

RENAUD ROUSSEL

DU BEURRE, S'IL VOUS PLAÎT !

Préface du docteur
Cate Shanahan



**Perdre du poids autrement
avec la Méthode 3R**



GRANCHER





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

Renaud Roussel

Images Diet Doctor © 2018

Les calories

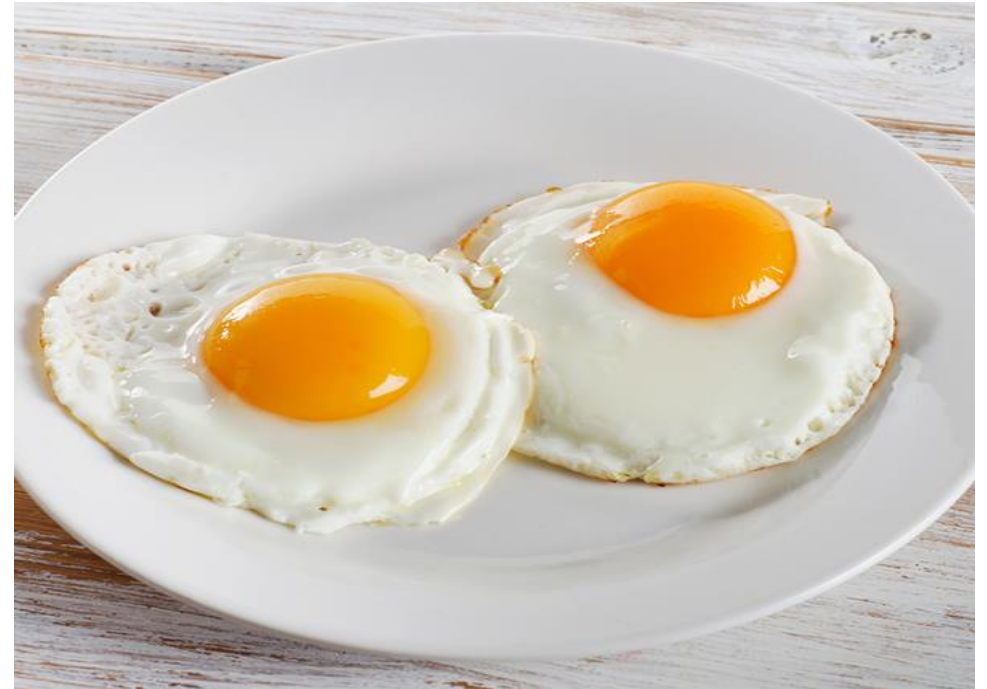


La balance calorique

Il y a calories et calories !

