

OENOBIOL®

A woman with long, wavy brown hair is captured in a dynamic pose on a beach. She is wearing a dark, possibly navy blue, long-sleeved dress that is open at the front, revealing her midriff and legs. Her arms are raised, and her hair is blowing in the wind. The background consists of a clear blue sky with a few wispy clouds and a vibrant turquoise ocean meeting a sandy beach at the bottom.

le guide
minceur

**Docteur Marie Béjot
Docteur David Benchetrit**

SOMMAIRE

• INTRODUCTION	3
• LES 3 ÉTAPES CLÉS	4
• ÊTES-VOUS EN SURPOIDS ?	6
• LES RÈGLES À SUIVRE	
RÈGLE N°1	8
RÈGLE N°2	10
RÈGLE N°3	12
RÈGLE N°4	14
• TRUCS & ASTUCES	15

www.oenobioldiet.com

Perdez 3,7 kg en 1 mois

Étude indépendante menée sur une base active de
711 femmes ayant un IMC compris entre 25 et 30.



INTRODUCTION



Pour vous aider dans votre démarche minceur nous vous proposons une innovation majeure dans le domaine de l'amincissement : **le programme minceur personnalisé en ligne oenobioldiet.com**

Ce programme a pour objectif de vous faire retrouver votre poids de forme tout en optimisant votre capital beauté.

Il a été élaboré scientifiquement à partir de plus de 2 millions de cas et d'une étude portant sur 650 000 femmes.

L'originalité du programme Oenobioldiet.com réside dans sa capacité à vous faire mincir sans faim et sans restrictions inutiles tout en optimisant votre capital beauté grâce à l'expérience Nutribeauté d'Oenobiol.

Son efficacité est attestée par les résultats obtenus chez les consommatrices en surpoids : elles perdent 3,7 kg en moyenne le premier mois et continuent à mincir régulièrement les mois suivants*.

Ce guide a pour but de compléter votre programme Oenobioldiet en ligne. Il vous apporte des informations et des conseils qui vous permettront d'être plus mince, plus belle et en meilleure forme physique.

Il s'adresse aux personnes en bonne santé et désireuses de perdre du poids durablement sans frustration, tout en maintenant un bon équilibre nutritionnel.

Docteur Marie Béjot
Créatrice du laboratoire Oenobiol

Docteur David Benchetrit
Créateur de la Clinique du Poids

Ce guide ne peut en aucun cas se substituer à l'avis de votre médecin.

* Étude indépendante menée sur une base active de 711 femmes ayant un IMC compris entre 25 et 30.

LES 3 ÉTAPES CLÉS

Notre but est de vous faire mincir puis de vous stabiliser au poids désiré tout en conservant l'équilibre nutritionnel le plus favorable à votre beauté.

étape

1

Vous connaître avec le bilan Oenobioldiet.com

La spécificité d'Oenobioldiet.com est d'identifier à travers un questionnaire simple :

- vos habitudes alimentaires et les erreurs pouvant être responsables de votre surpoids,
- vos éventuels déséquilibres en micronutriments, vitamines, minéraux, fibres, acides gras essentiels.

étape

2

Agir avec le programme minceur Oenobioldiet.com

Votre bilan nutritionnel nous permettra d'élaborer votre programme personnalisé :

- ▶ Il sera le moins restrictif possible : nous déterminerons la plus petite réduction calorique nécessaire pour atteindre votre objectif de poids.
- ▶ Il sera facile à suivre : il tiendra compte de votre mode de vie, de la composition de vos repas, du choix de vos aliments habituels mais aussi de vos souhaits alimentaires. Il n'y aura pas de rupture entre votre alimentation actuelle, votre programme minceur et votre programme de stabilisation.
- ▶ Il sera évolutif : vous pourrez le modifier à la demande en fonction de votre poids et de vos souhaits.

Nos engagements

- vous n'aurez pas faim ;
- vous ne serez pas fatigué(e) ;
- vous ne vous sentirez pas frustré(e) ;
- vous ne bouleverserez pas vos habitudes ;
- vous optimiserez votre capital beauté.

étape

3

Perdre vos kilos en trop et ne pas les reprendre avec le suivi en ligne

Le suivi en ligne est un véritable coach au quotidien.

