

# Perte de Poids

## L'apport calorique

Le corps comme tout système vivant a besoin d'énergie pour fonctionner (cerveau, système nerveux et cardiaque, régénération des tissus). Cette énergie est apportée par l'alimentation. En effet, lors de la digestion, les nutriments s'oxydent, et c'est cette réaction chimique qui produit de l'énergie.

Tous les aliments apportent de l'énergie chiffrée en Calories (1 Cal = 1000 calories = 1 kCal) mais pas dans les mêmes proportions :

1 gramme de protéines apporte 4 Cal  
1 gramme de glucides apporte 4 Cal  
1 gramme de lipides apporte 9 Cal  
1 gramme d'alcool apporte 7 Cal

Ce qui est à retenir dans ces valeurs, c'est que pour le même poids, les lipides et l'alcool apportent quasiment le double de calories que les protéines ou glucides.

C'est donc pour cela que lors d'un régime, il faut limiter les apports en lipides et en alcool.

On notera également que les sucres (glucides simples), souvent mis en cause dans les régimes ne sont pas plus énergétiques que les protéines contrairement à certains a priori. Certains types de glucides (sucres rapides tels que bonbons, gâteaux ...) sont toutefois à ingérer en quantité limitée.

## La dépense calorique

Il faut savoir que nous ne sommes pas tous égaux face à notre dépense énergétique, ainsi, même au repos, certaines dépensent plus d'énergie que d'autres, leur permettant de garder un poids stable sans effort particulier.

Mais de manière générale, cette dépense varie en fonction :

- du sexe : un homme dépense plus de calories qu'une femme (environ 2500 Cal pour un homme et 2000 pour une femme)
- de l'activité physique et de son intensité
- de l'âge : la dépense augmente durant toute la croissance pour se stabiliser entre 25 et 40 ans et pour enfin diminuer à partir de 40 ans.(avec un léger pic lors de l'adolescence afin de favoriser la croissance)
- de la musculature : un individu musclé va dépenser plus d'énergie au repos qu'un individu gras. Il est donc plus facile de rester mince lorsque l'on est musclé.
- du patrimoine génétique : pour la même activité, au même âge sur une personne de même sexe, la dépense n'est pas forcément égale. Cela provient du métabolisme des individus et de la capacité de leur corps à tirer profit de l'alimentation.

Les dépenses énergétiques sont fonction :

du métabolisme de base (énergie dépensée par un corps sans aucune activité physique et intellectuelle) qui comprend la respiration, l'alimentation, le fonctionnement des organes ... La moyenne est d'approximativement 1300 Cal par jour. et de l'activité.

Pour un homme sédentaire (pas d'activité physique), la consommation est d'environ 2100 Cal par jour et pour une femme de 1800 Cal par jour.

Dès que l'on réalise un peu d'activité physique (marcher, monter les escaliers ...), celle-ci atteint 2500 Cal pour un homme et 2000 Cal pour une femme.

Plus l'activité physique est intense, et plus votre dépense énergétique sera grande.

Celle-ci peut augmenter de 60 % par rapport à celle d'une personne sédentaire lors d'une pratique sportive intensive.

C'est donc pour cela, que pour perdre du poids, il est important de tenter d'éliminer une certaine quantité de calories par l'activité physique.

Et, il faut savoir que vous n'avez pas besoin de vous fatiguer à l'extrême pour vous entretenir. Mieux vaut une activité de moyenne intensité durable (et agréable si possible), qu'une activité intense moins longue.

## La répartition calorique

L'organisme a besoin d'une certaine quantité de calories pour fonctionner, au-delà de la quantité requise, les calories supplémentaires seront stockées dans les tissus adipeux (gras).

Il est donc important de fournir à son corps la quantité juste de calories et donc de nutriments.

Néanmoins, ces calories ne doivent pas être apportées de manière hasardeuse, il faut apporter au corps des protéines, des glucides et des lipides selon la répartition suivante :

protéines : 15 à 20 % des calories quotidiennes (4 Cal/g)

glucides : 60 à 65 % (4 Cal/g)

lipides : 20 à 25 % (9 Cal/g)

Attention, il faut se rappeler que les protéines, glucides et lipides n'apportent pas la même quantité d'énergie.

Ainsi pour une consommation moyenne de 2000 Cal, on consommera 75 grammes de protéines (15 % soit 300 Cal), 56 grammes de lipides (25% soit 500 Cal) et 300 grammes de glucides (60 % soit 1200 Cal).

Pour les lipides, il faudra veiller à privilégier les graisses végétales (gras insaturés).

Pour les glucides, les sucres lents seront à privilégier par rapport aux sucres rapides.

## La pyramide alimentaire

Afin d'appréhender une bonne répartition des différents nutriments, vous pouvez regarder la pyramide alimentaire qui illustre l'importance relative de chaque groupe d'aliments, que l'on peut dénombrer au nombre de sept :

Les boissons (éviter les boissons sucrées et les alcools)

Les féculents (céréales, pâtes, pains ...)

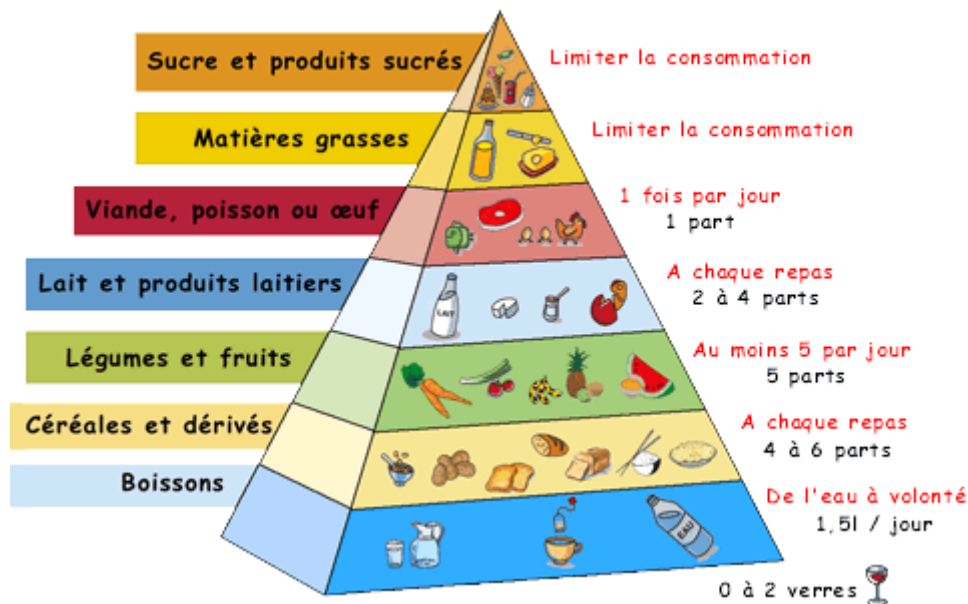
Les fruits et légumes

Les viandes, poissons et oeufs

Les produits laitiers (A privilégier les produits allégés en matières grasses)

