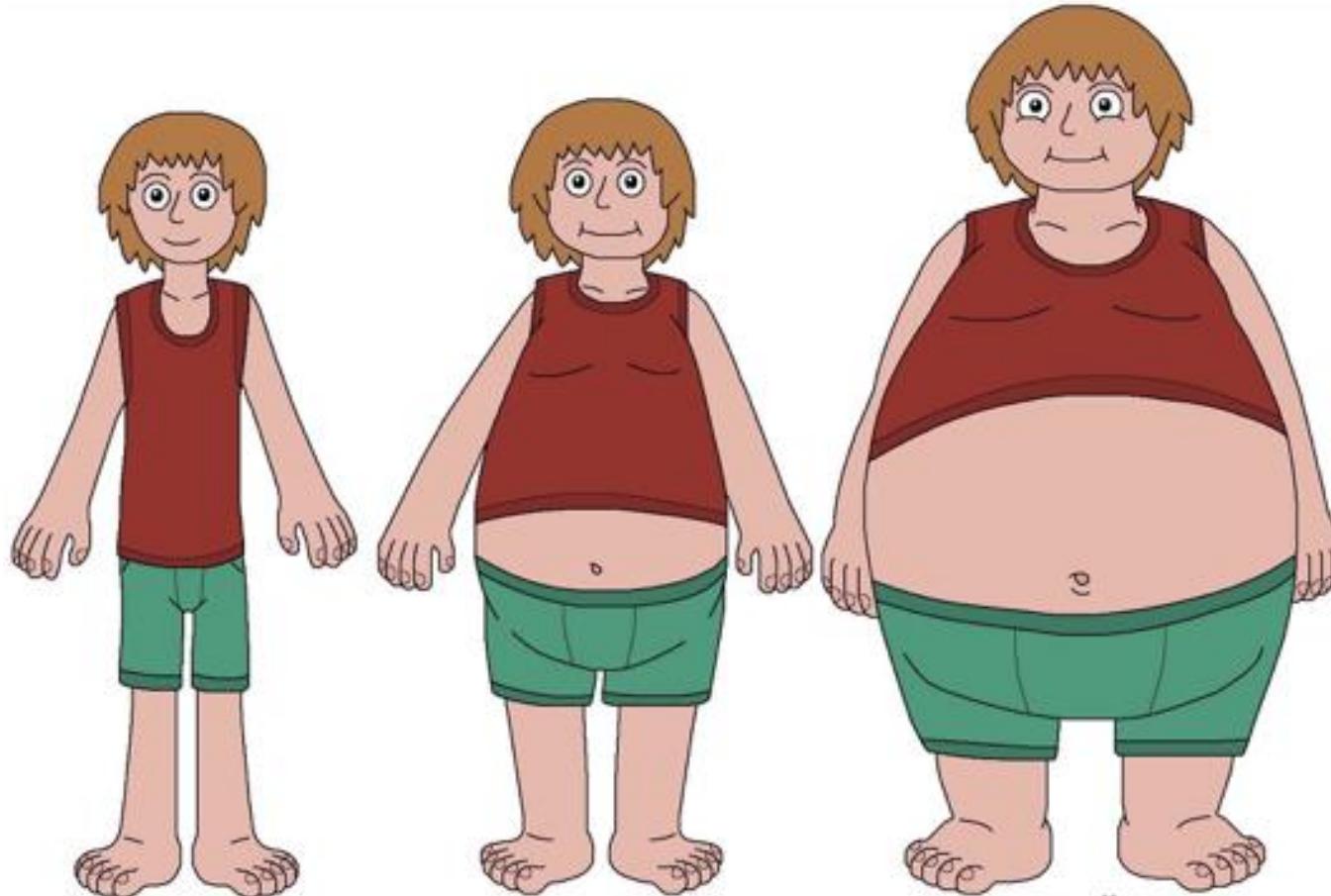


300 calories



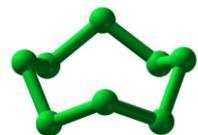
300 calories

On s'engraisse facilement sans manger de graisses !



