

SIMON CAVALLO

JE MINCIS *avec* **PLAISIR**



Réapprenez à manger
et mincissez sans frustration

LES EDITIONS DE LA MAIN BLEUE

JE MINCIS
avec
PLAISIR

4^e édition

À mes 4 muses : Cathy, Yliana, Léia et Mailly.

SOMMAIRE

PARTIE 1 FAIRE TABLE RASE DU PASSÉ 13

1	Un peu d'histoire.....	15
2	Remettre du sens dans votre assiette	17
3	Écoutez-Vous !.....	21
4	Faites la paix	23
5	Oubliez les calories.....	25
6	Les bénéfices de la minceur	31
7	Qui est aux commandes ?.....	34

PARTIE 2 POSER LES FONDATIONS..... 37

8	Fixez votre objectif.....	39
9	État des lieux.....	41
10	Pour « quoi » mangez-vous ?.....	48
11	Les besoins de votre corps.....	60
12	Le piège des produits allégés.....	65
13	Le sucre	69
14	En-cas et autres tentations	78

15	Les écarts.....	82
16	Mangez-vous par faim ?.....	84
17	Le chemin vers votre objectif.....	90
18	Enrayez les automatismes	97
19	Une alimentation raisonnée	104

PARTIE 3 INFLUENCES EXTÉRIEURES : STRESS, SOMMEIL, MÉNOPAUSE. 109

20	Le lien entre stress, sommeil et surpoids.....	111
21	Calmer le stress : la relaxation	124
22	Mincir après la ménopause	134
23	Les 7 erreurs à éviter	146

AVERTISSEMENT

Ce livre n'a pas été écrit par un médecin. Il vous est fourni à titre informatif uniquement. Il ne dispense ni diagnostic, ni conseil médical, ni prescription.

Il ne peut ni remplacer ni retarder la consultation d'un médecin ou le suivi d'un traitement médical.

Avant d'entamer une modification de votre régime alimentaire, il est impératif de consulter votre médecin. Lui seul est apte à vous conseiller un régime particulier, en fonction de votre état de santé, de vos antécédents, de votre âge, etc.

Cette mise en garde est d'autant plus évidente si vous souffrez de troubles tels que diabète, cholestérol, boulimie, problèmes digestifs, etc.

UN MOT DE L'AUTEUR

Je m'appelle Simon Cavallo. Je suis hypnothérapeute, auteur et éditeur.

J'ai voulu écrire ce livre après avoir constaté à quel point certaines personnes sont démunies face à leur surpoids.

Après des années ou des décennies à errer de régime en régime, à compter les calories, à perdre et reprendre toujours les mêmes kilos, des femmes et des hommes autrefois équilibrés en arrivent à ne plus savoir comment s'alimenter au quotidien.

Pire encore, celles et ceux qui ont accumulé des kilos au fil des ans, ne connaissent absolument rien des mécanismes physiologiques qui régissent la création et l'élimination des graisses.

Ces principes, pourtant simples, ne sont enseignés presque nulle part.

J'ai donc effectué des recherches, interviewé des nutritionnistes, et compilé ces informations en un guide simple et accessible à tous.

Il va vous permettre de déconstruire certaines notions que vous prenez pour des évidences, et de prendre la main sur votre alimentation.

J'y ai mêlé de puissants exercices de Programmation Neurolinguistique, qui vont vous permettre d'agir sur les ressorts inconscients qui vous ont mené au surpoids ou à l'obésité.

Il m'a semblé important de compléter cet ouvrage avec un chapitre sur le lien entre stress et surpoids, avec bien-sûr sur des méthodes efficaces pour y remédier.

Enfin, puisque c'est un sujet qui préoccupe beaucoup de femmes, j'ai voulu tirer au clair les liens entre surpoids et ménopause.

Je vous souhaite le meilleur !

Amicalement,

Simon Cavallo

PARTIE 1

FAIRE TABLE RASE DU PASSÉ

1

UN PEU D'HISTOIRE

Avant d'inventer l'agriculture et l'élevage, nos ancêtres consommaient ce qu'ils avaient sous la main, à savoir : ce qu'ils cueillaient et ce qu'ils pouvaient chasser.

Ils mangeaient beaucoup de viande (plus particulièrement du gibier), des fruits, des graines, des racines et... c'est à peu près tout !

Bien que notre patrimoine génétique actuel soit très proche de celui de nos ancêtres chasseurs-cueilleurs, notre alimentation n'a plus rien de commun avec la leur.

Notamment, l'arrivée des céréales et du sucre sur nos tables a entraîné une augmentation injustifiée de notre consommation de glucides.

Et pour couronner le tout, nous sommes de moins en moins actifs.

Il est intéressant de noter que le surpoids et l'obésité sont des maux typiquement humains. Ils n'existent pas chez les animaux sauvages. Toutefois on les trouve maintenant chez les animaux domestiques, que nous nourrissons aussi mal que nous.

Notre alimentation est la source de notre énergie, mais également la matière première de nos cellules. Pensez-y : chaque atome qui constitue votre corps provient d'un aliment que vous avez ingéré. Et pourtant, l'alimentation est devenue la source des plus grands maux de notre époque.

Mais il n'y a pas de fatalité !

Même si le surpoids et l'obésité sont des « maux du siècle » ou des « phénomènes de société », vous avez la possibilité, à votre échelle, de prendre votre vie en mains pour retrouver une alimentation saine qui vous procurera la vitalité et la confiance qui vous reviennent.

Par ailleurs, le plaisir de manger doit rester au centre de nos préoccupations. Le moral est un outil puissant, et votre plaisir quotidien sera un atout capital pour mener à bien votre démarche.

2

REMETTRE DU SENS DANS VOTRE ASSIETTE

La plupart des occidentaux modernes observent une hygiène alimentaire totalement renversée :

Ils mangent peu ou pas le matin, alors qu'il faudrait faire des réserves à ce moment-là pour tenir toute la journée.

Ils mangent trop et trop riche le soir, alors que le système digestif est fatigué et que la digestion va être ralentie pendant le sommeil.

Nous mangeons donc en dépit du bon sens, et nous le payons cher, au niveau de notre silhouette comme de notre santé. Si nous ne donnons pas à notre corps les aliments dont il a besoin au bon moment, il nous joue des tours que vous connaissez certainement:

- ▶ Ballonnements
- ▶ maux de ventre
- ▶ coup de pompe
- ▶ insomnies
- ▶ baisse du moral

Il faut donc reprendre tout cela à zéro.

Il ne s'agit pas de se mettre à manger uniquement de la salade et de perdre les plaisirs de la table, bien au contraire !

Il s'agit de comprendre les mécanismes à l'œuvre dans notre corps, et d'adopter une alimentation en conséquence.

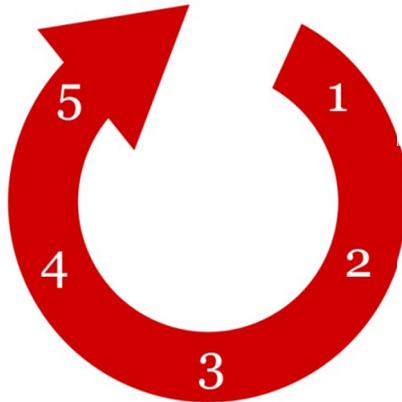
Je vais néanmoins vous proposer d'opérer des changements radicaux dans votre façon de vous alimenter. Certains des principes que vous allez lire dans ce livre vont vous surprendre, peut-être même vous choquer. Mais c'est bien cela qui va vous permettre de perdre naturellement votre excès de poids.

Cette approche va vous permettre de rééduquer votre sens du goût et vos habitudes alimentaires. Dans quelques mois, tout cela vous paraîtra totalement naturel, et vous vous demanderez comment vous faisiez avant.

Le cercle vicieux de notre alimentation « classique »

5. Creux en milieu d'après-midi donc grignotage.

4. Manque d'appétit à midi, donc déjeuner trop léger.



1. Repas du soir trop riche et/ou trop copieux.

2. Manque d'appétit au petit-déjeuner à cause du repas de la veille au soir. Donc repas trop léger le matin.

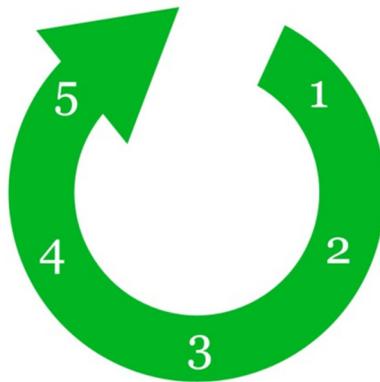
Petit déjeuner sucré, donc pic d'insuline suivi

3. Creux et coup de pompe en milieu ou fin de matinée, donc grignotage.

Le cercle vertueux d'une alimentation raisonnée

5. Pas de creux en milieu d'après-midi

4. Déjeuner riche en protéines + petit dessert.



1. Repas du soir léger, riche en légumes

2. Appétit au lever :
Petit déjeuner copieux

3. Pas de creux en milieu de matinée grâce au petit déjeuner copieux, donc pas de grignotage

3

ÉCOUTEZ-VOUS !

Dans nos sociétés modernes nous avons oublié comment écouter notre corps. Nous ne faisons plus confiance à nos instincts naturels et ne savons plus comment traduire les signes que nous envoie notre physiologie.

Concernant l'alimentation en particulier, nous agissons comme des robots, programmés pour manger à heure fixe en un temps déterminé à l'avance.

Mais ces comportements relèvent bien plus des conventions (ou d'obligations) sociales que d'une logique naturelle en lien avec nos rythmes biologiques personnels.

La composition même de nos repas est dictée par des conventions. Nous avons grandi avec et y sommes tellement habitués qu'elles nous semblent relever de l'évidence. Pourtant, nous n'en connaissons ni l'origine, ni les bénéfices supposés. Une entrée, un plat, un dessert sucré... Pourquoi pas en sens inverse ? Ou uniquement du sucré ? Ou uniquement un plat ? Nous l'ignorons.

Bien-sûr, les contraintes sociales et professionnelles font qu'il serait difficile, pour la plupart d'entre nous, de nous libérer totalement de ces repères imposés.

Néanmoins, il est indispensable de prendre le recul nécessaire, et d'effectuer quelques aménagements afin d'apprendre à écouter les signaux que nous envoie notre corps.

Ce sont des signaux simples : « J'ai faim », « J'ai soif », « Je n'ai pas faim », « Je n'ai pas envie de ça ».

Une étude de l'anthropologue américain Daniel Fessler¹ montre que les femmes enceintes développent régulièrement et spontanément des aversions alimentaires sélectives.

Ces aversions concernent notamment certaines viandes pouvant être porteuses de maladies qui porteraient atteinte à la santé du fœtus.

Le corps envoie donc à la femme enceinte des signaux lui permettant de protéger sa santé et celle de son enfant. De la même manière, il est possible qu'une envie de viande rouge soit révélatrice d'un manque de fer.

En intégrant ces signaux dans votre routine alimentaire quotidienne, vous vous rapprocherez de la réalité de vos besoins corporels.

Ces réflexions semblent relever du bon sens. Pourtant, beaucoup d'entre nous se sont éloignés de ces principes naturels. Nous sommes aujourd'hui déconnectés des signaux que nous adresse notre organisme.

4

FAITES LA PAIX

Comme la plupart des personnes qui souhaitent mincir, vous envisagez peut-être l'amincissement comme une guerre aux « kilos en trop ». Une bataille que vous devez livrer avec vigueur afin de l'emporter contre ces kilos qui vous tourmentent depuis si longtemps. Certains régimes se présentent justement comme des « tueurs de calories » ou des « brûleurs de graisses ».

Bien que compréhensible, cette attitude est en réalité néfaste. Si la motivation est une chose essentielle dans toute démarche de changement, la lutte contre votre propre corps est contre-productive.

Premièrement parce qu'en luttant contre un comportement, on le renforce. Il s'agit donc pour vous non pas de lutter, mais d'accompagner votre corps vers un nouvel état.

Deuxièmement parce qu'une attitude belliqueuse est source de stress et de frustrations, ce qui est facteur de surpoids.

Votre démarche d'amincissement doit être une façon de faire la paix avec vous-même. Un chemin vers la douceur et l'harmonie, que vous avez bien méritées !

Cet amincissement va vous permettre d'obtenir une meilleure forme physique, une silhouette plus séduisante, une meilleure estime de vous-même, et de réduire un certain nombre de risques de santé (diabète, problèmes cardio-vasculaires, etc.).

Il n'y a que des avantages, alors autant envisager cela sous un angle positif !

5

OUBLIEZ LES CALORIES

Avant de continuer, il va vous falloir faire l'effort d'oublier une grande partie de ce que la diététique classique a implanté dans votre cerveau depuis de nombreuses années.

Vous ne mangez pas des nombres

Le principe fondamental de la diététique classique est le comptage des calories et le maintien de l'apport calorique journalier en dessous d'un certain niveau.

Cette attention quasi obsessionnelle au nombre de calories ingérées a conduit certaines personnes à modifier totalement leur rapport à la nourriture. Elles ne mangent plus des aliments, elles mangent des nombres.

Leur cerveau s'est progressivement entraîné à faire instantanément correspondre chaque aliment avec un nombre de calories, avec à la clé, la permission ou l'interdiction de manger cet aliment.

Cette vision de l'alimentation est extrêmement triste et anxiogène. C'est peut-être pourquoi nombre de ces personnes finissent par reprendre les kilos perdus. Le jour

où leur cerveau et leur corps en ont assez de manger des nombres, ils reprennent leurs droits.

Mais en plus de cela, la technique utilisée pour établir cet indice calorique souffre de plusieurs biais majeurs.

Qu'est-ce qu'une calorie ?

La calorie est à l'origine une unité qui détermine la chaleur nécessaire pour élever d'un degré un gramme d'eau. Elle a été choisie il y a plus d'un siècle par le chimiste américain Wilbur Atwater, pour mesurer l'énergie dégagée par la combustion de certains aliments ou de leurs composants. Il a ainsi établi des moyennes, que nous utilisons toujours aujourd'hui.

Premier problème : notre corps n'est pas un incinérateur. Nous ne brûlons pas les aliments, nous les digérons. Mais admettons.

Ainsi, Atwater a établi ces moyennes :

- ▶ 1 g de protéines apporte 4 calories
- ▶ 1 g de glucides apporte 4 calories
- ▶ 1 g de lipides apporte 9 calories
- ▶ 1 g d'alcool apporte 7 calories

Deuxième problème de l'indice calorique : il gomme totalement l'origine de l'apport énergétique. Ainsi, si vous vous fiez uniquement à ces valeurs, vous avalerez indifféremment 28g d'huile ou 63g de protéines, pour un

total de 252 calories. Absurde, n'est-ce pas ? Car l'enjeu de l'alimentation n'est pas seulement de maîtriser les apports énergétiques, mais également d'établir un équilibre des apports nutritionnels.

Or l'approche calorique ne prend en compte que la composante énergétique de l'alimentation. En faisant correspondre un nombre de calories avec chaque aliment, elle donne l'impression que tous les aliments se valent.

Mais pour fonctionner correctement, votre corps n'a pas besoin que d'énergie. Il a besoin d'un grand nombre de nutriments de natures différentes, dont certains sont énergétiques, et pas d'autres.

Quelques décennies d'obsession sur les calories ont totalement fait oublier cet aspect essentiel de l'alimentation. Mais ce n'est pas tout !

Le bilan énergétique

Troisième aspect totalement négligé par l'approche « calories » : les aliments apportent de l'énergie, mais leur digestion en consomme. Au final, la quantité d'énergie que notre corps conserve correspond à l'apport énergétique diminué de l'énergie nécessaire à la digestion.

Bilan énergétique	=	énergie contenue dans l'aliment	-	énergie nécessaire à sa digestion
------------------------------	----------	--	----------	--

Rob Dunn, chercheur en biologie à l'université de Caroline du Nord, auteur d'une étude récente sur le sujet², a établi que le nombre de calories réel que nous procure un aliment dépend notamment :

- ▶ Des espèces que nous mangeons, et cela vaut aussi bien pour la viande que pour les fruits et les légumes !
- ▶ de la manière dont nous cuisons ces aliments.
- ▶ de l'énergie nécessaire à digérer ces aliments.

