

LA SANTÉ, C'EST AU BOUT DE VOTRE FOURCHETTE QUE VOUS LA TROUVEREZ !!!

Il est essentiel que le chemin qui mène à la santé et au bonheur soit accessible à tous. Le taux d'obésité augmente à un rythme effarant. Les enfants ont une espérance de vie plus courte que celle de leurs parents. Le cancer, les maladies cardiaques, le diabète, les accidents cérébro-vasculaires et autres maladies ne cessent d'augmenter. Nous jetons le blâme sur plusieurs facteurs, mais il faut admettre que nous avons le pouvoir de renverser cette situation. Votre héritage génétique n'est pas statique. Au contraire, la vie est extrêmement dynamique.

Votre style de vie et votre alimentation influence ÉNORMÉMENT votre vie.... Et notre façon de mourir. Si vous avez toute l'information nécessaire, vous serez en mesure de faire des choix très importants qui amélioreront de façon remarquable votre santé et votre bonheur, ainsi que ceux de votre famille. Une alimentation adéquate peut prévenir et contrôler la maladie, vous donner de l'énergie, combattre la dépression, empêcher le vieillissement prématuré et aplatir votre abdomen. Les bienfaits que vous en retirerez seront innombrables.

Avant de plonger dans le vif du sujet, permettez-nous de récapituler les grands principes de votre MÉTABOLISME afin que vous puissiez comprendre les tenants et les aboutissants sur lesquels repose le nouveau style de vie que vous vous apprêtez à adopter.

Vous et votre biochimie

Tout ce qui se produit dans votre corps «qu'il s'agisse de votre taille ou de votre humeur» dépend de la biochimie. La biochimie est la combinaison de tous les enzymes, molécules et hormones qui affectent et régulent votre bien être physique ou le fait que vous ne vous sentez pas toujours bien dans votre peau.

Les déséquilibres hormonaux sont souvent à l'origine des problèmes d'obésité, de dépression, de certaines formes de cancers, de diabète, de taux élevés de cholestérol, de maladies du cœur, de vieillissement prématuré, etc.

Pour réussir, il est donc important que vous connaissiez les hormones liées au contrôle du poids, au système immunitaire et au vieillissement. Explorons ensemble le rôle que chaque hormone joue sur les fonctions métaboliques, la faim, la constitution en gras du corps, le niveau d'énergie et d'autres aspects de la santé en général.

Rappelez vous qu'aucune hormone n'agit seule. L'ÉQUILIBRE HORMONAL pourrait être comparé à une symphonie joué par un orchestre. Si un seul instrument est mal accordé, l'œuvre entière sera ratée. Nous nous intéresserons d'abord à l'insuline puisqu'elle joue un rôle de premier plan.

HORMONE MÉTABOLIQUE NO. 1 : L'INSULINE

La principale fonction de l'insuline est d'abaisser la concentration de glucose dans votre sang. Peu après que vous ayez mangé, votre repas est décomposé en sucre et libéré dans le flux sanguin. En quelques minutes, le pancréas pompe toute une série de poussées d'insuline. L'insuline transporte ensuite ces sucres directement dans le foie, où ils sont convertis en glycogènes, qui sera utilisé pour les muscles. L'insuline contribue également à transformer le glucose en acide gras qu'elle dirige vers les adipocytes, où ils sont stockés comme carburant à être utilisé plus tard. Les aliments, ou le glucose, qui ne sont pas utilisés immédiatement sont emmagasinés sous forme de gras. Plus le taux de glucose est élevé, plus le taux d'insuline l'est lui aussi.

Moins vous aurez d'insuline et plus votre corps sera en mesure de puiser l'énergie dont il a besoin dans le gras emmagasiné. Certains aliments comme les céréales transformées et les sucres raffinés accélèrent et augmentent la libération de l'insuline parce qu'ils ne contiennent pas de fibres pour ralentir la digestion. Voilà pourquoi le programme que nous vous offrons ne contient pas de céréales transformés ni de sucre raffinés.

Tous nos protocoles contiennent beaucoup de fibres solubles et insolubles afin de vous aider à mieux équilibrer vos taux d'insuline.

