

Le filet

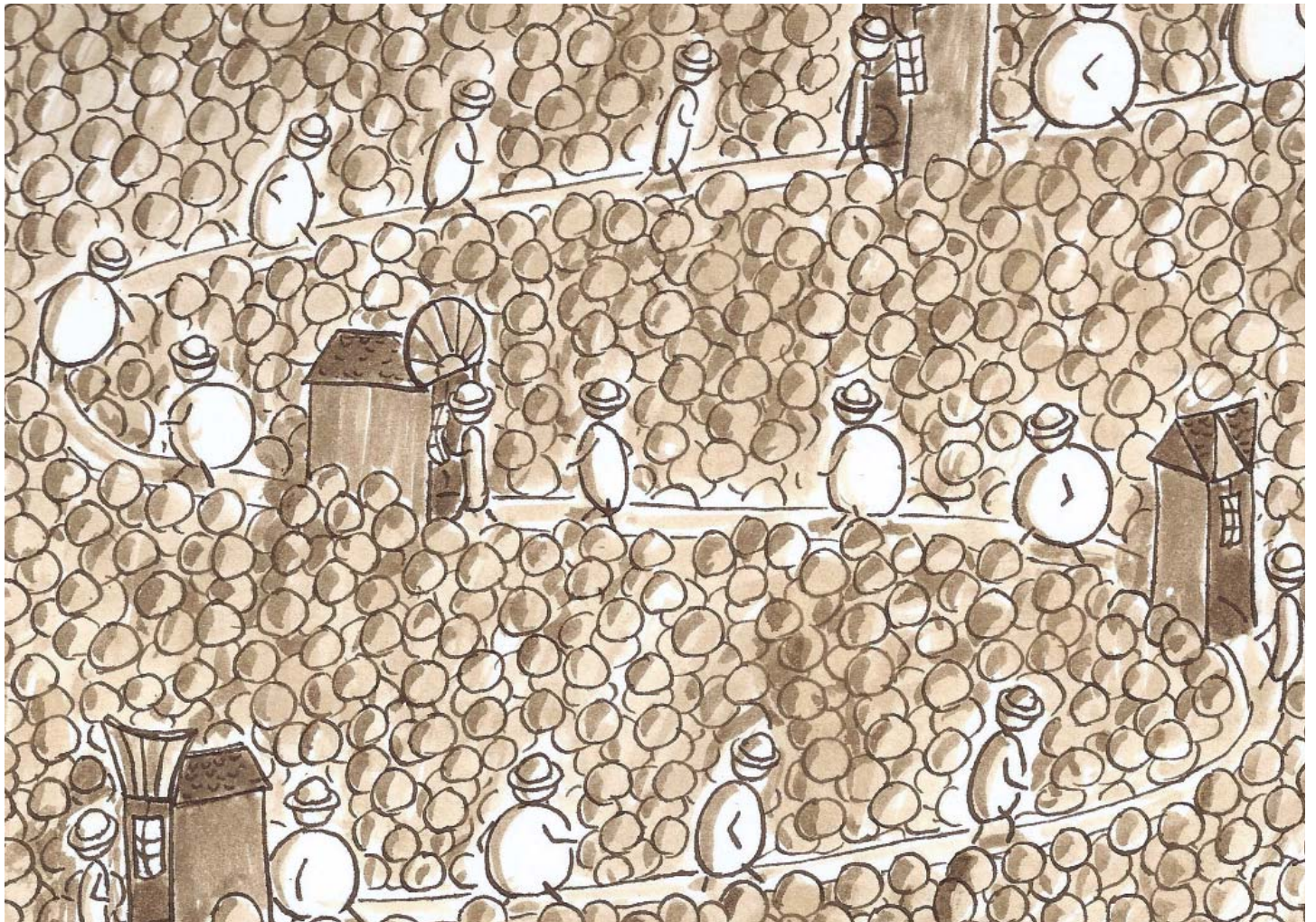
SPÉCIAL
Calorie

LA GAZETTE QU'IL VOUS FALLAIT

Printemps 2015, numéro 8

Editions La Spatule

CHF 2.-, € 2.-



Et rond et rond, petit patapon !

