

Dr. Sylvain Chédru

Poids mode d'emploi

Extrait du livre

[Poids mode d'emploi](#)

de [Dr. Sylvain Chédru](#)

Éditeur : Editions Mosaïque Santé



<http://www.editions-narayana.fr/b17328>

Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne

Tel. +33 9 7044 6488

Email info@editions-narayana.fr

<http://www.editions-narayana.fr>



Table des matières

Liste des abréviations	13
Introduction	17
Chapitre 1 - De quoi parle-t-on ?	
Quelques définitions et précisions	19
Qu'est-ce qu'un régime ?	23
Que signifie « amaigrissant », « amaigrissement » ?	25
Qu'est-ce que la surcharge pondérale ?	27
Qu'est-ce que l'obésité ?	27
<i>La masse grasse</i>	29
<i>Le tour de taille (TT)</i>	30
<i>Le rapport tour de taille/tour de hanches (RTH)</i>	30
Pourquoi et comment est-on en surpoids ou devient-on obèse?	33
<i>Facteurs héréditaires</i>	33
<i>Facteurs métaboliques</i>	36
<i>Facteurs pathologiques</i>	39
<i>Facteurs environnementaux</i>	40
<i>Facteurs psychologiques</i>	41

<i>Facteurs alimentaires</i>	42
<i>Facteurs liés au mode de vie</i>	43
<i>Facteurs socio-économiques</i>	44
<i>Facteurs culturels</i>	46
<i>Conclusion</i>	46
À quels dangers sont exposées les personnes en surpoids ?	47
<i>Les affections de l'appareil locomoteur, ou troubles musculo-squelettiques</i>	47
<i>Les désordres psychologiques</i>	48
<i>Les maladies cardio-vasculaires</i>	48
<i>Les maladies métaboliques</i>	48
<i>Certaines maladies respiratoires</i>	48
<i>Certains cancers</i>	49
<i>Certaines pathologies cutanées</i>	50
<i>Des complications chez l'enfant</i>	50
<i>Le Syndrome métabolique (ou Syndrome X)</i>	50
<i>Le tabagisme et l'excès de consommation d'alcool</i>	51
<i>Obésité et espérance de vie</i>	57
Quelques points très importants découlent de ces notions préliminaires	53

Chapitre 2 - En quoi un régime amaigrissant peut-il être déraisonnable ? 55

Parce qu'il n'est pas indiqué 59

Parce qu'il ne repose que sur la réduction des apports nutritionnels 62

Parce qu'il est trop restrictif 64

Parce qu'il est trop déséquilibré 69

Parce qu'il impose trop d'exclusions 71

Parce qu'il ne tient pas compte d'éventuelles contre-indications 73

Parce qu'il est intolérable 73

Chapitre 3 - Qu'est-ce qu'une démarche raisonnable face au surpoids ? 81

Une démarche raisonnable tient compte des indications 85

La surcharge pondérale de l'enfant et de l'adolescent..... 85

La demande d'amaigrissement de l'adolescent ou de l'adulte jeune de corpulence normale 88

Le surpoids et l'obésité modérée (25 < IMC<35) 91

Les obésités sévères (IMC > 35) 92

Le surpoids de la personne d'âge mûr. 94

La personne âgée ou très âgée 96

Une démarche raisonnable prend en compte tous les facteurs de surcharge pondérale.....	97
Une démarche raisonnable n'impose pas de restrictions dangereuses	98
Une démarche raisonnable conduit à un régime alimentaire bien équilibré	99
<i>Les glucides</i>	100
<i>L'index glycémique* (IG) et le rôle de l'insuline</i>	107
<i>Les protides</i>	105
<i>Les lipides</i>	106
<i>Un cas particulier : l'alcool</i>	110
<i>Cas du pain : une illustration pratique</i>	111
Une démarche raisonnable n'impose pas trop d'exclusions	113
Une démarche raisonnable tient compte d'éventuelles contre-indications	115
Une démarche raisonnable est bien tolérée	116
Conclusion	117

Chapitre 4 - Agir de façon raisonnée face au surpoids et l'obésité..... 119

Première étape - Faire l'état des lieux	127
<i>Les indices biométriques</i>	128
<i>L'histoire médicale</i>	130
<i>Calcul de la dépense énergétique de repos (DER) et de la dépense énergétique totale (DET)</i>	135
L'enquête alimentaire.....	140
<i>La réalisation</i>	147
<i>L'interprétation</i>	145
Deuxième étape - Définir des objectifs.....	151
Troisième étape - Trouver et appliquer des solutions.....	157
<i>Des conseils et des informations utiles à chacun, quel que soit le niveau de pertinence</i>	157
<i>Quelles solutions si je mange trop ?</i>	169
<i>Quelles solutions si je mange mal ?</i>	174
<i>Et si je grignote?</i>	187
<i>Je ne bouge pas assez</i>	188
<i>J'ai repéré dans mon mode de vie des éléments qui favorisent le surpoids</i>	196
<i>Et que peut-on faire de plus ?</i>	209
<i>Et si malgré tout cela, je ne perds pas (assez) de poids ?</i>	276

Chapitre 5 - En guise de conclusion.....219

Comprendre son surpoids ou son obésité.....	221
La perte de poids n'est pas un but, la santé en est un	222
Une alimentation variée, équilibrée et diversifiée	223
La justification cohérente d'une perte de poids.....	224
L'essentiel à retenir	225

Annexe 1 - Classification des aliments en fonction de leur index glycémique.....227

Annexe 2 -Tables des équivalences caloriques....229

Équivalences crudités et légumes.....	229
Équivalences féculents	229
Équivalences viandes, poissons, œufs, charcuterie	230
Équivalences laitages et fromages.....	231
Équivalences fruits	232
Équivalences pain, biscottes et céréales.....	233
Équivalences viennoiseries, pâtisseries et desserts sucrés	233
Équivalences produits sucrés.....	234
Équivalences boissons sucrées	234

Glossaire 235

Bibliographie 247

Ouvrages de référence247

Guides pratiques247

Des livres de recettes.....248

Des sites Internet249



Dr. Sylvain Chédré

[Poids mode d'emploi](#)

En finir avec les régimes amaigrissants

256 pages, broché
publication 2013



Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain

www.editions-narayana.fr