Vous renseignez chaque jour les aliments consommés et votre coach adapte chaque semaine votre programme en fonction de ces nouvelles données.

De nombreuses autres prestations vous sont offertes : vous pourrez établir vos menus à partir de votre programme alimentaire, consulter nos recettes minceur, nos dossiers nutrition, l'encyclopédie des aliments... Vous pourrez modifier vous-même, mais sous notre contrôle, votre programme alimentaire en ligne.

ÊTES-VOUS EN SURPOIDS ?

L'indice de masse corporelle (IMC) permet d'évaluer le poids en fonction de la taille.

L'IMC est le rapport poids (en kg) sur le carré de la taille (en mètre) :

$$\text{IMC} = \text{Poids (kg)} / \text{taille} \times \text{taille (m)}$$

- Si votre IMC est inférieur à 18 : votre poids est insuffisant.
- Si votre IMC est compris entre 18 et 24 : votre poids se situe dans la zone de normalité pondérale.
- Si votre IMC est compris entre 25 et 29 : vous êtes en surpoids.
- Si votre IMC est supérieur à 30 : vous êtes considéré(e) comme obèse.

Analysez votre poids actuel et déterminez votre objectif sur www.oenobioldiet.com

Remarque : l'IMC est une méthode de mesure fiable pour les adultes de 20 à 65 ans, mais elle ne peut être utilisée telle quelle pour les femmes enceintes ou qui allaitent, les athlètes ou les personnes très musclées.

En effet, deux personnes ayant le même poids et la même taille, donc le même IMC, peuvent avoir deux silhouettes totalement différentes, l'une grasse et l'autre musclée.

Chez la femme, les cellules graisseuses (adipocytes) sont plus nombreuses et plus volumineuses que chez l'homme.

La masse grasse représente 25% à 35% de la masse corporelle. On peut la mesurer grâce à un impédancemètre.

Dans 80%* des cas, les rondeurs sont localisées : le plus souvent sur les hanches et les cuisses chez la femme jeune et sur le ventre à la ménopause.

Votre objectif minceur

Qu'il s'agisse de rondeurs localisées ou d'un surpoids global, votre objectif minceur nécessite une alimentation adaptée, tant sur le plan calorique que sur le choix des aliments.

En effet, nous sommes tous différents (morphologie, métabolisme, génétique...), et nos habitudes alimentaires nous sont propres (culture, contraintes socioprofessionnelles, goûts...). L'apport calorique initial peut être très différent d'une personne à l'autre, il serait anormal, voire inutile d'imposer le même programme à tous !

* Étude Oenobioldiet portant sur 650 000 femmes.

LES RÈGLES À SUIVRE

• RÈGLE N°1

Choisissez les bons lipides !

Les lipides sont indispensables à l'organisme :

- Ils permettent l'absorption des vitamines liposolubles A,D,E,K et des caroténoïdes protecteurs de la peau et des yeux.
- Ils apportent les acides gras essentiels oméga 3 et oméga 6 que notre corps ne peut pas synthétiser et qui sont indispensables à la santé et à la beauté.

Cependant, une alimentation trop riche en graisses saturées et en acides gras oméga 6 peut engendrer une prise de poids.

Privilégiez les acides gras essentiels oméga 3 qui activent l'amincissement et réduisez les acides gras oméga 6 et les graisses saturées.

Le programme Oenobioldiet.com ajuste quantitativement et qualitativement votre apport lipidique en fonction de vos habitudes alimentaires.

- Il limite les aliments riches en graisses saturées : charcuterie, viande grasse, plats en sauce, fromage, lait entier, laitages gras, beurre, crème fraîche, huile de coco, lait de coco, huile de palme, biscuits, pâtisserie, tarte salée, plats cuisinés du commerce...
- Il privilégie les aliments riches en oméga 3 et limite les aliments riches en oméga 6.

Le statut nutritionnel des Français en acides gras essentiels oméga 3 et oméga 6 est inadéquat. L'alimentation fournit un excès d'oméga 6 et insuffisamment d'oméga 3. Le rapport oméga 3 / oméga 6 est aujourd'hui de 1/11 alors que le rapport souhaitable est de 1/5 voire 1/4.