Sommaire

Récit	2-4
Sondage	5
Science, culture et sport	6
Repère	7
Jeux	7
Dessin d'humour	7
Écrit du récit	8
Recette	8
Nœud d'écoute	8

Editorial

L'AMI BEDON est devenu tout bon, tout rond, jusqu'au jour où ses copains le trouvent un petit peu gros. Cette remarque le plonge dans une réflexion que *le filet* vous propose de suivre en exclusivité. Sa quête se base sur ses surfs sur Internet. Les références en page 6 permettent d'approfondir le thème pour tous ceux qui le souhaitent. Mais n'oubliez pas qu'il est judicieux de consulter son médecin avant tout nouvel entraînement ou régime.

Vous trouverez comme d'habitude nos rubriques ludiques et gustatives ainsi que le mot de l'invitée du numéro. Nous vous souhaitons une bonne lecture. (jm)



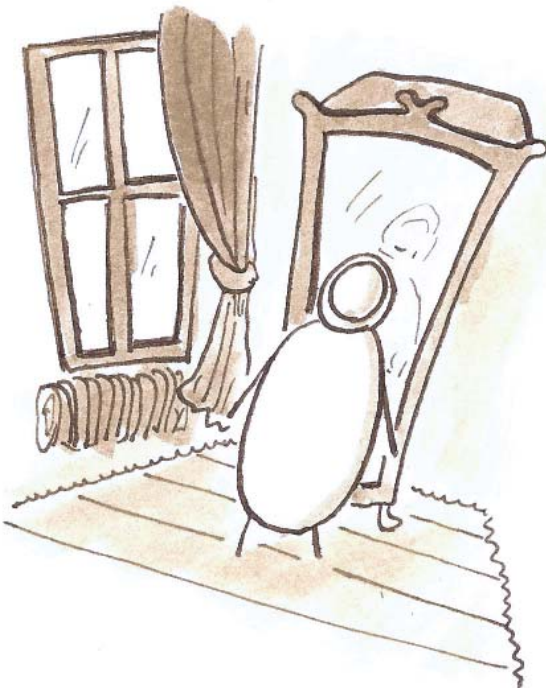


Moi Bedon

JE M'APPELLE Bedeau, mais avec le temps tout le monde m'appelle Bedon. Bedon de nom, la faute à mon ventre qui trahit mon goût pour la bonne bouffe. Pourtant, du haut de mon mètre 75, je n'accuse que 95 kg à la balance. La postière dit que le poids normal, c'est la hauteur en centimètres moins 100. Cela ferait 75 kg. C'est un peu simpliste : soit t'es juste, soit t'es faux, et moi je serais tout faux.

Pourtant tout va bien. Je suis peut-être un peu moins souple mais c'est normal qu'avec l'âge on se raidisse un peu. Mon ventre replet m'empêche juste de me plier à l'exigüité des habitacles modernes.

Alors, je m'interroge. Après tout ce que j'ai investi dans ce capital sympathie, faut-il réduire mes rondeurs ? Ce n'est pas trop le fait que mon pantalon m'a lâché en pleine partie de boules, mais plutôt les gémissements de mon divan qui m'interpellent : je n'entends bientôt plus le piano d'Alain Morisod. Quelque chose faut faire ! (jm)



Faut prendre des mesures

BEDON DE NOM. D'accord... j'ai du ventre, mais suis-je gros pour autant ? A la mi-temps du match, on a bien rigolé. Freddy a parlé de l'IMC. Cela signifie « indice de masse corporelle ». Freddy fait le malin car il a un indice de 24.9 alors qu'au-delà de 25 on est en surpoids et qu'avec plus de 30, on est obèse.

Comment il sait cela, l'indice, qu'à 30.1, on est trop gros ? Bon avec mes 31, il n'y a pas photo... je suis costaud. Dans le secret de ma chambre, j'ai réétudié la question. Avec mon âge, mon IMC devrait être en deçà de 27, ce qui fait que je devrais maigrir de 12.5 kg. Cela me ramène 20 ans plus tôt. Étais-je plus heureux pour autant ? C'est vrai que la volée d'escaliers devant le stade ne me faisait pas peur.

