

La diététique assistée par ordinateur

DIETEMATIQUE

Alerte générale sur les hanches: bientôt les vacances, les repas longs et lourds, et la honte de bronzer à l'ombre de ses bourrelets. Pas de panique, le docteur Logistrad est là pour vous conseiller.

REGIME

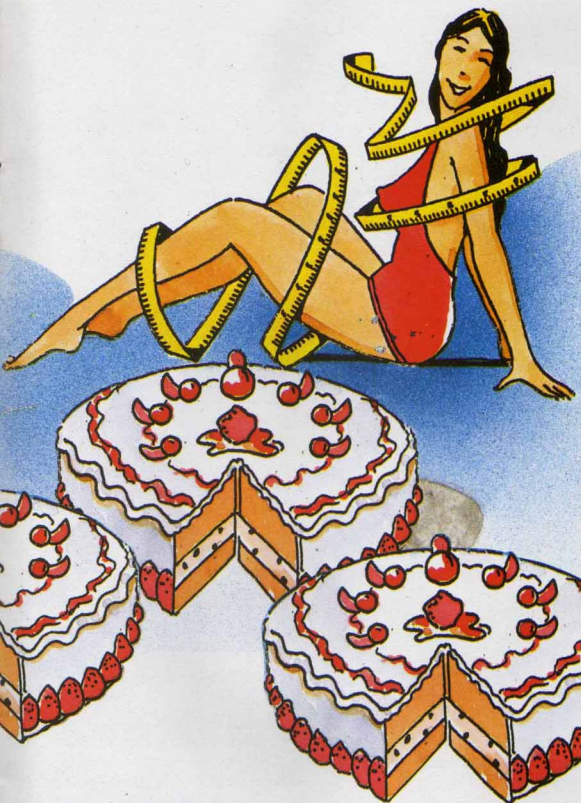
Aïe aïe aïe, regardez-moi ça: ces lipides en cascades, toute cette graisse qui déborde du pantalon et cache déjà les genoux, tous ces hydrates de carbone qui s'agglutinent en amas graisseux autour du cœur, ces artères saturées de cholestérol. Mais non, pas vous! Vous, vous êtes parfait. Et madame, derrière vous, toute en côtes, ressemble à un manche à balai avec une perruque depuis son régime à base de pépins de banane et d'eau distillée. Foin de régimes aux herbes et de cures de potiron, je les emmène chez le docteur Logistrad, diététicien électronique, qui

fera d'eux des créatures de rêve, et leur ouvrira les portes du monde merveilleux des pantalons moulants et des robes près du corps. Le docteur Logistrad sait quel est leur poids idéal. Il rationnera leur dose quotidienne de calories, faisant de chaque repas une avancée vers les formes d'Apollon et de Diane dont ils rêvent.

Imaginons que vous n'ayez pas déjà cette ligne de statue grecque (simple hypothèse). A peine le programme chargé, le docteur vous demande votre prénom (il est discret), votre sexe, votre âge, votre poids et votre taille. Il vous prie encore d'évaluer votre constitution (mince, normale, trapue), et

l'importance de vos efforts physiques courants (activité légère, normale, lourde, ou état grabataire au fond de votre lit). Si vous étiez en forme parfaite, le docteur vous aurait félicité. Mais voilà: vous êtes gros, mon pauvre ami.

Alors, l'ordinateur ne fait pas de quartier, et vous indique combien de kilos de graisse éliminer, vous proposant de le faire en 90, 180 ou 360 jours, en vous laissant la possibilité de choisir d'autres délais. Vous ne perdrez jamais 40 kg en vingt-quatre heures (ou alors, vous y resterez, comme Elvis Presley). Le docteur rejettera les réponses déraisonnables et répètera la question inlassablement. C'est un dur. Enfin, le docteur Logistrad vous indiquera combien de calories consommer chaque jour pour perdre les bourrelets honnis, ou éventuellement pour gagner du poids et ne plus être renversé par le vent. Le programme



CALORIES vous indiquera quels aliments peuvent composer votre régime.

Mais attention, il ne suffit pas de diviser la ration indiquée par le contenu calorique du chocolat et ne plus se nourrir que de cela, ce serait trop facile (et trop beau). Le menu doit comporter des aliments plastiques, riches en protéines dont notre corps d'athlète fait ses muscles d'acier, sa peau

de satin et ses os de bronze, des aliments énergétiques pleins de sucres qui apportent de quoi faire fonctionner les muscles, et des aliments catalyseurs pleins de bonnes vitamines, dont la consommation évite quelques désagréments comme la cécité ou la leucémie. Ces trois composantes sont à picorer dans plusieurs aliments: même les saintes nourritures que sont les

oeufs ne contiennent pas tout. D'autres peuvent être remplis de vitamines, et assaisonnés d'assez d'hydrates de carbone pour vous entourer d'une bouée dès la première fourchetée (faut-il vraiment vous répéter que le sel, le café et les charcuteries sont à éviter?).