Insuline

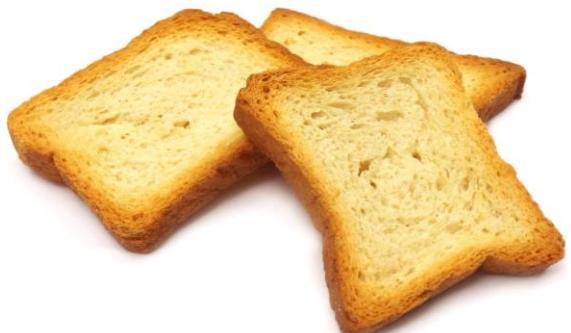
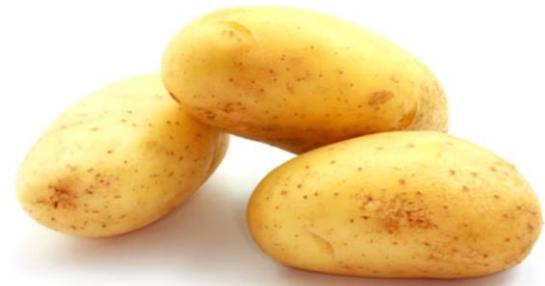
Système de régulation de la graisse corporelle :

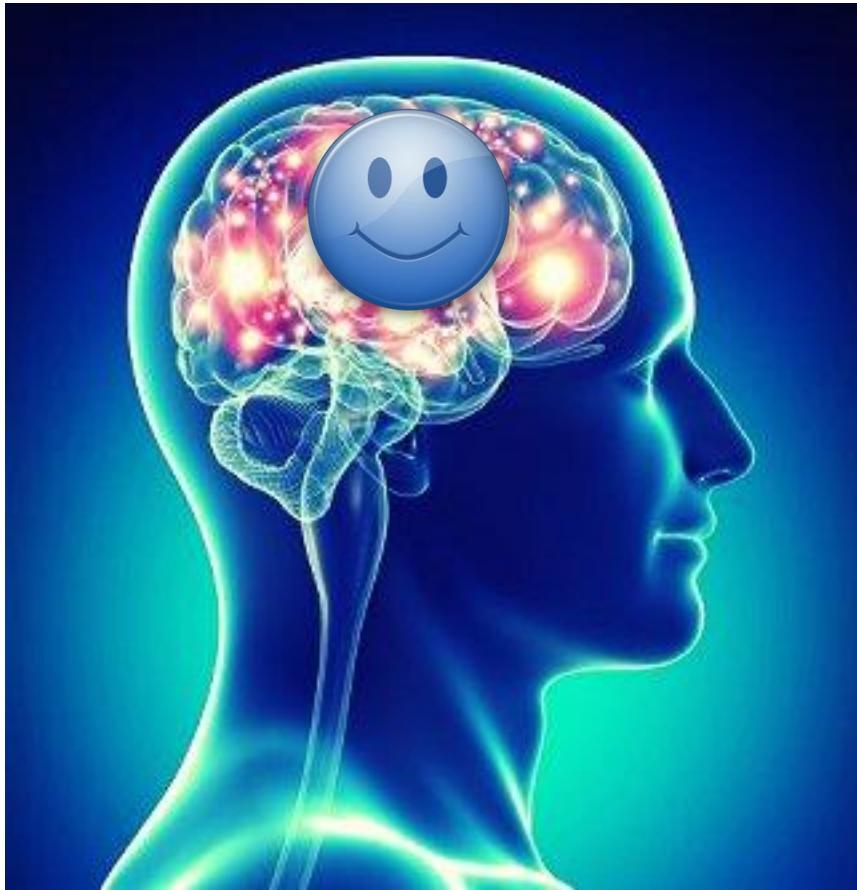


Insuline



Les sucres





- ✓ Cholestérol et choline
- ✓ Vitamines A, D, E et K
- ✓ Vitamines B, surtout B12
- ✓ Zinc
- ✓ Iode
- ✓ Fer
- ✓ Oméga-3
- ✓ Graisses alimentaires

Toute maladie commence
dans l'intestin

Hippocrate

Qui est l'hôte de qui ?