Cela serait sympathique de pouvoir courir après le bus le matin sans cracher ses poumons. Surtout, ne plus vivre le regard des autres avec la hantise d'être, à leurs yeux, le responsable du déficit de la caisse maladie. Allez ! C'est promis, j'arrête de grossir ! (jm)

Indice de masse corporelle

L'indice de masse corporelle (IMC) est le rapport entre le poids et la taille au carré. Bedon avec ses 95 kg et son 1.75 m a un IMC de $95/(1.75 \times 1.75) = 31$. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) définit les catégories : sous poids (<18.5), référence (18.5-24.9), surpoids (25-29.9) et obésité (>30). Par leur simplicité, les catégories de l'OMS permettent les comparaisons mais ne forment pas un outil de diagnostic précis. Le risque de mortalité dû au poids dépend notamment du sexe, de l'âge et

de la morphologie. Certains affirment qu'il faudrait enlever 2 unités pour les femmes et ajouter 1 unité par décennie au-delà de 29 ans. La postière a 35 ans (55 kg, 1.64 m, IMC = 20.4) et devrait alors utiliser les seuils 17.5, 24 et 29. Bedon a 45 ans et devrait se comparer aux seuils 20.5, 27 et 32. On notera de plus que l'IMC ne distingue pas la masse grasseuse – à risque – et la masse musculaire. Sa validité est donc remise en question, entre autres, pour les athlètes.



Par ici la bonne bouffe

BEDON DE NOM, ils viennent d'où ces fichus 12.5 kg de trop ? Freddy prétend que cela vient des kilocalories (kcal) que l'on absorbe quand on mange. Pour moi, la calorie était une unité de chauffage. D'accord ce n'est pas loin, mais ne sommes-nous qu'un corps de chauffe ? Disons que nous tenons un peu de la chaudière dans laquelle on enfourne un combustible. Figurez-vous que le beurre ne sert pas seulement à déterminer de quel côté va tomber la tartine. C'est aussi un apport de 700 kcal pour 100 g. Bon d'accord, je ne mange pas une telle quantité de beurre chaque jour, mais cela

montre que c'est beaucoup par rapport à une pomme, qui fait 10 fois moins.

Sur les plats cuisinés, je trouve le nombre de kcal. Ce soir, j'ai donc fait le calcul et le total est de 3000 kcal pour la journée. Avec une application sur ma tablette, j'ai trouvé que mes besoins en calories étaient de 2674 kcal par jour. Aïe ! Dire que j'avais fait particulièrement attention. Si je veux cesser de grossir, il faut que je diminue de 200 kcal. C'est la valeur d'un peu plus d'un croissant.

C'est dur mais il faut que j'évite le croissant de la pause et que je continue à me modérer. (jm)

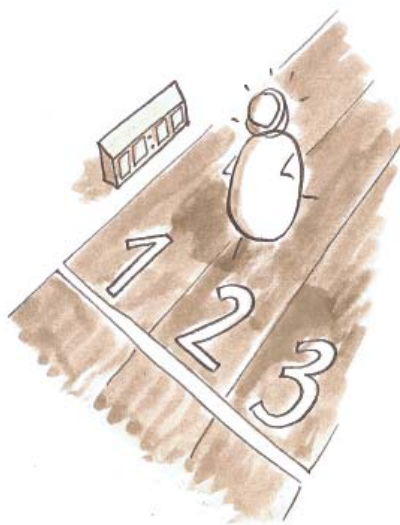


Faites du sport

BEDON DE NOM, la postière est géniale. Elle m'a expliqué qu'avec un peu d'effort physique, je pourrais dépenser plus de calories, c'est-à-dire manger quand même mon croissant. J'ai repris ma tablette et j'ai regardé le nombre de kcal dépensées grâce à la course à pied. Bon, vu mon poids, il faut que je coure léger. 6.5 km/h me semble une vitesse appropriée, c'est juste un peu plus que la marche. Et bien tenez-vous bien, en 20 minutes à ce rythme, je dépense la valeur de mon délicieux croissant.

Seulement voilà, où et quand courir ces 20 minutes ? Il n'est pas si simple de prendre de nouvelles habitudes. Et puis, je suis quand même un peu gros. Ce surpoids ne rend pas la course aisée.

Il faudrait que je perde ces fichus 12.5 kg. (jm)



Métabolisme de base et activité

Les besoins incompressibles du métabolisme de base (MB) en calories pendant 24 h peuvent être estimés à partir du poids (kg), de la taille (cm) et de l'âge.