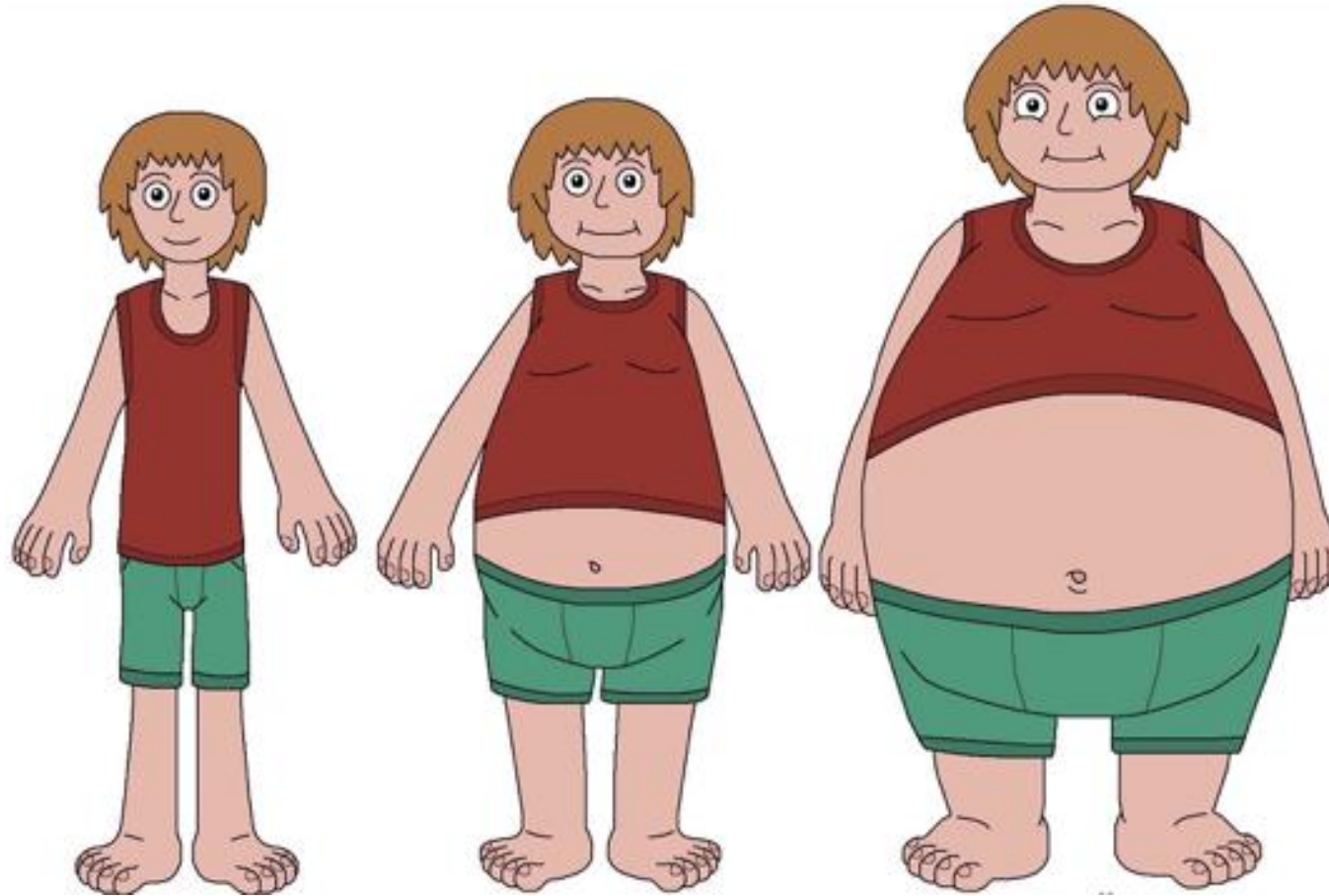


300 calories



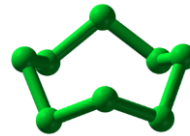
300 calories

On s'engraisse facilement sans manger de graisses !

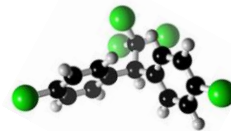


Insuline

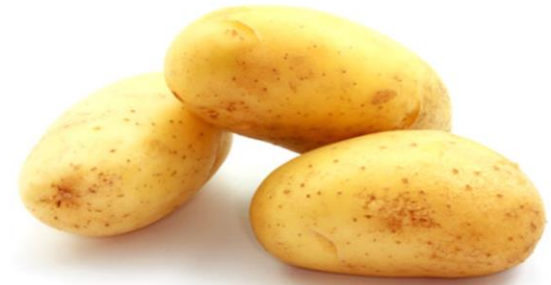
Système de régulation de la graisse corporelle :

