

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Débutée le :/...../201

Phase d'attaque

Introduction

La phase d'attaque du parcours est basée sur les Apports Nutritionnels Contrôlés.

Les ANC stricts

Ils peuvent se définir comme la substitution importante et temporaire de l'alimentation habituelle par des composants contenant une majorité de protéines.

Substitution importante

A l'exception de certaines boissons froides ou chaudes et de certains légumes, aucun aliment classique n'est autorisé pendant la cure. Au cours de la phase d'attaque, il est conseillé de réintroduire progressivement les protéines animales très maigres et les laitages à 0% de MG.

Substitution temporaire

Durant au maximum quelques semaines, elle ne sera en aucune façon un changement définitif de votre alimentation. Elle ne doit donc pas être confondue avec les régimes types végétariens, végétaliens, supplémentés, dissociés... qui peuvent constituer un mode d'alimentation définitif.

Majorité de protéines

Élément constitutif majeur de la structure de notre corps (muscles, squelette, peau, organes internes...), les protéines (ou protides) sont nécessaires et suffisantes à la survie sur une période limitée. Les sachets et les légumes autorisés n'apportent que 30 à 40 g par jour de sucres (glucides) mais combleront totalement vos besoins en protéines.

Votre organisme va réagir à l'absence de graisses (lipides) dans l'alimentation et à l'hypo-glycémie (baisse du taux de sucre dans le sang) en puisant dans ses réserves ce qui apportera l'énergie nécessaire à son fonctionnement en fabriquant de l'acétone comme déchet.

C'est cette présence d'acétone dans la circulation (éliminée par les urines et la respiration) qui joue le rôle de coupe-faim naturel.

Les avantages

Ils sont très nombreux

- Efficacité optimale essentiellement par perte du mauvais poids : La graisse ;
- Tolérance parfaite ;
- Abolition de la sensation de faim ;
- Des produits modernes aux goûts variés et à la saveur très agréable.

Les inconvénients

Ils sont minimes et facilement évités ou contrebalancés

- Le moindre écart (notamment en pain, féculent ou dessert et autres sucres) diminue l'effet amaigrissant (cela annule 2 à 3 jours de votre régime) et augmente la sensation de faim ;
- Une haleine « acétonique » peut se masquer par des pastilles ou chewing-gum sans sucre (Déominth, Fluocaril sans sucre...)
- Quelques effets secondaires détaillés à la fin du document et qu'il conviendra de signaler.

Néanmoins, les modifications importantes du métabolisme suite à l'introduction de cette alimentation impliquent un bilan médical initial soigneux ainsi qu'un suivi régulier.

Enfin, des compléments de minéraux et vitamines sous forme de comprimés viendront compléter la cure afin d'éviter toute carence.

Votre journée type

Vivez votre journée comme à l'habitude

Ne changez rien dans votre emploi du temps.

Essayez de prendre les sachets à heure fixe et régulièrement espacés.

C'est essentiellement la préparation des repas qui va être bouleversée par la cure. Si le matin ou le midi cela ne pose pas trop de problème, il en va autrement pour le dîner, surtout si vous êtes chargé(e) de la préparation du repas familial.

Cherchez à tout prix une solution de rechange car la tentation risque d'être forte.

En revanche, le repas en lui-même peut être pris à table, en calquant un repas normal (entrée, plat, dessert) grâce aux différentes recettes réalisables avec la gamme de sachets.

L'activité physique

Modérée, elle n'est pas contre-indiquée, au contraire. Chaque fois que possible, préférez l'escalier à l'ascenseur, la marche à la voiture, la promenade au cinéma (ce sont des exemples évidemment...)

En cas de pratique sportive plus intense des conseils spécifiques vous seront nécessaires.

Votre alimentation

Elle va donc évoluer au fil des semaines de régime, et seul un Expert en Nutrition peut vous guider dans la réintroduction des protéines animales et des laitages.

Au bout d'une perte d'environ $\frac{1}{4}$ du surpoids de départ, un repas par jour doit être fait avec une protéine animale à la place d'un produit Cétodiet sur un repas de midi ou du soir et un yaourt à 0% de MG sans vrai sucre doit être ajouté dans la journée.

<i>Période la journée</i>	<i>Produits protéinés phase d'attaque</i>	<i>Boissons</i>	<i>Légumes autorisés</i>
Petit-déjeuner	1 unité sachet ou barre sucrée	Café, thé, tisane sans sucre ajouté, eau minérale	
Déjeuner	1 unité sachet salée ou sucrée	Eau minérale en abondance	A volonté
Collation AM	1 unité barre ou sachet sucrée	Café, thé, tisane sans sucre ajouté, eau minérale	
Dîner	1 unité sachet salée ou sucrée	Eau minérale en abondance	A volonté
Total	4 unités par jour impératives		

Les produits protéinés phase d'attaque

Les sachets protéinés utilisés dans ce protocole sont les seuls à être compatibles avec la méthode.

Les préparations contenant des protéines (substituts de repas notamment) en vente libre en pharmacie, parapharmacie et grande surface sont strictement incompatibles car mal dosés en protéines et surdosés en sucre.

Ils apportent la quantité nécessaire et suffisante à l'efficacité de la méthode en toute sécurité.

L'usage de ces produits sera limité à la phase d'attaque et ne devra pas être poursuivi au-delà sans avis médical.

Contrairement à ce qui est mentionné sur certains produits, vous devez utiliser exclusivement de l'eau pour préparer vos substituts et non pas du lait.

