

La Dietnews de Mars - Avril 2019

Marjorie CREMADES (Pessac et Talence) 06 03 61 17 42

Laetitia PROUST-MILLON (La Brède et Bègles) 06 62 63 37 57

Vos Diététiciennes Nutritionnistes



POURQUOI LE STRESS PEUT-IL FAIRE GROSSIR ?



Le stress, on ne peut pas faire beaucoup plus actuel et plus vaste comme sujet !... Alors pourquoi l'aborder dans cette newsletter, tout simplement parce qu'il nous concerne tous, de près ou de loin et surtout parce que ces effets sont extrêmement délétères pour notre corps !

Avant d'approfondir ses effets physiologiques et leurs répercussions sur notre organisme, il est intéressant de s'attacher à ce qu'est le stress.

Le stress, c'est quoi ?

En neurosciences, on identifie le stress comme un **symptôme**. C'est un état qui nous alerte sur la difficulté de notre cerveau à basculer du mode mental « automatique » au mode mental « adaptatif ». Le **mode mental automatique** est la partie profonde de notre cerveau qui gère le simple et/ou le connu et qui cherche la maîtrise ; c'est notre cerveau « routinier ». Le **mode mental adaptatif** est notre cerveau préfrontal. Il est capable de gérer le complexe et/ou l'inconnu et de surfer avec l'incertain. Il se développe grâce à notre curiosité, notre souplesse d'esprit, notre capacité à nuancer, à prendre du recul, à réfléchir, à expliquer et à affirmer notre opinion.



Le stress est donc un signal d'alarme d'un « bug mental » ne nous permettant pas d'actionner le bon mode mental. Vous l'aurez compris, il nous appartient donc tous de pouvoir diminuer notre stress en « en recrutant » le bon mode mental et en développant nos capacités adaptatives !...

Les effets physiologiques du stress

Face au stress, le corps se sent « agressé » et met en place un mécanisme de défense se traduisant par des réactions chimiques et une libération d'hormones corticostéroïdes (corticoïdes naturels) secrétées pour apaiser l'organisme. Deux hormones sont secrétées pour répondre au stress :

- **L'adrénaline**, qui est secrétée immédiatement et qui agit sur l'organisme comme un « coupe-faim », c'est d'ailleurs pourquoi certaines personnes maigrissent quand elles sont stressées ! Elles secrètent beaucoup d'adrénaline, et n'ont donc plus faim... On parle alors de profil adrénérgique.
- **Le Cortisol** intervient dans un second temps quand le stress perdure et s'installe. Cette hormone va jouer un rôle dans la presque totalité des systèmes physiologiques comme la régulation de la tension artérielle, la fonction cardiovasculaire, le métabolisme des glucides

et de la fonction immunitaire. Les personnes stressées qui secrètent beaucoup de cortisol (on parle de profil cortisolique) sont celles qui vont être sujettes à l'embonpoint abdominal.

Les effets délétères du cortisol



Le cortisol possède une action hyperglycémiante, c'est-à-dire qu'il élève le taux de sucre dans le sang en favorisant sa synthèse dans le foie. Il favorise ainsi la production de sucre par notre organisme en puisant dans notre capital vital et déclenche une réaction insulinaire (libération d'insuline), favorisant elle-même le stockage des graisses.

Exposer au cortisol jour après jour, le corps doit constamment renouveler ses réserves d'énergie. Il se met donc à stocker sous forme de tissus adipeux localisés autour de la taille (les glandes surrénales qui fabriquent le cortisol étant situées au-dessus des reins, l'accès aux graisses est ainsi facilité !). On observe progressivement un embonpoint abdominal.

La sécrétion prolongée du cortisol provoque de multiples méfaits pour l'organisme qui s'ajoutent à cette accumulation de graisses, on peut citer : l'hypertension artérielle, l'ostéoporose, la diminution des défenses immunitaires de l'organisme, la sensibilité aux maladies allergiques, le diabète de type 2, des troubles cutanés, la dépression, une fonte musculaire, une diminution de la libido et des problèmes cérébraux.

Les chercheurs ont même réussi à identifier une enzyme appelée **HSD** capable de fabriquer du cortisol à l'intérieur de la cellule graisseuse. Ce qui explique que des personnes soumises à un stress intense et souffrant d'obésité avec une forte accumulation de graisses abdominales pouvaient néanmoins présenter un taux sanguin normal de cortisol. Ces personnes continuent donc à fabriquer du cortisol et à grossir sans que cela ne soit visible. La nature est parfois vicieuse !...

Comment réduire le taux de cortisol dans le sang

- Le meilleur moyen reste d'apprendre à gérer le stress au quotidien en développant son mode mental adaptatif.
- On peut aussi pour avoir recours à des techniques de relaxation, de méditation ou de respiration.
- L'activité physique et le sport contribuent à réduire les effets du stress.
- La micro-nutrition par le recours à des plantes « adaptogènes » permettant de réduire l'incidence physiologique du stress comme le Rhodiola Rosea, le Ginseng, le Maca, l'Eleutherococcus, etc.

