

Le "savoir maigrir"

Les conseils d'une diététicienne pour maigrir intelligemment et efficacement, en évitant les pièges des régimes miracles ou draconiens !

Faut-il maigrir vite ? Que faut-il changer à votre alimentation ? Comment ne pas regrossir ensuite ? Etes-vous prêt(e) à maigrir ? Vos objectifs sont-ils réalistes ?

Faites le point et suivez le guide pour un amaigrissement réussi et respectueux de votre santé.

* Introduction *

Contrôler son poids, gérer son alimentation, mettre en œuvre les principes adaptés pour maigrir puis stabiliser son poids, exigent un savoir faire qui n'est pas inné : le "savoir maigrir". On ne maigrit pas au hasard, en mangeant peu et mal. **L'amaigrissement doit puiser sur la masse grasse tout en préservant la masse musculaire et les organes vitaux, mais il faut aussi que le régime ne soit pas trop restrictif afin de ne pas provoquer un réglage du pondérostas à la baisse.** Ce sont sur l'un ou l'autre de ces impératifs (ou les deux !) que les régimes "miracle" pêchent. Les régimes qui conduisent à une perte de poids rapide sont en effet fondés sur des principes inverses : puisqu'on veut faire plaisir à l'aspirant-mince, on lui vend une minceur artificielle, reposant sur la perte de glycogène (notre réserve énergétique immédiate, équivalent de l'amidon dans le règne végétal), de muscle et d'eau. La balance accuse certes une perte de poids et l'aspirant-mince est satisfait à court terme.

Mais bien sûr, ce résultat ne peut être maintenu puisque, inéluctablement, les réserves glycogéniques et les muscles vont se reconstituer, en utilisant par ailleurs l'eau nécessaire à leur fabrication. En outre, comme on aura infligé à l'organisme une privation, celui-ci aura réduit ses dépenses énergétiques pour pouvoir faire face à ses besoins en dépit d'un apport énergétique trop faible. Au bout du compte, en remangeant simplement comme avant leur régime, les personnes qui ont suivi ce type de régime reprendront plus ou moins vite les kilos perdus, et même davantage, ce qui les entraînera dans le cercle infernal de l'alternance régime-reprise, dénommée effet yo-yo.

Les règles du "savoir maigrir" sont pourtant à la portée de tous, tant dans leur compréhension que dans leur mise en œuvre. Cependant, elles nécessitent un apprentissage, afin d'éviter les erreurs qui risquent de déboucher sur une impasse (vous ne perdez pas de poids) ou sur l'effet yo-yo (vous êtes plus gros après le régime qu'avant).

Ces principes ont pour but de rééquilibrer une alimentation souvent surabondante et dans laquelle les mauvaises proportions des divers nutriments sont néfastes pour la silhouette comme pour la santé. Il ne s'agit en aucune façon de limiter d'une manière draconienne la quantité de nourriture mais bien davantage d'opérer un choix qualitatif parmi tous les aliments proposés, associé à une bonne répartition de l'alimentation sur la journée.

Maigrir vite et bien est impossible : pour bien maigrir, il faut maigrir lentement, progressivement, afin, d'une part, d'apporter à notre organisme tous les nutriments dont il a besoin chaque jour et, d'autre part, de bien vivre l'amaigrissement. Il ne faut pas négliger le fait que maigrir provoque une métamorphose et nécessite donc la révision de l'image mentale que nous avons de nous-même ainsi que l'adaptation de notre corps à la diminution du volume du tissu graisseux, notamment au niveau cutané. Une perte de poids trop rapide ne permet pas à la peau de suivre le mouvement : celle-ci va alors tomber, flasque et disgracieuse, aux endroits amaigris. A l'inverse, une perte de poids menée avec raison évite cette conséquence fâcheuse et permet de plus, de **maigrir sans fatigue, sans carence, et durablement.**