Le programme Oenobioldiet.com ne vous recommande pas d'aliments précis comme le saumon, mais des groupes d'aliments comme les poissons gras, si vous en consommez habituellement.

Le programme Oenobioldiet.com répartit vos aliments sur la semaine, et non pas sur la journée. Ainsi, vous pourrez prendre du fromage et un plat en sauce, si vous en consommez, à certains repas ou certains jours de la semaine.

Nos recommandations

Parmi les aliments prescrits dans votre programme minceur, nous orienterons toujours vos choix vers la meilleure alternative nutritionnelle.

Notre but est de respecter vos goûts et de vous laisser beaucoup de liberté dans l'établissement de vos menus.

Quelques conseils

- Limiter votre consommation d'aliments riches en graisses saturées : charcuteries, viandes grasses, fromages et laitages entiers, plats cuisinés et pâtisseries riches en matières grasses.
- Préférer les modes de cuisson sans matière grasse : au gril, au four, en papillote, vapeur, au court-bouillon...
- Variez et limitez vos huiles d'assaisonnement en privilégiant l'huile d'olive qui ne perturbe pas le rapport oméga 3 / oméga 6 et l'huile de colza riche en oméga 3. Évitez les huiles de tournesol, d'onagre et de bourrache riches en oméga 6, le beurre, la margarine et la crème fraîche riches en graisses saturées.
- Ajoutez l'huile au dernier moment à vos aliments afin de préserver ses qualités nutritionnelles.

Extrait du livre "Maigrir l'anti-régime" du Dr David Bencheitrit

Pour vous repérer, voici les principales sources d'acides gras oméga 3 :

PRIVILÉGIER

ALIMENTS RICHES EN OMÉGA 3 (g/100g)

Origine animale <i>animaux ayant une alimentation riche en oméga 3</i>		Origine végétale	
Poissons		Huiles	
Maquereau	2,5	Huile de colza	11,1
Saumon	1,8	Huile de noix	10,4
Hareng	1,7	Huile de g. de blé	6,9
Truite	1,6	Légumes	
Thon	1,6	Noix	6,8
Anchois	1,4	Mâche	2,4
Sardine	1,1	Pourpier	0,9
Œuf riche en oméga 3			
Œuf traditionnel			
		400 mg/œuf	
		40 mg/œuf	

ÉVITER

ALIMENTS RICHES EN OMÉGA 6

Huiles

- Huile de pépins de raisin
- Huile de tournesol
- Huile de bourrache
- Huile d'onagre
- Huile de cassia

Margarines au tournesol

Remarque :

- L'huile d'olive, riche en oméga 9, ne perturbe pas le rapport oméga 3 / oméga 6.
- Pour privilégier les aliments riches en oméga 3, consultez le site <http://www.bleu-blanc-coeur.com>

• RÈGLE N°2

Contrôlez votre apport glucidique !

Les glucides ont un rôle énergétique primordial. Ils apportent à l'organisme des calories rapidement disponibles et faciles à utiliser. Les glucides lents favorisent la satiété et permettent d'éviter les coups de pompe en fin de matinée ou dans l'après midi. Mais pour mieux mincir, veillez à bien les choisir et les répartir.

Le programme Oenobioldiet.com calcule l'apport glucidique nécessaire pour garder votre tonus et votre vitalité. Par ailleurs il définit, selon vos préférences alimentaires, la quantité nécessaire de pain, féculents, fruits... Il peut aussi vous autoriser un dessert sucré, si tel est votre souhait, mais bien sûr exceptionnellement dans la semaine !

En association avec le programme Oenobioldiet.com et pour éviter les à-coups glycémiques Oenobiol a mis au point le complément alimentaire Oenobiol Diet. Il aide à réguler le métabolisme du glucose et optimise ainsi vos résultats minceur.

À savoir

La charge glycémique (CG) mesure le pouvoir hyperglycémiant d'un aliment en tenant compte de la quantité de glucides contenue dans cet aliment. Cette mesure est plus spécifique que l'index glycémique (IG) qui évalue le pouvoir hyperglycémiant d'un aliment sans tenir compte de la quantité de glucides qu'il contient.

Les aliments ayant une charge glycémique élevée sont à limiter car ils provoquent une augmentation rapide du taux de glucose sanguin. Ils sont en général pauvres en fibres et rapidement digérés, induisant une sécrétion d'insuline élevée.