En effet, la texture et la consistance des aliments influencent la quantité d'énergie requise pour les digérer. Ainsi, certains légumes crus vont consommer beaucoup d'énergie lors de la digestion, alors que les mêmes légumes cuits demanderont moins d'énergie pour être digérés. Mais les étiquettes des aliments que nous achetons ne prennent pas en compte ces particularités.

Enfin, les correspondances établies par Atwater ne sont que des moyennes. Or vos aliments ne sont pas des aliments « moyens » et vous n'êtes pas une personne « moyenne » !

Ainsi, lorsque vous pensez consommer 150 kilocalories de pâtes ou de pain, vous en absorbez peut-être réellement 50... ou peut-être 200 !

Vous l'aurez compris, le sujet des apports énergétiques est éminemment complexe. Il ne peut en rien être résumé à un calcul aussi simpliste que l'indice calorique.

C'est pourquoi nous allons tirer un trait pur et simple sur le concept des calories. Vous n'aurez pas à les compter. Car non seulement l'indice calorique ne correspond pas à grand-chose, mais de plus, il ne permet pas de savoir si la prise d'aliment va entraîner un stockage de graisse.

Au début, il vous faudra probablement lutter contre le réflexe qui vous fera vous exclamer « mais c'est trop calorique ! » quand vous vous retrouverez face à certains aliments.

Alors je vais le répéter et l'écrire en gros une bonne fois pour toutes, afin que les choses soient bien claires :

**LE NOMBRE DE
CALORIES N'A
AUCUNE
IMPORTANCE !**

6

LES BÉNÉFICES DE LA MINCEUR

L'impact sur votre santé

Prendre soin de vous, c'est avant tout prendre soin de votre santé. Lorsque vous perdez des kilos en trop, vous faites du bien à votre corps en réduisant les risques des maladies suivantes :

- ▶ **Problèmes cardiaques** : les maladies du cœur sont plus nombreuses et plus sévères chez les personnes en surpoids.
- ▶ **Hypertension** : le surpoids favorise l'hypertension artérielle.
- ▶ **Diabète de type 2** : en perdant 5 à 8 kilos en trop, vous divisez par deux le risque de développer un diabète de type 2 (pour une personne de taille moyenne).
- ▶ **Arthrose** : chaque kilo pris risque de développer l'arthrose de 9 à 13%. Chaque kilo perdu sera donc un soulagement pour vos articulations (hanches, genoux, chevilles, colonne vertébrale).

► **Difficultés respiratoires et mauvaise oxygénation sanguine** : les personnes en surpoids peuvent avoir du mal à respirer correctement lors d'un effort ou pendant leur sommeil (apnée du sommeil) et avoir ainsi tendance à moins bien oxygéner leur sang.

Les bienfaits sur votre moral

Les raisons de perdre du poids sont multiples. Vous souhaitez peut-être :

- ☺ vous affiner pour remettre d'anciens vêtements relégués au placard
- ☺ trouver ou retrouver une image corporelle qui vous corresponde mieux
- ☺ minimiser ou supprimer totalement l'inconfort que vos quelques kilos en trop représentent
- ☺ vous plaire dans la glace
- ☺ vous sentir mieux dans votre corps mais aussi dans votre tête
- ☺ devenir plus séduisant(e)

En suivant correctement les principes de ce livre, vous pourrez mincir et reprendre confiance en vous et en votre corps, qui retrouvera de lui-même l'équilibre dont il a besoin.

Vous entamerez une démarche qui vous permettra de retrouver de l'estime de vous et un véritable regain d'assurance.

Vous allez apprendre à être de nouveau à l'écoute de votre corps et de votre appétit. Vous pourrez ainsi manger des aliments qui correspondent à vos besoins et vos envies tout en respectant l'équilibre de votre corps.

Finie la bataille contre votre corps : vous allez pouvoir retrouver confiance en lui. Et quoi de mieux qu'un rapport harmonieux avec son corps pour se sentir bien dans sa tête ?

7

QUI EST AUX COMMANDES ?

Lors d'un repas au restaurant, j'ai eu l'occasion d'entendre une dame à la table d'à côté répondre à son amie qui lui proposait un gâteau : « Non, je n'ai pas le droit ». Elle faisait bien-sûr référence au « régime » qu'elle suivait.

Ce n'était pas la première fois que j'entendais cette phrase dans ce contexte. Mais cette fois-là, je ne saurais dire pourquoi, cela m'a choqué.

Pourquoi donc présenter les choses de cette façon ? Cette position n'est pas celle d'un adulte qui a pris une décision en faveur de sa santé et de son bien-être. C'est celle d'un enfant à qui l'on a interdit certaines choses, voire celle d'un enfant qui a été puni.

Les mots que vous employez façonnent votre vie, vos expériences, et votre perception du monde. Ils ont une implication qui va bien plus loin que ce que vous soupçonnez.

Si vous dites « je n'ai pas le droit », cela implique obligatoirement qu'il y a quelqu'un au-dessus de vous qui décide à votre place. Vous remettez donc votre responsabilité entre les mains de quelqu'un d'autre. Vous n'êtes pas aux commandes de votre vie.

Réguler votre alimentation afin de perdre du poids n'est pas une punition, c'est une récompense que vous vous offrez !

Vous avez peut-être mis des années à trouver la méthode que vous êtes en train de lire. Peut-être avez-vous souffert de régimes punitifs à répétition, qui n'ont fait qu'empirer votre état physique et psychique.

Tout cela est fini maintenant, et je vous propose de prendre l'entière responsabilité de votre démarche d'amincissement. C'est la seule façon d'y arriver.

Vous ne vous soumettez pas à une quelconque autorité qui vous interdirait ou vous imposerait quoi que ce soit. Cette méthode n'a pas cette vocation. Elle est simplement un outil pour vous aider dans la démarche que VOUS avez entreprise.

Vous avez décidé, en toute liberté, de prendre votre vie en main afin de l'améliorer. Célébrez cette décision, chaque jour !

Dans une situation similaire à celle que je vous racontais plus haut, je vous propose donc de répondre quelque chose comme « non merci, j'ai déjà bien mangé ». Tout en gardant à l'esprit que ce n'est pas un droit qu'on vous enlève. C'est une décision que VOUS prenez.

PARTIE 2

POSER LES FONDATIONS

8

FIXEZ VOTRE OBJECTIF

Quel que soit le domaine considéré, un objectif doit satisfaire les 5 critères suivants :

Positif

Votre objectif doit être formulé à la tournure positive, en bannissant toute négation.

Ne dites donc pas « Je ne veux plus avoir de bourrelets », mais dites « Je veux avoir une silhouette plus fine ».

En effet, les couches le plus profondes de votre cerveau (cerveau « reptilien ») ne comprennent pas la tournure négative.

Précis

Votre objectif doit être formulé de manière précise. « Perdre du poids » est trop vague. Cela ne vous engage à rien, ni au niveau de la perte de graisse, ni au niveau du temps pour la réaliser. Fixez donc un nombre de kilos précis à éliminer, ou un nombre de centimètres, ainsi qu'une date.

Réalisable

Votre objectif doit être matériellement réalisable. Si vous vous fixez d'aller sur la Lune la semaine prochaine, vous vous condamnez à l'échec. Ne manquez pas d'ambition, mais ne pêchez pas non plus par manque de réalisme !

Écologique

Votre objectif doit respecter votre propre écologie, c'est-à-dire qu'il doit œuvrer pour votre bien-être, en évitant d'éventuelles conséquences négatives. Il doit aussi être écologique pour votre entourage.

Par exemple, si vous visiez de perdre 30kg en 1 mois, vous mettriez votre santé en danger, ce qui n'est pas écologique pour vous. De plus, si vous êtes chef d'entreprise, une hospitalisation forcée mettra peut-être votre entreprise en péril, et menacera des emplois. Un objectif de perte de poids trop violent ne serait donc pas écologique pour vos salariés non plus.

Mesurable

Tout objectif doit être mesurable : il doit exister un critère incontestable qui atteste de la réussite du projet. Pour la perte de poids, il vous suffit de mesurer le nombre de kilos perdus sur la balance et/ou les centimètres perdus au niveau des hanches, du ventre ou des cuisses.

9

ÉTAT DES LIEUX

La première des choses à faire est un état des lieux. Beaucoup de personnes redoutent ce moment, mais il est impératif pour le succès de votre démarche de savoir d'où vous partez et quel objectif vous souhaitez atteindre.

Si vous n'avez pas de pèse-personne, achetez-en un. Préférez un appareil simple à aiguille, les modèles numériques étant assez chatouilleux.

Il vous faut donc vous peser, et consigner votre poids avec la date du jour.

Pesez-vous une fois par semaine, le même jour et à la même heure. Ne vous pesez pas plus souvent. C'est inutile et anxiogène.

Vous pouvez également chercher l'heure la plus flatteuse pour vous peser. En effet votre poids peut varier de plusieurs kilos dans le courant d'une même journée. Trouvez donc une heure qui vous convient et pesez-vous toujours à la même heure.

Vos relevés seront ainsi fiables et comparables, et refléteront fidèlement votre perte de poids.

Enfin, n'oubliez pas de tenir compte de votre musculature pour évaluer votre perte poids.

Par exemple, si vous pratiquez une activité sportive régulière, il se peut que vous ne perdiez que peu de poids à cause du gain de masse musculaire. Dans ce cas, c'est plutôt au niveau de votre silhouette que vous apprécierez la différence, à l'aide d'un mètre de couturière pour mesurer vos tours de hanches, ventre et cuisse.

Calculer votre Indice de Masse Corporelle

L'IMC (Indice de Masse Corporelle) est un indice qui se calcule en fonction de la taille et de la masse corporelle d'un adulte entre 18 et 65 ans. Il ne suffit pas pour définir votre poids mais correspond à une norme chiffrée.

■ *Calcul de l'IMC selon l'OMS*

Cette méthode de calcul ne prend en compte que le poids et la taille, mais elle est déjà un bon indicateur de votre état.

$$\text{IMC} = \text{Poids} / \text{Taille}^2$$

Exemple pour une personne de 62kg mesurant 1,60m :

$$\text{IMC} = 62 / (1,60 \times 1,60) = 24,21$$

■ *Tableau d'interprétation de l'IMC*

- de 16,5	Dénutrition/famine
16,5 à 18,5	Maigreur
18,5 à 25	Corpulence normale
25 à 30	Surpoids
30 à 35	Obésité modérée
35 à 40	Obésité sévère
+ de 40	Obésité morbide ou massive

Calculer votre « poids idéal »

Bien que l'IMC soit la formule la plus connue, il existe plusieurs autres méthodes de calcul basées sur des critères multiples tels que l'âge, la taille, le poids, la circonférence du poignet, la morphologie et le sexe.

Vous trouverez ci-dessous la méthode de Monnerot-Dumaine, qui a l'avantage de prendre en compte votre ossature, par l'intermédiaire de la mesure de votre poignet.

Elle vous est donnée à titre indicatif pour vous permettre :

- ▶ de vous situer dans une moyenne ou d'avoir une idée du poids qui serait convenable pour vous du point de vue de votre santé.
- ▶ de vous situer dans une norme qui ne prend pas en compte les cas particuliers ou certains critères physiques qui peuvent être importants selon les cas (densité osseuse et musculaire, origine ethnique, rétention d'eau, silhouette).
- ▶ de vous donner une idée de la fourchette dans laquelle vous vous situez ou du poids moyen qui vous conviendrait.

Rappelez-vous tout de même qu'il vous faut vous plonger dans votre histoire, votre hérédité, votre âge, et d'autres facteurs pour définir votre poids idéal

personnel. C'est-à-dire le poids auquel vous vous sentez bien et que vous pourrez conserver.

C'est en cherchant ce qu'il y a d'unique dans votre personne que vous pourrez définir un programme personnalisé, efficace et que vous aurez plaisir à suivre.

Dans tous les cas, ne prenez surtout pas les résultats de ces calculs pour argent comptant. Encore une fois, seul votre médecin est habilité à vous donner un poids de référence en tenant compte de nombreux autres paramètres.

■ *Formule de Monnerot-Dumaine*

T = votre taille en cm

C = circonférence de votre poignet en cm

Poids idéal en kg = [(T - 100) + (4 x C)] / 2

Exemple pour une personne mesurant 1,75m et ayant un tour de poignet de 18cm :

$$[(175 - 100) + (4 \times 18)] / 2 = 73,5 \text{ kg}$$

Quand faut-il commencer ?

Le simple fait que vous soyez en train de lire ces lignes montre votre détermination à en finir avec vos problèmes de poids. Vous avez fait le premier pas et c'est souvent le plus difficile à faire.

Vous cherchez peut-être le meilleur moment possible pour commencer à appliquer cette nouvelle hygiène de vie.

Certaines personnes repoussent sans cesse à « plus tard », prétextant telle ou telle excuse pour éviter de s'y mettre.

Si vous traversez une réelle période de fatigue ou de crise (familiale, professionnelle), un chamboulement de vos habitudes alimentaires n'est peut-être pas le bienvenu dans l'immédiat.

Autrement, faites un effort d'honnêteté envers vous-même et reconnaissez que toutes ces raisons ne sont que des excuses inventées par votre cerveau, qui a peur du changement.

Attendre le « moment idéal » est une bien mauvaise idée, car ce moment n'arrivera jamais.

**LE MOMENT
IDÉAL
C'EST
MAINTENANT !**

10

POUR « QUOI » MANGEZ-VOUS ?

Drôle de question n'est-ce pas ? La réponse toute simple qui vient à l'esprit est « Parce que j'ai faim ». Mais est-ce réellement le cas ? Pas toujours, bien-sûr. Dans notre société pléthorique, nous serions plutôt en excès qu'en manque !

Il faut se dire que lorsque l'on prend du poids, on ne le fait ni volontairement, ni avec plaisir, mais parce que, dans la situation où l'on se trouve, c'est la meilleure solution que le corps a trouvée pour continuer à vivre.

Pour grossir, il faut manger et donc la question fondamentale à se poser est : Je mange POUR QUOI ?

Voici un petit test qui va vous permettre de cerner rapidement les raisons principales qui vous poussent à manger ce que vous mangez, au moment où vous le mangez.

Test « Pourquoi je mange ? »

Entourez la ou les réponse(s) qui correspondent à votre comportement alimentaire. Une fois cela fait, reportez-vous aux paragraphes associés aux lettres que vous avez entourées (page suivante) :

- A. Je cède facilement aux tentations et à la gourmandise. Je mange au-delà de ma faim.
- B. Je mange pour passer le temps, pour me distraire.
- C. Manger m'aide à me détendre.
- D. Manger me permet de ne plus penser à mes problèmes.
- E. Manger est ma seule source de plaisir.
- F. Je grignote le soir, plutôt sucré.
- G. Il m'arrive de manger excessivement, sans distinction des aliments, c'est presque de la boulimie.
- H. De toute façon je suis déjà « gros », alors autant manger encore plus, c'est bien fait pour moi !

NB : Si aucun paragraphe ne vous semble correspondre à votre cas, reportez-vous à la section « cas particuliers » en fin de chapitre.

Profil A

« Je mange parce que c'est bon »

Vous êtes attiré par les sensations agréables, vous avez besoin de qualité plutôt que de quantité, vous êtes gourmet. Votre prise de poids sera généralement modérée car vous ne craquerez pas pour des pizzas ou des chips.

Si vous trouvez bon ce qui est gras ou sucré, il vous suffira de réorienter la prise de ces aliments aux moments appropriés à chacun de ces aliments : petit déjeuner pour le gras, goûter pour le sucré. Agrémentez vos plats d'aromates et d'épices. Ils seront plus savoureux, et le gourmet que vous êtes sera satisfait.

Visualisez le côté sain de la bonne cuisine. Une cuisine au wok, en papillotes, certains fromages de qualité, constitueront une bonne base pour cette précieuse bonne cuisine.

Profil B

« Je mange parce que je m'ennuie »

Qui n'a jamais été confronté à cette situation ? Période de chômage, retraite, ou tout simplement pas grand-chose à faire, on finit les assiettes des enfants ou on grignote en attendant le dîner pris en commun.

Là, il va falloir ruser et éviter d'avoir à la maison des aliments trop appétissants : chips, cacahuètes ou bonbons.

En observant les principes de ce livre, vous pourrez satisfaire à la fois vos envies gourmandes et votre appétit, mais il va falloir un peu de discipline. Pour ce qui est de l'ennui à proprement parler, cherchez une occupation plus enrichissante et/ou plus distrayante. Pourquoi ne pas louer quelques DVD, ou vous (re)mettre à la musique ?