HORMONE MÉTABOLIQUE NO. 2 : LES HORMONES THYROÏDIENNES

Les hormones thyroïdiennes contribuent à contrôler le volume d'oxygène utilisés par chaque cellule, le rythme auquel votre corps élimine les calories, votre rythme cardiaque, votre fertilité, votre digestion, la température de votre corps, votre humeur et votre mémoire. Rien de moins !

Le stress, les médicaments ou les toxines dans l'environnement peuvent perturber la production normale des hormones thyroïdiennes et créer un problème d'hyperthyroïdie. Un autre facteur pouvant expliquer le problème d'hyperthyroïdie est la présence de soja transformé dans l'alimentation des Nord-Américains. Le soja renferme de l'acide phytique, lequel peut bloquer l'absorption des minéraux dans notre organisme.

HORMONE MÉTABOLIQUE NO. 3 & 4 : LES OESTROGÈNES ET LA PROGESTÉRONE

Les œstrogènes et la progestérone sont des hormones stéroïdes. La plupart des gens pensent automatiquement à de grosses brutes musclées lorsqu'ils entendent le mot «stéroïdes» mais cela signifie simplement que votre corps crée ces hormones à partir du cholestérol. Les hommes et les femmes produisent des œstrogènes « les trois principaux sont l'œstradiol, l'œstrone et l'estriène » et de la progestérone.

De plus, tout au long de la croissance de la femme depuis l'enfance jusqu'à l'âge adulte, l'œstrogène joue un rôle majeur sur les lipides sanguins, les enzymes digestives, l'équilibre entre l'eau et le sel, la densité osseuse, les fonctions cardiaques, la mémoire et de nombreuses autres fonctions. L'alliée des œstrogènes, la progestérone, joue un rôle important dans la protection de la femme enceinte et la production du lait maternel. La progestérone sert aussi de précurseur au cortisol, à la testostérone et aux œstrogènes.

Chez la femme, l'œstradiol est un œstrogène de jeunesse ; bien équilibré, il aide le corps de la femme à rester mince. Il contribue à régulariser l'appétit en suscitant la même sensation de satisfaction que la sérotonine. Il favorise aussi la stabilité de l'humeur. Ce qui fait en sorte qu'elle est plus motivée à faire de l'exercice. L'œstradiol transmet de la graisse à ses hanches et à ses fesses et peut favoriser sa réponse à l'insuline.

Lorsqu'une femme se prépare à affronter la ménopause, ses ovaires ralentissent leur activité et leur production d'œstradiol. L'œstrone devient alors son principal œstrogène, ce qui est vraiment moche. Aussitôt, l'œstrone transfère la graisse de ses fesses et de ses hanches à son ventre. À mesure que ses ovaires réduisent leur activité hormonale, son corps s'accroche désespérément aux autres zones de son corps qui produisent des œstrogènes, y compris le gras, et il devient alors plus difficile de perdre le gras abdominal. Et plus on a de gras, plus on produit d'œstrone, parce que les tissus adipeux transforment les androgènes brûleurs de gras en œstrones qui emmagasinent le gras. La plupart des femmes tendent à

gagner plusieurs kilos durant cette période de transition en se dirigeant tout droit vers ce qui devient un cercle vicieux : plus d'œstrone, plus de gras dans l'abdomen ; plus de gras dans l'abdomen, plus d'œstrone....

Les hommes possèdent un faible volume d'œstrone naturel, produit dans les testicules et les surrénales. Lorsque cet œstrogène est à un niveau normal, il peut contribuer à protéger le cerveau, le cœur et la masse osseuse de l'homme en plus de l'aider à maintenir une saine libido. Quand le taux d'œstrogènes est en situation de déséquilibre par rapport à d'autres hormones, un homme peut perdre sa masse musculaire et sa capacité d'éliminer les graisses. C'est alors qu'il a tendance à développer des «seins d'homme» ainsi que des «poignées d'amour», une caractéristique qu'on trouve aussi fréquemment chez la femme.