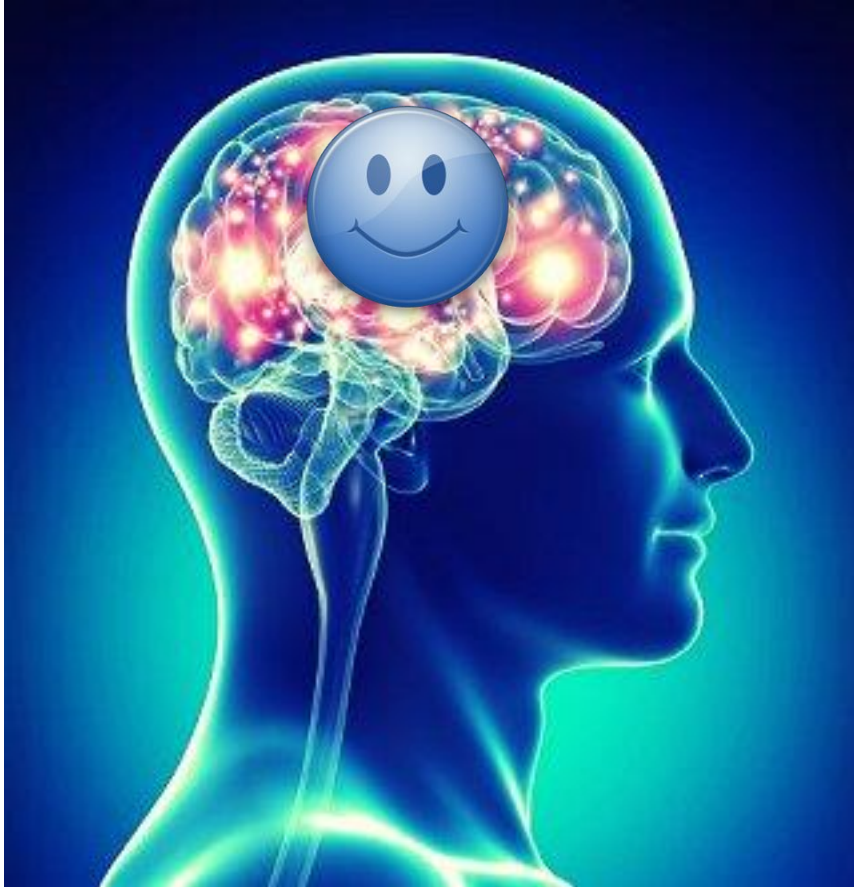


Insuline



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

✓ 3 000 000 gènes bactériens

100 fois plus que les gènes humains

10% de Cellules humaines



100% Humain ?

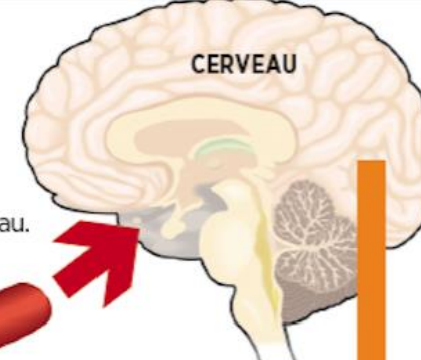
90% de bactéries...

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.



VAISSEAU
SANGUIN

Nerf vague

VOIE RETOUR

1 VOIE
SANGUINE

2 VOIE
IMMUNITAIRE

3 VOIE
ENDOCRINIENNE

4 VOIE
NERVEUSE

Cytokines

Cellule
immunitaire

Neuropeptides

Neurone

Cellule
épithéliale

Cellule
endocrine

TUBE DIGESTIF

ÉPITHÉLIUM
INTESTINAL
(muqueuse)

MICROBIOTE

Bactéries Métabolites

3 - Voie endocrinienne
Lorsqu'elles sont activées par les métabolites, les cellules endocrines (sécrétrices) produisent des hormones (neuropeptides) qui agissent sur le cerveau par voie sanguine ou nerveuse, en modifiant l'activité des neurones.

4 - Voie nerveuse
Les neurones du système nerveux de l'intestin, stimulés par les métabolites bactériens, activent le nerf vague jusqu'au cerveau.

Dysbiose

VENI, VIDI, MICI !