Les matières grasses

Les produits sucrés



Le pire pour les deux derniers groupes est que ceux-ci sont souvent associés et très appréciés dans notre culture, les pâtisseries et viennoiseries en étant le meilleur exemple.

Pour voir le détail des groupes d'aliments présentés dans la pyramide alimentaire, voir : explication de la pyramide alimentaire

Le principe de la pyramide alimentaire est simple et sa structure est acceptée par un grand nombre de diététiciens et nutritionnistes avec parfois quelques petits ajustements.

Ces recommandations nutritionnelles sont celles à suivre par toute la population et pas spécifiquement dans le cadre d'un régime.

Le principe est très simple, plus l'aliment est bas dans la pyramide, et plus sa consommation doit être importante.

## Les protéines, glucides et lipides

Comme vu précédemment, notre alimentation est constituée de trois grands composants :

### les protéines

Ces molécules sont indispensables au bon fonctionnement du corps humain et présentent un besoin vital.

On les retrouve principalement dans la viande, le poisson et les oeufs.

Leur action la plus connue est la construction et la réparation des tissus humains, nécessaire aux muscles et organes du corps humain

Au-delà de ce rôle de construction musculaire, les protéines participent aux processus d'immunité, de digestion ...

Enfin, en dernier recours, elles peuvent servir de ressources énergétiques pour le corps en cas d'épuisement des glucides et de lipides.

Dans ce cas, ce processus entraîne une fonte des tissus musculaire, ce qui va nuire à votre équilibre énergétique. En effet, il faut savoir qu'un corps musclé dépense plus d'énergie au repos qu'un corps gras et que dans le régime, il faut veiller à avoir un apport en protéines suffisant afin de préserver la masse musculaire et d'éliminer les réserves adipeuses (graisses).

## **les glucides**

Ceux-ci se divisent entre sucres lents et sucres rapides.

Les sucres rapides principalement présents dans l'alimentation sont :

le saccharose : il s'agit du sucre de table commun et de ses différentes variantes telles que sucre roux, cassonade ... Il est présent dans de nombreux aliments (gâteaux, produits laitiers, plats préparés, viennoiseries ...)

le fructose (présent dans des fruits et légumes tels que fraises, pommes, poires, tomates, carottes ...)

Les sucres complexes fournis par l'alimentation sont :

l'amidon que l'on retrouve dans beaucoup de légumes et céréales telles que pommes de terre, riz, lentilles, maïs ... mais bien sûr également dans les produits issus du blé (pâtes, semoule, pain ...)

Les glucides sont la meilleure source d'énergie pour l'organisme.

En effet, lors de l'activité physique, ils sont les premiers à être utilisés par l'organisme comme carburant.

Toutefois, si l'on veut perdre du poids sans ressentir de sentiment de fatigue, il faudra diminuer votre ration si celle-ci est déjà importante en privilégiant les sucres complexes au détriment des sucres rapides.

## **les lipides**

Ce sont les graisses et acides gras toujours mis en cause dans les cas de surcharge pondérale mais nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme.

Ils participent ainsi à la digestion, la synthèse hormonale, la protection des articulations ...

Ceux-ci ont deux origines distinctes :

- les graisses végétales (présents dans l'olive, le colza, les noix ... et les huiles issues de ces aliments) et les huiles de poisson (poissons gras tels que saumon, foie de morue ou sardine) qui contiennent des acides gras insaturés. Celles-ci permettent de réduire le taux de cholestérol sanguin.

- Les graisses animales qui contiennent des acides gras saturés faisant monter le taux de cholestérol sanguin. Consommées en excès, cette montée de cholestérol peut entraîner à terme des problèmes cardio-vasculaires. Elles sont présentes dans la viande, le lait et ses dérivés (beurre, crème fraîche, fromages, yaourts ...)

Ces graisses bonnes ou mauvaises ne doivent surtout pas être éliminées de l'alimentation mais apportées en quantité raisonnable afin de conserver un bon équilibre, en tentant, toutefois, de favoriser les acides gras insaturés.

## **Les bases du régime**

Il faut savoir que pour maigrir, il faut de la volonté car pour bénéficier de résultats durables, vous ne devez pas perdre trop de poids par mois (ne pas dépasser 2 à 3 Kg de masse perdue par mois, sauf dans le cadre d'un régime strict bien suivi et prolongé par une longue phase de stabilisation).

Et ces nouvelles habitudes alimentaires ne seront pas ponctuelles mais devront être conservées durablement, il s'agit d'un réel changement de la façon de s'alimenter.

De plus, afin d'améliorer la perte de poids, il est très utile (pour ne pas dire indispensable) de concilier votre régime à une activité physique.

En effet, le surplus de poids vient du fait que vous fournissez à votre corps plus de calories qu'il n'en dépense.

Ainsi, afin de mettre toutes les chances de son côté, l'idéal est de légèrement baisser l'apport calorique ou de l'équilibrer par un contrôle de l'alimentation et d'augmenter la dépense énergétique par une augmentation de l'activité physique et sportive.

Ainsi, pour perdre du poids puis pour le stabiliser, il faut savoir que :

- l'alimentation saine et équilibrée vous apportera 50 % des résultats
- une activité sportive vous apportera les 50 % de résultats restants

Maintenant, pour celles et ceux qui souhaitent perdre du poids en faisant un régime hyper strict de 2 semaines avec un peu de sport puis en reprenant leurs anciennes habitudes alimentaires, je leur donne rendez-vous dans 2 mois pour discuter des résultats.