Pour les hommes, $MB = 66.473 + (13.7516 \times \text{poids}) + (5.0033 \times \text{taille}) - (6.755 \times \text{âge})$. Pour les femmes, $MB = 655.0955 + (9.5634 \times \text{poids}) + (1.8496 \times \text{taille}) - (4.6756 \times \text{âge})$.

Le MB de Bedon est donc 1944 kcal (95 kg, 175 cm, 45 ans). Celui de sa postière est 1321 kcal (55 kg, 164 cm, 35 ans).

Pour trouver la dépense de calories journalière (DCJ) effective, on multiplie le MB par un facteur représentant le niveau d'activité : sédentaire (1.2), léger (1.375), modéré (1.55), très actif (1.725) ou extrême (1.9). Bedon ayant une activité légère, il consomme de l'ordre de 2674 kcal par jour. Sa postière, plus active, a une consommation de l'ordre de 2048 kcal. La DCJ représente le point d'équilibre pour rester au même poids pour le même niveau d'activité.



Récit



Régime minceur

BEDON DE NOM, il me faut perdre du poids. Freddy m'explique son truc. Il ne mange rien en dehors des trois repas principaux. Son truc est simple, mais lui n'a qu'un ou deux kilos de trop. Pour mon poids, ce sera un régime plus drastique. J'ai bien essayé une fois ou l'autre de sauter un repas, mais ce n'est juste pas tenable, tant le temps me semble, dès lors, long.

En calculant mon métabolisme de base, je vois que je devrais essayer d'économiser 730 kcal par jour. Cela représente tout de même une pizza. Allez, une demi-pizza à midi, une autre demie le soir et le tour est joué ! Et puis je remarque que si je bois beaucoup d'eau, mon sentiment de fringale diminue. Je vais « dissoudre » toute cette graisse.

Au bout de dix jours, je perds un kilo. *Vae victis!* Et après vingt-deux jours, deux kilos me quittent. Si je projette tout cela, j'entame un pensum de quatre mois et demi. Faut souffrir pour être beau. (jm)

Suée de poids

BEDON DE NOM, ma patience est mise à rude épreuve. Surtout, il est difficile de garder le cap. Les bouffes, les apéros et les soirs de matchs sont autant de moments d'excès. J'arrive péniblement à convaincre les copains que je dois maigrir, mais je dois surtout changer mes habitudes. Une eau minérale plutôt qu'une bière et une pomme à la place d'une tartelette au fromage.

En cherchant des solutions pour abrégéer mon calvaire, je reviens sur la proposition de la postière : l'effort physique « calorivore ».

Avec mes cinq kilos en moins, je peux envisager sereinement de me mettre au jogging. Vingt minutes par jour. C'est le temps qu'il me faut entre le bureau et la maison avec une foulée tranquille. C'est une habitude simple à prendre. Je rentre le soir en courant, même si je dois ensuite ressortir. Et comme dit Freddy, si je cours plus vite, je souffre moins longtemps, pour une dépense calorique identique car dépendante de la longueur du trajet.

Et avec cet effort, je réduis mon régime de près d'un mois. (jm)



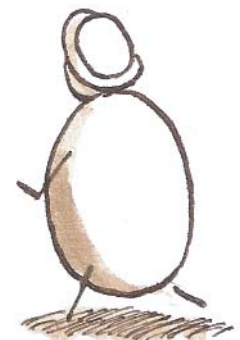
Perte de poids

Pour perdre 1 kg, il faut un déficit de 8000 kcal. Si Bedon consomme 1944 kcal (nombre de calories au repos, MB) plutôt que 2674 kcal (nombre de calories journalières avec son niveau d'activité actuel, DCJ), il économise 730 kcal par jour. Il lui faudra onze jours pour perdre un kilo. On notera qu'il n'est ni efficace, ni recommandé de consommer moins que son MB.

Dépense énergétique

La dépense énergétique dépend aussi du poids. Bedon, 95 kg, (respectivement sa postière, 55 kg) brûle les valeurs suivantes : 760 (440) kcal pour 8 h de sommeil ; 1140 (660) kcal pour 8 h de bureau ; 190 (110) kcal pour 20 mn de course à 6.5 km/h. Là aussi, on veillera à ne pas contraindre son corps à un effort exagéré. Quel que soit le plan, celui-ci demande de la constance et nécessite donc une certaine rigueur et/ou une aide.