(**M**aladies **I**nflammatoires **C**hroniques de l'Intestin)

Les sucres dans l'alimentation

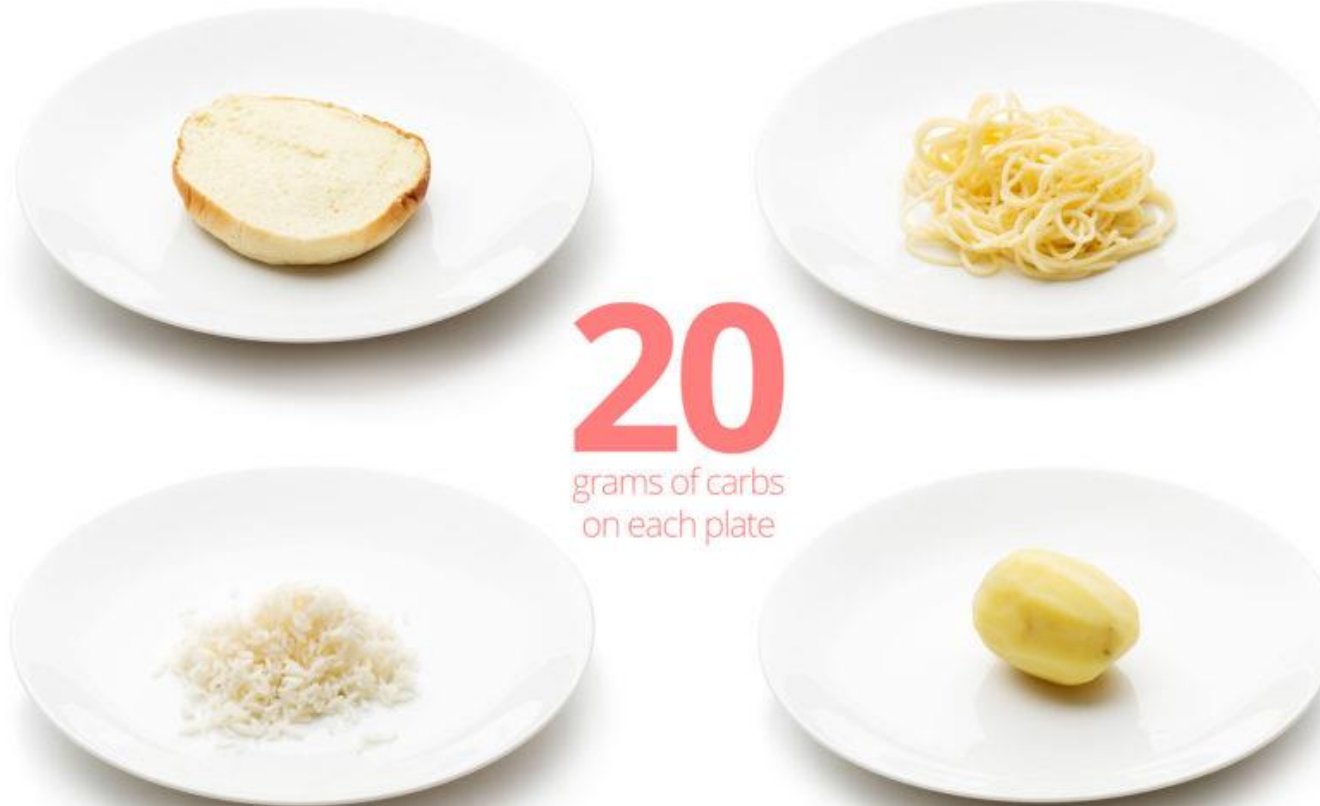


20 grammes de sucres par jour, c'est ...

20
grams of carbs
in two ways



ou c'est...