Profil C

« Je mange parce que je suis stressé(e) »

Qu'il soit physique ou psychologique, le stress est anxiogène.

Pour supporter ces « agressions » de la vie et l'anxiété qu'elles génèrent, certaines personnes ont besoin d'amortir les coups. Elles le font en faisant du sport, en fumant, en s'en prenant à leurs proches, d'autres en mangeant.

Que vous suggérer si vous faites partie de cette catégorie ? Orientez-vous davantage vers le salé : Des crêpes au jambon par exemple au déjeuner, vous apporteront féculents et protéines. Choisissez des fromages frais que vous pourrez tartiner sur votre pain au petit déjeuner. Augmentez un peu la ration de protéines du déjeuner, elles vous donneront une meilleure impression de satiété. Vous n'aurez plus besoin de grignoter pour vous rassurer.

Si vous n'avez pas le temps de pratiquer un sport, essayer la « marche consciente » : on calque ses pas sur sa respiration de manière consciente, en comptant (consultez le site internet sur cette technique).

Profil D

« Je mange pour calmer mon anxiété »

Face à la souffrance causée par cette anxiété, vous saviez lutter, fuir ou subir. Ce sont les solutions ancestrales que nous dicte notre instinct.

Mais votre cerveau a trouvé une autre solution, d'une formidable efficacité : créer du plaisir pour contrer le déplaisir. Vous avez mis du baume sur la blessure, des friandises sur l'angoisse. Ce pourrait être la solution, sauf que... cela vous fait grossir !

Alors remplacez maintenant les friandises par un autre plaisir : musique, sport, lecture, sortie à 2 ou avec les enfants. Stimulez votre créativité !

Profil E

« Je mange pour trouver le plaisir »

Vous mangez non pas pour le plaisir procuré par un aliment qui serait bon mais parce que le simple fait de manger vous procure du plaisir. C'est peut-être que votre vie n'est pas aussi palpitante que vous l'auriez souhaité. Dans ce cas, remplacez ce plaisir par un autre : courir, voyager, lire, peindre, aller voir un film ou un spectacle : imaginez, imaginez...

Vous allez voir dans ce livre comment éviter les frustrations en organisant vos prises d'aliments tout au long de la journée.

Profil F

« Je mange parce que je manque d'affection »

Vous avez faim d'affection. Or l'affection est un besoin vital. Pour ne pas être trop frustré, votre corps a besoin de se remplir de quelque chose.

Vous mangez, parce que c'est la seule façon de vous sentir encore un peu en vie. Mais comme, au fond, ce n'est pas la réponse qui correspond à votre besoin, vous n'êtes pas rempli. Par conséquent, vous mangez encore, et cela peut durer très longtemps : c'est votre façon, de vous consoler, de vous dorloter.

La solution passe par votre capacité à affronter cette vérité. Cela vous permettra d'orienter votre choix d'aliments vers des aliments denses et qui vous feront chaud au cœur : farines de sarrasin pour faire des crêpes, qui représenteront la part de féculent du déjeuner. La garniture vous apportera les protéines : blanc de poulet, bœuf haché sauce bolognaise, œuf, jambon... Là aussi, faites appel à votre imagination.

Profil G

« Je mange pour combler un vide »

Bien des personnes se sentent insatisfaites de leur vie : celle-ci n'est pas épanouissante et ne leur semble pas réussie, ou bien elles se retrouvent seules et au manque d'affection s'ajoute la perte de sociabilité.

Dans ce cas aussi, ingérer un aliment calmera l'angoisse, mais de façon temporaire car n'étant pas la réponse satisfaisante ! Manger vous fera grossir, et la prise de poids dans ce cas peut être importante, et donc détériorera davantage votre image et la notion d'estime de soi.

Maigrir pourra être la première action positive qui va vous permettre d'appréhender différemment la vie. Vous vous sentirez capable d'agir et de réagir pour trouver d'autres nourritures : affectives, culturelles, spirituelles. Le chocolat, pour sa charge affective, vous fera du bien, choisissez- le noir, et mangez le au goûter. Le fait de savoir que vous pouvez en manger vous rassurera.

Créez du plein ! Créer des relations sur Internet peut être une solution pour vous, cela vous fera passer le cap de la mauvaise image de soi et, une fois le dialogue engagé, vous permettra une re-socialisation, prémisse à de vraies rencontres cette fois !

Profil H

« Je mange pour me punir »

Lorsqu'on ne sent ni courage, ni force, ni motivation pour mincir, autant aller jusqu'au bout, continuer à grossir. A quoi bon résister ? Mais plus vous grossissez, plus vous vous sentez coupable, et, si vous êtes coupable, vous devez vous punir ! Et vous vous punissez en mangeant. La boucle est bouclée.

Bien-sûr, votre culpabilité vient d'ailleurs, de votre passé. Si vous êtes dans cette situation, vous êtes en réelle souffrance psychologique, aussi je vous recommande de rechercher l'aide d'un thérapeute, qui pourra vous apporter la prise en charge nécessaire à votre condition.

Mincir pourra néanmoins vous permettre de retrouver une bonne image de vous, et de cheminer vers une démarche de guérison de vos blessures intérieures. Il paraît difficilement envisageable de suivre un « régime minceur », qui vous apporterait encore davantage de frustrations, et vous mènerait probablement à l'échec et la culpabilité.

Cette méthode est une nouvelle hygiène de vie à adopter. Elle pourra vous permettre de trouver en vous les ressources nécessaires pour sortir de votre situation.

Cas particuliers : résistances, limites

Bien qu'ayant en commun un grand nombre de caractéristiques, nous sommes tous différents, de par notre métabolisme lui-même, et de par la façon dont nous l'avons traité au cours de notre vie.

■ *Si vous faites partie de ceux qui ne mangent presque rien et qui ne perdent pas de poids pour autant...*

En agissant ainsi, vous avez obligé votre corps à fonctionner à l'économie. Vous lui apportez tellement peu qu'il retient tout, de peur de ne plus rien avoir. Constitutionnellement, notre corps est programmé pour faire des réserves, et cela remonte au temps des premiers humains : il fallait faire des réserves en prévision de possibles disettes.

Nous fonctionnons toujours sur ce schéma. Sautez un repas, ou mangez très peu à ce même repas, et votre corps se met en alerte ! Il va stocker tout ce qu'il peut. Vous entrez ainsi dans un cercle infernal : moins vous mangez, plus vous stockez.

Vous l'avez compris, pour rompre ce cercle, une seule solution : se remettre à manger.

Cela vous fait peur ?

Suivez ce que nous avons dit dans les précédents chapitres et vous comprendrez ce qu'il faut faire, quoi manger et à quels moments.

Vous pourrez prendre un peu de poids les premiers jours, mais le corps perdra très vite son réflexe de stockage : vous l'aurez rassuré en mangeant très régulièrement, si possible aux mêmes heures.

Calmez son inquiétude et peu à peu, il lâchera prise et se remettra à fonctionner de manière équilibrée, en utilisant correctement les nutriments que vous lui apporterez, vous permettant ainsi de mincir enfin !

■ *Si vous êtes un gros mangeur et que perdre du poids vous semble impossible...*

Prenez note de tout ce que vous mangez en 1 jour, à quel moment, en quelle quantité, et dans quel état d'esprit.

Faites cela sur une semaine. Vous pourrez certainement dégager des schémas récurrents qui montrent que vous mangez souvent en réaction à des situations émotionnelles qui se répètent : tristesse, ennui, etc.

Commencez par changer uniquement votre petit déjeuner, et observez déjà les résultats sur la balance.

Cette première victoire vous donnera la motivation nécessaire pour persévérer sur la voie de la minceur et du bien-être.

11

LES BESOINS DE VOTRE CORPS

Votre corps a des besoins quotidiens auxquels il vous faut répondre pour maintenir une bonne santé et un bon équilibre alimentaire :

L'eau

Votre corps est constitué à 65% d'eau et a besoin d'elle pour fonctionner (cerveau, reins, sang, cœur...). Votre organisme élimine une partie de cette eau tous les jours (transpiration, urine, respiration) et en utilise une autre (salive, sucs gastriques, bile, sucs pancréatiques, sécrétions intestinales, sang).

Il faut donc renouveler cette eau en buvant en moyenne 1,5 à 2 litres chaque jour.

Pour mincir, vos organes ont besoin de fonctionner efficacement. Pour cela, ils ont besoin d'eau.

Les lipides

C'est le nom que l'on donne aux graisses. Ils sont souvent pointés du doigt et on les fuit comme la peste en période de « régime ». Pourtant, notre corps en a besoin car ce sont eux qui lui fournissent le plus d'énergie. Ils constituent également une grande partie de la membrane de nos cellules.

Les lipides contenus dans les aliments peuvent appartenir à 3 types de graisse :

- ▶ Les acides gras mono-insaturés qu'on retrouve par exemple dans l'huile d'olive, l'huile de colza, les noix de macadamia, les noisettes, les amandes, les avocats.
- ▶ Les acides gras polyinsaturés : les fameux oméga 3 et oméga 6 que l'on retrouve dans certaines huiles végétales.
- ▶ Les acides gras saturés : on les retrouve dans le beurre, les fromages et de manière générale, les produits d'origine animale et les sucreries ou autre gâteaux sucrés ou salés. Ils ont mauvaises réputations mais sont aussi nécessaires au bon fonctionnement de votre corps.

Les glucides

Ce sont les sucres. Ils sont présents dans :

- ▶ les céréales
- ▶ les légumes secs
- ▶ les produits sucrés et bien évidemment le sucre

Contrairement à ce que vous pensiez peut être, vous en retrouverez également dans les légumes et les fruits. Ils sont indispensables à votre corps et nombre de vos organes dépendent d'eux pour leur bon fonctionnement (notamment votre cerveau et vos globules rouges).

Les protéines

Les protéines sont des éléments essentiels à la vie de vos cellules. Elles interviennent à de nombreux niveaux dans l'organisme, notamment au niveau de la structure de vos muscles (elles les composent), mais aussi dans la mobilité de ces muscles. Elles ont également un rôle catalytique (avec les enzymes), ainsi que des rôles dans l'expression des gènes, la régénération des cellules, des tissus, etc.

En fait, les protéines interviennent dans la majorité des fonctions cellulaires de votre organisme.

Dans le domaine de l'alimentation il en existe deux types : Les protéines animales et les protéines végétales.

Vous pouvez consommer des deux, mais les protéines animales sont plus digestes et contiennent plus d'acides aminés essentiels. On les trouve dans les produits laitiers (fromages, lait), la viande et la charcuterie ainsi que dans les œufs et dans le poisson.

La ration journalière moyenne de protéines pour un adulte est de 1 gramme par kilo de poids de corps. Par exemple, si vous pesez 70 kilos, vous avez besoin de 70g de protéines par jour. Cependant vous assimilez seulement 30 g de protéines quand vous mangez une portion de 70g de viande. Cela est dû notamment à certains processus enzymatiques de la digestion. Il faudra donc vous assurer de consommer des protéines à chaque repas pour satisfaire vos besoins journaliers. Cela est d'autant plus important passé 50 ans.

Je reviendrai plus en détail sur la distinction entre protéines animales et végétales un peu plus loin.

Les vitamines, minéraux et oligo-éléments

Aucun de ces nutriments n'est susceptible de vous faire prendre du poids. Bien au contraire, ils sont tous nécessaires dans le corps humain.

Toutes les vitamines sont utiles car elles assurent le fonctionnement optimal de nombreux éléments dans votre corps (de la peau au foie en passant par le système nerveux et les globules rouges).

Quant aux minéraux et oligo-éléments, ils sont également essentiels à votre organisme (particulièrement le calcium, le fer, le sélénium, le zinc et le magnésium).

12

LE PIÈGE DES PRODUITS ALLÉGÉS

Après avoir connu un essor considérable pendant les années 90, les ventes de produits allégés sont en perte de vitesse depuis plusieurs années. Le public a réalisé que cette mode relevait plus d'une grande supercherie que d'une solution réelle à un éventuel problème de surpoids.

Si vous avez pris l'habitude de consommer des produits allégés ou « light » en vous disant que cela serait une aide pour éviter la prise de poids ou pour perdre vos quelques kilos en trop, ce chapitre est pour vous.

Avez-vous déjà constaté la moindre efficacité de ce genre de produit ? Je suis prêt à parier que la réponse est « non » !

Il y a une raison simple à cela :

Les produits allégés ne sont pas moins riches en sucres ou matières grasses que d'autres.

Lorsque vous voyez apparaître les appellations « allégé » ou « light » sur les produits que vous achetez, cela veut en réalité dire qu'une partie de la composition de ce produit a changé.

La plupart du temps, les industriels auront remplacé une partie des graisses ou des sucres par d'autres composants. Mais cela ne veut pas dire pour autant que le nouveau composant est davantage bénéfique pour l'organisme ou moins susceptible de vous faire grossir.

Il est très fréquent que le sucre de ces produits soit remplacé par des graisses ou par des produits non naturels qui possèdent les mêmes propriétés sucrantes que le sucre, sans pour autant être légalement considéré comme du sucre.

Les industriels de l'agroalimentaire ont bien compris l'enjeu financier que représente le marché de l'allégé et se permettent de jouer sur les mots, sur les compositions et sur les appellations des aliments pour vous appâter.

Ainsi, la plupart des produits laitiers allégés sont en réalité quasiment aussi riches que leurs équivalents non allégés.

Pire encore, les produits dont la composition est modifiée pour correspondre à l'appellation « light » ou « allégé » sont vidés de leurs apports naturels bénéfiques. Vous mangez donc quasiment la même quantité de graisse et/ou de sucre sans le bénéfice des nutriments contenus dans les produits standards.

Un autre risque non négligeable des « allégés » est la modification de vos comportements alimentaires.

Le réflexe humain de nombreuses personnes adeptes des produits allégés est de se dire que puisque c'est « allégé », elles peuvent en manger plus. Il s'agit là d'une fausse bonne idée : en mangeant plus, vous risquez de faire grandir la taille votre estomac et donc d'augmenter votre appétit.

De plus, une grande quantité d'un produit allégé (parfois peu appétissant) est vite équivalente à une quantité raisonnable d'un produit qui vous fait envie : mieux vaut donc une petite crème au chocolat qu'un énorme yaourt aux fruits 0%.

Quant aux produits à l'aspartame, voilà encore un piège inattendu !

On en trouve dans de nombreux produits : boissons sucrées ou chocolatées, yaourts, fromage blanc, glaces, desserts, bonbons et chewing-gum, boissons non alcoolisées et bien évidemment sucrées et autres substituts du sucre en poudre ou en morceau.

Malgré son pouvoir sucrant bien plus important que le sucre, l'aspartame a de nombreux inconvénients. Ce produit est décrié depuis quelques années par de nombreux scientifiques.

Une étude sur des rats menée dans l'Illinois a d'ailleurs récemment prouvé son inefficacité.

En effet, il a été observé que les rats nourris de yaourt à l'aspartame attendaient les calories liées au goût sucré

qu'ils recevaient. Faute de recevoir ces calories, les rats continuaient donc de manger.

Résultat de l'expérience : en comparaison au groupe nourri au vrai sucre, les rats nourris aux édulcorants ont pris 40% de poids de plus.

De plus, même si le sujet fait actuellement débat, de plus en plus d'études scientifiques³ tendent à montrer que l'aspartame élèverait le risque d'un certain nombre de maladies graves telles que le cancer du foie ou du poumon ou les accouchements prématurés.

Mieux vaut donc appliquer le principe de précaution dans ce cas : éliminez de votre alimentation tous les aliments contenant de l'aspartame.

13

LE SUCRE

Portons notre attention sur la substance qui est à la source de la très grande majorité des surpoids dans le monde moderne : le sucre.

En effet, on vous rabat les oreilles depuis des décennies avec les graisses, mais ce n'est pas le cœur du sujet en ce qui concerne votre amincissement.

Bien-sûr, si vous avalez un litre d'huile, ce gras sera stocké. Mais qui boit de l'huile au petit déjeuner ? Personne.

Contrairement au sucre, les graisses ne causent pas d'addiction. En revanche, elles accentuent le goût de vos plats. Loin d'être problématiques, elles sont souvent un précieux allié !

Le sucre, au contraire, est à manier avec beaucoup plus de précaution, comme vous allez le voir dans les pages qui suivent.

Sucre = plaisir ?