Combien de calories dans une pizza?

LA CONFECTION d'une pizza nécessite de nombreuses calories. De la culture des ingrédients à leur transport, de l'apprêt à la cuisson, le plat coûte en énergie.

Mais une pizza nous le rend bien. Après une première digestion dans la bouche qui dure cinq secondes, une deuxième de deux heures dans l'appareil digestif, elle nous apporte 800 kcal dans l'organisme dont certaines nous accompagneront... le reste de notre vie. (jm)

Science

UNE CALORIE, C'EST QUOI ?

La première définition n'était pas la plus précise : « La calorie est l'énergie nécessaire pour augmenter d'un degré un gramme d'eau ». En effet, les conditions d'expérimentation comme la température de l'eau ou la pression atmosphérique peuvent changer la valeur de la calorie. Voici une définition statistique : la calorie moyenne est le centième de la quantité d'énergie nécessaire pour élever la température d'un gramme d'eau dégazée entre 0 et 100 °C à pression atmosphérique normale. (jm)

Nouveau!

PAR OÙ S'ÉVACUE LA GRAISSE ?

La réponse a mis long à être trouvée : par les voies respiratoires ! En effet, l'oxygène inspiré permet de scinder la graisse en eau et en gaz carbonique avant expiration. Une accélération de la respiration est donc la bienvenue pour qui veut éliminer des graisses. (jm)

TOUT EST RELATIF

Plus on est léger, plus il est difficile de perdre un kilo. Donc, plus on a perdu du poids, plus il est difficile d'en perdre. (jm)

Culture

LÉGUMES URBAINS

Les légumes, c'est pauvre en calories, mais aussi en goût. Sauf peut-être ceux qui sont frais de la ferme. Où peut-on les trouver ? Au marché le samedi. Par contre, il faut se lever tôt. Heureusement que les paysans dressent parfois une table le long de la route pour y vendre les produits de leur ferme. Reste à se déplacer en automobile. Des calories en sus pour le légume ? (jm)

Sport

SPORTIFS À POIDS

On n'est pas tous égaux dans l'effort. En effet, le nombre de kcal dépensé dépend surtout de son poids. Il est plus facile de déplacer un corps de 50 kg qu'un corps de 75 kg. D'un autre côté, cela fait du muscle en moins à l'action. Ce qui va différencier l'athlète des autres, c'est sa capacité à produire plus vite et mieux l'effort. A vos entraînements. (jm)

ET DE TOUT POIDS

Pour comparer les records entre eux, on pourrait transformer tous les résultats en kcal. Les Jeux olympiques ne verraient plus qu'un seul podium. Par contre la finale ne serait pas des plus simples à suivre. (jm)

Pour en savoir plus

Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, Meckes N, Bassett Jr DR, Tudor-Locke C, Greer JL, Vezina J, Whitt-Glover MC, Leon AS. *The Compendium of Physical Activities Tracking Guide*. Healthy Lifestyles Research Center, College of Nursing & Health Innovation, Arizona State University. Consulté le 12 décembre 2014 (Compendium des activités physiques des adultes 2011)
<https://sites.google.com/site/compendiumofphysicalactivities/>