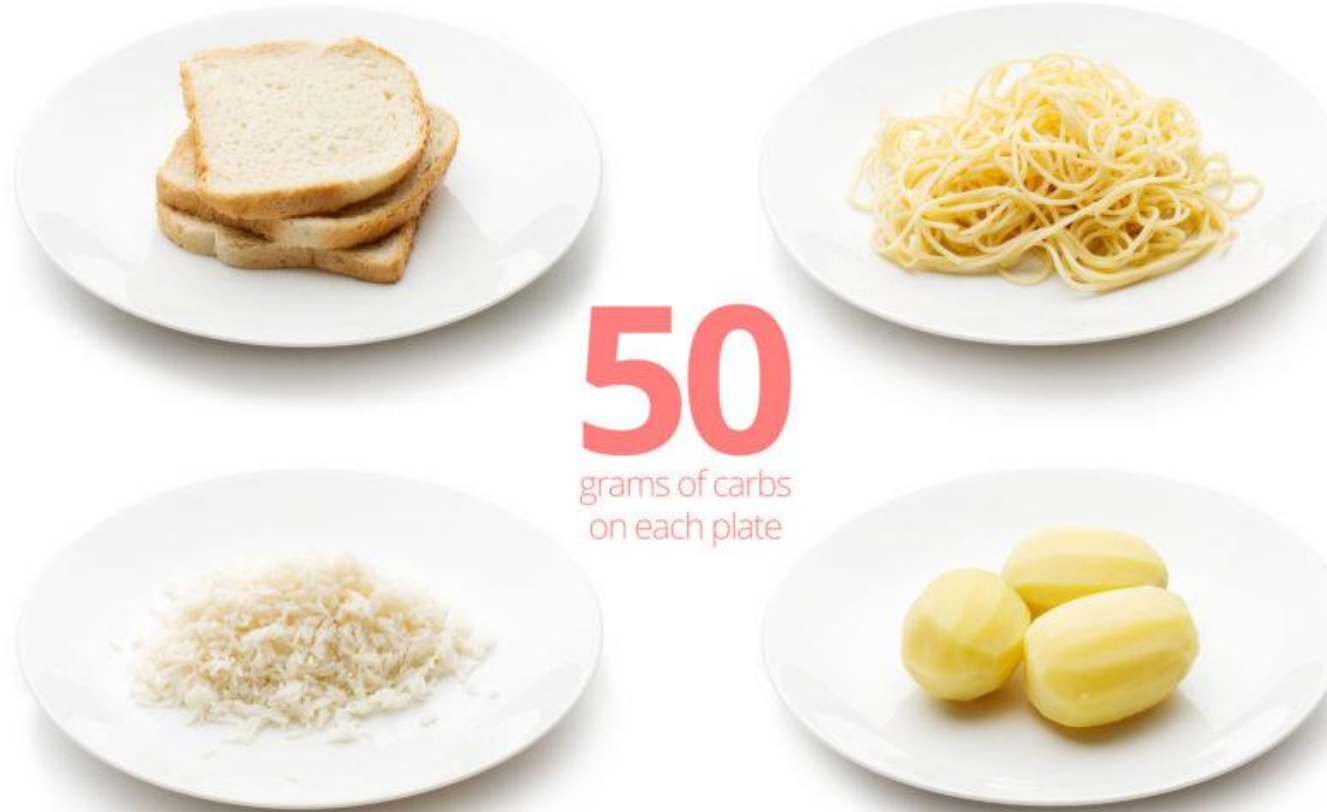
ou encore...



20
grams of carbs
on each plate



50 grammes de sucres, c'est...



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



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



Stevia drops 0?

Stevia in the raw (stevia + dextrose) 11*

Xylitol 15*

Erythritol 0?

Stevia + erythritol 0?

Splenda (sucralose + dextrose) 11*

Equal (aspartame + dextrose) 11*

Regular diet sodas (aspartame, acesulfame K, sucralose) 0?

Sweet'n low (saccharin + dextrose) 11*

White sugar 100

Brown sugar 100

Soda: High fructose corn syrup 100 +

Maltitol 60*

Maple syrup 100

Fruit juice concentrate 100 +

Agave syrup 100 +

Coconut sugar 100

Dates 100

Honey 100 +

Les boissons



Vins et bières



Alcools forts et cocktails





Evidemment, la taille compte!