HORMONE MÉTABOLIQUE NO. 5 & 6 : LA TESTOSTÉRONE ET LA DHA

Les androgènes que sont la testostérone et la déhydroépiandrostérone (DHA) peuvent vous aider à accroître votre énergie, à perdre du poids et à construire une masse musculaire qui favorisera l'élimination des calories. Les hommes produisent leur testostérone principalement à partir de leurs glandes reproductrices. La testostérone est utile aux hommes et aux femmes : elle stimule la libido, maintient l'énergie à un niveau élevé, protège la masse osseuse et préserve les fonctions mentales au moment de la vieillesse.

Chez les femmes, la testostérone vient principalement des surrénales qui sont aussi la source de leur DHA. Précurseur de la testostérone, la DHA peut contribuer à prévenir le cancer du sein, les maladies cardiovasculaires, les défaillances de la mémoire et du cerveau ainsi que l'ostéoporose. En fait, la DHA peut même nous aider à vivre plus longtemps.

Mais voici le hic : lorsque nous vieillissons, nos taux de testostérone et de DHA diminuent à moins que nous adoptions une alimentation et un style de vie équilibré. Lorsque nous prenons du poids, notre organisme commence à transformer une plus grande partie de notre testostérone en œstrogènes, lesquels commencent alors à éclipser les effets de la testostérone en créant un autre cercle vicieux : plus d'œstrogène, plus de gras : plus de gras, plus d'œstrogènes. Et avec le temps, la testostérone se perd dans l'équation.

HORMONE MÉTABOLIQUE NO. 7, 8 & 9 : LA NORADRÉNALINE, L'ADRÉNALINE ET LE CORTISOL

Nos hormones du type «bats-toi ou fuis»- la noradrénaline, l'adrénaline et le cortisol- peuvent nous mettre dans des situations très inconfortables. Sur le plan positif, elles nous aident à respecter les échéances, à empêcher les enfants à tomber dans les escaliers et à courir pour attraper un autobus.

La partie interne de la glande surrénale, ou médullosurrénale, produit les autres principales hormones du stress, soit la noradrénaline et l'adrénaline. Le cortisol est produit dans le cortex surrénal, la partie externe des glandes surrénales. Lorsque nous sommes stressés. La noradrénaline ordonne à notre corps de cesser de produire de l'insuline.

Une fois que la cause du stress est disparue, le cortisol ordonne au corps de cesser de produire ces hormones et de reprendre la digestion. Mais le cortisol continue d'exercer un impact énorme sur votre glycémie, en particulier sur la façon dont votre corps fait usage de son carburant. Cette hormone catabolique dit à votre corps quel type de gras, de protéines ou de glucides il doit éliminer et à quel moment.

Le cortisol tend à aller chercher le gras dans les zones les plus saines, comme vos fesses et vos hanches, pour le déplacer dans votre abdomen, où le cortisol possède davantage de récepteurs. Du même coup, il

transforme un gras périphérique jadis sain en un gras viscéral malsain qui accroît dans le corps l'inflammation et la résistance à l'insuline. Ce gras abdominal entraîne alors une élévation du taux de cortisol parce qu'il présente des concentrations plus forte d'une enzyme spécifique qui convertit la cortisone inactive en cortisol actif. Plus vous avez des gras abdominal, plus le cortisol actif sera converti par ces enzymes : un autre cercle vicieux causé par le gras viscéral.

Maîtrisez votre apport en éléments nutritifs !

Le mot biodisponibilité semble compliqué mais sa signification est pourtant simple. Il s'agit des éléments nutritifs que votre corps est capable d'absorber à partir des aliments que vous consommez. La valeur vitaminique d'un aliment n'est pas seulement déterminée par la quantité de vitamines qu'il contient mais aussi par sa biodisponibilité. Celle-ci dépend de plusieurs facteurs : la méthode de culture, de préparation et de conservation des l'aliment. Avec quels autres aliments le consomme-t-on ?

HORMONE MÉTABOLIQUE NO. 10 : L'HORMONE DE CROISSANCE

L'hormone de croissance est l'une des hormones anaboliques les plus importantes. Elle construit les muscles, élimine le gras, renforce le système immunitaire, aide à prévenir les maladies cardiovasculaires et protège les os. Certains affirment même qu'elle rend plus heureux. Les personnes qui ont un taux élevé d'hormone de croissance vivent mieux et plus longtemps.