L'imagerie cérébrale a désormais permis de montrer comment le sucre est étroitement lié à la notion de plaisir. L'absorption de sucre active le système de la récompense dans notre cerveau, et entraîne une production de *dopamine*, un neurotransmetteur impliqué notamment dans les phénomènes de plaisir et d'addiction.

Cette prédisposition physique est renforcée par des habitudes culturelles qui font qu'on récompense (ou console) un enfant avec un bonbon. À l'âge adulte, nous reproduisons ce comportement envers nous-même : nous nous récompensons de nos efforts avec un bon gâteau.

Il est important pour vous de plonger au cœur de votre histoire personnelle afin de mettre à jour ces associations inconscientes entre le sucre, le plaisir, la tristesse, la culpabilité, la joie, la peur, la colère, le réconfort, et toutes les émotions qui peuplent votre vie.

Car tant que ces associations restent inconscientes, ce sont elles qui vous contrôlent.

En les mettant en lumière, vous faites le premier pas vers le saint graal de toute démarche d'évolution : avoir le choix.

Le sucre est une drogue

La dopamine produite par le cerveau en réaction à la réception de sucre, est précisément le neurotransmetteur à l'œuvre lors de l'absorption de drogues. Il est responsable des phénomènes de manque et d'addiction.

Les sucres dits « rapides » (au goût sucré) ont un pouvoir addictif, surtout en combinaison avec le gras : plus vous en consommez, plus vous en avez envie alors que votre corps n'a qu'un besoin réduit de ce genre de sucres (environ 60g par jour pour un adulte actif – un verre de cola en contient déjà 20g).

Une expérience de 2007 menée au CNRS de Bordeaux⁴ a montré que le goût sucré est plus attractif chez les rats que la cocaïne - même chez des rats déjà cocaïnomanes !

De même, le fait de sevrer des rats dépendants au sucre provoque bien un phénomène de manque, comme on le constate chez des personnes dépendantes aux drogues dures.

Tous les plats préparés, les plats de fast-food et la nourriture industrielle en général contiennent des ajouts de sucre qui vous rendent peu à peu « accro » contre votre gré.

Vous vous demandez peut être si vous êtes trop habitué au sucre. Voici 2 tests pour vous mettre sur la voie :

Le test du cola (interdit aux personnes atteintes de diabète)

J'ai élaboré un petit test très simple pour savoir si votre tolérance au sucre est anormalement élevée. Il vous suffit de laisser quelques heures chez vous une bouteille de soda au cola afin qu'elle prenne la température ambiante. Une fois qu'elle n'est plus particulièrement fraîche, buvez-en un petit verre de 20 cl.

Si le goût vous paraît normal, que vous ne percevez pas de sensation d'écœurement et que le soda ne vous paraît pas trop sucré, c'est probablement que vous consommez beaucoup trop de sucre au quotidien.

En effet, une fois que vous vous serez déshabitué du sucre, une gorgée de ce soda vous semblera tout simplement imbuvable. Cela vous donnera l'impression de croquer un morceau de sucre. Et oui, un petit verre de 20cl de ce soda contient l'équivalent de 4 morceaux de sucre. Ce qui veut dire qu'une bonne gorgée contient un sucre entier.

Le test de Goodman

Dans la liste suivante, cochez les phrases qui sont vraies pour vous, que ce soit envers la nourriture en générale, ou envers les aliments sucrés :

- 1) Je ne peux pas résister à l'impulsion de manger
- 2) Avant de manger, je ressens une tension croissante en moi. Je peux devenir nerveux ou agressif
- 3) Le fait de manger me soulage
- 4) Je perds le contrôle dès que je commence à manger
- 5) Je mange pendant plus longtemps que prévu
- 6) J'ai essayé plusieurs fois de réduire ou d'arrêter
- 7) Après avoir mangé, je me sens coupable
- 8) Même si je sais que c'est mauvais pour moi (santé, relations, travail), je le fais quand même
- 9) Si je ne le fais pas, je me sens mal (syndrome de manque)

Si vous avez coché 3 phrases ou plus, vous êtes en situation de dépendance face à la nourriture ou au sucre.

Le reconnaître est le premier pas vers le changement !

Réduquez votre goût

Comme vous le verrez plus loin, ce livre va vous permettre de rompre votre addiction au sucre.

Pour autant, le sucre ne disparaîtra pas de votre alimentation.

L'idée ici n'est pas de frustrer les gourmands et gourmandes mais plutôt de vous permettre de rééduquer votre goût. Vous vous rendrez rapidement compte qu'au bout de quelques jours à quelques semaines, vous aurez perdu l'habitude de consommer des aliments trop sucrés. Vous ne ressentirez d'ailleurs pas de privation de sucre puisque vous ne pourrez plus apprécier les aliments industriels emballés surchargés en sucre.

Si cela vous effraie, je vous rassure, on s'y fait très vite et on apprécie d'autant plus le moment du dessert !

Réduisez également votre dose de sucre dans votre café. La plupart des gens ont pris l'habitude de boire un café excessivement sucré, mais arrivent facilement à diviser leur dose de sucre par deux en quelques jours sans ressentir aucun manque.

Commencez par faire un café plus léger. Vous verrez, ce n'est pas aussi dur qu'il y paraît. Il suffit de quelques jours pour éliminer totalement cet apport inutile de glucose.

La question du lait

En occident le lait est une institution. Le gouvernement de Pierre Mendès France avait même institué le « verre de lait » à l'école en 1954.

Mais depuis quelques décennies, de nombreuses voix s'élèvent contre cet aliment un peu spécial qui est, avant tout, destiné à la croissance des veaux.

Sans entrer dans cette polémique, et pour rester sur le sujet concret qui nous intéresse ici, disons que le lait est un faux ami, car il contient du lactose qui est lui aussi un sucre.

De toute façon, il est fort probable que comme 75% de la population mondiale, vous souffriez d'une intolérance au lactose sans le savoir. Le lait de vache est peu digeste et un déficit en lactase (enzyme permettant de digérer le lactose) peut créer des troubles tels que l'aérophagie, des problèmes gastro-intestinaux et des diarrhées.

Si vous tenez aux produits laitiers, préférez les fromages (tous les fromages), qui ont l'avantage d'être pauvres en lactose.

Pourquoi le sucre fait-il grossir ?

Il faut savoir que le sucre est le principal carburant de votre corps. Votre cerveau et vos muscles y tirent toute l'énergie dont ils ont besoin pour fonctionner.

Votre corps s'assure donc en permanence de la présence de sucre en quantité suffisante.

Les sucres (ou glucides) peuvent être présents à 2 endroits :

- ▶ En circulation dans le sang
- ▶ En réserve dans le foie et les muscles, sous forme de glycogène

Cette réserve de glycogène est une sorte de stockage intermédiaire dont se sert votre corps pour être sûr de toujours avoir des glucides « sous la main » en cas de besoin.

Mais le phénomène intéressant se produit lorsque cette réserve de glycogène est saturée. C'est alors que les graisses sont créées : elles sont une 2^e zone de stockage de l'énergie.

Qu'il s'agisse de sucres dits « rapides » (aliments au goût sucré) ou de sucres dits « lents » (féculents), le fonctionnement est le même :

- 1) Les glucides ingérés passent dans le sang. S'il y a un besoin immédiat d'énergie (activité physique ou

intellectuelle), ces glucides sont utilisés. S'il n'y a pas un besoin immédiat d'énergie, ces glucides sont transformés en glycogène, qui est une réserve d'énergie rapidement disponible, mais en quantité limitée (500 à 600 g de « stock »).

C'est dans cette réserve que le corps va puiser dès qu'il a besoin d'énergie et qu'il n'y a pas assez de sucre en circulation dans le sang.

- 2) Si la réserve de glycogène est saturée, le sucre en surplus est transformé en graisse. **C'est ce qui vous fait grossir.**
- 3) Si la réserve de glycogène n'est pas assez remplie pour combler les besoins énergétiques, la graisse est alors transformée en composés énergétiques afin de remplacer le sucre qui manque. **C'est ce qui vous fait maigrir.**

Voilà pourquoi la maîtrise de vos apports glucidiques est capitale dans votre démarche d'amincissement.

C'est en fait le paramètre le plus important qu'il vous faut maîtriser.

Attention toutefois à ne pas en faire une névrose ! Dans le chapitre sur les calories, je vous ai encouragé à laisser tomber la manie de compter les points, ce n'est pas pour vous demander maintenant de compter les grammes de sucre !

14

EN-CAS ET AUTRES TENTATIONS

Comme vous le savez sûrement, les en-cas sont la bête noire de tous les diététiciens. C'est à juste titre.

Si vous relisez la définition exacte d'un en-cas, voilà ce que vous trouverez :

« Repas léger, préparé pour être servi en cas de besoin ». Or, il est très fréquent que ces en-cas soient consommés d'avantage par gourmandise que par nécessité. Ce qui veut dire qu'au moment où ils sont ingérés, le corps n'avait probablement pas besoin d'un apport de nourriture et encore moins besoin de ce type spécifique de nourriture.

Car comme vous vous en doutez, les en-cas et autres tentations qui éveillent votre gourmandise sont souvent loin d'être des produits sains pour votre organisme.

Tous les biscuits sucrés industriels, les biscuits apéritifs (chips, bretzels, soufflés...), les barres énergétiques sucrées ou aux céréales, le pop-corn, les viennoiseries industrielles contiennent des huiles hydrogénées ou partiellement hydrogénées qui sont nocives pour votre santé.

En plus de contenir des graisses non adaptées pour votre organisme, ces produits sont bien souvent trop salés et/ou

contiennent des ajouts de sucre qui entretiennent la dépendance au sucre dont vous souhaitez vous défaire.

De plus, lorsque vous vous laissez tenter par un en-cas entre deux repas, tout ce que vous allez ingérer va descendre dans votre estomac et stopper le processus de digestion que vous aviez démarré au dernier repas.

Les aliments en train d'être digérés vont devoir attendre que les nouveaux aliments les rejoignent et pendant ce temps, ils vont fermenter.

Conséquences : ballonnements, aérophagie, brûlures d'estomac qui sont autant de raisons de plus d'éviter de céder à la tentation.

Enfin, le sucre apporté par un en-cas va re-remplir votre réserve de glycogène, et stopper net la perte de graisse.

Tout grignotage est donc totalement exclu. Profitez pleinement des moments de repas pour vous nourrir correctement et à votre faim. Vous verrez qu'en suivant les conseils de ce livre, les faims réelles entre les repas disparaissent.

Si vous avez réellement faim en dehors des repas, c'est que vous n'avez pas mangé assez de protéines et de légumes.

Prenez-en note et ajustez vos prochains repas.

Autrement, il est possible que ce soit une forme d'addiction au grignotage qui se manifeste, ou tout

simplement de l'ennui, et cette sensation de vide intérieur qui l'accompagne.

Dans ce cas, utilisez tous les moyens à votre disposition pour vous changer les idées :

- ▶ Une séance de relaxation
- ▶ Une visualisation de votre objectif de minceur
- ▶ Une activité qui vous plaît et vous occupe réellement.

Utilisez tous les moyens possibles pour faire diversion lorsque vous sentez des envies de grignotage. N'importe quelle activité fera l'affaire : ouvrez un livre, allez-vous promener, écoutez de la musique, relaxez-vous, bricolez quelque chose. Vous verrez que l'envie se dissipe si vous êtes occupé.

Faites le ménage (et les courses !)

Pour vous aider à ne pas grignoter, débarrasser-vous de tous les produits de grignotage qui sont chez vous, et n'en achetez plus. Faites les courses le ventre plein, cela vous aidera à ne pas céder aux tentations.

Lors de vos courses, restez réaliste : si vous n'avez ni le temps ni l'envie de cuisiner, inutile de n'acheter que des produits frais. Pensez aux produits surgelés, tout en évitant les plats préparés.

15

LES ÉCARTS

Vous avez décidé de changer votre vie, c'est une excellente nouvelle !

Si vous avez choisi d'entamer cette démarche, c'est par respect pour vous et votre corps. Il s'agit évidemment d'un processus qui va nécessiter quelques efforts de votre part mais pas une rigueur militaire !

Ce livre propose un ensemble de règles à suivre, ce qui demande un minimum de discipline. Et qui dit « règle », dit nécessairement « infraction à la règle ».

Aussi, s'il vous arrive d'enfreindre un des principes proposés, gardez-vous bien de toute culpabilité !

Vous êtes une personne unique et responsable, et vous faites cette démarche pour vous-même, pas pour les autres. Vos actions et leurs conséquences ne regardent que vous.

Il est très important que vous conceviez cette approche comme une manière d'accompagner votre corps vers son équilibre naturel et non pas comme une guerre ouverte à vos kilos en trop.

Culpabiliser à la suite d'un écart ajouterait un poids inutile sur vos épaules. Le faux-pas est humain, gardez donc toute votre confiance en vous et allez de l'avant.

Si vous faites un écart, prenez en simplement conscience. Puis reprenez votre repas suivant comme si de rien n'était. Ne soyez pas tenté de compenser dans un sens ou dans l'autre, cela ne servirait à rien.

Si vous vous sentez vraiment incapable de suivre la moindre discipline alimentaire, il serait peut être bon pour vous de consulter votre médecin ou un thérapeute afin de régler cette problématique avant d'entamer une démarche de perte de poids.

16

MANGEZ-VOUS PAR FAIM ?

Voilà une question que vous vous êtes probablement déjà posé et à laquelle vous avez probablement déjà répondu par « non » un certain nombre de fois.

Qui ne s'est jamais resservi une part de gâteau en fin de repas en sachant pertinemment que son estomac était plein ? Et qui peut se vanter de n'avoir jamais craqué pour une friandise ou une glace une heure après le déjeuner ? Soyons honnête : personne !

La faim est une sensation humaine tout à fait naturelle qui vous permet de rester en vie. C'est un signal que votre corps vous envoie pour vous indiquer qu'il a besoin de « carburant » exactement comme l'indicateur de la réserve sur votre voiture.

Cependant, le corps répond aussi au cerveau et ce dernier peut envoyer à votre corps un signal de faim qu'il va créer de toute pièce parce que vous aurez le désir de manger.

Cette notion est importante et peut se traduire par une question simple :

Ai-je faim ou ai-je envie de manger ?

Lorsque vous avez vraiment faim et que vous avez un besoin physique d'alimenter votre corps, vous devez constater un ou plusieurs des signaux suivants :

- ▶ fatigue
- ▶ bâillement

Lorsque vous avez envie de manger, certains de ces signaux peuvent apparaître mais vous remarquerez souvent qu'ils apparaissent après que vous ayez pensé à un aliment ou à votre désir de manger.

Il se peut que vous soyez à ce moment-là dans une période de stress, que vous vous ennuyiez ou que vous cherchiez à combler un vide. Votre malaise psychologique va alors pousser votre cerveau à créer des signaux de faim pour qui masqueront votre ennui ou rempliront momentanément le vide que vous ressentez. Vous risquez alors de vous jeter sur des aliments dont votre corps n'a pas besoin à ce moment précis.

Votre malaise sera soulagé sur le moment par le fait de vous nourrir ou le plaisir de céder à la tentation. Malheureusement, il risque de réapparaître rapidement et de vous faire prendre de mauvaises habitudes. Et que dire de la pression encore plus importante que vous risquez de vous mettre sur les épaules si vous prenez du poids à cause de ce comportement alimentaire ?

Lorsque vous ressentez de la faim, prenez donc une petite minute pour vous demander s'il s'agit d'un réel besoin de votre corps ou si vous cherchez à vous occuper ou à calmer une inquiétude ou un malaise.

Si vous avez du mal à calmer votre stress ou que vous ressentez des difficultés à résister à certaines envies de manger, je vous invite à vous référer au chapitre VI de ce livre qui vous proposera quelques pistes pour vous accompagner vers une plus grande détente.

À l'écoute de votre appétit

Saviez-vous qu'il faut un minimum de 20 minutes au cerveau pour percevoir la sensation de satiété ?

Vous avez vu comment faire la différence entre une vraie faim et une envie de manger. Il vous faut maintenant apprendre à être à l'écoute de votre appétit et pour cela, un seul mot d'ordre : prenez votre temps pour manger bien.

En effet, comme l'explique le Dr Cocaul, médecin nutritionniste : « un repas doit être pris lentement, les aliments doivent être mâchés longuement. Manger lentement laisse le temps au corps et au cerveau de se mettre d'accord.