* Avant le régime *

Une motivation positive et un objectif réaliste

Prendre la décision de changer ses habitudes alimentaires est une façon de s'occuper de soi, de se faire du bien. Il faut le faire avant tout *pour* soi, et non *à cause* des autres. Parce que le fait de maigrir ne résout pas *tous* les problèmes, **il importe de bien savoir ce que l'on attend de l'amaigrissement, en termes de bénéfices**. Cette attente doit être constructive et sincère. Il ne faut jamais se mettre au régime pour se punir d'être gros : on se met au régime pour se sentir mieux et apporter à son corps ce dont il a besoin, sans le surcharger, mais également sans le priver.

Maigrir et rester mince par la suite implique de modifier son alimentation et parfois, son rapport à la nourriture, à long terme. Vouloir perdre dans l'urgence les 10 kilos qui ont mis plusieurs mois, voire plusieurs années à s'installer n'est pas un bon point de départ. Ne soyez pas trop pressé(e) d'atteindre votre but, lequel, de surcroît devra être proportionnel à votre surcharge pondérale.

Il est inutile d'aspirer à rentrer dans une taille 36 si vous êtes actuellement obèse, car cet objectif trop lointain risque de vous décourager. Pour une surcharge pondérale de 25 kg, par exemple, viser une perte de 10 kg est un bon objectif pour commencer.

En ce qui concerne la progression de votre perte de poids, soyez patient(e) : on perd généralement davantage au début d'un régime qu'au milieu ou à la fin. **Un amaigrissement de 1 kg par semaine est déjà très élevé.** Ne soupirez pas de déception si vous perdez *seulement* 500 g par semaine, c'est la perte théorique souhaitable (et, l'air de rien, cela représente tout de même une perte de 13 kg en six mois, ou 26 kg en un an !). Enfin, sachez que la courbe de poids réelle n'est pas lisse : on perd beaucoup certaines semaines et d'autres semaines, rien. C'est comme ça !

Peser le pour et le contre

Avant d'entreprendre un régime amaigrissant, il est indispensable de prendre le temps de s'interroger sur ses habitudes de vie, ses contraintes, l'image que l'on a de soi-même et l'image que l'on pense ou que l'on souhaite montrer de soi aux autres. **Dans certains cas, en effet, l'amaigrissement n'est pas souhaitable parce qu'il n'est pas la solution au problème que l'on rencontre, ou parce que d'autres priorités nous empêchent de nous y mettre pour de bon.** Une période de déprime, de stress intense, ou au contraire une période de festivités ne sont pas propices pour débiter un programme de réduction pondérale car les "épreuves" à surmonter seront plus nombreuses qu'en temps normal et l'on risque de culpabiliser et de croire que l'on n'a pas de volonté si l'on commet un ou plusieurs écarts, alors qu'en réalité, on n'aurait pas manqué de volonté dans des circonstances plus favorables.

Certes, en rééquilibrant notre alimentation, nous nous sentons mieux dans notre corps et dans notre tête, et cela peut nous aider à traverser ces mêmes périodes difficiles. Mais il faut être conscient des obstacles susceptibles de se présenter et d'ébranler notre motivation si l'on décide malgré tout de se mettre au régime dans un moment difficile.

Apporter à notre corps ce dont il a besoin

Etre à l'écoute de nos besoins et y répondre de la façon adéquate est un signe d'auto-estime et de respect de soi. Nous donnons souvent plus à nos proches, à nos amis, voire à notre entreprise, qu'à nous-mêmes parce que nous craignons que le fait d'agir dans notre propre intérêt soit considéré comme une manifestation d'égoïsme. **Pour réussir un régime amaigrissant, il convient toutefois de s'autoriser un minimum d'égoïsme**, car il vous faudra sans doute tôt ou tard dire non à votre entourage ou à vos collègues qui vous proposent tous les matins une pause-gâteau ou insistent régulièrement pour que vous finissiez le plat ! Votre santé et votre bien-être passent par l'octroi d'une priorité allant dans votre intérêt. Votre plaisir d'être mince et en bonne santé doit être plus important que le plaisir donné à votre hôte en honorant sa table, ou que le plaisir que ressent votre meilleure amie anorexique lorsqu'elle vous voit consommer les mets qu'elle prépare et auxquels elle ne touche pas.

