

Mémoire de la méthode Montignac

Ces quelques pages constituent un résumé simplifié à l'extrême de la méthode Montignac parue dans l'ouvrage 'Je mange donc je maigris', Editions Artulen.

A. Comment se forment les kilos en trop ?

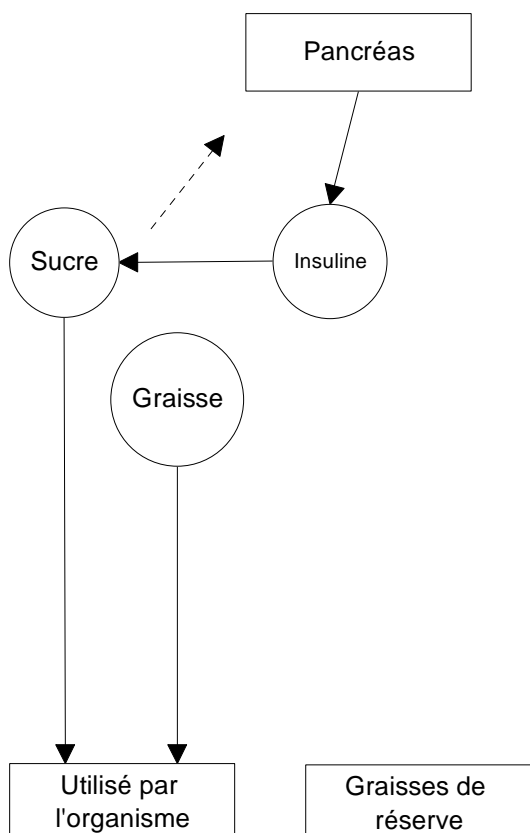
Quand on mange un sucre (glucide), le pancréas sécrète de l'insuline. Cette insuline sert à digérer le sucre.

Chez les individus 'normaux', le pancréas sécrète juste la bonne dose d'insuline pour digérer le sucre. Les graisses (lipides) présentes sont brûlées par l'organisme.

Chez les personnes qui prennent du poids, le pancréas sécrète trop d'insuline. Une partie de l'insuline utilise le sucre. Le reste de l'insuline va utiliser les graisses pour faire des réserves !

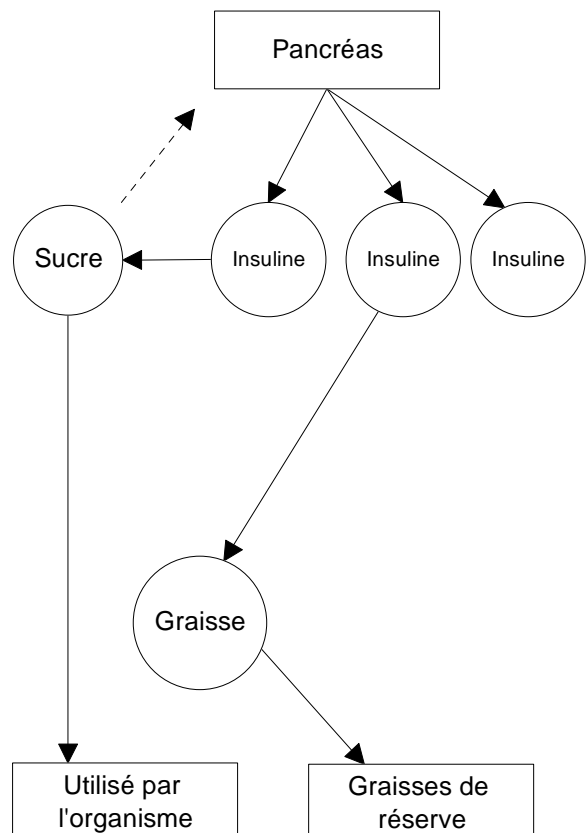
Situation normale

L'organisme sécrète exactement la dose d'insuline correspondant au sucre consommé.
La graisse est utilisée.



Situation anormale

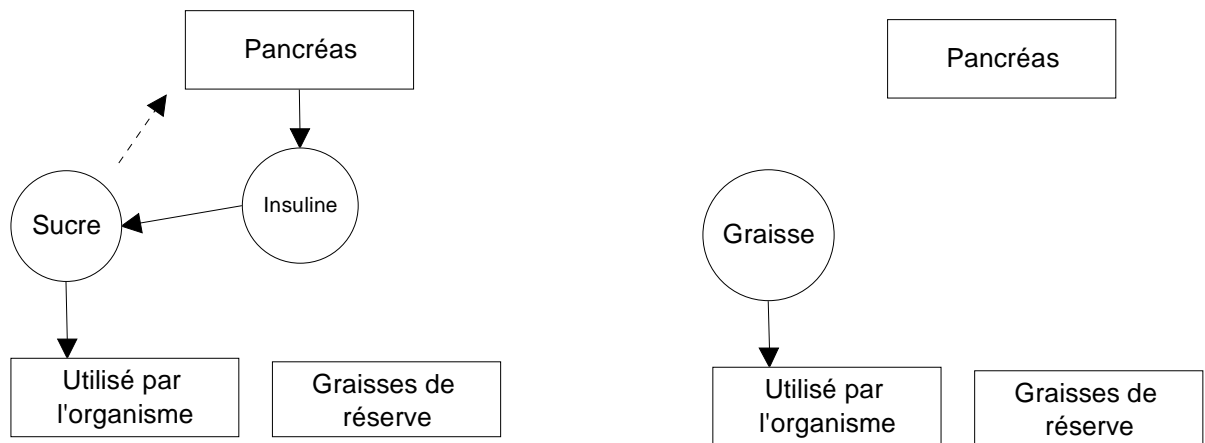
L'organisme sécrète une dose d'insuline trop forte par rapport au sucre consommé.
L'insuline en trop utilise la graisse pour en faire des réserves.