Le cerveau doit être instruit : mastiquer équivaut pour lui à un repas consistant. Au bout de 20 minutes de mastication, il a libéré assez d'histamine pour envoyer un ordre de satiété. »⁵

Au bout de 25 minutes vous ne devriez plus avoir faim.

Le repas doit donc être un moment de pause particulier pour vous. Le moment où vous rechargez vos batteries en fonction de vos besoins. Si vous bâclez votre repas comme une corvée, vous vous coupez de vos sensations.

Or, ce sont justement vos sensations qui vont vous signaler le moment où vous allez atteindre votre niveau de satiété.

Il est donc essentiel que vous soyez à l'écoute de votre corps et de vos besoins physiques. Vous devez laisser le temps à votre corps de percevoir tous les signaux que vous lui envoyez en vous nourrissant.

Si vous mangez sur le pouce en 10 minutes, vous ne laissez pas le temps à votre corps de comprendre ce qu'il se passe et vous risquez de dépasser largement les quantités d'aliments dont votre corps avait réellement besoin.

Le repas est un moment privilégié, que l'on consacre à soi et à son corps pour recharger ses batteries. Ce ne doit pas être une corvée dont on se débarrasse en 5 minutes.

Mangez donc lentement et arrêtez-vous au moins une fois aux deux tiers du repas pour vous demander si vous avez encore faim. Pour être sûr d'être aussi objectif que possible lorsque vous vous posez cette question, essayez de détourner votre regard de votre plat de manière à ne pas solliciter votre envie de manger.

Prenez le temps d'apprécier votre plat et de focaliser votre attention sur le fait de manger.

Déguster un plat, c'est savoir en apprécier les saveurs et pas forcément la quantité. Prenez le temps de mâcher pour profiter pleinement du goût des aliments, des épices et des condiments. Concentrez-vous sur votre assiette : le journal, le livre, la télévision ou vos mails peuvent certainement attendre un peu. Le fait de vous disperser lorsque vous mangez peut vous couper de votre sensation de satiété et vous pousser à manger trop.

Le Dr Zermati explique ainsi que la sensation de satiété apparaît lorsque le plaisir de manger diminue. Ce plaisir est à son maximum lors des premières bouchées et va en décroissant à mesure que nous mangeons. Mais pour percevoir cela, encore faut-il avoir l'esprit disponible pour son repas⁶.

Préférez des petites assiettes bien remplies à de grandes assiettes qui paraissent presque vides.

N'oubliez pas que vos yeux jouent aussi un rôle dans la perception psychique que vous avez de vos repas et que votre cerveau agit sur votre appétit et votre sensation de satiété.

Attention à la tentation de finir les plats : vous n'êtes pas une poubelle ! Mieux vaut un tout petit reste dans le frigidaire ou aux ordures qu'un excès de nourriture pour « ne pas jeter ».

Rappelez-vous que vous avez entamé une démarche saine pour prendre soin de vous. Pensez donc à respecter votre corps dans ses limites naturelles.

En résumé, être à l'écoute de son appétit c'est :

- ▶ Manger lorsque l'on a une faim physique
- ▶ Prendre son temps pour manger
- ▶ Se demander si l'on a encore faim au moins une fois pendant le repas
- ▶ Savourer son plat
- ▶ Consacrer son attention exclusivement à son repas
- ▶ Manger dans de petites assiettes correctement remplies
- ▶ Faire des restes plutôt que de finir les plats

17

LE CHEMIN VERS VOTRE OBJECTIF

Après avoir défini précisément votre objectif (chapitre 8), je vous propose un petit exercice d'imagination qui va vous faire le plus grand bien !

Vous pouvez répéter cet exercice à loisir, notamment après avoir pris connaissance de la totalité de la méthode.

Prenez 30 minutes, seul, dans un endroit tranquille où vous ne serez pas dérangé. Vous pouvez diffuser une musique de relaxation pendant l'exercice.

Si cela vous aide, vous pouvez écrire vos réponses, ou simplement visualiser la scène proposée.

L'exercice fonctionnera à plein si vous jouez réellement le jeu de vous immerger au maximum dans la scène proposée.

Vous pouvez vous tenir debout ou assis, peu importe.

1. Résultat

Commencez par visualiser devant vous, quelque part dans la pièce, une situation qui vous met en scène, dans quelques semaines ou quelques mois, une fois votre objectif atteint.

Regardez bien les détails de cette scène, chaque objet, chaque lumière, chaque visage qui s'y trouve, y compris le vôtre. Quand cela se passe-t-il, et avec qui ? Où vous trouvez-vous exactement ? Comment sont vos vêtements, leurs formes et leurs couleurs ? Et votre coiffure ?

Quel est le moment de la journée, la saison, la température ambiante ?

Que faites-vous ? Que dites-vous ?

Quels sons pouvez-vous entendre ? Des bruits ambiants, des voix, des rires ?

Y a-t-il des odeurs que vous percevoir ?

Quelles sensations ressentez-vous ? Au niveau du toucher, et également de vos mouvements ? Quelles émotions ?

Soyez le plus précis possible dans la description.

2. Bénéfices

Cette scène se déroulait devant vos yeux, maintenant je vous propose d'y prendre place. Vous pouvez bouger afin de vous placer à l'endroit de la pièce où se déroulait la scène. Désormais vous ne vous voyez plus de l'extérieur. Vous vivez la scène à travers vos propres yeux, vos propres oreilles, vos propres sens.

Connectez-vous pleinement à vos sensations, dans ce lieu et ce temps, dans ce décor et en présence des gens qui sont là (s'il y en a).

Maintenant vous pouvez répondre à la question suivante :

Le fait de vivre cette scène, maintenant que votre objectif est atteint, qu'est-ce que cela nourrit d'important en vous ? D'essentiel même ?

Et cette chose importante ou essentielle, que nourrit-elle d'encore plus essentiel ? Posez-vous cette question autant de fois que possible, pour remonter à la valeur la plus essentielle que vous nourrissez en vivant cette scène, une fois votre objectif atteint.

3. Alliances

Tout en continuant de profiter de la scène que vous êtes en train de vivre, vous pouvez vous interroger sur l'impact que cela a sur votre entourage.

Qui est concerné par l'atteinte de votre objectif ?

Quelqu'un vous a-t-il aidé pour en arriver là ?

Quelles sont les conséquences sur vos proches, vos amis, vos collègues ?

Est-ce qu'il y a des inconvénients pour certains d'entre eux ?

Est-ce qu'il y a des inconvénients pour vous-même ?

Si oui, comment pouvez-vous vous en accommoder, ou les éliminer ?

Quels sont les bénéfices pour votre entourage ?

Vérifiez que toutes les parties de vous-même bénéficient de l'atteinte de votre objectif (nous sommes tous constitués de plusieurs facettes qui ne sont pas toujours d'accord).

4. Actions

Concrètement, quelles actions allez-vous mettre en place pour commencer à cheminer vers votre objectif ?

Quelles sont les actions simples qui vont faire une réelle différence ?

Quelles sont les comportements simples qui constituent la base de votre réussite ?

Choisissez une action simple et concrète que vous allez réaliser avant demain matin 11h, et qui va marquer fermement le premier pas vers votre objectif.

Exemple : Je me débarrasse de tous les paquets de gâteaux qui sont dans mes placards.

5. Motivation

Maintenant que vous avez éclairci les conditions nécessaires pour atteindre votre objectif, et que vous connaissez précisément les actions à mettre en œuvre pour servir votre réussite, prenez le temps de savourer à quel point cela vous remplit de motivation et d'énergie.

Reprenez pleinement contact avec la scène du point 2, en la vivant « par vos propres yeux », et passez en revue tous les détails visuels, sonores, sensitifs et émotionnels de cette situation.

Vous pouvez fermer les yeux si cela vous aide, et laisser monter en vous cette sensation de joie ou de plénitude... et plus vous faites défiler tous les éléments que vous venez de mettre à jour, et plus cette sensation grandit en vous...

Il est possible que cette sensation soit localisée quelque part dans votre corps, et qu'elle ait une couleur. Dans ce cas, vous pouvez vous permettre de diffuser cette couleur dans votre corps tout entier. Sentez à quel point cette sensation de réussite, de soulagement, de joie ou de plénitude envahit tout votre être, comme un ruisseau qui nourrit une terre qui en avait tellement besoin...

Après avoir diffusé cette couleur et cette sensation dans tout votre corps, vous pouvez la faire déborder de vos limites corporelles, et se diffuser autour de vous, petit à petit... puis de plus en plus, jusqu'à ce que toute la pièce ou votre environnement immédiat soit englobé dans la

couleur, ainsi que les gens qui s'y trouvent... Et vous pouvez la diffuser encore plus loin, et englober tout votre quartier, votre ville, votre région, ou même le monde entier dans cette couleur et cette sensation de bien-être et de réussite.

Et tout en gardant bien en vous cette énergie, cette motivation et ce rayonnement, vous pouvez maintenant repasser par les 4 étapes précédentes en sens inverse :

- 1) Prenez conscience des actions et comportements qui vous ont amené à la réussite de votre objectif
- 2) Prenez conscience des alliances avec les autres, qui vous ont aidé à réussir
- 3) Prenez conscience des bénéfices que vous tirez du fait d'avoir atteint votre objectif
- 4) Prenez conscience du résultat lui-même

18

ENRAYEZ LES AUTOMATISMES

L'exercice qui suit est utilisé dans le cadre de thérapies brèves pour venir à bout de comportements qui échappent au contrôle du sujet.

Ce sont typiquement les comportements de type « je n'arrive pas en m'en empêcher, c'est plus fort que moi ».

Les pulsions alimentaires sont donc un parfait terrain d'application pour ce protocole extrêmement efficace.

Réservez une heure dans un endroit tranquille, sur une table, équipé de papier et d'un stylo.

Vous allez passer un moment avec vous-même, pour une expérience probablement inédite.

Vous êtes multiple

L'esprit humain n'est pas un bloc atomique et cohérent.

Nous sommes constitués d'une infinité de parties qui sont autant de personnes à l'intérieur de nous. Chacune de ces parties poursuit un but précis, sans forcément se soucier du bien-être des autres parties.

Exemple : J'ai un examen demain matin, mais « une partie de moi » veut faire la fête jusqu'au bout de la nuit.

En chacun de nous cohabitent plusieurs parties, par exemple : l'enfant blessé, l'adulte responsable, le parent aimant, le fêtard extrémiste, la victime, le parent sévère, la femme fatale, la mère dévouée, l'adolescent rebelle, etc.

Nous donnons tour à tour la parole à certaines de ces parties, selon l'époque, le contexte, notre évolution...

Généralement les choses se passent plutôt bien, et l'adolescent rebelle qui est en moi sait qu'il n'est pas autorisé à prendre la parole au beau milieu d'une réunion de travail. Il s'en accommode très bien, ayant eu largement la parole par le passé.

Mais parfois, il arrive que certaines parties soient en conflit : une partie veut quelque chose au détriment d'une autre.

Exemple : une partie de moi veut manger ce gâteau à la crème, alors qu'une autre partie de moi sait bien que c'est mauvais pour mon poids.

C'est ainsi que vous pouvez arriver à des comportements qui dépassent votre volonté consciente. Il s'agit en fait d'une partie inconsciente de vous qui a besoin de s'exprimer, de prendre la parole et d'agir. Un besoin tellement immense, qu'elle prend le dessus sur les autres parties.

Mais pourquoi cette partie veut-elle absolument manger ? Est-ce dans le but de vous nuire ? Certainement pas !

Vous ne vous voulez que du bien

Tout comportement cherche à satisfaire un besoin.

La partie de vous qui vous pousse à manger cherche donc à satisfaire un besoin profond, probablement inconscient.

Ce besoin est toujours relié à une émotion qui n'a pas été entendue.

Cela peut être la peur de décevoir vos parents (s'ils étaient eux-mêmes en surpoids), ou encore une manière de tromper l'ennui.

Quel que soit votre besoin intérieur, la partie de vous qui vous pousse à manger cherche à le satisfaire pour son propre bien ou son propre intérêt.

Le problème est qu'elle apporte à ce besoin une réponse automatique, toujours la même, et que cette réponse vous déplaît ou vous fait du mal.

L'exercice qui suit va vous permettre d'identifier ce besoin, et de trouver d'autres moyens d'y répondre. La partie qui vous poussait à manger aura désormais d'autres moyens de satisfaire son besoin profond.

En piste !

Assis à votre table avec une feuille et un stylo, vous allez successivement contacter différentes parties à l'intérieur de vous-même, afin de leur demander des informations et leur faire des propositions.

Rassurez-vous : il n'y a pas réellement plusieurs personnes dans votre tête, et vous n'êtes pas en train de vous livrer à un rituel douteux. Cette histoire de « parties » est bien-sûr une métaphore qui vous permet d'explorer les différentes facettes qui vous composent, et d'actionner différents leviers psychologiques afin d'avancer.

Vous pouvez fermer les yeux et visualiser un symbole ou un personnage qui représente chaque partie, si vous le souhaitez. Vous pouvez formuler les questions dans votre tête ou parler à voix basse, peu importe.

Écrire peut vous aider à suivre le fil de l'exercice, mais si vous préférez tout faire « de tête », libre à vous !

1) Prenez 3 grandes respirations, relaxez-vous...

Décrivez par écrit le comportement que vous voulez arrêter. Par exemple : « me ruer sur les biscuits ». Nous l'appellerons « le comportement X ».

2) Entrez en contact avec la partie responsable du comportement X.

Demandez-lui si elle est d'accord pour communiquer avec vous au sujet de ce comportement.

Les réponses viennent à vous de manière subtile et intuitive. Ne les cherchez pas dans l'analyse mentale. Parfois il peut s'agir d'une sensation de chaleur quelque part sur le corps. Souvent ce sont les doigts qui tressaillent. D'autres fois c'est simplement une évidence qui vous parvient, vous savez que c'est « oui ».

Demandez-lui de vous indiquer sa façon de vous dire « oui » et sa façon de vous dire « non ». Parfois le « non » est simplement une absence de « oui ».

Usez de douceur et de bienveillance envers cette partie de vous, qui est probablement blessée.

Remerciez-la régulièrement pour sa coopération ou son courage.

Évoquez précisément les situations où le comportement X se produit. Pour cela, il est important de passer en revue des détails de plusieurs natures :

- ▶ Détails visuels
- ▶ Détails sonores
- ▶ Détails kinesthésiques (toucher ou mouvement)
- ▶ Détails olfactifs ou gustatifs

Exemple : « Chaque fois que je me retrouve dans la cuisine, devant le plan de travail en bois blanc (visuel), alors que j'entends le tic-tac de l'horloge murale (sonore), et que je suis pieds nus sur le sol (kinesthésique), j'ai cette envie qui monte en moi et je mets à manger ».

- 3) Après avoir remercié la partie, demandez-lui de vous indiquer le besoin ou l'intérêt (nous l'appelons « le besoin B ») qu'elle veut satisfaire en vous poussant à avoir le comportement X. Qu'est-ce qui est bon pour elle dans ce comportement ?

Laissez-lui le temps, dialoguez avec elle comme avec un enfant si cela peut l'aider.

- 4) Contactez maintenant la partie créative qui est en vous. Cette partie un peu décalée, qui a toujours eu des idées un peu farfelues ou débridées. Celle qui invente des solutions inédites et incroyables à toutes sortes de situations.

Peut-être a-t-elle été réduite au silence depuis un moment, ou peut-être pas. En tous cas vous avez forcément une partie créative en vous. Et si vous n'en avez plus, allez la chercher dans votre enfance. Tous les enfants ont une grande partie créative en eux. Et si vous n'y arrivez toujours pas, alors créez-la de toutes pièces ! Décrétez maintenant la naissance de votre partie créative. Félicitations ! Vous avez désormais une nouvelle partie en vous, et elle est très inventive !

Demandez à votre partie créative d'inventer 5 façons de satisfaire le besoin B sans avoir les inconvénients du comportement X. Tout est permis bien-sûr, puisque cette partie de vous opère dans la créativité la plus totale.

Remerciez la partie créative.

- 5) Retournez vers la partie responsable du comportement X et demandez-lui de passer en revue les solutions inventées par la partie créative.

Demandez-lui si elle pense que certaines de ces solutions sont valables, et si elle est prête à les essayer dans le futur.