Les protéines animales et des laitages

Il faut les réintroduire progressivement au cours de la phase d'attaque, et c'est votre Nutritionniste qui doit vous guider dans cette réintroduction.

Les protéines animales

Comme leur nom l'indique, les protéines animales désignent tous les aliments naturels contenant une majorité de protéines et d'origine directe ou indirecte animale (chair ou produit secondaire tels que les œufs).

Pour continuer le retour à une alimentation plus diversifiée, vous allez échanger sur 1 repas par jour, midi ou soir, l'unité protéinée par une protéine animale à choisir parmi :

<i>Aliments</i>	<i>Quantité</i>
Viande maigre (steak, escalope de veau, gigot maigre, escalope de dinde)	130g
Crevettes, langoustines, crabe, langouste, 6 huîtres, moules cuites sans MG	120g
Poulet, pintade (sans la peau)	100g
Jambon blanc maigre cuit	80g
Œufs	1 moyen
Poisson maigre : cabillaud (morue), merlan, lotte, sole, lieu jaune	150g

Pour la cuisson seul le grill, la vapeur ou la cuisson à l'eau sont autorisées. Vous pouvez en revanche ajouter herbes et épices avant ou après cuisson.

Les laitages

De même vous pouvez ajouter chaque jour un yaourt ou 125g de fromage blanc 0% MG nature sans sucre ajouté. Le moment de la journée importe peu même si le petit-déjeuner est souvent privilégié.

Les compléments nutritionnels

Ils sont indispensables pour recharger votre organisme qui va perdre avec le poids beaucoup d'eau, de sodium, et de potassium.

D'autre part l'alimentation des ANC n'apporte pas assez de calcium et de vitamines; il faut donc en consommer directement et je joins une ordonnance à cet effet.

Les boissons à base d'eau

La ration idéale est de 1,5 litres d'eau minérale par jour type Hépar, Courmayeur ou Contrex pour leur bonne minéralité et leur action préventive sur la constipation.

Le café, le thé, les infusions, la chicorée pure (pas la Ricorée) sans sucre (Aspartam autorisé).

Pour les apéritifs utilisez les eaux gazeuses (type Perrier). Les boissons « light » (type Coca Cola ou Pepsi Cola light), maximum 2 fois par semaine. Les jus de fruits, sirops et l'alcool sont interdits.

Les légumes verts, crudités et salades

Frais ou surgelés non cuisinés. Pas de conserve car elles contiennent des additifs.

Ils seront consommés crus ou cuits à l'eau, à la vapeur, au micro-ondes.

Si vous les consommez crus (recommandé), assaisonnez-les avec une vinaigrette faite avec 2 cuillerées à soupe par jour d'huile d'olive (ou colza ou tournesol), pour un apport en acides gras essentiels et faciliter le transit, plus vinaigre (sauf balsamique) ou citron et moutarde.

Agrémentez largement pour vous faire plaisir, avec du sel, poivre, des épices, de l'ail, des fines herbes...

A volonté

Les artichauts, asperges, brocolis, champignons, courgettes, aubergines, haricot verts, poireaux, salsifis, le céleri branche, les concombres, la salade verte, les endives, les épinards, le fenouil, les radis, les blettes, les cornichons, les germes de soja.

Limitez à 200 g. par jour

Les cœurs de palmier, navets, oignons, poivrons, le chou, le chou-fleurs, les choux de Bruxelles. Maximum 1 tomate moyenne par jour.

Sont exclus

Les autres légumes, notamment les carottes et la betterave trop sucrés.

A supprimer

Pendant la durée de la phase d'attaque vous devez éliminer totalement:

- Tous les aliments en dehors de ceux précités (notamment pain, alcool, fruits, féculents).
- Les produits diététiques (gâteaux, substituts de repas...) qui pourront nous servir lors d'autres phases du protocole.
- Le sucre en morceau, en poudre, sucreries, préparations instantanées sucrées (café, chocolat, Ricorée...). Le sucre sera remplacé sans risque par de l'aspartam (Canderel).
- Le lait, les laitages, les fromages même allégés ou à 0% de MG car ils ne contiennent pas que des protéines, même si c'est le constituant de base des sachets protéinés.

- Les boissons autres que l'eau et celles à base d'eau (café, tisane, infusion...) qui seront consommés sans modération.

Quelle attitude si...

Une fringale vous assaille

Les 2 premiers jours malgré le respect strict de la cure vous avez une fringale à distance du prochain repas : Selon le lieu et l'heure, utilisez dans l'ordre, un grand verre d'eau, des crudités, un sachet protéiné supplémentaire.

Un repas à l'extérieur est incontournable

Vous pouvez remplacer le sachet protéiné par une viande maigre grillée ou un poisson sans sauce. Ajoutez légumes verts et/ou salade. Ne consommez ni pain, ni féculent, ni alcool, ni dessert.

Un trouble du transit intestinal s'installe

La diarrhée est très rare. Prévenez-moi en cas de durée supérieure à 48 heures. La constipation est plus fréquente et doit céder à une consommation augmentée d'eau (Hépar ou Contrex) et une ration suffisante de légumes autorisés (fibres).

Des maux de tête, un malaise type « vagal », une fatigue musculaire ou des crampes

Le dosage du sodium et/ou du potassium sont certainement en cause. Prévenez-nous en cas de persistance.

Une perte de poids retardée

Elle peut être liée à une rétention d'eau d'origine hormonale chez la femme avant les règles. Elle sera rattrapée en quelques jours.