

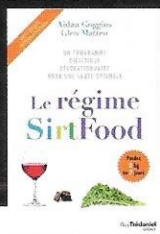
LE SPORT

SI LA PRATIQUE SPORTIVE N'EST PAS AU CENTRE DU RÉGIME SIRTFOODS, ELLE AIDE NÉANMOINS À BRÛLER LES CALORIES ET GARDER SON POIDS DE FORME.

CONCRÈTEMENT, COMMENT SE PASSE LE RÉGIME ?

Le régime SirtFoods se décompose en deux phases. La première étape de sept jours, nommée « phase d'hyper succès », fait office de starter. Et pour cause : les trois premiers jours, l'apport calorique est limité à 1000 Cal/jour, composés de **trois jus verts boostés en sirtfoods** (à base de **kale, persil, roquette, céleri vert et matcha**) et d'un repas complet également riche en activateurs de sirtuines. Les quatre jours suivants, on augmente un peu avec 1500 Cal/jour, soit deux jus verts et deux repas SirtFoods. Et si possible, on ne mange plus rien après 19 h pour favoriser la combustion des graisses, en vertu de « l'horloge biologique de la masse grasse » selon laquelle, plus on consomme tard les graisses dans la journée, plus on a tendance à les stocker. La promesse de cette première phase (selon les créateurs du régime) : une perte de 3 kg. On enchaîne ensuite sur la phase deux, **une phase d'entretien de 14 jours** pour consolider la perte de poids et perdre un peu encore. Au menu : trois repas riches en sirtfoods et un jus vert. Et après ? On continue à inclure un max de sirtfoods dans ses repas, et l'on est libre de recommencer la phase 1 et 2 quand on le souhaite.

POUR EN SAVOIR PLUS



Le régime SirtFood,
Aidan Goggins et Glen Madden,
Guy Trédaniel éd., 2019, la traduction française du livre des créateurs du régime.

ON NE MANGE VRAIMENT QUE DES SIRTFOODS ?

Non ! Les auteurs présentent le régime SirtFoods comme **un régime d'inclusion** et non d'exclusion. Primo, car en dehors du top des sirtfoods (encadré page précédente), de nombreux autres végétaux activent également les sirtuines : **le brocoli, l'artichaut, l'asperge, les endives, le raisin, les pommes, toutes les baies, le quinoa, les graines de chia**, et bien d'autres encore. Secundo, une belle place est également faite **aux aliments riches en protéines** (volaille, viande rouge à raison de 500 g max par semaine) et/ou en oméga-3, comme les poissons gras. À noter également qu'il existe une version veggie du régime SirtFoods, faisant la part belle au tofu et légumineuses.

L'AVIS DE L'EXPERT

Lætitia Proust-Millon,
diététicienne nutritionniste

Ce régime alors, on en pense quoi ?

« Les aliments activateurs de sirtuines sont aussi des aliments aux propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires reconnues (huile d'olive, chou, curcuma, fruits rouges, vin rouge, chocolat noir, oignon, piment, noix, etc.) donc les intégrer le plus souvent possible au menu est selon moi un bon conseil ! **Ils sont d'ailleurs la base de l'alimentation méditerranéenne.** Concernant leur action sur les sirtuines en revanche, aujourd'hui aucune étude n'a été réalisée sur les humains – seulement sur des souris – et donc aucune source scientifique ne peut attester de l'efficacité de ce régime chez l'homme. Par ailleurs, le gros bémol de ce régime est le même que l'on pourrait faire à tous les régimes : il implique une restriction calorique importante et l'on sait, par expérience, que cette restriction risque d'entraîner une frustration menant à l'échec de la perte de poids sur le long terme. **De nos jours, les gens mangent « trop » et la restriction calorique comporte il est vrai des bienfaits. Elle doit cependant être adaptée à chaque individu en fonction de son sexe, son âge et son activité, car les besoins diffèrent !** La problématique majeure est la déconnexion des gens à leurs sensations primaires de faim et de satiété, qui leur permettent de gérer naturellement leurs besoins alimentaires. Avant de parler restriction alimentaire, il est souvent important de revenir à ces notions simples, à la base de notre régulation pondérale. »

NOTRE EXPERTE

• **Laëticia Proust-Millon**
diététicienne nutritionniste, auteur
du « Grand Livre de l'alimentation anti-
inflammatoire » (éd. Leduc.s, 2018)

LES SIRTUINES, C'EST QUOI EXACTEMENT ?

Les sirtuines sont une famille de gènes – sept précisément, nommés de Sirt1 à Sirt7 – qui régulent le métabolisme des graisses et du glucose. Ce qui leur a même valu le surnom de « skinny gene ». Lorsqu'ils détectent une pénurie d'énergie vécue comme un stress pour l'organisme, ils entraînent une cascade de réactions permettant au corps de s'adapter. Et dans le bon sens : ils stimuleraient l'élimination des graisses tout en préservant la masse musculaire et en boostant le renouvellement cellulaire. La pratique du jeûne, très en vogue ces dernières années, reposerait précisément sur l'activation de ces sirtuines pour favoriser la perte de poids. L'exercice, également.

JOURNÉE TYPE PHASE 1

1000 CAL/JOURNÉE
(JOUR 1, 2 ET 3)

* 3 jus SirtFoods

1 REPAS

* Sauté de crevettes à l'asiatique aux nouilles de sarrasin + 15 à 20 g de chocolat noir (85 % de cacao)

LE JUS SIRTFOODS EST À BASE DE KALE, PERSIL, ROQUETTE, CÉLÉRI VERTE ET MATCHA

JOURNÉE TYPE PHASE 2

1500 CAL/JOURNÉE
(JOUR 4, 5, 6 ET 7)

* 2 jus SirtFoods

REPAS 1

* Taboulé de sarrasin aux fraises

REPAS 2

* Cabillaud mariné au miso cuit au four, légumes verts sautés aux graines de sésame

ET LES SIRTFOODS DANS TOUT ÇA ?

Il existerait un autre moyen d'activer les sirtuines : l'alimentation, et plus précisément certains aliments d'origine végétale contenant des composés phytochimiques, les polyphénols, que l'on connaissait jusqu'à présent pour leur action antioxydante et anti-âge. Dans la nature, ces polyphénols aident les plantes à s'adapter à leur environnement et à survivre. Une fois ingérés, ils agiraient de même dans notre corps : ils activeraient notre propre système de réponse au stress, en l'occurrence, les fameux sirtuines. D'où leur surnom : les « sirtfoods ». L'intérêt étant, vous l'aurez compris, d'en consommer un maximum afin d'obtenir les bienfaits du jeûne sans avoir à jeûner, et ceux du sport sans avoir à se bouger (ou presque) !

LES MEILLEURS SIRTFOODS

● L'HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA ● L'OIGNON ROUGE

● LE SARRASIN ● LE CHOU KALE

● LES PRODUITS À BASE DE SOJA ● LE PERSIL

● LES DATTES MEDJOOL ● LE VIN ROUGE ● LE CURCUMA

● LES CÂPRES ● LES FRAISES ● LE PIMENT ● LES NOIX

● LE THÉ VERT

● LE CAFÉ ● LE CACAO NON SUCRÉ

À PRIVILÉGIER BIO, CAR, DANS L'AGRICULTURE INTENSIVE, LES FRUITS ET LÉGUMES SONT DAVANTAGE TRAITÉS ET ONT DONC MOINS BESOIN DE SE DÉPENDRE. RÉSULTAT : ILS CONTIENNENT MOINS DE POLYPHÉNOLS.

Voir carnet d'adresses page 144.