Si vous avez un « non », remerciez la partie et retournez au point 3 pour affiner le besoin B et inventer d'autres solutions. Il faut parfois faire plusieurs tours pour trouver les solutions qui conviendront à toutes les parties.

- 6) Vérifiez que les solutions acceptées conviennent à toutes les autres parties qui sont en vous. Il peut arriver que certaines parties ne soient pas d'accord avec ce changement (c'est assez rare). Si c'était le cas, identifiez les parties qui ne sont pas d'accord et reprenez au point 3 en vous adressant à ces parties.

Une fois que toutes les parties sont d'accord, projetez-vous dans un futur proche (par exemple demain), face aux situations évoquées au point 2, et vérifiez que les solutions fonctionnent. Pour cela, attardez-vous sur les détails visuels, sonores et kinesthésiques. Prenez le temps qu'il vous faut et profitez de cette immersion.

Faites de même dans un futur plus lointain (dans 6 mois ou plus).

UNE ALIMENTATION RAISONNÉE

Des années de privations ou de régimes à répétition vous ont peut-être fait perdre de vue ce qu'est une alimentation « normale » ou « raisonnée ».

Je rencontre des personnes qui ne mangent plus que des yaourts et des légumes bouillis, persuadées que c'est la seule manière de ne pas (re)grossir davantage.

Une alimentation de ce genre me semble désastreuse pour le corps et pour l'esprit.

Déjà parce qu'elle est source de nombreuses carences, et également parce qu'elle est morne, monotone, utilitaire et erronée.

D'autre part, les candidats à la minceur s'enlisent parfois dans des régimes compliqués et contraignants, qui reposent sur des théories complexes et pas toujours vérifiées. Pourtant, le principe est simple : plus un régime est difficile à suivre, moins les chances de réussite sont bonnes. Car tôt ou tard la motivation s'émousse, et c'est la rechute.

Une conduite alimentaire n'a pas besoin d'être compliquée pour être efficace sur le plan de l'amincissement. Les secrets alimentaires de la perte de poids tiennent en quelques lignes.

Voici donc les règles essentielles qui vont vous permettre de mettre fin au cycle de l'échec. Les personnes ayant perdu tout repère alimentaire y trouveront une base solide pour reprendre une alimentation variée.

Dans tous les cas, ces recommandations forment un ensemble simple et cohérent. Elles sont faciles à observer, et permettent de manger de tout en ménageant votre silhouette.

Elles sont d'une simplicité confondante. Si vous avez pris l'habitude des régimes compliqués, les conseils qui suivent vous sembleront peut-être un peu « légers ». Ne vous y trompez pas !

Je vous garantis qu'en les appliquant à la lettre, vous commencerez à déstocker de la graisse en quelques jours seulement.

1) **Revoyez le chapitre sur le sucre.** La clé de votre amincissement tient en 5 mots : maîtriser les apports de glucides. Le simple fait de réduire votre consommation inutile de produits sucrés va vous permettre de perdre du poids rapidement.

2) **Les féculents** (pain, pâtes, riz, pommes de terre) sont aussi des glucides. Il faut en consommer, mais sans en faire la base de votre alimentation. Évitez d'en manger tous les jours. Au niveau des quantités, n'en mangez pas plus que de viande. Si votre amincissement stagne, essayez de réduire votre part de féculents, ou la fréquence à laquelle vous en mangez.

3) **L'apport en protéines** (viande, poisson, crustacés) est capital, et une attention particulière doit y être portée. Elles servent à de nombreuses fonctions vitales, et ont un puissant effet coupe-faim.

4) **Les fruits et les légumes** doivent avoir une place de choix dans votre alimentation. Consommez-en plusieurs fois par jour. Minimum 5 fruits et légumes par jour.

5) **Le petit déjeuner sucré** n'est pas une très bonne idée. Il est préférable d'en changer.

Le petit déjeuner anglais (pain, beurre, œuf, jambon) ou le petit déjeuner « pain et fromage » présentent de nombreux avantages par rapport au petit déjeuner sucré :

- ▶ Contrairement au petit-déjeuner sucré, ils ne provoquent pas de pic d'insuline, donc pas de coup de pompe dans la matinée

- ▶ Ils coupent la faim pour toute la matinée
- ▶ Ils apportent des protéines
- ▶ Une fois l'habitude prise, ils constituent un délicieux moment pour commencer la journée
- ▶ Attention toutefois à ne pas dépasser 50 à 80g de pain (selon votre gabarit) lors de votre petit déjeuner.

6) **Le grignotage** est à exclure totalement : il entretient votre addiction et vous fait stocker de la graisse. Trois repas par jour suffisent, sauf en cas d'activité physique intensive. Certaines approches conseillent un goûter (si le sucre est absent du reste de la journée) uniquement avec des fruits et des amandes/noix/noisettes.

7) **Le chocolat** : si c'est un réconfort efficace pour vous, autorisez-vous 2 carreaux de chocolat par jour, uniquement noir 70% ou plus. Profitez-en en pleine conscience !

8) **Le plaisir** doit être au cœur de votre alimentation. Il est la clé de votre réussite sur le long terme.

9) **Le gras** n'est pas aussi dangereux que vous le pensez. N'allez pas non plus manger une plaquette de beurre, mais un filet d'huile d'olive, un peu d'ail et des herbes peuvent métamorphoser un plat de légumes !

10) **Les épices, les herbes, l'oignon, l'ail et le citron** sont vos amis pour créer de la gaité dans votre assiette et dans votre bouche !

11) **La friture** est à éviter (pas plus de 2 fois par semaine, en cas d'invitation par exemple), de même que les aliments panés.

12) **Le dessert** est une convention sociale, pas une obligation nutritionnelle. S'il vous fait réellement plaisir, prenez un fruit ou une compote. Si vous le prenez uniquement par habitude, autant vous en passer. Ce sera toujours un apport de glucides en moins.

13) **L'eau** est la seule boisson nécessaire. Éliminez totalement l'apport de sucre dans les boissons. Limitez donc également les jus de fruits à un par jour s'il vous fait plaisir.

14) **Rééduquez** vos sensations propres :

- ▶ Apprenez à discerner la faim réelle de l'envie de manger
- ▶ Faites le point sur vos émotions de tristesse, peur, colère, culpabilité, et leur lien avec les aliments.
- ▶ Apprenez à observer ce qui se passe en vous quand vous prenez, par exemple, la décision de ne pas commander de dessert. Est-ce de la tristesse ? de la déception ? de la frustration ? D'où vient cette émotion ? À quelle époque passée vous renvoie-t-elle ? Est-ce, par exemple, un manque affectif ? Comment pouvez-vous combler ce besoin sans avoir recours à la nourriture ?

PARTIE 3

**INFLUENCES
EXTÉRIEURES :**

**STRESS,
SOMMEIL,
MÉNOPAUSE**

20

LE LIEN ENTRE STRESS, SOMMEIL ET SURPOIDS

Le stress est un facteur de prise de poids largement négligé. Pourtant, il est lié de façon très importante aux variations de poids.

Les causes du stress peuvent être nombreuses :

- ▶ Perte d'emploi
- ▶ Prise d'un nouveau poste
- ▶ Soucis familiaux ou personnels
- ▶ Difficultés financières
- ▶ Solitude
- ▶ Tracas quotidiens...

Dans ces situations, la prise de poids peut être spectaculaire et excessivement rapide. Quant aux conséquences, elles sont multiples et touchent aussi bien votre corps que votre équilibre psychique.

Vous vous demandez probablement pourquoi le stress influe à ce point sur votre poids. Vous allez le voir, les raisons sont multiples et variées mais pourtant assez logiques.

Le cortisol

Le cortisol est une hormone stéroïde sécrétée par les glandes surrénales. Il intervient dans la quasi-totalité des systèmes physiologiques. Il agit sur la régulation de la tension artérielle, la fonction cardiovasculaire, la fonction immunitaire et il régule votre glycémie en stimulant l'augmentation du glucose sanguin. Il permet ainsi de libérer de l'énergie à partir des réserves de l'organisme.

De cette manière, il prépare votre corps à faire face aux diverses sollicitations qu'il va connaître. C'est la raison pour laquelle les pics de sécrétion de cortisol coïncident avec nos pics d'activités et d'efficacité maximale.

Cependant, le cortisol peut aussi être libéré dans l'organisme en réponse à un stress physique ou psychologique et votre corps peut le sécréter en trop grande quantité.

« Lorsque le stress devient chronique, on constate un maintien du taux de cortisol à un niveau anormalement élevé », explique le Dr Didier Chos⁷.

Il va dans ce cas stimuler votre appétit et jouer sur votre production d'insuline. Il peut alors créer chez vous un appétit plus important que d'habitude (notamment pour des produits gras et sucrés) et réveiller la tendance lipogène de l'insuline. Conséquences : vous mangez plus et vous stockez davantage les graisses.

De plus, une sécrétion chronique et prolongée de cortisol (et de corticoïdes en général) épuise les glandes surrénales. Vous pouvez alors être exposé à un grand nombre de problèmes de santé tels que :

- ▶ hypertension
- ▶ affaiblissement du système immunitaire
- ▶ diabète de type 2
- ▶ sensibilité aux maladies allergiques
- ▶ moins bonne régénération musculaire
- ▶ diminution de la libido

C'est pour ces multiples raisons que le cortisol est souvent appelé « hormone du stress » et qu'il s'agit d'une hormone à surveiller.

Voici quelques conseils pour réguler ou éviter de favoriser une trop grande sécrétion de cette hormone :

- ▶ Faites de bonnes nuit de sommeil : si vous ne dormez pas assez, votre niveau de cortisol restera élevé. Si votre niveau de cortisol reste élevé, vous risquez de moins bien dormir et d'entrer dans un cycle vicieux, duquel vous aurez du mal à sortir.
- ▶ Évitez les aliments contenant trop de sucres rapides : en dehors du goûter où vous avez besoin de cet apport, les sucres rapides élèvent trop rapidement le niveau de sucre dans votre sang et favorisent un niveau constamment élevé de cortisol.

- ▶ Faites une activité sportive pour éviter le stress : reportez-vous à la page 139 pour choisir au mieux cette activité.
- ▶ Faites des exercices pour vous décontracter : une série d'exercices est proposée page 129. Pratiquez-les dès que vous le pouvez si vous vous sentez envahi par le stress.

La sérotonine

Lorsque le stress est constant et/ou qu'il dure dans le temps, votre corps se fatigue et épuise ses capacités de fabrication de sérotonine. Ce manque va se traduire par une irritabilité importante et des envies de grignotage (essentiellement sucrées).

Votre satiété, habituellement gérée en partie par la sérotonine, sera moins bien contrôlée et vous risquez de manger plus que nécessaire.

Le moral et la fatigue

Lorsque vous subissez un stress important et/ou continu, vous connaissez un état de tension nerveuse qui va altérer votre condition physique.

Cette tension nerveuse crée une hyperactivité musculaire qui fatigue votre organisme. Vous êtes alors doublement touché car la fatigue physique risque de jouer

à la fois sur votre capacité à faire face à vos activités quotidiennes et sur votre moral.

Et qui dit baisse de moral et fatigue dit souvent recherche de compensation, notamment affective, par le biais de ce que nous appelons les « doudous alimentaires ».

Les « doudous alimentaires »

Voilà une problématique bien connue à laquelle vous avez probablement déjà fait face.

La contrariété, le stress, la tristesse, la fatigue sont autant d'éléments qui portent atteinte à votre moral. Vous cherchez alors un réconfort. Quelque chose qui vous rassure ou vous apaise ne serait-ce que quelques minutes.

La plupart du temps, l'objet de réconfort le plus accessible sera la nourriture. Mais pas n'importe quelle nourriture ! Celle qui est prête à consommer immédiatement.

Celle qui se trouve à un pas de vous, dans le placard ou le réfrigérateur. De la nourriture pré-emballée, le plus souvent pleine de sucre et de mauvaises graisses. Des aliments sans intérêt nutritionnel sur le moment et dont les apports vont immédiatement être stockés en graisse par votre corps qui ne saura pas quoi en faire.

Vous vous sentez seul, ou déçu, vous avez le « blues », alors hop ! Une petite douceur pour faire passer ce

moment : un biscuit sucré, une crème dessert, une barre chocolatée, une glace...

Voilà une bien mauvaise idée car, exactement comme pour le grignotage, le « doudou alimentaire » est un réconfort de très courte durée.

L'absorption de sucre crée un pic d'insuline dans votre sang. Peu après, quand ce taux d'insuline redescend, vous ressentez un « coup de mou », et votre moral est en berne... ce qui va vous diriger de nouveau vers des douceurs sucrées.

C'est un cercle vicieux qu'il vous faut briser.

Essayez donc de repérer les moments où vous mangez pour vous réconforter ou vous rassurer.

Vous devriez alors pouvoir prendre conscience de ce qui vous frustre, vous touche ou vous contrarie à ce moment précis et crée chez vous ce besoin de compensation alimentaire.

Trouvez la vraie cause de ce petit dérèglement alimentaire et traitez-la à la source. Vous pouvez par exemple chercher la manière la plus créative et la plus originale de satisfaire le même besoin (de réconfort, d'affection, d'occupation) tout en ménageant votre santé. En gagnant en sérénité, vous verrez que les « doudous alimentaires » seront vite de l'histoire ancienne.

Si votre déséquilibre psychique est trop important, n'hésitez pas à en parler à votre médecin ou à faire appel à

un thérapeute qui saura vous guider vers une solution sur-mesure.

Pour l'instant, et en particulier le soir, essayez de « faire diversion » en remplaçant le goût du sucre par des tisanes (anis, réglisse, menthe), des épices (cannelle, gingembre), ou du citron.

La sédentarité

Voilà encore un des grands responsables de la prise de poids. Liée au stress, elle est l'un des facteurs les plus fréquemment mis en cause dans les problèmes de surcharge pondérale.

Comme nous l'avons vu, nos ancêtres consommaient ce dont leur corps avait besoin en fonction de leurs activités.

Le métabolisme que vous avez et le fonctionnement global de votre corps sont le résultat de milliers d'années d'évolution. Le corps de l'être humain d'aujourd'hui s'est adapté autant aux changements de saisons qu'aux changements de mode de vie.

Or, le confort que le monde occidental connaît aujourd'hui est une évolution extrêmement récente dans l'histoire de l'homme. Il y a encore quelques milliers d'années, tous les êtres humains devaient chasser et cueillir ce qu'ils mangeaient. Ils se déplaçaient à la fois pour se nourrir mais aussi pour fuir des hivers trop rudes ou des climats trop chauds.

Il reste à l'heure actuelle très peu de chose de ces modes de vie. Pour beaucoup d'entre nous, l'exercice physique est bien loin sur la liste des priorités quotidiennes.

Pourtant votre corps a besoin de bouger. D'une part pour ne pas rouiller avec les années mais aussi parce que les besoins nutritionnels qu'il vous signale correspondent également au niveau de dépense physique qu'il s'attend à connaître.

Comme sur une balance, si vous consommez plus d'énergie que vous n'en dépensez, vous déséquilibrez l'ensemble.

Vous avez déjà fait une bonne partie du chemin en suivant les principes de cette méthode. Une petite dépense physique sera un complément idéal pour équilibrer définitivement la balance.

Vous pouvez pour cela vous lancer dans la pratique régulière d'un sport de votre choix. Mais lutter contre les mauvais effets de la sédentarité peut aussi plus simplement passer par de nouvelles bonnes habitudes :

- ▶ Pour des petites courses telles que le journal ou le pain, faites le trajet à pied.
- ▶ Vous habitez en étage ? Prenez les escaliers pour monter et descendre de chez vous...
- ▶ Vous avez du temps libre ? Pourquoi pas quelques activités de jardinage ou un petit tour dans le parc voisin au lieu d'une heure devant votre télévision ?

- ▶ Emmenez les enfants (ou les petits enfants) à l'école à pied ou à vélo.
- ▶ Vous prenez le bus ou le métro ? Descendez un arrêt plus tôt et terminez à pied. Vous en profiterez peut être pour lever la tête et découvrir à côté de chez vous des arbres, des fleurs ou des curiosités que vous n'aviez jamais vus.
- ▶ Restez debout pour des activités qui ne nécessitent pas impérativement de s'asseoir.
- ▶ Entraînez-vous à faire des gestes toniques quand vous le pouvez.

Le manque de temps

Indissociable du stress, le manque de temps est également l'ennemi d'un bon équilibre alimentaire.