B. Comment perdre du poids ?

Il y a deux actions à prendre pour diminuer le poids et garder un poids idéal.

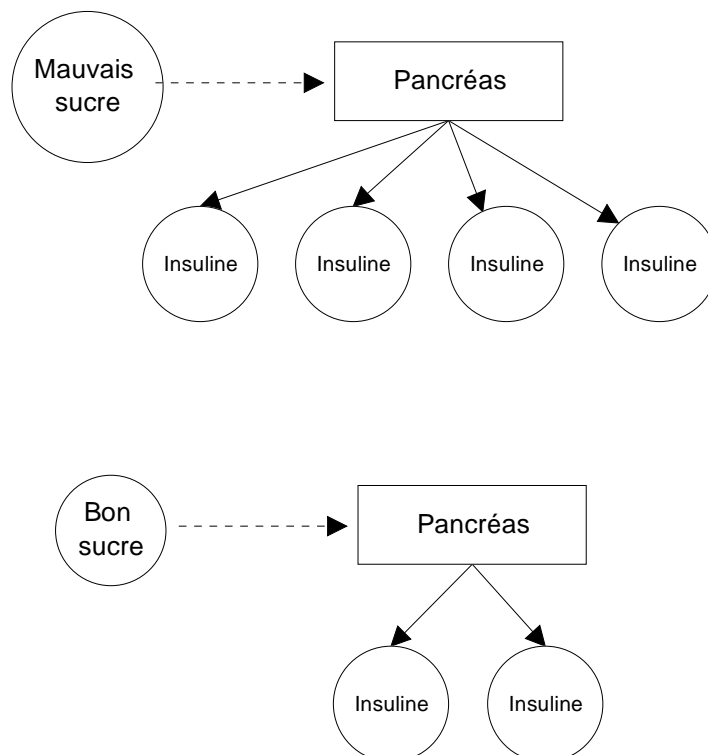
a) Ne pas mélanger les sucres et les graisses au même repas.



Si un repas ne comprend que des sucres, il n'y a pas de graisse à stocker.

Si un repas ne contient que des graisses, il n'y a pas d'insuline pour les stocker.

b) Faire diminuer la dose d'insuline secrétée par le pancréas.



Certains sucres (hyperglycémiant) provoquent une production d'insuline très forte. Il faut les supprimer de l'alimentation.

En prenant des sucres à pouvoir glycémiant plus faible, le pancréas va diminuer lentement les doses d'insuline. Cela prend au moins deux mois.

C) Classification simple des aliments

JAMAIS ENSEMBLE
AU MEME REPAS !

HYPERGLYCEMIANTS MAUVAIS SUCRES <u>A SUPPRIMER !</u>	BON SUCRES	GRAISSES
Pomme de terre Betterave Carottes Maïs Banane Corn Flakes, Pop Corn Pain blanc Sandwiches, pistolets, ... Riz blanc Pâtes blanches Sucre (saccharose) Glucose Aliments avec du Malt Céréales sucrées Chocolat fantaisie Miel Confiture au sucre Biscuits Pâtisseries Café Fritures avec chapelure	Pain complet ou au son Riz complet Pâtes complètes Céréales complètes Flocons d'avoine Jus de fruit frais Fruits frais Confiture au fructose Fructose Chocolat noir (60% cacao) Petits pois Pois secs Haricots rouges Haricots secs Soja Yaourt maigre Fromage blanc 0% mat gra. Lait écrémé Décaféiné Thé Farines Aliments à base de farine	Viandes Charcuteries Poissons Crustacés Oeufs Beurre Huiles Fromages Fruits secs

Les légumes, sauf ceux qui sont dans les cadres, peuvent être mangés avec n'importe quels aliments.

Après avoir mangé un sucre, il faut attendre 3 heures avant de manger une graisse et inversément.

Si vous craquez et mangez quand même un aliment de la colonne des mauvais sucres, n'oubliez pas que c'est un sucre ! Ne mangez surtout pas de graisse en même temps car cela signifie une prise de poids MAXIMALE. !

Il y a des aliments composés de graisse ET de sucre : lait entier, frites, fritures en tous genres. Il faut les supprimer.

Ne jamais sauter un repas : l'organisme se rattrape au repas suivant et fait des réserves de sécurité.