Préférences alimentaires
(acquises dans la petite enfance, éducation du goût)

Stress intermittent
Manque de sommeil (- de 8h/jour) ou sommeil de mauvaise qualité

=> perturbation du signal de la satiété

Faim

Alimentation

Aliments glucidiques :
(riz, blé, pain, pâtes, pommes de terre, boissons sucrées, friandises sucrées, ...)

Aliments protéïques :
(viande, poisson, oeufs, produits laitiers, soja, lentilles, levure de bière, ...)

Gras alimentaire
(beurre, huiles, fromages, charcuteries, pâtisseries, noix, cacahuètes, ...)

Construction et réparation des tissus

acides aminés

Le surplus est converti en glucose, (cycle de Krebs)

Glucose :
le carburant des cellules

Le surplus est converti en triglycérides

glycérol

Acides gras
(indispensables)

L' arrêt du tabac diminue le métabolisme

Les antidépresseurs, les tranquillisants : diminuent le métabolisme

Hypothyroïdie, ...

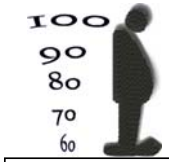
Ménopause

Le métabolisme diminue ou reste trop bas

Métabolisme de base et d' activité

Le métabolisme de base, c'est l'énergie dépensée par l'organisme pour assurer ses fonctions essentielles (respiration, activité des organes au repos, activité du cerveau, tonus musculaire, thermogenèse...). Soit environ 60% de la dépense calorique quotidienne

Hypertrophie des adipocytes
(20 à 40 milliards disponibles)



Sur poids
Obésité

Hyperplasie : multiplication des adipocytes jusqu'à 15 ans

Hérédité
(gène FTO ?)
1 copie du gène = + 30% de probabilité
2 copies du gène = + 70 % de probabilité

Après la puberté :
Garçons : gras en haut
Filles : gras en bas
Ménopause : gras androïde

pancréas (insuline)

Lipogenèse
(augmentation de la masse grasse)

Le surplus de glucose est converti en glycogène dans
les MUSCLES: environ 350 g
et le FOIE : environ 100 g

Le surplus est stocké (sous forme de triglycérides) **dans les ADIPOCYTES**
C' est une réserve <u>normale</u> de carburant pour notre production d' énergie : homme 12% de tissus gras femme 25 % de tissus gras

Sédentarité

♦ Pas assez de dépenses physiques quotidiennes *pour "brûler" le glucose*

Vieillissement → ♦ **Fonte musculaire** ou maigreur musculaire : *Moins on a de masse musculaire, moins le métabolisme de base est élevé et moins on "brûle" son glucose*

© BLefort 2006