Lorsque vous êtes pressé ou fatigué et que vous manquez de temps pour vous préparer correctement à manger, vous pouvez facilement avoir tendance à vous nourrir moins bien.

Dans le premier cas, vous allez vous diriger vers des plats préparés. Ces derniers (surtout lorsqu'ils sont bas de gamme) sont d'une composition très peu recommandable. Garnis (entre autre) de graisses et de sucres ajoutés, ils sont souvent composés d'ingrédients qui ont très peu de qualités nutritives. Les féculents y sont de mauvaise qualité et les fruits et légumes y ont perdu la plupart de leurs

nutriments. Quant aux viandes et poissons, il est peu probable que vous les trouviez appétissants lorsque vous les aurez débarrassés de la sauce qui les recouvre.

Dans le deuxième cas, vous allez manger ce que vous trouverez dans vos placards et qui se prépare le plus vite possible. Il s'agira rarement de produits très adaptés à une bonne alimentation.

De plus, en optant pour ce type de repas vous risquez de manger trop vite par manque de temps. Et qui dit repas bâclé dit souvent satiété oubliée.

Vous pouvez alors manger trop ou trop peu et votre corps ne manquera pas de vous le rappeler.

Dans tous les cas, il est impératif de trouver des solutions pour s'organiser au mieux et trouver le temps d'être à l'écoute des besoins de votre corps. Voici quelques conseils pour vous aider :

- ▶ Évitez d'acheter des plats préparés ou conservez-en un seul chez vous en cas d'impératif.
- ▶ Si vous mangez à l'extérieur ou à votre bureau à midi, préparez votre repas la veille au soir. Vous éviterez ainsi les repas sur le pouce qui consistent en un sandwich ou une part de pizza.
- ▶ Pour ces repas que vous préparerez, constituez-vous un menu qui vous plaît. Souvenez-vous que vous devez continuer à éprouver du plaisir à manger.

- ▶ Fixez-vous une heure à laquelle vous arrêterez vos activités pour votre pause repas et une heure à laquelle vous les reprendrez. Vous déciderez en fonction de votre faim à quel moment de cette pause vous prendrez votre repas (ne vous forcez pas à manger à heure fixe si vous n'en avez pas l'appétit). Cette organisation vous permettra d'avoir l'esprit libre pour votre repas.
- ▶ Faites le tri dans vos impératifs : l'appel téléphonique que vous aviez prévu ne peut-il pas attendre 15 minutes ? Faites le tri des choses vraiment urgentes. Vous verrez que vous pouvez facilement gagner quelques minutes de plus à table pour profiter pleinement de votre repas.

Le piège des régimes à répétition

C'est un facteur de stress important car ils sont très rarement couronnés de succès et vous renvoient à un sentiment d'échec permanent.

Vous subissez la pression de la mode, de votre entourage, le regard des autres et vous avez envie de perdre du poids. Vous voulez perdre beaucoup, et vite. Vous vous lancez alors dans un régime excessivement restrictif qui vous frustre.

Vous avez faim car vous ne mangez pas en fonction de votre appétit. Vous vous surveillez en permanence et vous

mettez une pression intenable sur vos épaules car vous avez peur de ne pas réussir.

Bref, vous faites tous les efforts du monde pour perdre trois malheureux kilos... qui reviendront au premier écart.

Vous vous infligez alors une double peine :

- ▶ d'un point de vue physique : vous avez toujours vos kilos en trop.
- ▶ d'un point de vue moral : vous essayez un échec qui vous laissera des traces et qui vous renvoie une image négative de vous-même.

Il est donc important de ne pas tomber dans le piège de ces régimes à répétition qui auront rarement l'effet escompté sur votre corps et sur votre confiance en vous.

Sommeil et prise de poids

Des recherches récentes ont permis de montrer que la qualité de votre sommeil pouvait influencer directement votre poids.

En effet, le sommeil est le principal régulateur de l'activité de deux hormones directement liés à l'alimentation : la leptine et la ghréline.

La ghréline est une hormone qui stimule l'appétit, son taux dans le sang augmente donc avant les repas et diminue après ceux-ci.

Un manque de sommeil engendre une production accrue de cette hormone, ce qui entraîne donc une stimulation de votre appétit.

La leptine, elle, a un fonctionnement contraire, elle est responsable de la sensation de satiété, elle supprime donc l'appétit.

Un manque de sommeil engendre une diminution de la production de cette hormone, ce qui augmente votre appétit.

En conclusion, le manque de sommeil augmente non seulement la stimulation de votre appétit mais en plus il retarde le signal qui vous dit que vous avez assez mangé !

La littérature scientifique est unanime sur ce point, il existe une durée de sommeil permettant une régulation optimale de ces hormones. À vous de trouver la vôtre !

21

CALMER LE STRESS : LA RELAXATION

Pour vous aider à calmer votre stress, il vous faudra tout d'abord une prise de conscience. En veillant à être à l'écoute de votre corps, vous pourrez dans un premier temps déceler les signes de stress. Fatigue chronique, tension musculaire, irritabilité sont autant d'indices révélateurs.

Lorsque vous détectez ces signes essayez d'analyser et de comprendre ce qui vous inquiète ou vous met sous pression :

- ▶ Quelle situation êtes-vous en train de vivre ?
- ▶ Quelle personne est en face de vous ?
- ▶ Êtes-vous en retard ?
- ▶ Vous sentez-vous débordé ?
- ▶ Êtes-vous gêné par un élément extérieur (bruit, température...) ?
- ▶ Vous sentez-vous fatigué ?

Lorsque vous aurez compris d'où vient votre stress, vous pourrez mettre en place des solutions pour aborder les choses avec plus de calme et/ou éviter les situations de stress.

Il existe de nombreuses possibilités pour calmer le stress. Dans le souci de travailler autant que possible dans l'accompagnement de votre corps, je vous propose ici quelques exercices de relaxation. Vous pouvez les faire seul, chez vous et sans aide extérieure.

Rappelez-vous, avant de commencer, que relaxation et fainéantise sont deux choses bien différentes. Les gens qui trouvent le temps de se détendre sont tout sauf des paresseux. En réalité, trouver le temps de se détendre 30 minutes par jour vous aide à :

- ▶ Réduire le stress et l'anxiété
- ▶ Mieux dormir
- ▶ Vous recentrer
- ▶ Régénérer vos muscles fatigués et douloureux
- ▶ Garder un meilleur contact avec les autres
- ▶ Éviter l'hyperventilation

Au final, les gens qui savent prendre le temps de se relaxer sont plus performants que les autres, car leurs périodes d'activité sont beaucoup plus efficaces.

Voici donc trois exercices de base pour vous relaxer.

1. La respiration profonde

La technique mentale la plus facile est la maîtrise de la respiration profonde.

En plus d'être facile, c'est un exercice que l'on peut pratiquer à n'importe quel moment de la journée sans outil ni environnement spécial.

Voici les étapes à suivre pour pratiquer la respiration profonde :

- La respiration profonde est plus efficace lorsqu'elle est faite par le nez, commencez par vous assurer que vos narines sont propres et débouchées. C'est le bon moment pour vous moucher, si besoin.

- Ensuite expirez.

- Bouche fermée, commencez à inhaler lentement et sans forcer par le nez. Pour vous aider, imaginez-vous en train de remplir d'air vos poumons en commençant par le bas.

- Maintenant, continuez à puiser l'air par le nez. Une fois que vous avez atteint une inspiration maximale, retenez votre souffle pendant 1 seconde ou 2.

- Enfin, commencez à expirer, lentement et calmement, jusqu'à ce que vos poumons soient vides. Tirer sur la ceinture abdominale permet de s'assurer que les poumons sont vides de tout l'air qu'ils contenaient.

- Répétez ensuite ces étapes autant de fois que nécessaire et aussi souvent que vous en ressentez le besoin.

Si vous ressentez des étourdissements durant les premières tentatives de respiration profonde, pas d'inquiétudes. Vous avez probablement apporté un peu trop d'oxygène à votre sang. Arrêtez simplement de respirer profondément et reprenez une respiration normale.

Pensez à faire un effort conscient pour relaxer aussi bien l'esprit que les muscles. Pour vous aider, essayez de fermer les yeux et/ou de vous entourer d'une musique calme et voyez si cela vous aide.

2. La relaxation Alpha

C'est la suite logique de la respiration profonde. Elle vous aide à entrer plus facilement dans un état d'esprit de relaxation totale en incitant votre esprit à se remémorer les moments de votre vie où vous vous êtes sentie complètement relaxée.

■ *Étape n°1 : Se remémorer une image relaxante*

La première étape de la relaxation alpha consiste à vous remémorer un moment de votre vie où vous vous êtes sentie totalement détendue.

Ce moment peut très bien être un instant que vous avez passé seul au sommet d'une montagne, ou à lézarder au

soleil en vous déconnectant du monde extérieur. Il peut avoir été vécu à l'intérieur, à l'extérieur, avec d'autres personnes ou seul, il y a 10 ans ou la semaine dernière. Le choix du scénario vous appartient complètement.

Une fois que vous vous êtes remis en tête ce moment de votre vie, trouvez un endroit calme et confortable où vous pouvez vous installer sans être dérangé pendant le temps qu'il vous faudra pour recréer ce moment dans votre esprit.

■ *Étape n°2 : explorer les sensations agréables du souvenir*

Dès que vous serez prêt à démarrer votre voyage vers une relaxation totale et complète, commencez tout simplement à vous rappeler les réponses aux questions suivantes, visant à faire ressortir tous les détails de cette image relaxante.

Rappelez-vous que plus vous arriverez à vous souvenir des détails, meilleure sera l'expérience.

► Où vous trouvez-vous ?

Par exemple vous êtes à l'ombre ou au soleil ? Êtes-vous sur un bateau de croisière ou dans votre jardin ? Êtes-vous à l'intérieur ou à l'extérieur ?

► Que voyez-vous de là où vous vous trouvez ?

Essayez de vous remémorer les détails visuels tels que les fleurs, les nuages, les personnes qui vous entourent, un

coucher ou un lever de soleil, un pont, une montagne, des mouettes, des chevreuils, un feu qui crépite dans une cheminée, etc.

- ▶ Que ressentez-vous à l'intérieur/extérieur de votre corps ?

Quel genre de vêtements portez-vous ? Est-ce que vous sentez votre corps qui se balance doucement comme votre bateau glisse sur les vagues ?

Est-ce que vous vous sentez aussi libre que l'oiseau comme si vous descendez une montagne de neige fraîchement tombée ?

- ▶ Quels sont les points de contacts entre votre corps et le monde extérieur ?

Par exemple, est-ce que vous sentez le vent qui souffle sur votre visage ou vos jambes ?

- ▶ Qu'est-ce que vos mains, vos pieds, et votre visage ressentent ?

Par exemple, est-ce que vous sentez une brise mordre le bout de vos doigts, ou la chaleur du soleil qui caresse votre visage, ou encore des grains de sable entre vos orteils ?

- ▶ Quelles odeurs ressentez-vous dans votre espace de relaxation ?

Vous remémorer les odeurs et les senteurs de choses telles que les parfums, le sel de mer, les aiguilles des

pommes de pin, les eucalyptus ou toute autre odeur, tient une part importante dans le processus.

► Quels sons vos oreilles entendent-elles ?

Est-ce que ces sons sont proches ou éloignés ? Si vous avez entendu à la fois des sons proches et des sons plus lointains, efforcez-vous d'identifier chacun d'entre eux. Les chutes d'eau, les gazouillis des oiseaux, le cours d'eau d'une rivière, le crépitement d'un feu, une conversation murmurée, la pluie qui tombe, une musique d'ambiance, souvenez-vous du maximum de détails !

Apportez des réponses spécifiques et détaillées à chacune de ces questions. L'objectif est de faire appel à tous vos sens. Plus vous impliquerez votre corps tout entier en faisant revivre cette image relaxante du passé, plus vous pourrez vous relaxer pleinement au moment présent.

Une fois que vous avez obtenu une image complète dans votre esprit, imprimez-la dans votre tête en incluant tous les détails. Chaque fois que vous ressentirez le besoin d'évacuer les surcharges non nécessaires de tensions physiques ou émotionnelles remémorez-vous simplement cette scène.

À la fin de chaque session de relaxation alpha, vous devriez vous sentir moins fatigué et complètement régénéré.

3. La Relaxation Musculaire Progressive

La Relaxation Musculaire Progressive ou RMP est une astuce mentale que les entraîneurs sortent du chapeau chaque fois que leurs athlètes sont trop tendus, comme par exemple la veille d'une grande compétition.

Quand utiliser la RMP ?

Si vous vous préparez pour un événement particulier pour vous, vous pouvez aussi souffrir de ce surplus d'excitation. Si votre esprit fonctionne à toute vitesse, vous trouverez peut-être difficile de prendre le repos dont votre corps a besoin pour se recharger.

La technique que je suis sur le point de vous décrire vous fournit une opportunité de "recharger vos batteries internes" quand vous sentez que votre voltage intérieur devient plus faible.

L'exercice nécessite une bonne quinzaine de minutes car il implique de contracter et relaxer différents groupes de muscles du corps. Avant de commencer, assurez-vous d'avoir alloué suffisamment de temps pour suivre entièrement cet exercice efficace.

Les étapes associées à la relaxation musculaire progressive sont simples :

1. Concentrez-vous sur un groupe de muscles en particulier.
2. Inspirez par le ventre, et en même temps que vous inspirez, contractez délibérément le groupe de muscles sur lequel vous êtes concentré. Continuez à contracter cet ensemble de muscles pendant 6 à 8 secondes.
3. Après avoir compté plusieurs secondes, expirez et relâchez la tension induite dans le groupe de muscles en même temps que vous expirez. Appliquez-vous à ressentir réellement les muscles se relaxer. Vos muscles devraient vous paraître lâches et mous ou peut-être chauds.
4. Restez dans cet état détendu pendant environ 15 secondes avant de passer (progressivement) au groupe de muscles suivant. Le but est ici de s'appliquer à ressentir les muscles pendant les différents états de contraction et de relaxation.
5. Répétez ces étapes pour tous les groupes de muscles cités ci-dessous :
 - ▶ le bras droit, la main droite et l'avant-bras droit
 - ▶ le bras gauche, la main gauche et l'avant-bras gauche
 - ▶ les épaules
 - ▶ la cuisse droite, la jambe, et le pied droit
 - ▶ la cuisse gauche, la jambe et le pied gauche

- ▶ les fesses
- ▶ le ventre
- ▶ le bas du dos
- ▶ les pectoraux
- ▶ la nuque
- ▶ la bouche et la mâchoire, les yeux, le front et l'ensemble du visage

Il n'y a pas nécessairement un bon ou un mauvais ordre dans lequel faire travailler les différents groupes de muscles. Cependant, la nuque et les épaules sont souvent plus tendues, il serait donc plus avisé de commencer par un autre endroit. La plupart des gens recommandent de commencer par les orteils et de remonter progressivement vers la tête.

Certains d'entre vous seront plus à l'aise pour se décontracter et se relaxer en adoptant une position couchée. D'autres préféreront être assis.

La position importe peu, mais voici quelque chose que vous devez garder à l'esprit. Comme vous allez vous sentir très relaxé, vous allez peut-être vous endormir en pratiquant la RMP.

C'est donc une technique parfaite si vous avez un problème d'insomnie. Si c'est le cas, utilisez cette technique le soir dans votre lit et vous vous endormirez probablement en un rien de temps !

MINCIR APRÈS LA MÉNOPAUSE

Si l'on s'en tient à l'étymologie du mot, ménopause signifie « arrêt des menstruations ». La ménopause ne serait donc que l'arrêt du cycle normal des règles chez la femme !

Comme chacun sait, c'est en réalité bien plus compliqué que ça.

La ménopause est une étape importante dans la vie d'une femme. C'est un cap moral à passer mais aussi une période de votre vie où votre corps subit des changements très importants. Un peu comme à l'adolescence, vous entrez dans une nouvelle ère. Cela comprend un certain nombre de bouleversements dans votre organisme qui sont en partie dus à des changements hormonaux.

Vous l'avez peut-être expérimenté ou vu chez des amies, la ménopause s'accompagne d'un certain nombre de signes physiques plus ou moins gênants :

- ▶ Bouffées de chaleur
- ▶ Sécheresse de la peau
- ▶ Sautes d'humeur

- ▶ Fatigue
- ▶ Baisse de la libido
- ▶ Sensation de prise de poids ou prise de poids

Mais, vous allez le voir, la ménopause est également entourée d'un certain nombre d'idées reçues.