## Les 12 commandements du régime

Avant d'entamer tout régime, il existe quelques règles élémentaires à suivre afin que votre régime fonctionne correctement, c'est ce que nous appellerons les 12 commandements du régime :

- 1) Pensez à bien vous hydrater (1,5 à 2 litres d'eau par jour) : cela peut être de l'eau des tisanes ou du thé (attention toutefois à ne pas trop abuser de thé pour la coloration de vos dents qui vont se foncer). L'eau doit être consommée tout au long de la journée et pendant les repas, elle permet au corps d'éliminer les toxines néfastes au bon fonctionnement du corps.
- 2) Écartez la tentation : le meilleur moyen de résister à la tentation est d'éviter d'en avoir une source proche de soi. Il faut donc éviter au maximum d'avoir un placard rempli de bonbons, viennoiseries, gâteaux ... en essayant de faire ses courses intelligemment et en remplaçant au fur et à mesure le grignotage sucré et gras par un grignotage malin (fruits, légumes ...).
- 3) nombreuses sont les personnes qui, pratiquant un régime, se pèsent tous les jours afin de vérifier si l'on ne prend pas de poids. La perte de poids doit être un objectif et non une obsession. Afin d'éviter une source de démotivation, il ne faut se peser qu'une fois par semaine toujours au même moment, le matin à jeun après la selle. En effet, le poids fluctue dans la journée en fonction des apports hydriques et alimentaires.
- 4) Faites de l'exercice : il faut oublier les régimes qui vous promettent de perdre du poids facilement sans rien faire. L'activité physique, en plus d'une augmentation de la dépense énergétique, permet un raffermissement musculaire. Votre corps sera plus ferme et les formes mieux définies.
- 5) Manger lentement : il faut savoir que le sentiment de satiété intervient vingt minutes après le début du repas. Ainsi, si vous mettez plus de temps à manger, votre organisme pourra vous signaler que des quantités suffisantes ont été ingérées et cela vous évitera de manger des quantités importantes de nourriture alors que votre organisme n'en a pas besoin. Laissons donc à l'estomac le temps de dire qu'il est bien rempli.
- 6) Ne sautez aucun repas : tous les repas ont leur importance. De plus, il faut prendre son temps lors d'un repas afin de bien mastiquer les aliments pour en assurer une bonne digestion. Rappelez vous aussi que le sentiment de satiété met 20 minutes avant de se faire ressentir alors autant prendre son temps pour rester à l'écoute de son corps et de ne pas manger plus le corps n'en demande.  
Chaque repas à son importance, ainsi, le petit déjeuner vous apporte des calories afin de sortir du jeun nocturne.  
Tout au long de la journée, votre corps a besoin de calories, alors, il faut lui en apporter par les repas quotidiens pris au nombre de trois. Il serait facile de penser que sauter un repas vous fera perdre du poids, c'est exact, mais votre métabolisme va se mettre à stocker des calories dès qu'il le pourra afin de préparer une prochaine période de jeun et favorisera les réserves de graisses (voir notre petite explication).

## Calcul de votre IMC

Pour savoir si vous ne présentez pas de risque particulier sur le plan médical, la mesure de votre poids n'est pas suffisante, vous devez évaluer votre IMC, qui se calcule de la façon suivante :

$IMC = \text{poids (kg)} / \text{taille}^2 \text{ (m}^2\text{)}$  et c'est la seule mesure reconnue de façon internationale.

Exemple : Pour un individu de 1,86 m et de 78 Kg,  $IMC = 78 / (1,86 \times 1,86) = 22,5$ .  
Cet individu a un poids convenable.

Cet indice est proportionnel à la masse grasse corporelle de chaque individu, en théorie quelle que soit sa taille.

Cette méthode est très fiable pour apprécier correctement la masse grasse chez les adultes de 18 à 70 ans.

Sont exclues dans le calcul de cette formule les enfants, adolescents, femmes enceintes ou allaitantes, athlètes d'endurance, sujets très musclés et enfin les personnes âgées.

C'est l'organisation Mondiale de la Santé (OMS) qui définit les différentes limites de l'IMC :

Valeurs de l'IMC

< 18,5	déficit pondéral maigre
18,6 à 24,9	poids normal poids souhaitable
25 à 29,9	surpoids
30 à 34,9	obésité classe 1 obésité modérée ou commune
35 à 39,9	obésité classe 2 obésité sévère
> 40	obésité classe 3 obésité massive ou morbide

## Calcul de votre poids idéal selon la formule de Lorentz

Cette formule indique un poids idéal et se calcule de la manière suivante :

Pour un homme :  $FL = (\text{taille}-100) - [(\text{taille}-150) / 4]$  avec la taille en cm,  
Pour une femme :  $FL = (\text{taille}-100) - [(\text{taille}-150) / 2]$  avec la taille en cm,

Exemple : Pour un homme de 1,86 m,  $FL = (186-100) - ((186-150)/4) = 77$  Kg  
Le poids souhaitable selon cette formule serait donc de 77 Kgs.

Cette formule présente l'avantage d'indiquer un poids relativement acceptable pour une majorité de personne.

Cette formule ne doit être utilisée que pour un âge supérieur à 18 ans et une taille comprise entre 140 et 220 cm.

## Calcul de vos apports caloriques

Calculez votre apport calorique et en nutriments afin de vérifier que le nombre de calories apportées dans votre alimentation quotidienne n'est pas trop importante.

Et composez vous-même vos repas en fonction des aliments qui vous plaisent pour conserver le plaisir de manger et de déguster un bon plat tout en faisant attention à sa ligne.

Pour cela, consulter le tableau "valeur-nutritionnelle-des-aliments-courants.pdf "

Ce tableau donne les valeurs en protéines, glucides et lipides de nombreux aliments.

Vous pouvez donc composer vos repas en veillant à respecter un bon équilibre protéines, glucides et lipides (voir la répartition calorique) .