Par souci de convivialité, par ennui, par réponse au stress, par politesse, par habitude, parce que c'est l'heure, par manque de temps, et pour bien d'autres raisons encore, nous faisons trop souvent abstraction des signaux émis par notre organisme. Nous devons donc réapprendre à écouter ces signaux et à apprécier la satisfaction de nos besoins : la faim, la satiété, le besoin de dormir, de bouger, d'aller aux toilettes, de rire, sont souvent réfrénés et différés... puis oubliés. Pourtant, pratiquer une activité sportive, dormir, s'accorder des moments de détente, manger suffisamment et de manière équilibrée sont indispensables à notre santé physique et psychologique.

En ce qui concerne l'acte alimentaire, il est particulièrement important que nous prenions conscience des moments où :

- nous mangeons alors que nous n'avons pas encore faim,
- nous mangeons alors que nous n'avons plus faim,
- nous ne mangeons pas alors que nous avons faim,

et du fait que notre appétit peut être aiguisé, sans pour autant que nous ayons faim véritablement : on peut saliver et avoir très envie de manger un plat très apprécié. Cette sensation n'est pas la faim ; c'est une anticipation du plaisir que nous procure l'aliment lorsque nous le consommons. La faim porte sur tous les aliments comestibles tandis que l'appétit est sélectif.

* Pendant le régime : les principes à appliquer *

Une alimentation diversifiée

Commencez par oublier définitivement tout ce que vous avez entendu dire sur les mauvaises associations d'aliments ou sur certains groupes d'aliments qui feraient grossir. D'abord, **il n'y a pas de mauvais aliment**. Aucun aliment comestible n'est un poison, sauf si l'on souffre d'une allergie ou d'une intolérance alimentaire. Ensuite, **les aliments ne font pas grossir, ils nous nourrissent**. Certains sont plus nourrissants que d'autres et, si on les consomme en excès, l'énergie qu'ils apportent et dont nous n'avons pas besoin sera stockée sous forme de graisse de réserve.

Enfin, **les besoins nutritionnels des êtres humains sont complexes**. L'homme est un omnivore, c'est pourquoi il trouve les nutriments dont il a besoin dans une nourriture variée. La mono-diète à base de riz, de soupe "brûle-graisse" ou de n'importe quoi, est à assimiler à un jeûne et non à un régime amaigrissant. C'est une aberration diététique qui ne présente que l'intérêt (subjectif) de se sentir purifié. Le jeûne, comme la mono-diète, répondent à une attente spirituelle et ne doivent pas être prolongés au-delà de 24 heures. Il ne faut en espérer aucun bénéfice en termes d'amincissement (même à la nouvelle lune !) : vous ne perdriez que du

muscle et de l'eau, tout en mettant en danger votre santé. De plus, le jeûne force l'organisme à faire des réserves pour lutter contre la pénurie, ce qui fait donc davantage grossir que maigrir.

Tous les aliments seront donc invités à votre table, mais les plus énergétiques y apparaîtront bien sûr moins souvent que les autres. La plupart des sujets qui souhaitent maigrir ne savent pas ce qu'il faut modifier dans leur alimentation. Parmi eux, nombreux sont ceux qui ont peu à peu exclu tel ou tel aliment, en se basant sur des raisons plus ou moins infondées, ce qui restreint les choix alimentaires possibles. Or, manger **une nourriture variée est l'un des principes de base de l'équilibre alimentaire.**