L'insuline est l'hormone qui permet le passage du sucre dans les cellules. Sécrétée en excès, elle freine l'amincissement en favorisant le stockage des graisses et provoque une sensation de faim par hypoglycémie réactionnelle.

Les aliments ayant une faible charge glycémique sont préférables : c'est le cas des aliments complets qui libèrent les glucides progressivement dans le tube digestif et élèvent lentement le taux de glucose sanguin.

Remarque :

La charge glycémique varie :

- avec la quantité de glucides contenue dans un aliment,
- selon le degré de transformation d'un aliment (raffiné ou complet),
- suivant que l'aliment est pris isolément ou au cours d'un repas.

LIMITER

CHARGE GLYCÉMIQUE ÉLEVÉE

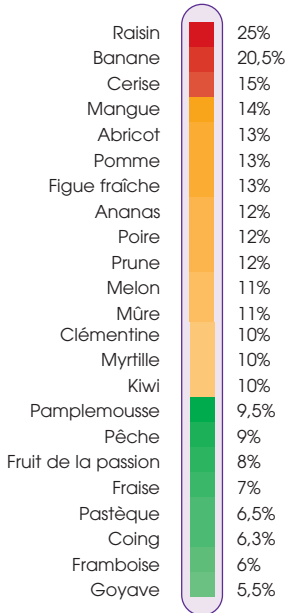
Frites	31
Riz blanc	19
Riz complet	14
Baguette	15
Croissant	42
Purée de pommes de terre instantanée	17
Pommes de terre à l'eau	10.5
Pâtes	13
Coca Cola	14
Pain au lait	20
Céréales	20
Banane	12
Spaghetti	18

PRÉFÉRER

CHARGE GLYCÉMIQUE FAIBLE

Lentilles vertes	6
Haricots rouges	7
Carottes crues	3
Carottes cuites	4
Pain complet	9
Pomme	6
Abricot	5
Kiwi	6
Orange	5
Pêche	5
Haricots beurre	6
Raisin	8

Teneur en
glucides
pour 100 g



Nos recommandations

Au sein de chaque groupe d'aliments conseillés dans votre Programme minceur, faites les bons choix :

- Évitez les aliments et les boissons sucrés,
- Remplacez le sucre par un édulcorant si besoin comme le sucralose qui vous permettra de confectionner des desserts,
- Privilégiez les aliments à faible charge glycémique,
- Évitez les aliments à forte charge glycémique, riches en sucres, en sel et en graisses cachées (plats et sauces cuisinés, pâtisseries, viennoiseries, crèmes dessert, biscuits apéritifs,...),
- Consommez les glucides de préférence au cours des repas, leur association aux autres composants permet de limiter l'hyperglycémie qui s'ensuit.

Pour vous repérer, consultez la teneur en glucides (sucre simple) des fruits les plus couramment consommés.

• RÈGLE N°3

Privilégiez les protéines !

Les protéines d'origine animale ou végétale sont composées d'acides aminés dont certains sont dits "essentiels" car ils ne peuvent être synthétisés par l'organisme et doivent donc être apportés par l'alimentation.

Elles ont un rôle important dans la construction, l'entretien et le fonctionnement de l'organisme. Elles ont également un effet satiétogène.

Aliments riches en protéines d'origine animale

Les viandes, les poissons, les crustacés, les mollusques, les œufs, le lait et les produits laitiers (yaourt, fromage blanc, petit suisse, fromage...).

Aliments riches en protéines d'origine végétale

Les céréales (orge, blé, avoine, seigle...), les légumineuses (soja, lentilles, haricots secs, flageolets, pois chiche, pois cassés...).

À savoir

La qualité nutritionnelle des protéines dépend de leur valeur biologique déterminée par leur teneur en acides aminés essentiels. Plus une protéine contient d'acides aminés essentiels, plus elle est considérée comme étant une protéine de haute valeur biologique ; la protéine de l'œuf est la protéine de référence car elle contient tous les acides aminés essentiels.

Les protéines végétales sont souvent de moins bonne qualité nutritionnelle que les protéines animales car il leur manque souvent un ou plusieurs acides aminés essentiels. Cependant, on peut rétablir l'équilibre en acides aminés en les associant au cours du même repas. Cette complémentarité est utilisée depuis longtemps et forme la base du régime végétarien.