## Faites votre régime

Afin de réaliser votre propre régime, durant lequel il est toutefois conseillé de se faire suivre médicalement afin de s'assurer qu'aucune carence ne se présente, voici les différentes étapes à suivre :

il faut vous définir un objectif des kilos à perdre, par rapport à votre silhouette actuelle. Il est conseillé de se placer au plus près de votre poids idéal théorique, que vous pouvez calculer dans la rubrique calcul de votre poids idéal

durant une semaine, il faudra noter tous les aliments et boissons que vous ingérez et calculer les apports en calories, protéines, glucides et lipides. Pour cela, aidez vous de la rubrique calcul de vos apports caloriques. Vous pouvez, à la fin de cette semaine type, établir une moyenne journalière des calories, protéines, glucides et lipides absorbés, afin de garder un poids stable, il faut compter un apport calorique de 37 Cal/jour/Kg pour un homme ou une femme. En fonction de votre poids, définissez donc votre apport calorique normal afin de voir combien de calories vous consommez en trop. Cet apport calorique de 37 Cal/Kg/jour sera celui que vous atteindrait durant la phase de stabilisation. Il faut veiller également que votre apport respecte bien la répartition calorique recommandée et un bon équilibre entre protéines, glucides et lipides. En effet, si vous respectez un apport calorique raisonnable mais que celles-ci proviennent de sucres et de graisses, vous ne risquez pas de perdre du poids.

Une petite illustration : si vous consommez 100 Cal de trop par jour, cela représente 3000 Cal par mois. En sachant que 1 gramme de graisse (lipides) représente 9 Cal, ce surplus calorique équivaut à 330 g. de masse grasse pure prise en 1 mois, ce qui est énorme.

établissez vos repas et modifier vos travers alimentaires en fonction de ce que vous aimez à l'aide du calcul de vos apports caloriques afin de respectez un bon équilibre alimentaire.

si vous souhaitez perdre du poids rapidement, il vous faudra, tout d'abord, effectuer une phase de régime restrictif (voir quelques exemples de régimes connus) afin de forcer votre organisme à puiser dans vos réserves. Après cette phase de restriction relativement courte, vous tendrez au fur et à mesure vers votre apport calorique idéal ; c'est ce que l'on appelle la phase de stabilisation, celle-ci doit durer plusieurs mois afin que le nombre de calories apporté à l'organisme augmente très lentement, limitant ainsi le risque de stockage.

si vous n'avez que 2 ou 3 kilos à perdre, je vous conseille de ne pas entreprendre de phase de régime restrictif mais de procéder à un rééquilibrage de votre alimentation en éliminant certains apports en glucides et/ou lipides superflus. Veillez notamment à respecter les 12 commandements du régime. Cela limitera d'autant plus le risque de régime yo-yo car vous n'avez pas à passer par une phase de stabilisation, votre perte de poids étant très progressive.

n'oubliez pas que la pratique d'une activité physique est indispensable à la réussite d'un régime.

## Quelques astuces pour réussir son régime

### **Faites quelques repas préparés d'avance.**

Si à l'heure actuelle, les plats cuisinés surgelés et les plats préparés sont des réussites commerciales, c'est bien parce que beaucoup d'entre nous n'ont pas envie de se lancer dans de grandes préparations culinaires le soir et privilégient donc la simplicité.

Ce que je vous conseille, c'est que lorsque vous préparez des repas équilibrés (poisson/légumes) notamment longs à préparer, faites en plus et pensez à congeler les surplus en parts individuelles.

Cela sera très pratique lorsque vous serez pressés ou fatigués.

### **Rédigez une liste de course exacte.**

Le plus judicieux est de noter au fur et à mesure des idées de repas pour tous les jours de la semaine sur une liste en fonction de vos envies.

Ainsi, la veille de vos courses, vous pourrez rédiger une liste en fonction des plats que vous avez décidé de préparer. Cela présente un avantage double : vous ferez plus attention à ce que vous mangerez et vous éviterez l'éternelle question « Qu'est-ce qu'on va manger ? Je n'ai aucune idée ? ».

L'idéal est de faire ses courses après un repas, cela évitera les envies excessives et vous ne serez pas tentés par les aliments superflus (Viennoiseries, biscuits apéritifs, barres chocolatées, chips ...). Pour ce qui est des fruits et légumes, vous pouvez vous faire plaisir quasiment sans limite.

En effet, vous pouvez en prendre lorsque la sensation de faim se fait ressentir.

### **Mangez à votre faim.**

Si vous êtes habitués à manger de grandes quantités de nourriture, il ne faut surtout pas diviser les quantités ingérées par deux du jour au lendemain, mais il faut veiller à ce vous mangiez.

Ainsi, prenez une entrée pauvre en calories (cruautés, potages, salades de légumes ...), puis optez pour des glucides complexes (pâtes, riz, semoule, pommes de terre) qui vous donneront un meilleur sentiment de satiété.

Pour le dessert, privilégiez un fruit et/ou un laitage 0% si vous avez encore faim.

Quoiqu'il en soit, vous ne devez pas sortir de table avec un sentiment de faim.

### **Mangez lentement.**

Comme nous l'avons vu dans les 12 commandements du régime, il faut manger lentement, les repas étant censés être des moments de plaisir et non une corvée.

Si vous mangez à plusieurs et que vous mangez vite, en finissant avant les autres, vous serez tentés de vous resservir. Un repas rapide signifie également une mauvaise digestion avec des maux d'estomac.

Enfin, vous savez que le sentiment de satiété met environ 20 minutes pour parvenir à votre cerveau, alors laissez à votre estomac le temps de s'exprimer avant de le saturer inutilement. Buvez régulièrement. Il faut boire tout au long de la journée, de préférence de l'eau pour éviter des apports inutiles en sucres. L'eau plate ou gazeuse est la meilleure des boissons. En effet, il arrive que vous ayez un sentiment de faim alors que ce dont votre corps a besoin est de l'eau, certains signes étant mal interprétés par notre organisme.

**Mangez léger en fin de journée.** Comme nous l'avons vu, il ne faut pas sortir de table avec une sensation de faim et rien ne vous interdit de grignoter des fruits. Il faut éviter de manger trop en fin de journée, notamment lors du goûter et du dîner. Même si votre corps consomme des calories durant votre sommeil, il est inutile de lui en fournir de manière excessive. En manger bien, le matin et le midi, vous éviterez d'être tenté par le piège d'un bon goûter avec les enfants.



**Évitez les mauvaises associations alimentaires.** Il est sur que la cuisine française est réputée dans le monde entier pour ses saveurs, mais elle l'est beaucoup moins pour ses vertus médicales.