Les idées reçues

Il existe autour de la ménopause un certain nombre d'idées reçues, de « on dit » qui se perpétuent de génération en génération et de bouche à oreille. En voici 3 particulièrement coriaces.

Idée reçue n°1

« À la ménopause, je vais obligatoirement prendre beaucoup de poids. »

Il va de soi pour la majorité des françaises qu'une fois ménopausée, vous allez prendre du poids. Nombreuses sont d'ailleurs les femmes qui se plaignent à leur gynécologue ou leur docteur de cet embonpoint soudain.

Si aucun médecin ne saurait remettre en cause la sincérité de ses patientes, il s'avère que les études à ce sujet sont beaucoup moins affirmatives.

Celle menée par le CERIS dans plusieurs pays européens sur des milliers de femmes a par exemple permis de démontrer qu'entre 20 et 50 ans, la prise de poids moyenne des femmes est de 10,6 kilos⁸.

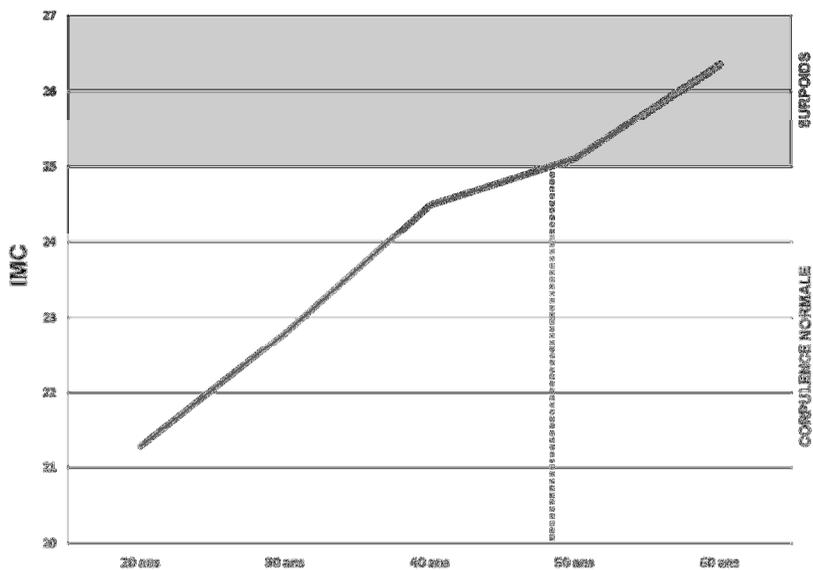
Mais la courbe de progression du poids est extrêmement harmonieuse et ne subit aucun affolement aux alentours de la cinquantaine. Il semblerait donc que la prise de poids soit plutôt continue tout au long de la vie d'adulte que soudaine à la ménopause.

L'étude de Kaye menée aux États-Unis confirme ces constatations. La population féminine américaine voit son IMC augmenter régulièrement et sans à-coups de 20 à 60 ans. Il est donc de 21,3 à 20 ans, de 22,8 à 30 ans, de 24,5 à 40 ans, de 25,1 à 50 ans et de 26,35 à 60 ans⁹.

En conclusion, et comme l'explique le Dr Elia au sujet de ces études : « c'est bien vers 50 ans que vous entrez dans la zone de surpoids »¹⁰.

Tout au long de votre vie d'adulte, votre poids a progressivement augmenté. A 50 ans, vous atteignez donc un poids qui peut vous déplaire. De plus, vous sachant à une période clé de votre vie de femme, et à force de discussion avec vos amies ou votre entourage, vous prêtez plus d'attention à ce sujet.

Évolution du poids des femmes selon l'âge (Kaye)



La zone de surpoids est atteinte vers 50 ans.

Idée reçue n°2

« Tout est la faute des hormones. »

Voilà encore une affirmation qui n'est que partiellement vraie. Bien sûr, à l'arrêt de vos règles, vos sécrétions hormonales changent. Cela peut entraîner un certain nombre de symptômes plus ou moins gênants (bouffées de chaleur, suées, douleurs articulaires...).

Certaines d'entre vous vont alors opter pour un traitement hormonal de substitution (THS) à base de progestérone et d'estrogène.

Ces traitements s'avèrent souvent efficaces et la mauvaise réputation qui leur a été faite n'est pas toujours justifiée. Cependant, ils peuvent aussi, s'ils sont mal adaptés à votre cas, favoriser la rétention d'eau.

Un peu comme lorsque vous preniez 1 ou 2 kilos avant vos règles, votre corps « gonfle » sous l'effet des variations d'estrogènes. Vous prenez donc du poids mais pas forcément de graisse. Il s'agira alors de lutter contre la rétention d'eau et non pas de faire fondre de la graisse.

Idée reçue N°3

« J'ai pris du ventre, c'est bien la preuve que je grossis à cause de la ménopause. »

Votre morphologie évolue lors de la ménopause. Mais cela ne veut pas nécessairement dire que vous prenez autant de kilos que vous le pensez.

Les différences de niveau d'estrogène que vous connaissez dans cette période ont des incidences importantes sur votre physique. Elles vont pousser le corps à répartir différemment les masses graisseuses.

Dans la période de péri-ménopause (4 à 5 ans avant la ménopause constatée), vous allez avoir trop d'estrogène dans le corps et développer plus de graisse au niveau des hanches, des fesses et des cuisses. Une fois la ménopause constatée (après 12 mois sans règles), vous allez manquer d'estrogène et la graisse va se désormais s'installer vers la taille ou le ventre.

Par un effet de contraste, vous allez donc prêter une attention particulière à ce changement de vos formes. Mais cette nouvelle masse grasse n'est pas arrivée à cause des hormones. La ménopause a simplement fait en sorte qu'elle soit localisée différemment.

Il vous faudra peut-être du temps pour vous habituer aux nouvelles courbes que votre corps dessine.

En attendant, prenez garde à ne pas surévaluer la prise de poids que vous connaissez.

Il se peut qu'elle soit moins importante que vous ne le pensiez et la ménopause est loin d'être la seule responsable.

Les raisons de la prise de poids à cette époque de la vie

■ *Le moral*

Il est le premier responsable de la prise de poids à la ménopause.

En effet, les changements hormonaux que vous subissez ont des conséquences sur vos humeurs. Vous pouvez être plus irritable et subir des sautes d'humeur importantes qui vous minent le moral.

A la ménopause, votre corps arrête de sécréter des estrogènes. En leur absence, de nombreuses réactions biochimiques ne se font plus. La production de certains neuromédiateurs responsables de votre humeur (sérotonine, dopamine...) est alors altérée.

De plus, vous subissez les autres symptômes de la ménopause qui ne sont pas sans conséquences sur votre

moral. Les bouffées de chaleur, la fatigue, les insomnies sont autant de raisons de se sentir déprimée.

Dans ces cas-là, nombre d'entre vous vont avoir envie de trouver du réconfort avec un ou plusieurs « doudous alimentaire ». L'aliment consolateur sera une réponse à la tristesse ou la détresse.

Vous allez vous consoler avec un aliment sucré qui va déclencher de façon éphémère une production importante de sérotonine dans votre cerveau. Vous allez vous sentir mieux... pendant une heure ou deux. De retour sur la balance, votre prise de poids va vous déprimer et la boucle est bouclée !

Surveillez donc ces moments de baisse de moral et efforcez-vous de ne pas céder à la tentation du grignotage.

Si vous vous sentez vraiment déprimée et que les symptômes de baisse de moral s'aggravent, consultez votre médecin pour trouver un traitement approprié.

■ *La baisse d'activité*

Toute comme la sédentarité évoquée plus haut, la baisse d'activité est un facteur important dans la prise de poids. Passé un certain âge, le corps se fatigue plus vite. Les soucis de santé compliquent parfois les choses et il est difficile de trouver de la motivation pour une promenade ou une balade à vélo. Vous avez peut-être pris de moins bonnes habitudes et faites peut-être vos courses quotidiennes en voiture ?

Vous passez peut être plus de temps à faire des activités sédentaires en intérieur que des activités dynamiques et en extérieur ? Vous êtes peut-être passée sur un poste professionnel qui vous demande moins d'efforts physiques ?

Tous ces cas de figure changent votre dépense en énergie. Or, votre corps ne va utiliser que ce dont il a besoin. Si l'on reprend l'image de la balance et que la quantité et la qualité de la nourriture reste la même alors que votre dépense en énergie diminue, vous faites subir un déséquilibre à votre corps. La seule réponse qu'il va alors trouver sera de stocker l'excédent que vous lui apportez.

■ *Le métabolisme ralenti*

Passé le cap de la cinquantaine, votre corps ralentit ses activités. Ce ralentissement est généralisé. Cela veut dire que vous consommez moins d'énergie pour faire fonctionner votre organisme. Vous vous trouvez alors face à une combinaison peu favorable : vos activités physiques diminuent et votre métabolisme ralentit. Si vos apports en énergie restent les mêmes, vous favorisez encore plus le stockage des graisses.

Il est important de prendre conscience de cet état de fait, afin de modifier vos habitudes lors des repas. Toute votre vie vous avez mangé plus ou moins la même ration de féculents ou de viandes. De ce fait, il ne vous vient même pas à l'esprit d'en modifier les quantités.

Soyez donc encore plus vigilante à votre appétit et votre sensation de satiété. Veillez à ne pas dépasser les quantités que vous sentez désormais nécessaires pour votre corps.

De plus, vos muscles perdent du terrain avec l'âge. En temps normal, ce sont eux qui consomment 70% de l'énergie que vous apportez à votre corps par la nourriture.

La diminution de la masse musculaire est donc un ennemi de la perte de poids. C'est pourquoi il est capital de veiller à rester physiquement actif pour éviter l'embonpoint à la ménopause.

Si vous le pouvez, essayez de maintenir autant que possible un minimum d'activité physique dans votre quotidien (voir p. 133).

Bougez !

Nous l'avons vu, les raisons de la prise de poids à la ménopause sont souvent liées à un manque d'activité combiné à un ralentissement du métabolisme.

Si votre corps évolue nécessairement à la ménopause, il ne devient pas pour autant votre ennemi ! Vous pouvez l'aider en vous adaptant à ses besoins et en lui évitant de rouiller.

Quelques nouvelles habitudes peuvent suffire à maintenir un niveau d'activité raisonnable et une véritable confiance en votre corps.

Un peu de marche pour faire fonctionner vos articulations des chevilles, des hanches et des genoux et dépenser un peu d'énergie...

Quelques longueurs en piscine pour faire travailler en douceur l'ensemble de vos muscles et soulager votre dos...

Un peu de jardinage pour prendre l'air, faire travailler vos bras et vos jambes et prendre confiance en vos capacités créatives...

Il s'agit là de quelques idées mais toute activité nécessitant du mouvement et/ou de l'énergie est la bienvenue. L'important est à la fois de vous dépenser un minimum et de garder le moral en luttant contre la sédentarité.

Occupez votre corps et votre esprit !

L'ennui est un bel ennemi de la minceur. S'il est important de savoir s'ennuyer dans la vie pour reconnaître et apprécier pleinement les moments plus intenses, trop s'ennuyer est également un problème.

Trop d'ennui peut être synonyme de deux soucis majeurs :

- ▶ la baisse de moral
- ▶ le manque d'activité physique et/ou intellectuelle

La baisse de moral va donner lieu à un besoin de réconfort et de compensation et vous risquez de trouver refuge dans la nourriture.

Quant au manque d'activité, il favorise la prise de poids par un déficit de dépense d'énergie.

Essayez donc de trouver des activités qui vous plaisent et pratiquez-les chaque fois que bon vous semble :

- ▶ sortie en groupe ou seule au musée, en ville pour du lèche-vitrine, dans un monument voisin
- ▶ ballade en montagne, dans un parc, près d'une rivière
- ▶ photographie
- ▶ couture
- ▶ théâtre
- ▶ peinture
- ▶ musique, chant, chorale

Toutes les activités sont bonnes à prendre tant qu'elles vous stimulent. Si vous manquez d'idées, demandez conseil autour de vous à vos ami(e)s ou proches.

Vous pouvez également trouver de nombreuses activités de groupe ou individuelles dans les centres sociaux ou les associations.

Renseignez-vous auprès de votre mairie pour connaître les activités qui vous sont accessibles.

23

LES 7 ERREURS À ÉVITER

■ **ERREUR n° 1** *Prendre un petit déjeuner trop léger*

Si votre petit déjeuner se compose d'une biscotte-confiture et d'un café, on peut déjà parier que bon nombre de vos problèmes viennent de là.

■ **ERREUR n° 2** *Grignoter pour compenser des repas trop légers*

Inutile de vous restreindre au repas si cela doit vous pousser à grignoter régulièrement. Mangez à votre appétit pour pouvoir tenir jusqu'au repas suivant. Le fait de grignoter a de lourdes conséquences sur votre prise de poids et les aliments de grignotage sont le plus souvent vides d'intérêt nutritionnel.

■ **ERREUR n° 3** *Faire un dîner trop copieux*

Nous considérons à tort le repas du soir comme LE repas de la journée. Il est riche et copieux, avec entrée, plat, fromage, dessert, et parfois quelques verres de vin. Cet apport nutritionnel est très mal adapté à l'horaire, et entraîne systématiquement une mauvaise digestion. Trouvez-vous normal de ne pas avoir faim le lendemain matin, alors que vous n'avez rien mangé depuis plus de 10 heures ?

■ **ERREUR n°4** *Manger trop vite*

Il faut 20 minutes pour que le cerveau produise la sensation de satiété. Si vous mangez trop vite, vous mangerez trop.

■ **ERREUR n°5** *Bricoler avec la méthode*

Cette méthode forme un tout cohérent. Bien-sûr, il va de soi que votre bon sens et votre propre connaissance de votre état de santé vous permettent de faire des ajustements. Mais attention à ne pas travestir la méthode ! Il m'arrive de rencontrer des personnes qui me disent appliquer la méthode et ne pas perdre de poids. Quand je leur demande de détailler leur alimentation sur une journée, je me rends compte qu'elles mangent des pâtes à tous les repas !

Le plus simple est encore d'appliquer exactement les conseils dispensés ici.

■ **ERREUR n°6** *Avoir la phobie des graisses*

La diététique classique nous a enseigné la phobie des corps gras. Or, les graisses ne sont pas aussi gênantes que les sucres. Elles n'entraînent pas d'addiction. De plus, si les graisses saturées sont souvent néfastes, d'autres types de gras sont indispensables au fonctionnement de notre corps. Enfin, le gras accentue le goût des autres aliments. Il est donc un allié de votre plaisir !

■ **ERREUR n°7** *Ne pas boire assez d'eau*

Pour être efficaces, vos organes (notamment ceux chargés de l'élimination) ont besoin d'eau. Une hydratation insuffisante peut stopper un amincissement.

Notes

1 Daniel Fessler, University of Chicago Press, Reproductive immunosuppression and diet. An evolutionary perspective on pregnancy sickness and meat consumption, 2002

2 Dunn, R. (2013). Everything You Know about Calories is Wrong. *Scientific American*, 309 (3):56-59. doi: 10.1038/scientificamerican0913-56

3 Corinne Gouget, Additifs alimentaires, danger, Éditions Le Chariot d'or, 2009

4 Lenoir, M., Serre, F., Cantin, L., Ahmed, SH. (2007). Intense Sweetness Surpasses Cocaine Reward. *PLoS ONE* 2 (8): e698. doi:10.1371/journal.pone.0000698

5 Dr Alain Cocaul, Marie Belouze-Storm, Mincir après 40 ans, Marabout, 2003

6 Dr Jean-Philippe Zermati, Maigrir sans régime, Edition Odile Jacob, 2002

7 Dr Didier Chos, La vérité si je mange, Éditions JML, 2004

8 Elia D. (1993) Le poids féminin et les hormones ; à propos de l'enquête CERIS. *Reprod. Humaine et Hormones*, 6, 307-312.

9 Kaye, S.A., Folsom, A.R.(1993). The association of body fat distribution with lifestyle and reproductive factors in a population study of postmenopausal women. *Intern. J. Obesity*, 14, 583-591.

10 Dr David Elia, Et si c'était les hormones – Être mince à tous les âges, Éditions Le Livre de Poche, 2007

Crédits

Photo couverture : © Djul – Fotolia