De plus, **la variété permet d'éviter de répéter d'éventuelles erreurs.** En effet, chaque groupe d'aliments offre certaines moyennes en protides, lipides et glucides. Au sein d'un même groupe d'aliments, certains comportent plus de protides, de lipides ou de glucides que la moyenne. En mangeant varié, on retombera forcément sur l'apport moyen en chacun de ces nutriments. C'est pourquoi on peut manger, par exemple, une banane lorsqu'on est au régime amaigrissant, même s'il est vrai que la banane est un fruit plus sucré que l'orange. L'erreur consisterait à ne manger que des bananes (même si on appelle cela un régime de bananes !), ce qui empêcherait de retrouver un apport glucidique moyen pour l'ensemble des fruits consommés. Cette erreur sera évitée si on consomme une banane, puis une pomme, puis une orange, puis un kiwi, puis une poire, puis 2 clémentines, puis à nouveau une banane, puis un demi pamplemousse, etc.

Des matières grasses en quantité limitée et contrôlée

Les matières grasses d'ajout que nous utilisons pour cuisiner ou assaisonner les plats font augmenter la valeur calorique de ce que nous mangeons, et ce d'autant plus que **les lipides sont les nutriments les plus énergétiques** (1 g de lipide apporte 9 kcal, contre seulement 4 kcal pour 1 g de protéine ou de glucide). Comme la majorité des aliments contient par ailleurs **des lipides de constitution**, c'est-à-dire des graisses "invisibles", il convient d'en tenir compte dans nos choix afin de privilégier les aliments les plus maigres. Les sources de protéines animales (viande, poisson, œufs, et produits laitiers) présentent l'avantage d'être généralement très pauvres en sucres (sauf s'ils sont sucrés !) mais ils peuvent contenir des quantités de matière grasse très importantes : **certains fromages et certaines viandes contiennent ainsi davantage de lipides que de protéines.** Ceux-ci doivent donc être limités au profit d'aliments présentant un apport en protéines élevé et un taux de lipides aussi bas que possible.

Si un régime amaigrissant équilibré ne comporte aucune interdiction, en revanche, il est particulièrement utile de savoir ce que contiennent les différents mets, afin de les manger en toute connaissance de cause : **certaines préparations sont très nourrissantes mais nous n'en sommes pas toujours conscients.** Ainsi, par exemple, lorsque nous achetons un plat chez le traiteur ou un produit cuisiné à l'avance au rayon frais, nous ne nous rendons pas compte des ingrédients que ces produits contiennent et en quelles quantités. Mais si sommes amenés à le préparer nous-mêmes, tout à coup nous comprenons de quelle négligence nous avons fait preuve !

La cuisine amaigrissante est peu contraignante : elle requiert peu de moyens et de temps. Cela ne signifie pas que les préparations réalisées soient nécessairement fades ! Au contraire, l'imagination culinaire est la bienvenue pour utiliser à bon escient épices et aromates qui flattent le goût sans pour autant augmenter l'apport énergétique des aliments ainsi relevés. **C'est une erreur culinaire que de penser que seuls les matières grasses et le sel permettent de cuisiner des aliments savoureux !** En utilisant les techniques de cuisson sans matière grasse (vapeur, étouffée, rôtissoire, gril, papillote,...), non seulement vous préservez le goût authentique des aliments mais en outre, vous limitez votre consommation de graisses et facilitez votre travail digestif.

Veillez simplement à ajouter 5 à 10 g de matière grasse crue par repas (soit 1 à 2 cuillères à café), pour couvrir vos besoins en acides gras essentiels et en vitamines liposolubles. Les matières grasses allégées représentent une alternative intéressante puisqu'elles permettent un apport énergétique divisé par 2 ou par 3 pour la même quantité de corps gras. Bien entendu, si vous en utilisez trois fois plus, ce n'est pas un bon calcul pour maigrir.