En effet, certains mélanges extrêmement mauvais sont à éviter : prenons l'exemple de l'apéritif typiquement français avec un verre d'alcool accompagné de biscuits salés et de cacahuètes.

Vous trouvez ici tout ce qu'il y a de pire pour la santé, c'est à dire une association de graisses, d'alcool et de sel qui tous trois font grossir et occasionnent des problèmes de santé.

Pensez à privilégier un cocktail de fruits (ou un kir qui est le moins nocif) avec des fruits et légumes (tomates cerises, bâtonnets de carotte, concombres, champignons) avec une petite sauce aurore.

Cela peut paraître difficile au début mais il s'agit de se rééduquer. Au bout d'un certain, temps, cela vous paraîtra tout à fait normal.

Ainsi, il faut également éviter les mélanges vin charcuterie, vin fromage et l'alcool en général avec les plats en sauce, frites mayonnaise et viandes en sauce. Ces plaisirs ne sont pas à éliminer de votre alimentation mais à limiter au maximum, tout au moins durant la période de perte de poids.

Ces plaisirs pourront être réintroduits progressivement tant que le poids reste stable.

Pour les viandes, pensez aux aromates et épices qui peuvent agrémenter un plat sans avoir recourt à des sauces très riches en graisses.

**Occupez vous de vous.** Le pire ennemi d'un régime est l'ennui. Ainsi, combien d'entre nous grignotent lorsqu'ils ne savent pas quoi faire. C'est pour cela qu'il faut se trouver des occupations car le fait de manger apparaît comme une occupation et non un besoin. Ainsi, le fait d'introduire une activité physique, des moments de détente et de plaisir, comme un bon bain chaud, une petite balade en ville, un sauna, un hammam ... peuvent aider à éviter de se focaliser sur la nourriture. Tout plaisir est remplaçable. Il faut donc essayer de remplacer le plaisir du grignotage par d'autres plaisirs.

## Les repas

Vous prendrez vos repas au nombre de trois : le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner.

L'idéal est de prendre ses repas à table afin de prendre le temps de manger et de conserver une meilleure vue des aliments ingérés.

Cela n'empêche pas le fait de prendre un sandwich avec un yaourt le jour où vous voulez faire vos courses. Mais, je vous conseille tout de même de vous installer sur un banc afin de prendre votre repas, cela évitera en plus des problèmes de digestion.

### Le petit déjeuner

Il est le premier repas de la journée sachant que vous venez de passer 8 heures sans avoir ingéré un seul aliment, il est ainsi un repas essentiel de la journée.

Vous ne devez surtout pas le négliger en buvant uniquement un café et en mangeant un biscuit ou un gâteau.

Essayez de prendre du pain (ou des céréales), du beurre, de la confiture, une boisson, du lait ou un yaourt, un fruit ou un jus de fruit.

Vous pouvez également ajouter un oeuf ou une autre source de protéines.

### Le déjeuner et le dîner

Ces repas ont également leur importance. Ils sont les deux repas les plus consistants. Chacun peut servir à compenser l'autre : les types d'aliments sont repartis entre les deux repas. Dans tous les cas, il faut essayer de manger davantage à midi que le soir.

Alors, surtout, si vous faites une excès sur un repas, pensez à équilibrer avec vos prochains repas et ne vous en faites pas.

Le but du régime est de vous permettre de vous sentir bien dans votre peau et non de vous culpabiliser.

**Vos repas doivent donc se composer de :**

- une entrée de légumes cuits ou crus ou du potage (des carottes ou des tomates peuvent être mangées de façon pratique),
- de la viande, du poisson ou des œufs (en évitant de les faire cuire avec beaucoup de matière grasse. Optez pour des ustensiles de cuisine en téflon (TEFAL) ou pour une cuisson à l'huile d'olive),
- un plat de légumes cuits (à l'un et/ou à l'autre repas),
- un plat de féculent (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs ou autres céréales) à l'un et/ou à l'autre repas),
- une part de fromage ou son équivalent en produits laitiers (Optez pour des produits allégés en matière grasse)
- un fruit,
- du pain (Pas nécessaire si vous ingérez des féculents),
- de l'eau.

## Exemples de régimes

### Le régime ATKINS

**Principe**

Ce type de régime supprime tous les aliments glucidiques (Féculents, laitages, sucreries, fruits ...).

Il considère que la ration en légumes verts ne doit pas dépasser 50 g par repas.

Il privilégie les aliments riches en protéines et lipides sans aucune limite. (Viande, œufs, poissons ...).

Selon le Dr ATKINS, l'excès de poids serait causé par un déséquilibre de notre métabolisme dû à une mauvaise assimilation des graisses.

**Avantages**

Ce régime n'est pas contraignant et plutôt efficace (Perte de 5 Kgs par semaine) sans causer de sentiment de faim.

Il est assez agréable (Pas besoin de faire attention à ses apports en graisses)

Il n'y a pas de calcul à faire pour déterminer ses apports caloriques, cela le rend d'autant plus pratique.

**Inconvénients**

Il peut causer des carences en vitamines, minéraux et fibres.

Sans apport de glucides (principale source énergétique de notre métabolisme), l'organisme puise son énergie dans les graisses et protéines, y compris les protéines des muscles. Cela entraîne donc une fonte musculaire et un état de fatigue.

Ce régime beaucoup trop riche en graisses, augmente le taux de cholestérol sanguin et présente à terme de réels risques sur le plan cardio-vasculaire.

A la fin du régime, en raison de la fonte musculaire, l'organisme dépensera moins de calories au repos et la reprise de poids est quasi inévitable.

### Le régime protéiné

**Principe**

Ce régime est hypocalorique et tire l'essentiel de ses calories des protéines.

Avec un apport important en protéines, la masse musculaire est préservée. Néanmoins, la très forte baisse de la consommation en glucides et lipides permet à l'organisme d'éliminer les graisses par lipolyse.

Les protéines peuvent provenir de viandes, poissons ou de préparations hyper-protéinées qui comprennent des vitamines et minéraux indispensables à l'organisme. Au pire, les vitamines et minéraux peuvent être apportés par les fruits et légumes ou des pilules enrichies.

Ce programme qui entraîne une forte perte de poids doit être suivi sur le plan médical.