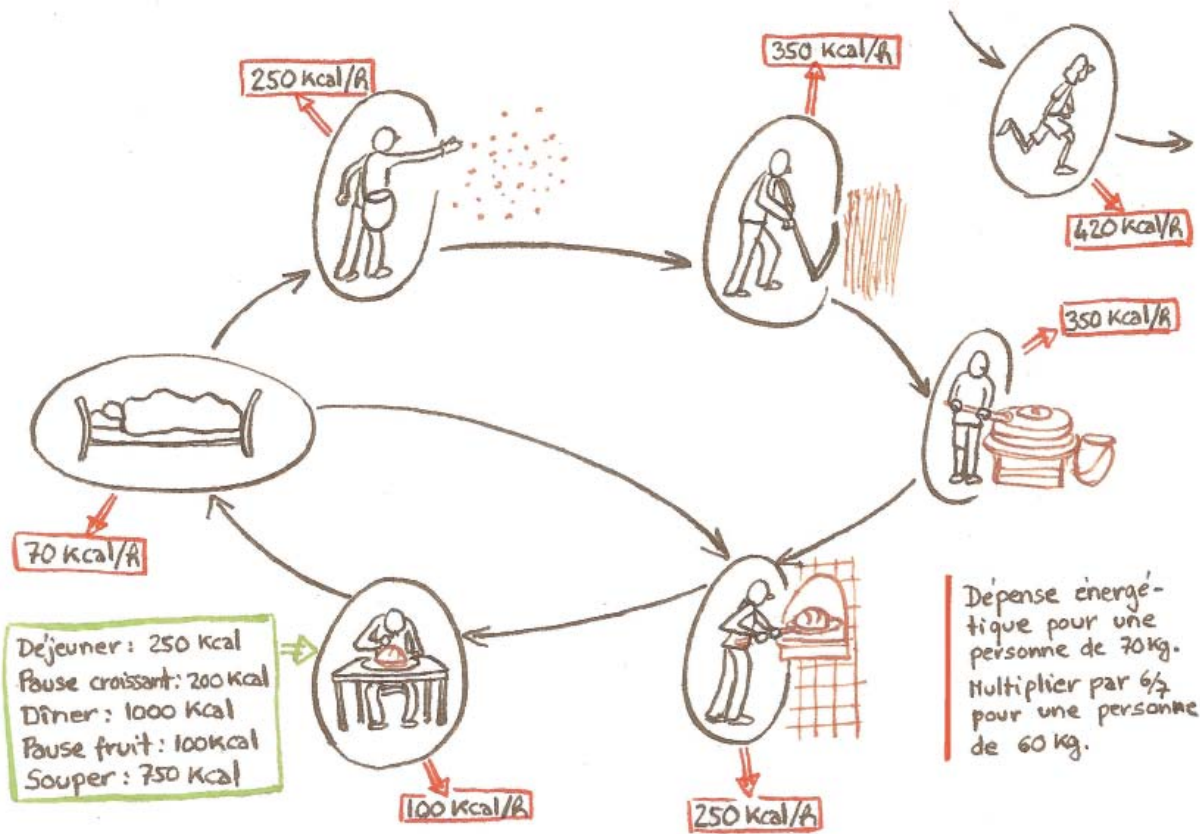
De Saint Paul, T. (2007). *Comment mesurer la corpulence et le poids idéal ?* Observatoire sociologique du changement, Paris

Dupré, S. (2001). *1 000 produits détaillés. Calories, protéines, lipides, glucides, calcium, vitamines, sodium, magnésium, fer, fibres*. Delta 2000

Wikipédia, l'encyclopédie libre en ligne, consultée le 26 décembre 2014. *Métabolisme de base*. Disponible sur : http://fr.wikipedia.org/wiki/M%C3%A9tabolisme_de_base



Repère



Jeux

Dessin d'humour

PLUS DUR QUE DE PERDRE DU POIDS?

Associer les aliments aux calories et aux activités d'une personne de 70 kg pour les dépenser. (ar)

Aliments (portion, g)	Calories (kcal)	Activité (min)
1. Boudin (150 g)	A. 80 kcal	a. 12 min de vélo (15 km/h)
2. Gratin dauphinois (250 g)	B. 187 kcal	b. 25 min de jogging (modéré)
3. Millefeuille (150 g)	C. 263 kcal	c. 45 min de corde à sauter
4. Pâté de campagne (50 g)	D. 310 kcal	d. 1 h 10 de nettoyage ou de cuisine
5. Pâtes aux œufs (250 g)	E. 426 kcal	e. 4 h de bureau
6. Poires au sirop (140 g)	F. 615 kcal	f. 4 h 30 de sommeil



Solution sur www.laspatule.ch

L'homme rayé a de la chance



... il a de la place sur la terrasse.

