

## POUR MÉMOIRE OU POUR INFORMATION PROTOCOLE CHRONOLOGIQUE POUR ATTEINDRE LE POIDS DE FORME

### COMPRENDRE UN RÉGIME HYPERPROTIDIQUE AVEC CÉTOSE

- On ne tient plus compte de l'apport énergétique journalier mais seulement de la quantité et de la qualité des protéines ( au moins 2 g/j/kg de poids idéal ), de la quantité d'eau, de sels minéraux, de vitamines et d'oligo-éléments et autres nutriments indispensables d'où les choix alimentaires conseillés dans ce protocole.
- **Suppression presque totale des glucides** afin d'obliger l'organisme à trouver son énergie de fonctionnement à partir d'autres sources (majoritairement *les lipides en excès des tissus adipeux et a minima les protéines*).
- **En vingt-quatre heures**, l'organisme aura quasiment épuisé ses réserves de glycogène, les changements métaboliques sont ceux après le jeûne nocturne. La priorité métabolique sera de fournir suffisamment de glucose néoformé aux tissus dont ils dépendent exclusivement.
- **En quarante-huit heures**, son métabolisme aura changé par l'utilisation des réserves lipidiques et protidiques comme source d'énergie d'où : **une lipolyse avec état de cétogenèse hépatique et une néoglucogenèse à partir des réserves musculaires en acides aminés glucoformateurs.**
- Dans la durée, le déplacement de la source d'énergie vers les corps cétoniques et les acides gras préservent la masse musculaire.

Quels nutriments doivent être conseillés pour accompagner un régime d'épargne protéique ? Chez un sujet de 70kg, l'administration de 150g de protéines de bonne valeur biologique par jour réduit la perte protéique à 20g la première semaine et à 0g dès la 3<sup>ème</sup> semaine : le sujet a une balance azotée équilibrée. L'administration de 150g de glucose réduit la perte de protéines à 30g la 1<sup>ère</sup> semaine et à 20g/j à partir de la 3<sup>ème</sup> semaine. **La prise de protéines en période de jeûne prolongé facilite la synthèse protéique musculaire par apport d'acides aminés ramifiés tout en respectant la lipolyse et la cétogenèse ( effet recherché chez les obèses ). Elles permettent une meilleure épargne protéique : à la fin du jeûne le sujet n'aura pas à reconstituer sa masse maigre :**

- ⇒ **L'APPORT PROTÉIQUE** se fera grâce aux aliments MEDIC-SYSTEM (indice chimique contrôlé et garanti par le fabricant) et aux aliments courants pour couvrir les besoins énergétiques et plastiques. (apport en acides aminés branchés, stimulation de la protéosynthèse tout en minimisant la protéolyse).
- ⇒ **L'APPORT GLUCIDIQUE** se fera par l'intermédiaire des sachets MEDIC-SYSTEM et par les légumes verts (apport en fibres) pour éviter une hypoglycémie brutale (variations individuelles d'adaptation au jeûne), une auto-freination de la lipolyse (entrée dans le cycle citrique du produit de la  $\beta$ -oxydation) due à un jeûne trop sévère.
- ⇒ **L'APPORT EN ACIDES GRAS INDISPENSABLES** se fera sous forme d'aliments courants (huiles d'origine végétale : cameline et d'origine animale : poissons).

N.B. Les corps cétoniques sont psychostimulants. Ils coupent la faim naturellement.

Première Phase : régime avec cétose  $\leq 900$  Kcal,  
durée :  $\pm 1$  semaine.

Pratiquement, il a une valeur de test.

Êtes-vous prêt physiquement et psychologiquement à changer radicalement vos habitudes alimentaires, votre mode de vie?

Nombre de Boîtes : 3 ou 4, utiliser au moins 5 sachets par jour.

Deuxième phase : régime avec cétose  $\leq 900$  Kcal,  
durée :  $\pm 3$  semaines, en fonction du nombre de régimes précédant celui-ci, du nombre de kilos que vous devrez perdre.