- ✓ 10^{14} cellules humaines

100 000 000 000 000 (cent mille milliards)

- ✓ 10^{15} bactéries

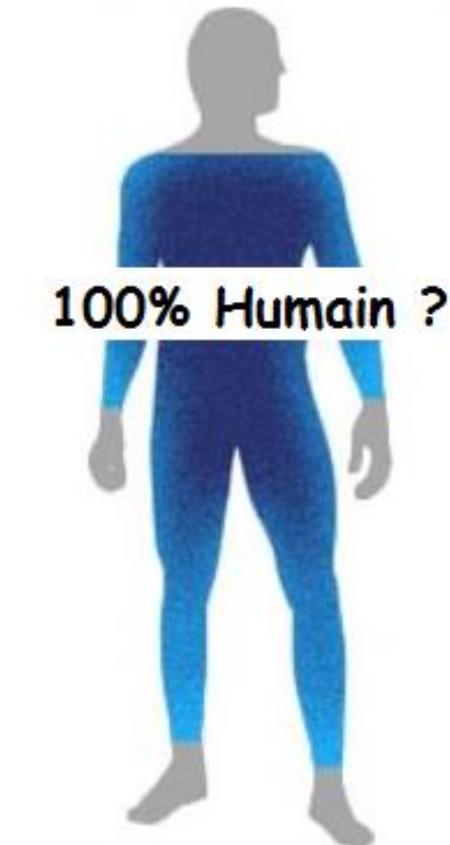
10 fois plus que les cellules humaines

- ✓ 30 000 gènes humains

- ✓ 3000 000 gènes bactériens

100 fois plus que les gènes humains

10% de Cellules humaines



100% Humain ?

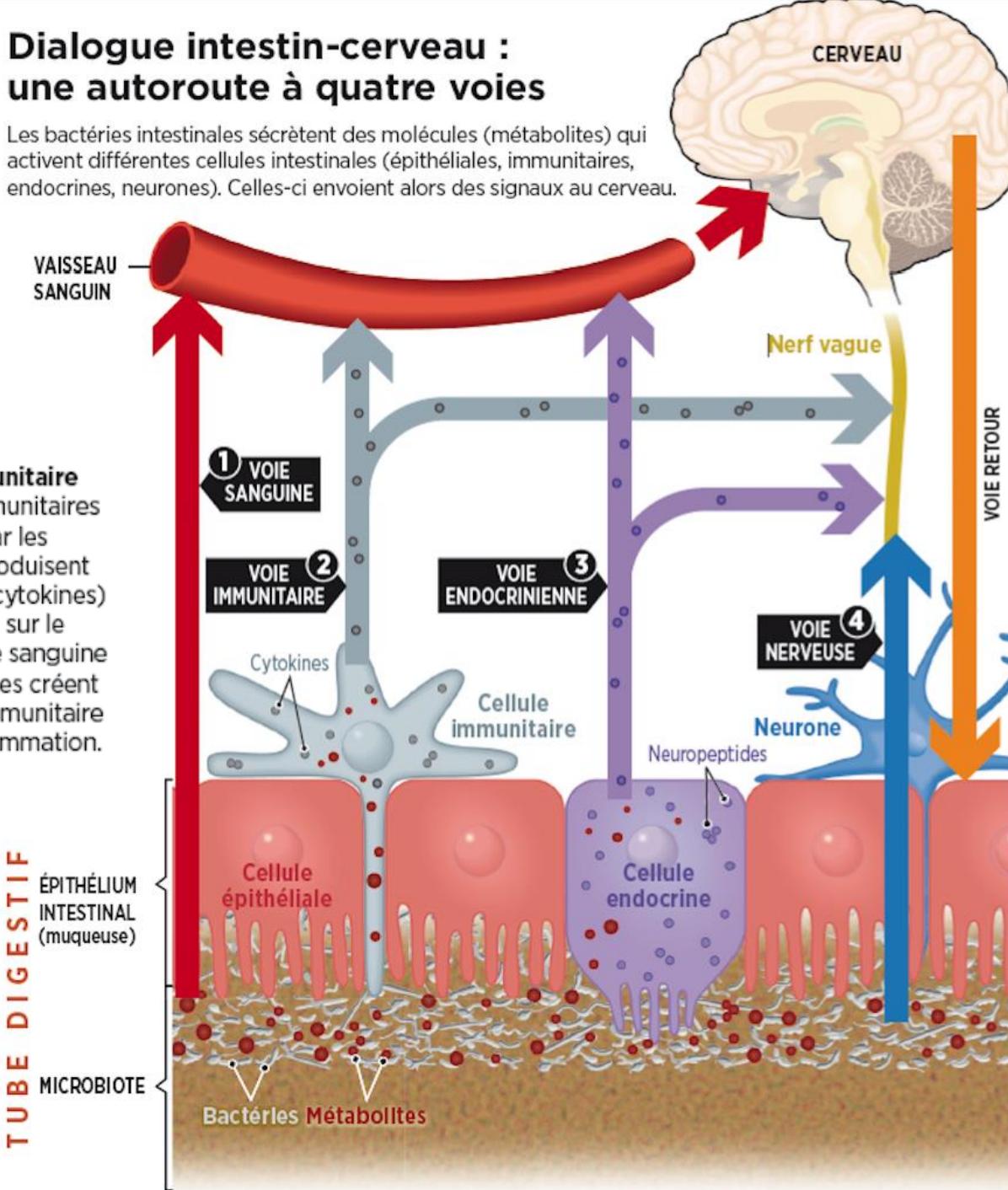
90% de bactéries...