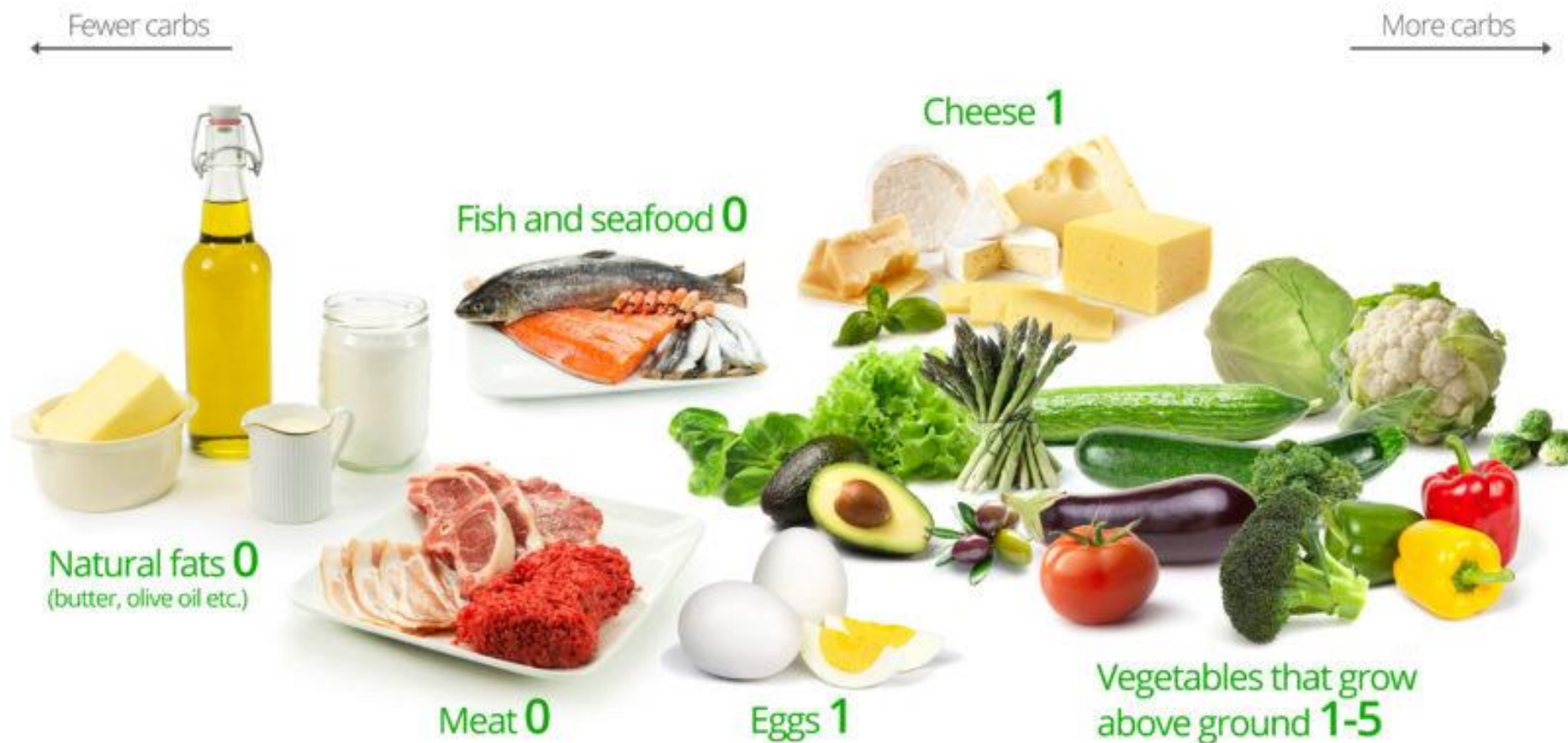
Ce que l'on peut boire ?