Nombre de Boîtes : 2 (1 semaine) à 7 (3 semaines), soit 4 sachets par jour.

**CE QU'IL FAUT RETENIR DES RÉGIMES HYPERPROTIDIQUES SANS CÉTOSE**

**PHASES DE TRANSITION ET DE STABILISATION PUIS ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE AU QUOTIDIEN**

### L'organisation personnalisée des repas de la journée sera obtenue à partir de ces principes élémentaires:

- ⇒ l'apport d'une plus ou moins grande quantité de produits amyliacés (*apport de sucres lents*), de légumes verts (*pour leurs fibres alimentaires* et de fruits (*source de vitamines et de minéraux*), ils seront consommés en majorité avant 17h00 pour ne pas freiner la lipolyse nocturne,
- ⇒ par le contrôle strict de l'apport en matières grasses ajoutées en privilégiant les huiles d'origine végétale et celles venant des poissons gras qui contiennent nos acides gras essentiels et des vitamines liposolubles. **Surtout bien maîtriser l'apport en qualité et en quantité des lipides !**
- ⇒ par l'apport de sachets de protéines, de viandes ou équivalents pour couvrir largement les besoins protéiques d'entretien et de croissance, mais aussi les besoins énergétiques nécessaires à la néoglucogenèse protéino-dépendante,
- ⇒ par l'apport en micronutriments grâce aux sachets **MEDIC-SYSTEM**,
- ⇒ par l'apport nécessaire en boissons indiqué sur les feuilles de régime.
- ⇒ Par la composition équilibrée des repas pris dans une journée : *durant la matinée*, notre métabolisme est orienté vers la "combustion" des nutriments assimilés. *En fin de journée*, il "stocke" glucides et lipides en prévision du jeûne nocturne.

### Le changement personnalisé des conduites alimentaires sera obtenu à partir de ces remarques :

- ⇒ La génétique détermine ce que nous sommes et ce que nous devons manger d'une manière générale (le fait d'être omnivore, la nature du métabolisme) et d'une manière singulière (l'extrême diversité sensorielle, l'adaptation au surplus énergétique). Mais c'est la culture les règles sociales et leur apprentissage qui déterminent ce que nous mangeons réellement. **L'acquis prend toujours le pas sur l'inné.**
- ⇒ **Les apprentissages jouent un rôle fondamental dans la mise en place des conduites alimentaires.** Ils se font majoritairement par observation et jouent un rôle d'intégration sociale dans le groupe. Ils participent notamment à la construction de la perception de ce qu'est un aliment tout comme la perception sociale de soi et d'autrui.
- ⇒ **Trois sortes de facteurs jouent un rôle dans l'établissement et le maintien des conduites alimentaires, outre les aspects biologiques :** les aspects organoleptiques, hédoniques et idéels. Leur connaissance et leur compréhension permettent de trouver un langage personnalisé pour motiver durablement le client.
- ⇒ **Tout conseil bénéficie à être formulé de façon positive, en réutilisant les mots signifiants de votre vocabulaire.** L'observance sera d'autant plus respectée que les changements ne vont pas à l'encontre des habitudes établies d'une manière brutale et sans explication. Une pédagogie de renforcement est nécessaire pour éviter l'extinction des nouvelles habitudes ("coaching" téléphonique ou à notre centre parisien).

Troisième Phase : régime sans cétose à 900 Kcal.

durée : ± 2 semaines.

Nombre de Boîtes : 4, utiliser au moins 3 sachets par jour.

Quatrième Phase : régime sans cétose à 1.200 Kcal.

durée : ± 2 semaines.

Nombre de Boîtes : 4, utiliser au moins 2 sachets par jour.

Cinquième Phase : Stabilisation à 1.500 Kcal.

durée : ± 2 mois.

Nombre de Boîtes : 2 pour 4 semaines, utiliser au moins 1 à 2 sachets par jour.

À recommencer à la phase 1 autant de fois qu'il sera nécessaire.

PHASE DE MAINTIEN.

Dans la gamme MEDIC-SYSTEM, conseiller un, deux ou trois sachets par jour, si besoin.