

<https://cdurable.info/Conjuguer-alimentation-responsable-et-perte-de-poids-ou-activite-sportive.html>

Sagesse Santé

# Conjuguer alimentation responsable et perte de poids ou activité sportive

- Consommer responsable - Alimentation -



Date de mise en ligne : mardi 23 juillet 2019

---

Copyright © CDURABLE.info l'essentiel du développement durable - Tous  
droits réservés

---

**À l'instar des nombreuses tendances alimentaires émergentes, l'alimentation responsable se positionne également comme un régime alimentaire sain mais doté d'une dimension sociale et écologique ; une habitude qui, une fois bien mise en application est un véritable tremplin à la matérialisation d'un bien-être durable. Mais qu'en est-il concrètement de ses atouts pour celles et ceux ayant des besoins spécifiques, tel que les athlètes et les personnes désireuses de perdre du poids ?**

Sommaire

- [Une alimentation pour la \(...\)](#)
- [Une mine de protéines sûres](#)
- [Ce qu'il importe de retenir](#)

## Une alimentation pour la perte de poids

Selon certaines études scientifiques, une alimentation responsable, bio, influencerait significativement la prise de poids. En effet, après avoir étudié sur 3 années les habitudes alimentaires des milliers de volontaires (environ 62.000) répartis en plusieurs groupes, des scientifiques français ont observé que la consommation de produits bio réduisait de 23% les risques de surpoids et de 31% ceux liés à l'obésité. En des termes plus simples, ces résultats traduisent qu'une inclinaison vers une alimentation plus saine réduit considérablement la prise de poids.

Dans la même perspective selon le livre « *Pesticides in the Modern World* », les résidus de certains pesticides présents sur la peau des légumes et fruits ralentissent le métabolisme provoquant ainsi une prise de poids. Apparemment, les pesticides auraient un effet perturbateur sur le fonctionnement de la thyroïde. Ce qui conduit à un déséquilibre hormonal et une destruction des mitochondries qui sont essentielles dans la transformation de la nourriture en énergie. Même si la communauté scientifique n'est pas unanime sur la question, de nombreuses études [convergent vers cette conclusion](#).

Enfin sachez que, si vous avez succombé au régime cétogène pour ces vertus amaigrissantes, il est tout à fait possible de combiner ce type de diète low carb avec une alimentation bio et végétalienne (consultez ici une longue liste des aliments les [plus faibles en glucides](#)).

Par ailleurs, une étude américaine publiée dans le American Journal of Clinical Nutrition suggère que les adeptes d'un régime végétarien ou végan se plaignent moins de maux tels que la [pression artérielle élevée](#) - liée à la consommation de viandes rouges ou encore les cardiopathies. De plus, leur indice de masse corporelle est plus raisonnable.



Le mode alimentaire bio et végétal a indiscutablement des avantages intéressants dans le traitement de certaines maladies et en termes de retombées environnementales. Ses détracteurs reprochent cependant au végétalisme son déficit nutritionnel. Certains végétariens seraient même contraints de recourir à des compléments alimentaires pour atteindre un équilibre acceptable. Enfin, certaines études indiquent qu'un régime 100% végétal ne serait pas le mode alimentaire le plus écologique.

## Une mine de protéines sûres pour les sportifs

[L'importance des protéines](#) pour les personnes désirant perdre du poids ou pratiquant un sport intense n'est plus à démontrer. Pour satisfaire de tels besoins, il est primordial de trouver des alternatives aux protéines animales, et surtout de les varier convenablement pour se préserver des risques liés à l'excès, mais également pour en tirer un maximum d'avantages.

Plusieurs sources rapportent que les algues contiennent une proportion de protéines plus élevée que la viande. La spiruline a notamment été indiquée comme étant [la source la plus importante de protéines](#) qui existe ( elle contient plus de 60% de protéines). Elle renferme pas moins de 8 acides aminés essentiels en quantités intéressantes et facilement assimilables. On parle là d'une microalgue à forte valeur protéinée, et bien plus efficace que la viande ou les oeufs. Ce n'est pas pour rien qu'elle est très sollicitée par le cercle des sportifs dont les bodybuilders en particulier. Derrière elle, suivent d'autres algues également riches en protéines (47%) : Dulse, Wakamé, l'Algue Nori, les Haricots de Mer, etc.

Outre les algues, le lupin et le soja renferment respectivement environ 43 et 41% de protéines. Ce sont les légumineuses les plus protéinées. Comparé aux protéines d'origine animale, le soja bio est une alternative très intéressante pour optimiser la santé et la ligne tout en réduisant sa consommation de viande rouge notamment. D'un autre côté, grâce à sa richesse en arginine et en lysine, le lupin est souvent cité comme un idéal substitut aux oeufs.

## Ce qu'il importe de retenir

Les sportifs et les individus souhaitant perdre quelques kilos suivent généralement des régimes très précis afin d'atteindre leurs objectifs. Cependant, l'incidence positive que ces régimes peuvent avoir n'implique pas systématiquement qu'ils soient des modèles alimentaires responsables, loin s'en faut. Cela n'est cependant pas une fatalité. Il est nécessaire de comprendre qu'opter pour une diète alimentaire respectueuse de l'environnement ne va pas forcément à l'encontre des objectifs que ces personnes se sont fixées. Elle peut même parfois permettre de les atteindre plus rapidement !