### **Avantages**

Il est un régime très apprécié car il permet un amaigrissement important par la perte de masse grasse tout en préservant les tissus musculaires. Cet amaigrissement provient d'un faible apport calorique.

Facile à mettre en œuvre, ce régime ne procure pas de sensation de faim.

Il est un régime qui repose sur des études scientifiques prouvées.

### **Inconvénients**

Il demande un suivi médical important, car mal pratiqué, il peut entraîner une forte dénutrition, des problèmes hormonaux, des problèmes rénaux ou encore des maux de tête. Il faut veiller à sa consommation de vitamines et minéraux afin d'éviter toute carence.

Bien que facile à suivre par la personne pratiquant le régime, il peut mettre à l'écart d'une vie sociale en excluant beaucoup de restaurants, de repas familiaux ...

Si la perte de poids est spectaculaire, la reprise de poids peut l'être tout autant si l'on n'est pas suivi médicalement. Il nécessite ainsi une réelle rééducation alimentaire et une phase de stabilisation.

## **Le régime DUKAN**

### **Principe**

Il est une variante des régimes protéinés.

Celui-ci repose sur quatre phases successives :

première phase : l'alimentation sera composée uniquement de protéines

deuxième phase : à la consommation des protéines, est ajoutée la consommation de légumes

troisième phase : il s'agit de la consolidation. On se retourne progressivement vers une alimentation normale. Cette phase doit être relativement longue.

quatrième phase : il s'agit de la phase de stabilisation. L'alimentation est normale mais surveillée avec une rectification des anciens travers alimentaires. L'alimentation doit donc être variée, saine et équilibrée.

### **Avantages**

La perte de poids est rapide au début du régime et se réduit au fur et à mesure de l'avancée dans le régime et du retour vers une alimentation normale.

La reprise de poids est normalement faible car ce régime inclut une longue phase de stabilisation.

Le livre du docteur Dukan est bien structuré et encadre bien l'intéressé dans le suivi de son régime.

### **Inconvénients**

Ce régime demande beaucoup de motivation étant donné qu'il n'est pas facile à suivre lors des deux premières phases.

La première phase présente les mêmes inconvénients que le régime protéiné.

Lors de cette phase, une cure en vitamines et minéraux est conseillée afin d'éviter toute carence.

Le gras est fortement mis de côté dans ce régime, or il est toujours conseillé de consommer un peu de graisses végétales (huile d'olive ...) qui sont bénéfiques à l'organisme.

## **Le régime dissocié**

### **Principe**

Sur le plan général, étant donné qu'il existe différentes méthodes, il part du principe qu'il faut séparer les différents groupes d'aliments car l'association de certains aliments fait grossir.

Ainsi, il faut consommer une seule famille d'aliments par repas (ou par jour, selon la méthode choisie).

Le plus souvent, il est considéré que l'association glucides et lipides fait grossir. Elle ne présente pas de restriction sur un groupe particulier d'aliments, il est donc possible de manger de tout, à volonté en veillant bien à séparer les différents groupes à chaque repas ou journée.

### **Avantages**

Ce régime est efficace car en mangeant un seul type d'aliment au cours d'un repas ou de la même journée, l'alimentation devient monotone et lassante. Sur la durée, on a tendance à se sous-alimenter.

Il est facile à suivre et n'entraîne pas de sensation de faim étant donné que l'on peut manger à volonté et enlève tout sentiment de culpabilité.

### **Inconvénients**

Les repas sont tellement précis qu'ils peuvent difficilement être pris en société et amènent à une singularisation de la personne entreprenant les régimes.

Ce régime ne repose sur aucune étude scientifique et présente des dangers pour l'organisme.

En effet, chaque jour, notre corps a besoin d'un ensemble d'éléments nutritionnels qui sont présents dans chaque catégorie d'aliments. Or, à chaque repas, des groupes d'aliments sont supprimés, d'où des carences inévitables en vitamines et minéraux un jour, en protéines l'autre jour ...

Il entraîne à terme une fonte musculaire, une fatigue récurrente.

Il est tellement monotone qu'il est difficile à tenir sur la durée.

A son arrêt, la reprise de poids est quasi inévitable. La mise en place de la phase de stabilisation est difficile à réaliser.

## **La phase de stabilisation - Conseils pour rester mince**

Après avoir entrepris votre régime, principalement si celui-ci s'est avéré très restrictif, une erreur courante consiste à croire que la minceur acquise pendant le régime est gagnée. Or, juste après un régime, votre corps, qui a subi un certain nombre de privations, ne demande qu'à stocker un surplus de calories afin de faire face à une nouvelle période de privation. C'est souvent durant cette phase de stabilisation négligée que se construit un régime yo-yo, les kilos perdus sont alors repris.

En effet, à la fin d'un régime, il est tentant de se remettre à manger comme avant. La privation a duré un petit bout de temps et a amené quelques frustrations que l'on a vite envie de combler.

ATTENTION, durant la stabilisation, il s'agit d'une transition entre la phase de régime privatif et le retour à une alimentation normale qui va se faire progressivement en ajoutant par exemple 100 Calories par semaine à son alimentation pour ainsi retrouver un apport calorique idéal (environ 37 Cal/Kg/jour, voir la rubrique Faîtes votre régime).

Si vous avez été amené à réaliser un régime, c'est que vos habitudes alimentaires antérieures au régime ont conduit à un surpoids, et reprendre ces mauvaises habitudes, c'est retourner vers un nouveau surpoids.

Comme, il est souvent répété dans nos conseils, un régime doit vous permettre de retrouver ou trouver une alimentation saine et équilibrée en respectant la répartition calorique. Il est donc impératif de prendre de bonnes habitudes alimentaires, de surveiller son alimentation et de faire une activité physique.

Le retour vers une alimentation normale va se faire de manière très progressive sur plusieurs semaines, l'idéal étant de réintroduire une quantité plus importante d'aliments ou de nouveaux aliments en veillant à contrôler régulièrement son poids pour s'assurer d'une bonne stabilité de celui-ci.

C'est donc pour cela que durant la phase de stabilisation, vous pourrez vous peser tous les 2 jours car il faut contrôler le bon équilibre de la balance calorique, donc mettre en adéquation dépenses et apports.