Pullulation bactérienne = dysbiose

Lorsque l'on fermente, on s'engraisse !

Dialogue intestin-cerveau : une autoroute à quatre voies

Les bactéries intestinales sécrètent des molécules (métabolites) qui activent différentes cellules intestinales (épithéliales, immunitaires, endocrines, neurones). Celles-ci envoient alors des signaux au cerveau.



Dysbiose

VENI, VIDI, MICI !

(Maladies Inflammatoires Chroniques de l'Intestin)

Les sucres dans l'alimentation

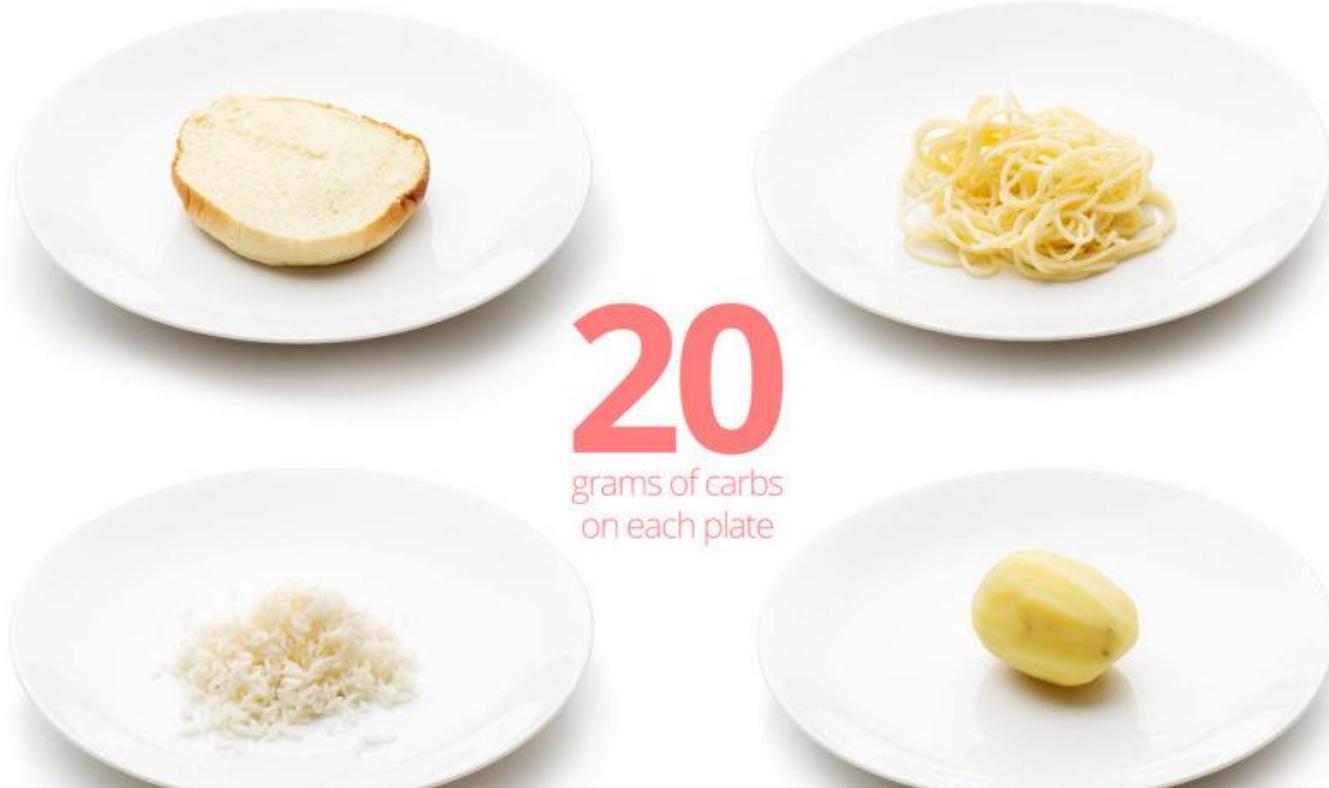


20 grammes de sucres par jour, c'est ...

20
grams of carbs
in two ways



ou c'est...



20
grams of carbs
on each plate

ou encore...



20
grams of carbs
on each plate



50 grammes de sucres, c'est...



50
grams of carbs
on each plate

50 grammes de sucres, c'est aussi...



50
grams of carbs
on each plate



Les légumes

(sucres en grammes pour 100 grammes d 'aliment)



Les légumes-racines et les légumes-bulbes

(sucres en grammes pour 100 grammes d 'aliment)



Légumineuses et plantes herbacées

(sucres en grammes pour 100 grammes d 'aliment)





Les oléagineux

(sucres en grammes pour 100 grammes d 'aliment)





Graisses et sauces

(sucres en grammes pour 100 grammes d 'aliment)





Les fruits

(sucres en grammes pour 100 grammes d 'aliment)



Les baies

(sucres en grammes pour 100 grammes d 'aliment)



Douceurs sucrées



Les boissons

← Fewer carbs → More carbs



Water with lemon 0



Coconut water 9
1 cup



Tea 0



Coffee 0



Diet soft drink 0*



Wine 2
5 oz

Orange juice 26
1 cup



Orange juice 26
1 cup



Soft drink 39
12 oz



Smoothie 36
1 cup



Energy drink 28
8.4 oz



Vitamin Water 32
12 oz



Frappuccino 50
12 oz



Beer 13
12 oz



Milk 11
1 cup



Caffè latte 15
12 oz



Kombucha tea 10*
12 oz



Ice tea 32
12 oz



Milkshake 60
10 oz

Vins et bières



Alcools forts et cocktails





Evidemment, la taille compte!



Ce que l'on peut boire ?