Le programme Oenobiodiet.com détermine qualitativement et quantitativement votre apport protéique en fonction de vos besoins, de vos habitudes et de vos préférences alimentaires.

Mémo

Pour trouver le bon équilibre

Consommez une portion de viande, poisson, œuf ou équivalent au moins 1 fois par jour, et de préférence 2 fois par jour, afin de protéger votre masse musculaire.

Mangez du poisson le plus souvent possible, sauvage si possible, et chaque jour si vous l'aimez.

Les poissons gras, saumon, maquereau, hareng,... sont intéressants pour leur apport en oméga 3 car ils agissent positivement sur l'humeur et le stress et facilitent l'amincissement en régulant le métabolisme des glucides.

Extrait du livre "Maigrir l'anti-régime" du Dr David Bencheitrit

• **RÈGLE N°4**

Usez et abusez des fibres !

On peut classer les fibres alimentaires en deux catégories :

Les fibres solubles telles que les pectines (surtout présentes dans les baies et les fruits à pépins), les gommes et les algues (guar, caroube, acacia, agar, alginate). Elles sont très bien tolérées par le tube digestif. Elles ont un très grand pouvoir de rétention d'eau et sont capables de se transformer en gel à la cuisson.

Les fibres insolubles telles que la lignine (partie dure des végétaux, ou légumes "âgés") qui est irritante pour l'intestin, la cellulose (abondante dans les légumes verts) qui n'est dégradée qu'à 15% par la flore intestinale et l'hémicellulose (essentiellement dans les plantes jeunes) qui est dégradée jusqu'à 85%.

Les principales sources alimentaires de fibres sont les céréales complètes comme le pain complet, au son..., les fruits, les légumes verts et les légumes secs (ou légumineuses).

Les fibres jouent un rôle important dans la régularisation du transit intestinal, la prévention du diabète et des maladies cardiovasculaires. Elles réduisent la sensation de faim de manière mécanique. Les aliments riches en fibres sont aussi d'excellentes sources de vitamines et de minéraux.

Quelques conseils

À chaque repas, mangez des légumes verts, en quantité suffisante et sous toutes les formes : crudités, salades, légumes verts cuits, purée de légumes, potages de légumes.

Mangez un plat de légumineuses (haricots, lentilles,...) **au moins une fois par semaine.**

Préférez les aliments complets.

Limitez les fruits à 1 par jour, cru, cuit ou en compote. Les fruits sont riches en fructose, un sucre lipidogène qui favorise le stockage des graisses.

Consommez le plus souvent possible des légumes colorés (tomates, épinards, courgettes, brocolis, chou vert, salades, ...) ils sont riches en micronutriments protecteurs : flavonoïdes, caroténoïdes, oligo-éléments, minéraux et vitamines.

Extrait du livre "Maigrir l'anti-régime" du Dr David Bencheitrit

TRUCS & ASTUCES

Interchangeables à volonté... ils ont tous la même valeur lipidique !

Les aliments suivants apportent sensiblement la même quantité de lipides, environ 10 g :

- 1 cuillerée à soupe d'huile
- 10 amandes, noisettes, pistaches ou 5 noix
- 1 portion de 30 g de fromage ordinaire
- 1 laitage entier (fromage blanc entier...)
- 1/2 avocat nature

*Buvez au moins 1,5 litre par jour.
Consommez à volonté des infusions avec
ou sans édulcorant. Le thé vert, riche en
polyphénols, contribue à l'amincissement
en augmentant la thermogénèse.*

*Ne consommez
pas plus de 6 g de
sel par jour car le
sel retient l'eau
dans les tissus.*

*Veillez à avoir un apport
en iode suffisant.
Plus de 60% des femmes
en France ont une
déficience en iode,
ce qui peut ralentir
l'amincissement.
Consommez des fruits
de mer et poissons
riches en iode.*

Aliments riches en iode	Teneur en iode µg/100 g
- Huile de foie de morue	838
- Aiglefin	318
- Saumon	245
- Morue	143
- Langoustine	130
- Hareng	100
- Coquillages	78
- Huîtres	57

OENOBIOI[®]
PARIS

www.oenobioldiet.com