Vous pouvez manger légèrement plus et vous autoriser un peu plus d'écart, mais en restant dans la limite du raisonnable. Il est toujours important de continuer à faire du sport, mais il est possible de réduire un peu le nombre de séances sportives.

Dès que votre poids reste stable durant 2 à 3 semaines, vous aurez trouver le bon équilibre entre votre apport calorique et la bonne dose d'activité physique qu'il faudra conserver pour stabiliser le poids et rester mince.

Si votre poids fluctue, il vous suffit d'ajuster votre alimentation et votre activité physique au fur et à mesure pour trouver cet équilibre.

Le but est ici de savoir le plus tôt possible si la balance calorique penche du mauvais côté et donc si il est nécessaire de réduire les apports ou d'augmenter les dépenses. En vérifiant régulièrement le poids, une éventuelle prise de poids pourra être corrigée facilement et sans gros efforts.

En général, pour avoir une alimentation saine et équilibrée, il suffit de réaliser de la cuisine simple comme des viandes et poissons grillés, des légumes vapeurs, des féculents et éviter les plats en sauce et les fritures.

La bonne alimentation est en réalité très proche de celle indiquée dans le régime méditerranéen.

Pour garder de bons réflexes, essayez de suivre au maximum les 12 commandements du régime qui donnent les bonnes habitudes à conserver.

Pensez à prendre des repas bien structurés comme vu dans la rubrique les repas.

La période de stabilisation permet un certain retour à une alimentation plaisir, mais toujours en gardant à l'esprit le respect de l'équilibre et des quantités.

Comme il est dit, la pratique sportive a été associée durant toute la durée de votre régime pour vous permettre

d'entretenir votre masse musculaire, un corps musclé dépensant plus de calories au repos qu'un corps gras, et d'augmenter votre dépense calorique.

Durant la phase de stabilisation, vous retournez progressivement vers une alimentation normale, cela va entraîner une augmentation plus ou moins importante des apports caloriques. Si la dépense est réduite de façon excessive, la balance calorique risque de pencher du côté des apports et la prise de poids peut survenir à nouveau.

Pour éviter cela, conserver une activité physique et sportive minimale, au moins 2 séances de sport par semaine.

La stabilisation est la phase pendant laquelle les écarts sont autorisés et où l'alimentation doit redevenir un plaisir, car c'est cette alimentation que vous tenterez de conserver au maximum pour éviter toute reprise de poids.

Les écarts sont donc autorisés, mais ils doivent être rattrapés car un équilibre alimentaire se construit sur plusieurs repas.

Un repas trop copieux pourra être régulé avec un autre repas constitué de viande maigre et de légumes.

Pour les gourmands (comme beaucoup), cet écart peut aussi être prévu. Imaginons que vous êtes fan de desserts type profiteroles, gâteau au chocolat. Faites vous plaisir, mais prévoyez un plat principal assez maigre en graisses pour garder un repas équilibré avec un dessert plaisir.

## Les bases de l'activité physique

Lors de la pratique d'activité physique, il faut penser à vous hydrater régulièrement en absorbant de petites gorgées d'eau régulièrement, cela évitera les crampes et permettra une meilleure élimination des toxines.

Avant d'entamer toute activité physique, vous devez connaître votre fréquence cardiaque maximale, c'est à dire le nombre de pulsations cardiaques (pouls) par minute à ne pas dépasser pour ne pas endommager votre fonction cardiaque :

$F_{\max} = 220 - \text{âge}$ .

Ainsi, pour un individu de 30 ans, la fréquence maximale ne devra pas dépasser 190 pulsations par minutes, ce qui représente une limite extrême.

Voir nos conseils pour mesurer votre pouls.

Afin de vous rendre compte des calories que vous pouvez dépenser quotidiennement, je vous propose de regarder ci-dessous quelques exemples du nombre de calories dépensées (quantité indicative moyenne) lors d'activités communes :

- sommeil : 60 Cal / heure
- activités en position assise : jeux de société, lecture, travail de bureau : 90 Cal / heure
- activités en position debout : petits déplacements, travaux ménagers, cuisine : 120 Cal / heure
- jardinage, marche, activités ménagères intenses, activités professionnelles manuelles debout et d'intensité moyenne : 170 Cal / heure
- jardinage intense, activités professionnelles d'intensité élevée (maçonnerie ...) : 200 Cal / heure
- activités sportives (ski, tennis, course à pied, natation, cyclisme), activités professionnelles intenses (travaux forestiers, terrassement) : plus de 300 Cal / heure (voire 600 à 700 pour le jogging, le cyclisme ...).

## Exemples de sports

Il faut savoir que suivant le type d'activité physique pratiquée, la dépense calorique n'est pas la même. Elle dépend de l'intensité de l'effort, de sa durée et du type d'activité.

Je vous propose donc de voir quelques exemples d'activités couramment pratiquées dans le cadre d'un régime.

Toutefois, cette liste n'est pas exhaustive. Aussi, si vous souhaitez pratiquer un sport non présent dans cette liste mais qui présente pour vous un intérêt supérieur, vous le pouvez. D'autres sports tels que les arts martiaux, les sports de balle ... peuvent présenter un grand intérêt dans le processus de perte de poids.

Pour ceux qui présentent de réels surpoids, il faut privilégier les sports autoportés (vélo, natation, aquagym, rameur) afin de ne pas endommager les articulations et tendons.

### La marche

Elle est l'activité physique la plus facile à pratiquer quotidiennement. Pas de besoin de s'habiller particulièrement pour aller marcher, il vous suffit de favoriser celle-ci par rapport à un usage trop fréquent de la voiture ou des transports en commun.

Pensez à descendre 1 ou 2 arrêts avant votre arrêt de bus ou de métro habituel.

Vous pouvez ainsi perdre 170 calories par heure pour une marche lente et 250 à 300 calories par heure pour une marche rapide.

Pour obtenir des résultats corrects, l'idéal est de marcher entre 20 et 30 minutes par jour.

## **La course à pied**

C'est le sport d'endurance par excellence. Elle est pratiquée par de nombreux sportifs occasionnels.

Attention à choisir une bonne paire de chaussures prévue pour la course pour éviter des problèmes tendineux et articulaires dus aux chocs subis par le pied sur le sol.

Assez complète, la course à pieds raffermi les fesses et estompe la culotte de cheval.