Tous les glucides ne sont pas identiques

Pour en simplifier l'approche et mettre en relief différentes caractéristiques importantes lorsqu'on souhaite maigrir, nous pouvons répartir, schématiquement, les glucides en trois catégories : les plus complexes (sucres lents), les plus simples (sucres rapides) et les fibres alimentaires végétales (indigestibles et plus ou moins complexes). Selon que nous consommons l'un ou l'autre de ces glucides, notre organisme ne réagit pas de la même façon.

* **Les sucres lents** sont composés de molécules de glucose accrochées les unes aux autres en chaînes ramifiées : l'amylose et l'amylopectine constitutifs de l'amidon. Leur digestion demande du temps, c'est pourquoi ils libèrent leur énergie progressivement.

L'amidon se rencontre dans les aliments qualifiés de féculents (ou amylacés): ce sont essentiellement les pommes de terre, les céréales, les légumineuses et leur dérivés (pain, pâtes, biscuits,...).

Ces aliments sont les bienvenus dans une alimentation équilibrée. Mais **comme ils sont énergétiques, leur quantité devra être contrôlée** : ils seront donc présents au déjeuner ou au dîner, mais pas aux deux repas. Le pain, aliment riche en amidon puisque fabriqué avec de la farine de céréales, sera présent le matin et au repas ne comportant pas de féculents. En revanche, on s'abstiendra d'en consommer au repas qui contient déjà des féculents.

On sait depuis peu que certains "sucres lents" se comportent en fait comme des "sucres rapides" en augmentant rapidement et de façon importante la glycémie après leur ingestion (on dit qu'ils ont un index glycémique élevé). C'est le cas notamment du pain blanc, de la purée de pommes de terre ou des pâtes précuites à cuisson rapide, consommés seuls. Pour éviter ce problème, il suffit de **toujours consommer les aliments glucidiques en même temps que d'autres nutriments : surtout protéines et fibres**, (ce qui est le cas dans un repas normal mélangeant plusieurs aliments).

On s'efforcera donc de ne pas choisir des aliments trop blutés ou trop raffinés par rapport aux mêmes aliments complets qui sont beaucoup plus avantageux nutritionnellement.

Enfin, **on privilégiera les aliments entiers ou fractionnés en gros morceaux, cuits sans excès de telle sorte qu'ils restent un peu croquants**, plutôt que les purées ou les produits mixés dont l'index glycémique est élevé. Autrement dit, il est préférable que ce soit notre organisme qui accomplisse le travail de broyage des aliments et de séparation des molécules, plutôt qu'un processus extérieur.

* **Les sucres rapides** sont des molécules d'oses isolées (glucose, fructose, galactose,...) ou assemblées en courtes chaînes de deux maillons : les diholosides (lactose = glucose + galactose ; saccharose ou sucre de table = glucose + fructose). Lorsque ces molécules ne sont pas accompagnées d'autres nutriments (protéines, lipides, fibres), leur digestion est très rapide. Les sucres rapides sont donc utiles en tant que source d'énergie immédiate. En dehors des efforts sportifs prolongés, nous n'avons pas besoin de consommer de produits sucrés.

Nous pouvons donc **supprimer ou limiter notre consommation de sucre, bonbons et tous produits riches en sucre**. En effet, les produits sucrés ne doivent représenter que 10 % de la totalité de l'apport glucidique or ils représentent parfois jusqu'à 50% de cet apport !

Si, bien que vous soyez au régime, vous vous laissez tenter par une sucrerie, consommez-la à la fin d'un repas, jamais seule. La présence des autres nutriments contenus dans le repas permettra d'éviter une hyperglycémie entraînant une réponse insulínique importante, présentant l'inconvénient de favoriser le stockage des graisses dans le tissu adipeux.