L'hormone de croissance augmente notre masse musculaire en aidant notre corps à absorber les acides aminés et à les synthétiser dans les muscles, ce qui les empêche de se briser. Toutes ces opérations élèvent notre métabolisme de base et nous donnent davantage d'énergie lorsque nous faisons de l'exercice.

L'hormone de croissance joue également un rôle extraordinaire en nous aidant à accéder à nos réserves de gras. L'hormone de croissance neutralise la capacité de l'insuline de transporter le glucose jusque dans les cellules, le poussant plutôt vers le foie. Malheureusement, cette caractéristique est précisément l'une des raisons pour lesquelles la consommation excessive de suppléments d'hormone de croissance peut causer la résistance à l'insuline.

Certains comportements, comme le sommeil et l'exercice, aident à augmenter le taux d'hormone de croissance et c'est notre mauvaise alimentation qui nuit le plus à maintenir un taux adéquat. Lorsque nous consommons trop de glucides de mauvaise qualité et que notre glycémie et notre taux d'insuline sont trop élevés, notre taux d'hormone de croissance diminue. Les protéines, par ailleurs, peuvent contribuer à libérer plus d'hormone de croissance dans notre organisme.

C'est donc dire que si l'on diminue notre consommation de protéines au profit des glucides, nous réduisons doublement notre production d'hormone de croissance.

HORMONE MÉTABOLIQUE NO. 11 : LA LEPTINE

À une certaine époque, les scientifiques croyaient que les cellules graisseuses n'étaient que de gros amas dégoûtants qui attendaient que leur volume augmente ou diminue. Aujourd'hui, ils savent que notre gras est en fait une énorme glande endocrine qui produit activement des hormones et entre en réaction avec celles-ci. Alors que les scientifiques continuent de reconnaître de plus en plus d'hormones sécrétées dans les tissus adipeux, la leptine est sans doute celle qui a été le mieux documentée.

La leptine est une protéine contrôlée par un gène influent appelé le gène ob. La leptine travaille de concert avec d'autres hormones –hormones thyroïdiennes, cortisol et insuline- afin d'aider notre corps à déterminer jusqu'à quel point il a faim, à quel rythme il éliminera les aliments que nous consommons et

s'il retiendra (ou diminuera) notre poids. La leptine désactive le neuropeptide Y et allume les signaux de suppression de l'appétit ; le corps reçoit alors le message de cesser d'avoir faim et commence à éliminer plus de calories. Lorsque le système de messagerie de la leptine ne fonctionne pas, on continue de manger sans éprouver de satiété.

HORMONE MÉTABOLIQUE NO. 12 : LA GHRÉLINE

La leptine et la ghréline agissent dans une sorte d'équilibre de type yin-yang entre la faim et la satiété. Tout comme la leptine ordonne au cerveau de désactiver la faim, la ghréline l'informe que vous êtes affamé.

Quand vous avez faim ou que vous êtes sur le point de manger, ou même que vous songez simplement à manger quelque chose de délicieux, votre organisme libère de la ghréline. À la manière d'une messagère, la ghréline se rend alors jusqu'à l'hypothalamus et active le neuropeptide Y, qui augmente votre appétit et ralentit votre métabolisme.

Il est intéressant de noter que ce n'est pas la ghréline elle-même qui vous donne de l'appétit : votre faim est stimulée en partie par le neuropeptide Y ainsi que par l'hormone de croissance qu'il libère. En fait, le taux de ghréline doit augmenter pour permettre à l'hormone de croissance d'être relâchée. Voilà l'une des nombreuses raisons pour lesquelles ce régime n'autorise pas la consommation de nourriture tard le soir, surtout s'il s'agit de glucides. Nous voulons que la nourriture soit à peu près toute éliminée de votre système au moment où vous vous mettez au lit. Votre corps a besoin de ghréline pour vous permettre de bien vivre toutes les phases du sommeil.

L'insuline et la ghréline travaillent de concert. Si l'insuline augmente, la ghréline diminue. Voilà pourquoi les sucres complexes et les céréales entières sont recommandés pour veiller à l'équilibre du taux de ghréline.

Source : «Maîtriser votre métabolisme» de Julian Michaels