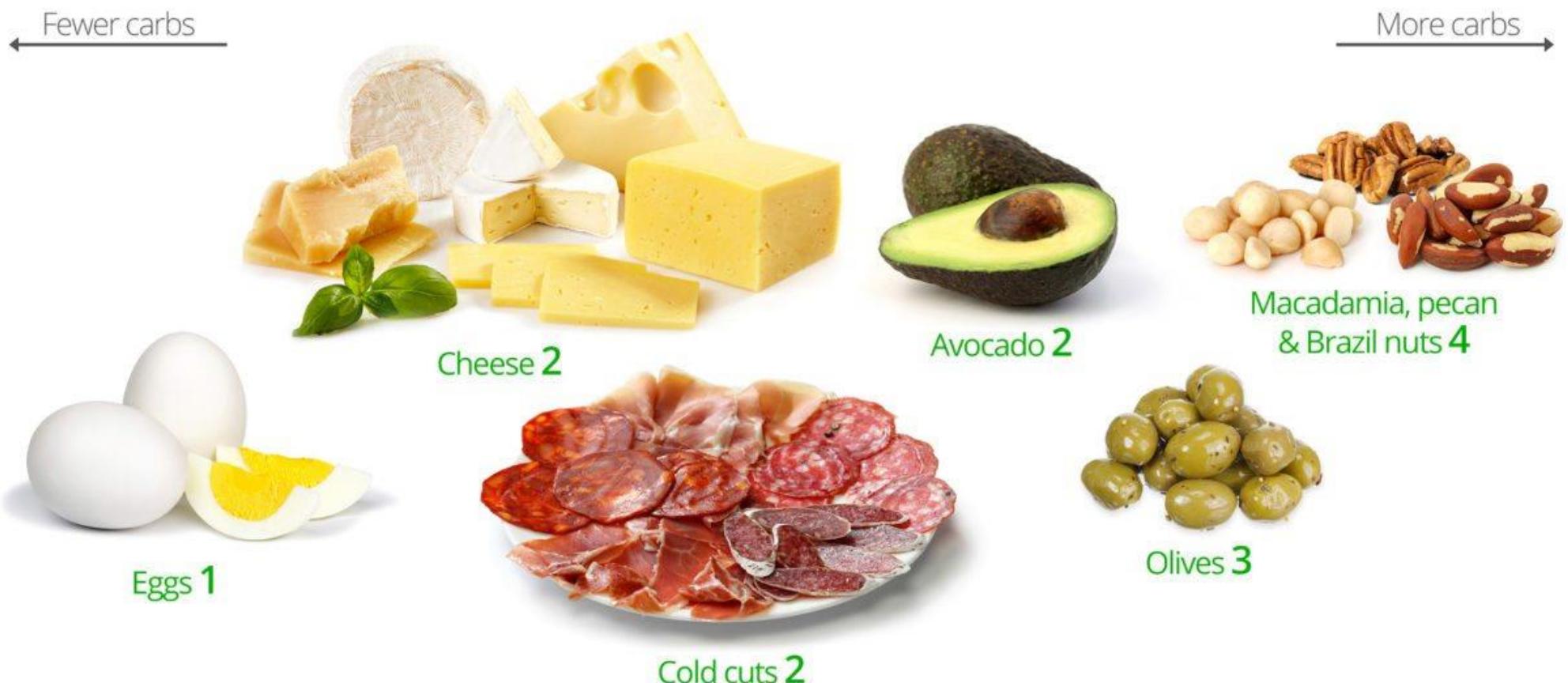
Quels aliments éviter ?



Quels aliments privilégier ?



Snacks pratiques



Mises en bouche

← Fewer carbs



Celery 1

More carbs →



Cucumber 3



Pepper, green 3
red 4
yellow 5



Carrot 7



Low-carb dip sauce 0 - 5



Cream cheese 4

On mange quoi?



Petits-déjeuners



Pains « low carb »





Méthode 3R

Omelettes



Œufs et salades composées





Méthode 3R





la poêle qui rit









Méthode 3R



Méthode 3R



Méthode 3R

Légumes farcis



Plats mijotés



Pot-au-feu



Choucroute garnie



Ragoûts et rôtis



Raclettes et gratins



Desserts





Méthode 3R

RENAUD ROUSSEL

DU BEURRE, S'IL VOUS PLAÎT !

Préface du docteur
Cate Shanahan



Perdre du poids autrement
avec la Méthode 3R

Intake of saturated fats is not associated with all cause mortality, cardiovascular disease, coronary heart disease (CHD), ischemic stroke, diabetes.

BMJ 2015;351:h3978, doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.h3978>.

Saturated fat does not clog the arteries: coronary heart disease is a chronic inflammatory condition, the risk of which can be effectively reduced from healthy lifestyle interventions.

Br J Sports Med. 2017 Aug;51(15):1111-1112, doi: 10.1136/bjsports-2016-09728.

Lack of an association or an inverse association between low-density-lipoprotein cholesterol and mortality in the elderly: a systematic review.

BMJ Open. 2016 Jun 12;6(6):e010401, doi: 10.1136/bmjopen-2015-010401.

Dietary Carbohydrates Impair Healthspan and Promote Mortality.

DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.cmet.2017.09.011>.

Saturated fat is not the major issue.

BMJ 2013;347:f6340, doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.f6340>.