Quant aux gâteaux et pâtisseries, à la fois sucrés et gras, ils doivent être exceptionnels (1 fois par semaine est un maximum à ne pas dépasser sous peine de compromettre votre perte de poids). Pour eux, ce n'est pas le problème de l'index glycémique qui va nous préoccuper mais tout simplement leur valeur énergétique très élevée. A titre d'exemple, un mille-feuilles ou 100 g de madeleines apportent environ 500 kcal, soit autant que 6 œufs et demie, ou 500 g de crevettes, ou 1,6 kg de groseilles, ou 4,2 kg de concombre !

*** Les fibres alimentaires végétales** sont les constituants des membranes cellulaires et des espaces intercellulaires des végétaux (hémicelluloses, cellulose, xylane, lignine, pectine...). On les trouve donc dans les fruits, les légumes et les céréales.

Les fibres présentent de nombreux avantages pour la santé (dont la protection contre les cancers colo-rectaux et l'hypercholestérolémie) **et pour favoriser l'amaigrissement** (notamment satiété et accélération du transit intestinal). Un apport de 25 à 30 g par jour de fibres est recommandé chez l'adulte, mais cette quantité est loin d'être atteinte puisque la consommation moyenne de fibres en France est de l'ordre de 17 g par jour seulement.

Pour favoriser la perte de poids et assurer un apport suffisant en fibres :

Les légumes frais non féculents devront être présents au déjeuner et au dîner. Ils pourront être crus ou cuits, ou les deux. **Des légumes crus seront consommés au moins 1 fois par jour**, accompagnés d'une sauce légère (vinaigrette allégée, sauce au yaourt), ou croqués nature.

Les légumes les plus riches en fibres sont : les poireaux, la salade verte, le céleri en branche, les bettes, les épinards en branche, les asperges, les choux, le radis, le concombre, les salsifis...

En moyenne, les légumes contiennent 15 à 30 % de fibres par rapport à la matière sèche.

Les fruits devront être présents 2 à 3 fois par jour. Les plus riches en fibres sont : les agrumes, les abricots frais et sec, les fruits rouges, les baies, les prunes et pruneaux, les raisins frais et secs, la rhubarbe, les figues fraîches et sèches. Attention à l'apport énergétique des fruits secs, concentrés en nutriments : 150 g de fruits frais peuvent être remplacés *occasionnellement* par 30 g de fruits secs.

En moyenne, les fruits contiennent 8 à 10% de fibres par rapport à la matière sèche.

Les céréales complètes et produits à base de céréales complètes (pain complet, riz complet, pâtes complètes, etc.) ainsi que les légumes secs seront les bienvenus dans la ration alimentaire, en quantités contrôlées et en respectant les principes de l'équilibre alimentaire.

En moyenne, les céréales entières contiennent de 10 à 12% de fibres par rapport à la matière sèche et les légumes secs plus de 20%.

Les produits raffinés perdent certaines qualités nutritionnelles, notamment minéraux et fibres. C'est pourquoi il paraît primordial de réintégrer dans notre alimentation quotidienne des aliments moins raffinés. Ainsi, 100 g de pain blanc ne contiennent que 0,3 g de cellulose tandis que la même quantité de pain complet en contient 1,5 g !

Le fractionnement de l'alimentation dans la journée

Chaque fois que nous mangeons, nous dépensons de l'énergie pour le travail digestif et l'assimilation des nutriments. Evidemment, nous ne dépensons jamais plus d'énergie que la quantité d'énergie apportée par les aliments consommés ! Toutefois, en fractionnant notre ration alimentaire en 5 prises plutôt qu'en 2 prises comme certaines personnes le font, nous augmentons ces dépenses énergétiques, ce qui favorise l'amaigrissement. 5 repas valent donc mieux que 3, et 3 repas valent toujours mieux que 2 !

Fractionner l'alimentation en plusieurs prises plus petites mais toujours équilibrées ne veut pas dire se livrer à un grignotage intempestif tout au long de la journée. Prévoir des collations permet au contraire d'éviter le grignotage. Au cours d'un régime amaigrissant, le contenu des collations doit toujours être prélevé sur la ration globale de la journée. Ainsi, on ne rajoute rien : il s'agit bel et bien de répartir différemment et non de manger plus.