Le docteur Logistrad n'est pas un tortionnaire pour autant. Les creux à l'estomac ne seront pas tolérés: prenez donc un biscuit. Ne changez pas de trottoir à l'approche des pâtisseries: un éclair tous les huit jours ne vous tuera pas. Ce qui ne fait pas grossir n'est pas obligatoirement mauvais: prenez le temps de mâcher, mettez le couvert comme si vos carottes râpées étaient du foie gras. Et prenez gare au thé, aux tisanes et aux infusions-miracle, dont l'abondance nuit. Allez en paix, le docteur Logistrad vous aime.

CALORIES

Depuis que le singe est devenu homme, celui-ci s'interroge sur d'immuables problèmes, défis que lui lance l'univers. Au premier rang de ceux-ci: "Qu'est-ce que

j'achète pour le repas de ce soir?" En présentant son célèbre programme REGIME, le bon docteur Logistrad compliquait encore le problème: tous les aliments ne sont pas égaux, certains apportent des protéines et font grossir, d'autres vous gavent de vitamines par devant et se moquent bien du magnésium sans lequel vous vous sentez comme une vieille éponge, les troisièmes cachent derrière leurs glucides et leur sodium un abject manque de fibres. De quoi faut-il donc composer son menu pour qu'il comporte assez de calories, servant à alimenter le fonctionnement des organes et à l'adapter à l'environnement, sans qu'il y en ait trop, qui s'entassent autour de la taille, ni pas assez, contraignant le corps à brûler ses réserves avant de s'attaquer aux graisses de soutien composant les tissus? Le docteur Logistrad répond.

Il propose dans son programme CALORIES deux listes d'aliments comprenant à peu près tout ce qui se mange sous nos latitu-

des. La première regroupe les céréales, les pâtisseries, les glaces, les fruits et légumes et la viande, et la seconde, le poisson, les laitages, les oeufs, les condiments et les boissons. Après le chargement du programme, on peut choisir entre cinq options, en utilisant la touche correspondante sur le clavier numérique:

- 1 Liste et choix des aliments
- 2 Total par élément du menu choisi
- 3 Liste des aliments choisis
- 4 Description des deux listes
- 5 Fin du programme

Ayant fait sa provision parmi les aliments listés sur appel de la touche 1, le patient du docteur Logistrad découvre la teneur calorique de son menu, en fonction des quantités demandées. Le début du programme se fait par la touche 0.

Mais il n'y a pas que les calories dans la vie: une alimentation équilibrée doit aussi offrir à l'organisme juste assez de vita-

mines et de composés divers. En plus de la teneur calorique, le programme propose donc la teneur de chaque aliment en protéines, en graisses, en hydrates de carbone, en vitamines A₁, B₁, B₂ et C.

Les protéines servent à la consolidation des os et des muscles, l'activité de ces derniers demandant de l'énergie, fournie par la combustion des hydrates de carbone, c'est-à-dire des sucres (le sucre en poudre n'a rien de nocif, reprenez-en donc un peu). En cas de coup dur, cette source d'énergie est suppléée par les graisses, accumulées en réserves dans les tissus adipeux. Quant aux os, les protéines s'allient avec le calcium pour leur construction. Avec le phosphore, le fer - qui entre dans la composition de l'hémoglobine et donc des cellules rouges, qui transportent l'oxygène et font respirer les muscles et les organes - et le calcium, les protéines servent également de catalyseur dans les innombrables réactions chimiques qui animent les cellules. Les vitamines jouent également ce rôle - la vitamine B₁ aide au recyclage du sucre, la B₂ à celui du fer et des graisses, et les vitamines A et C stimulent les défenses immunitaires, contre les maladies. Le docteur Logistrad s'occupe de (presque) tout, il ne vous reste plus qu'à manger. □

Notre programme CALORIES a été vérifié à l'aide des "tables de composition des aliments" de Lucie Randouin (Membre de l'Académie Nationale de Médecine) et ses collaborateurs, © EDITIONS JACQUES LANORE, 12 rue Oudinot, 75007 Paris, que nous remercions ainsi que Madame Tabaste.