Cette activité est particulièrement intéressante pour sécher la masse grasse de tout le corps.

Vous perdez environ 500 à 600 calories par heure, l'idéal étant de faire des joggings d'une durée de 40 minutes à 1 heure 2 à 3 fois par semaine.

## **Les sports suivants sont conseillés aux personnes présentant une forte surcharge pondérale.**

### **Le vélo**

Le vélo est encore un sport à la portée de tous.

Il travaille principalement les muscles des jambes, et peut ainsi aider à regalber les jambes, débarrasser les genoux et les chevilles des amas cellulitique.

Pour obtenir des résultats convaincants, il est conseillé de pratiquer des séances d'une durée de 1h30, 2 à 3 fois par semaine.

Vous pouvez ainsi perdre 600 calories par heure.

### **La natation et l'aquagym**

Ce sont des sports très doux et harmonieux qui permettent de travailler l'ensemble des muscles du corps.

De plus, le contact avec l'eau est en général très agréable.

Dans l'eau, vous pesez moins lourd, mais, avec la résistance de l'eau, le travail musculaire est plus soutenu.

Pour l'aquagym, pratiquée lors de 2 séances hebdomadaires d'une durée de 40 à 60 minutes, cette activité vous permettra de perdre environ 350 calories par heure.

Pour la natation, pratiquée lors de 2 à 3 séances hebdomadaires d'une durée de 1 heure à 1heure 30 minutes, cette activité vous permettra de perdre environ 250 calories par heure.

### **Le rameur**

Cette activité, également complète pour la musculature du corps entier, permet d'éliminer environ 600 calories par heure.

Pour cela, il est recommandé de réaliser 2 à 3 séances par semaine d'une durée de 50 à 60 minutes.

## **Entretenir votre activité physique**

Le fait de concilier votre régime alimentaire à une activité physique vous aidera à bénéficier de résultats visibles plus rapidement.

Mais l'activité physique, tout comme votre régime alimentaire, doit être faite sérieusement.

En général, au début, on se fixe des objectifs, on est motivé, malheureusement, cette période ne dure jamais très longtemps.

Je vous rappelle que pour des résultats durable, il faut persévérer et se fixer une bonne hygiène de vie qu'il faudra garder une fois vos kilos superflus perdus.

Alors, voici quelques petits conseils qui peuvent vous aider dans le cadre de votre activité physique et sportive :

## **La motivation (Il en faut beaucoup !!!)**

Le problème chez beaucoup de personnes, surtout pour celles pratiquant peu ou pas d'activité sportive, est de rester motivé car celle-ci retombe relativement vite après l'euphorie du début de régime.

Ainsi, on commence par sauter une puis deux séances de sport en se disant qu'on se rattrapera la prochaine fois. Mais je rappelle encore que c'est la régularité qui est importante et qui participe à votre équilibre physique.

Enfin, lorsque l'objectif a été atteint et les kilos de trop perdus, on s'accorde une petite pause, un ralentissement qui se transforme vite en arrêt d'activité physique.

Il ne faut surtout pas, mais rien ne vous empêche de diminuer un peu vos activités.

Il faut éviter de retrouver ses anciennes habitudes sédentaires.

L'idéal est d'intégrer pleinement ces activités dans votre vie quotidienne pour qu'elles fassent partie intégrante de votre vie, au même titre que le travail, les courses ...

## **Trouver la bonne activité**

Pour permettre de rester motivé, l'idéal est de pratiquer une activité physique que l'on apprécie et qui est plus un plaisir, un moment de détente qu'une corvée.

Il faut donc choisir votre activité en fonction de vos goûts personnels.

Voyez si vous préférez pratiquer un sport individuel (jogging, natation) ou collectif.

Il n'y a pas réellement de sport idéal, il vaut mieux un sport dans lequel vous vous dépensez moins mais où vous éprouvez un réel plaisir.

Quelle que soit l'activité choisie, il faut vous assurer que vous pouvez la pratiquer régulièrement au moins 2 à 3 fois par semaine pendant un minimum de 30/40 minutes.

Essayez également de la programmer à une heure régulière, cela vous aidera à en faire une habitude.

## **Définir des créneaux horaires pour votre activité**

Il faut arrêter de se trouver de bonnes excuses pour ne pas pratiquer de sport.

Ainsi, le manque de temps est le prétexte le plus souvent invoqué pour abandonner un programme d'exercice physique.

En réalité, des études révèlent que les personnes qui ont une activité physique n'ont pas plus de loisirs ou de temps libre que les sédentaires ; seulement, elles prennent le temps de faire de l'exercice.

Alors, à vous de voir les créneaux horaires que vous avez de disponible, le midi par exemple.

De plus en plus de gens pratiquent une activité le midi, ce qui leur permet de consacrer du temps à leur famille le soir.

Le tout est de s'organiser autour d'un bon emploi du temps.

## **Changez d'activité**

L'idéal est de concilier plusieurs activités physiques sur la semaine.

Cela évite de pratiquer une activité récurrente qui peut paraître ennuyeuse à terme.

Ainsi, vous pouvez faire du vélo un jour, aller à la piscine un autre jour puis courir le dernier jour.

## **Le départ : une étape importante**

Pour commencer votre activité désirée, il faut penser à progresser et à ne pas se surmener dès le départ.

Cela évitera bien des découragements et des blessures.

Il faut se fixer des objectifs réalistes en fonction de votre propre niveau de santé.

L'idéal est de vous renseigner auprès de clubs et d'associations locales qui pourront vous fournir de précieux renseignements dans l'élaboration d'un programme d'entraînement.

Si le sport est important, le repos l'est autant pour permettre à l'organisme de récupérer.



## **Le sport : un plaisir**

Cela est facile à dire, beaucoup moins à faire.

Mais, comme je l'ai assez répété, le résultat se voit sur la durée. Et pour cela, il faut continuer son activité physique.

Mais comment rester motivé si l'on n'éprouve aucun plaisir dans cette pratique.

Le choix de l'activité est important, mais cela peut aussi être l'occasion de considérer les exercices comme une libération de vos tensions ou frustrations, comme un moment calme propice à la réflexion ou comme le moyen de vous sentir bien.

Pour goûter ces bienfaits, il est important que vous choisissiez une activité qui vous procure un certain plaisir.

---