La pyramide des repas repose sur un principe souvent résumé ainsi : "un petit déjeuner de roi, un déjeuner de ministre et un dîner de pauvre". Il est en effet logique de fournir à notre organisme davantage de combustibles au moment où nous dépensons le plus d'énergie, ce qui nous conduit essentiellement à manger plus léger le soir que le midi, puisque nos dépenses énergétiques sont nettement moins importantes la nuit que pendant la journée. Mais attention, manger léger au dîner ne doit jamais nous amener à ne consommer qu'une ration de misère, sous prétexte que l'on ne s'apercevra pas que l'on a faim au cours de notre sommeil. Même s'il est léger, le dîner doit rester équilibré.

🕒 Les pièges à éviter

Sauter des repas

Lorsque notre organisme est soumis à une restriction alimentaire, notre hypothalamus réagit, afin d'assurer notre survie, en favorisant la fabrication de réserves énergétiques (sous forme de graisse) à partir des nutriments contenus dans le repas suivant pour pouvoir faire face aux prochaines périodes de famine. Si la restriction alimentaire se prolonge, l'hypothalamus augmente notre rendement, ce qui nous permet de continuer à vivre et à bouger normalement, mais en utilisant moins d'énergie. **Ce processus a pour but de nous faire grossir et/ou d'économiser nos réserves graisseuses pour nous garder en vie.** Il va de soi qu'entretenir ce mécanisme alors qu'on est déjà trop gros n'est pas souhaitable ! Il convient donc d'éviter de sauter des repas.

En outre, lorsqu'on fait l'impasse sur un repas, il y a de grands risques d'avoir davantage faim par la suite, ce qui peut nous amener à **"craquer" plus facilement et sur n'importe quoi.** Généralement, ce n'importe quoi sera constitué d'aliments à haute valeur énergétique, faciles à se procurer et à consommer : sucreries, gâteaux, mais aussi fromage et charcuterie répondent très bien à ces critères.

Enfin, de nombreuses études s'accordent à montrer que **les personnes qui font l'impasse sur le petit déjeuner mangent plus que les autres à partir de midi et sont davantage attirées par les aliments très énergétiques (gras et sucrés).** Toute personne souhaitant maigrir doit donc éviter ce type de comportement.

Manger comme avant, mais moins

On peut manger en petite quantité mais d'une façon totalement anarchique, déstructurée et déséquilibrée. Si on se contente de diminuer les quantités sans améliorer la qualité de son alimentation, d'une part, on aura faim, et d'autre part, les kilos perdus reviendront dès que l'on recommencera à manger un peu plus, ce qui est inévitable.

Pour maigrir sans menacer sa santé, sans souffrir de la faim, et de façon durable, il faut surtout manger mieux, ce qui oblige souvent à manger davantage !

La réflexion qu'un(e) diététicien(ne) entend le plus souvent est sans doute : "Mais je n'aurai jamais assez faim pour manger tout ça !".

Une autre réaction fréquente chez la personne qui souhaite maigrir et à qui l'on conseille de manger plus est l'incrédulité. Il est vrai qu'a priori, le fait de manger plus *paraît* devoir faire grossir. **Mais qu'avez-vous à perdre à essayer de manger équilibré, sinon vos kilos ?**

Baisser les bras au moindre écart

Si vous avez fait un écart de régime, ou si vous prévoyez d'en faire un, ne changez rien à votre régime ni avant, ni après : c'est la meilleure façon d'éviter de le déséquilibrer ! Il n'y a rien de pire que de manger très peu au repas qui précède l'écart prévu, puisque en faisant cela, vous aurez davantage faim au moment fatidique. Résultat, cet écart de régime risque d'être bien plus important que vous ne l'aviez imaginé. Quant à manger moins au repas suivant, il va de soi que si vous n'avez vraiment pas faim, ce repas sera léger, mais, comme toujours, il est souhaitable qu'il reste équilibré. Une bonne solution consiste à manger de tous les aliments prévus dans votre ration, mais en moindre quantité.