IMPRESSUM
 Rédaction Jacques Méry, Anne Renaud et Marie Béchu
 Illustrations et mise en page Anne Renaud (rédactrice en chef)
 Adresse La Spatule, Rosenweg 24, CH- 3007 Berne, lefilet@laspatule.ch
 PDF disponible sous www.laspatule.ch/gazette.html
 Version papier imprimée sur A3, chamois, 80 g/m²
 Abonnement www.laspatule.ch/gazette.html



Écrit du récit

Traduire ou se jouer des chiffres pour jouer avec les mots

SI L'ON s'en tient à l'idée que l'on se fait généralement de la traduction, un mot = un mot, une phrase = une phrase, 1 = 1. Pourtant, si la traduction possède elle aussi sa science, elle n'est pas une science exacte : 1 peut être égal à 2, à 3, à 10 voire à 0 car il n'est pas toujours utile de traduire tout pour en dire tant. Voilà de quoi dérouter les plus cartésiens. Mais voilà aussi de quoi réjouir ceux que l'arithmétique rebute. En effet, si toutes les idées pouvaient s'exprimer de manière similaire dans toutes les langues, avec un même nombre de mots exactement synonymes, la tâche du traducteur serait des plus ingrates et bien ennuyeuse. Heureusement, il n'en est rien. Car le traducteur, loin d'être un simple convertisseur de mots, se fait aussi auteur à sa manière.

Traduire, c'est s'approprier un texte et le reformuler pour transmettre un message fidèle dans un style agréable. Se mettre au service du lecteur certes, mais profiter aussi d'un plaisir égoïste : jongler avec les idées, avec les mots, s'interroger sur sa propre langue, partir dans sa mémoire à la recherche d'expressions idiomatiques, passer d'un dictionnaire à l'autre, apprendre sur tous les sujets... Cela vaut bien que l'on s'assoie un temps sur ses principes arithmétiques, non ? (mb)



Recette

Des goûts et des couleurs à la bolognaise

QUOI DE PLUS classique que les spaghettis bolognaise ? Les recettes varient au gré des livres de cuisine, des cuisiniers et cuisinières, des restes dans le frigo et de l'humeur du moment. Voici deux compositions, une légère et une plus riche. Que diriez-vous d'une dégustation à l'aveugle ? (ar)

Léger (500 kcal par personne) Pour 2 personnes

1 oignon (30 kcal/100 g)
2 gousses d'ail (4 kcal/gousse)
4 carottes (26 kcal/100 g)
¼ céleri (18 kcal/100 g)
150 g viande hachée (180 kcal/100 g)
2 cs de porto (80 kcal/7 cl)
400 g tomates pelées (24 kcal/100 g)
1 dl demi-crème acidulée (190 kcal/100 g)

250 g de pâtes fraîches (200 kcal/250 g)

50 g de feta coupée en petits morceaux (260 kcal/100 g)

Eau avec giclée de jus de citron (-)

Riche (900 kcal par personne) Pour 2 personnes

1 oignon (30 kcal/100 g)
2 gousses d'ail (4 kcal/gousse)
2 carottes (26 kcal/100 g)
¼ céleri (18 kcal/100 g)
300 g viande hachée (180 kcal/100 g)
2 cs de porto (80 kcal/7 cl)
400 g tomates pelées (24 kcal/100 g)
1 dl crème entière (340 kcal/100 g)

250 g de pâtes sèches (300 kcal/250 g)

50 g de Sbrinz râpé (426 kcal/100 g)

2 dl de vin rouge (100 kcal/1.5 dl)

Préparation (1 H)

Couper les légumes en julienne.
Faire revenir l'oignon et l'ail dans une poêle (5 min).
Ajouter et faire revenir les carottes et le céleri (10 min).
Ajouter et cuire la viande (5 min).
Déglacer avec le porto.
Ajouter les tomates et laisser réduire (30 min).
Cuire les spaghettis.
Ajouter la (demi-)crème dans la sauce et laisser chauffer (3 min).
Servir les spaghettis avec la sauce et le fromage coupé/râpé.

Double bon appétit !

Nœud d'écoute

LE SURPOIDS ne laisse pas indifférent. Apprécié dans les carnets, valeur sociale pour la *mama* africaine, il se voit critiqué pour son surcoût dans notre système de santé. Mais peut-on le dominer aisément ? En théorie seulement car, à lire les témoignages, il est difficile de tenir un programme minceur sans faire l'effort de changer ses habitudes. Heureusement que l'on peut compter sur son voisin pour nous rappeler à l'ordre. Bon appétit ! (jm)