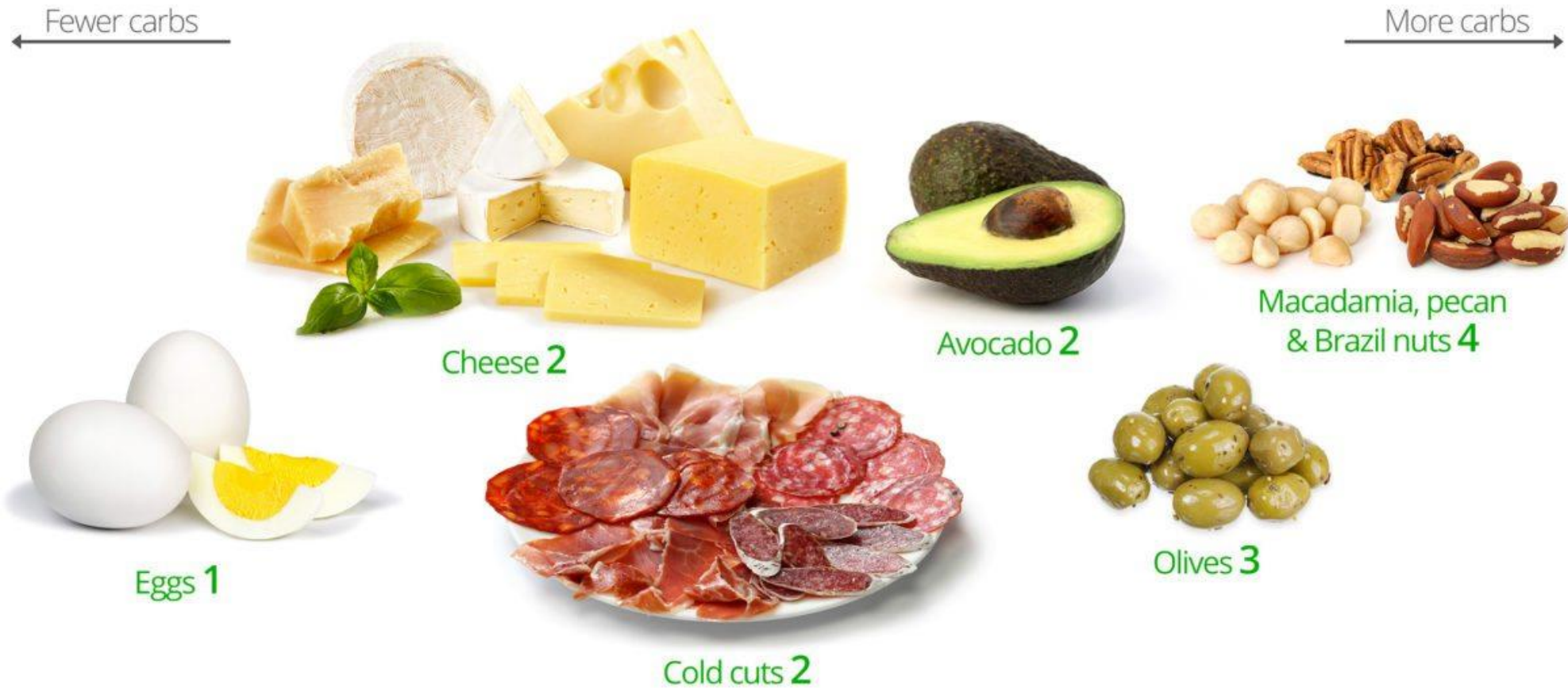
Quels aliments éviter ?



Quels aliments privilégier ?



Snacks pratiques



Mises en bouche

Fewer carbs
←



Celery **1**



Cucumber **3**



Pepper, green **3**
red **4**
yellow **5**

More carbs
→



Carrot **7**



Low-carb dip sauce **0 - 5**



Cream cheese **4**

On mange quoi?



Petits-déjeuners



Pains « low carb »





Omelettes



Œufs et salades composées

















Légumes farcis



Plats mijotés



Pot-au-feu



Choucroute garnie



Ragoûts et rôtis



Raclettes et gratins



Desserts





RENAUD ROUSSEL

DU BEURRE, S'IL VOUS PLAÎT !

Préface du docteur
Cate Shanahan



**Perdre du poids autrement
avec la Méthode 3R**



GRANCHER



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>.