Comment réduire l'action du HSD dans les cellules des tissus adipeux

- La meilleure façon est d'augmenter sa consommation de fruits et légumes naturellement riches en flavonoïdes, qui auraient une action inhibitrice sur le HSD.
On peut citer parmi ces flavonoïdes, la quercétine présente notamment dans la pomme et l'oignon, la naringine du pamplemousse et la tangerétine présente dans les agrumes.

MENUS EQUILIBRES DE LA SEMAINE

1,5 L d'eau par jour ! Tout au long de la journée, pensez à boire.

	Déjeuner	Diner
Lundi	Salade d'endives au bleu Saucisse Lentilles Orange	Avocat Omelette espagnole (avec oignons et tomates) Pain Yaourt nature Pomme
Mardi	½ Pamplemousse Filet mignon à la moutarde Purée verte (pomme de terre/courgette) Yaourt aux fruits	Soupe de légumes Curry de crevettes Riz Basmati Mangue
Mercredi	Carottes râpées Steak haché Boulghour Faisselle de Fromage blanc aux framboises	Asperges sauce vinaigrette Cabillaud aux poivrons rouges Riz au lait
Jeudi	Salade de mâche Tagliatelles aux petits légumes et au poulet Petits suisses au coulis d'abricot	Couscous végétarien (carottes, courgettes, navets, fenouil, pois chiches) Semoule Faisselle Orange
Vendredi	Chili con carne Riz Cheddar Kiwis	Velouté de légumes Croque-monsieur avec salade verte Compote de fruits rouges
Samedi	Bibimbap au poisson Yaourt Banane au chocolat fondu	Risotto aux champignons (avec parmesan) Salade de roquette Pruneaux
Dimanche	Artichaut à l'orange Brochette de poulet marinée Jardinière de légumes (petits pois, pomme de terre, carottes) Compotée de pommes au thé matcha	Poireaux vinaigrette Filet de maquereau Pain et Fromage frais Salade de fruits

BIBIMBAP AU POISSON (PLAT COREEN)

Ingrédients pour 4 personnes : 160g de riz basmati ; 500g de filet de dorade ; 250g de carottes ; 200g de pousses de soja fraîches de préférence ; 600g de pousses d'épinards ; 1 cuillère à café de sauce soja ; 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ; 2 gousses d'ail ; 2 cm de racine de gingembre ; 4 cuillères à café de graines de sésame grillées ; 1 à 2 cuillères à soupe de pâte de piment ; 4 cuillères à soupe de vinaigre de riz ou de cidre ; 2 cuillères à soupe d'huile de colza.



- Hachez l'ail et le gingembre. Epluchez et râpez les carottes en julienne fine. Lavez les pousses de soja. Réservez le tout.

- Faites cuire le riz basmati pendant 10 min et réservez. En même temps, mettez le poisson à cuire dans une papillote de papier sulfurisé dans un four préchauffé à 150°C pendant 10 minutes.
- Plongez les épinards dans une eau bouillante salée pendant 2 à 3 minutes. Faites-les ensuite revenir dans une poêle avec l'huile d'olive, 1 gousse d'ail hachée, le gingembre, la sauce soja et la moitié des graines de sésame pendant 1 minute. Réservez.
- Préparez une sauce en mélangeant la pâte de piment, une gousse d'ail hachée, le vinaigre, l'huile de colza et les graines de sésame.
- Répartissez le riz dans 4 bols. Disposez ensuite le poisson coupé en tranches, les épinards, les carottes et les pousses de soja. Assaisonnez avec la sauce vinaigrette préparée.

ARTICHAUTS A L'ORANGE

Ingrédients pour 4 personnes : 8 fonds d'artichaut surgelés ; 2 oranges ; 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ; 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique ; 1 cuillère à café de curcuma ; 2 cuillères à soupe de graines de sésame ; sel ; poivre.



- Déposez les fonds d'artichaut dans le panier d'un cuit-vapeur et laissez-les cuire 20 minutes.
- Pelez les oranges à vif et coupez-les en dés. Coupez également en dés, les fonds d'artichauts cuits.
- Disposez les morceaux d'orange et d'artichauts dans 4 petites assiettes.
- Faites une vinaigrette en mélangeant l'huile, le vinaigre, le curcuma, le sel et le poivre. Assaisonnez les 4 assiettes. Parsemez de graines de sésame.

COMPOTEE DE POMMES AU THE MATCHA

Ingrédients pour 4 personnes : 4 pommes type goldens ; 2 citrons ; 2 cuillères à café de thé matcha ; 1 à 2 cuillères à soupe de miel.



- Pelez les pommes, enlevez leur cœur et détaillez-les en morceaux. Pressez les citrons.
- Mettez les pommes dans une casserole avec le jus des citrons, saupoudrez avec le thé matcha et laissez compoter pendant une dizaine de minutes à feu doux en remuant de temps en temps.
- En fin de cuisson, ajoutez le miel, remuez et servez tiède ou froid.