Il faut également savoir accepter ses faiblesses, ce qui permet de mieux les gérer : s'autoriser un écart de régime une fois de temps à autre est tout à fait envisageable. Inclus dans un régime amaigrissant par ailleurs équilibré le reste du temps, au mieux, il passera inaperçu ; au pire, il ralentira votre perte de poids. Dans tous les cas, il ne vous fera pas grossir et il n'y a vraiment pas de quoi s'en vouloir.

Certes, qui peut manger un œuf, peut manger un bœuf (!) Autrement dit, si le fait de vous faire plaisir vous conduit à ne faire *que* des écarts de régime ou si, quand vous mangez un carré de chocolat, vous finissez inévitablement la tablette, il vaut mieux faire preuve de rigueur pour éviter la débâcle et le sentiment de culpabilité qui va de pair.

🕒 En pratique

2 jours de régime à 1400/1500 kcal

A) Fractionnement en 3 prises	B) Fractionnement en 5 prises
<p><u>Petit déjeuner</u></p> <p>40 g de céréales complètes + 200 ml de lait 1/2 écrémé 1 orange pressée 1 thé ou 1 café sans sucre</p> <p><u>Déjeuner</u></p> <p>120 g de chou-fleur vinaigrette (allégée) 130 g de rôti de bœuf 150 g de pommes de terre vapeur + 5 g de beurre cru 100 g de salade verte + sauce au yaourt 100 ml de fromage blanc 10% M.G. + 100 g de fraises 20 g de pain complet</p> <p><u>Dîner</u></p> <p>120 g de radis + 5 g de beurre cru œufs brouillés (2) aux champignons (200 g) et au gruyère râpé (30 g) 40 g de pain complet 1 pomme au four</p>	<p><u>Petit déjeuner</u></p> <p>50 g de pain complet légèrement beurré 1 thé ou 1 café sans sucre</p> <p><u>Collation de 10 h</u></p> <p>1 banane 1 yaourt nature</p> <p><u>Déjeuner</u></p> <p>120 g de carottes râpées + sauce au yaourt 130 g de blanc de poulet rôti 150 g de spaghetti + 100 g de ratatouille niçoise + 5 g d'huile d'olive 100 ml de fromage blanc à 10% de M.G.</p> <p><u>Collation de 16 h</u></p> <p>100 ml de compote sans sucre ajouté 20 g de pain complet 30 g de camembert</p> <p><u>Dîner</u></p> <p>120 g de salade de tomates + vinaigrette allégée 130 g de filet de cabillaud en papillote 200 g de courgettes à l'étouffée 20 g de pain complet 1 poire</p>

• Les à-côtés

Les "coups de pouce" minceur

- **L'eau** ne fait pas maigrir, mais elle est une aide précieuse pour :
 - drainer les déchets métaboliques liés à l'amaigrissement,
 - remplacer le grignotage par la prise répétée de petites gorgées d'eau, qui est une bien meilleure habitude,
 - faire gonfler les fibres végétales contenues dans l'alimentation, procurant ainsi une sensation de plénitude gastrique contraire à la frustration qui est engendrée par des repas trop peu volumineux.

Il faut donc boire 1,5 à 2 l d'eau par jour.

- **Le sel** ouvre l'appétit et peut occasionner, lorsqu'il est pris en excès, un phénomène de rétention d'eau à la fois désagréable par la sensation de gonflement et de lourdeur qu'il provoque, mais aussi par le sentiment d'échec que l'on ressent lorsque la perte de graisse est masquée par le poids de l'eau retenue dans notre corps. **Il faut donc éviter de consommer trop de sel** : celui contenu dans certains aliments ou boissons particulièrement salés, mais aussi celui rajouté dans l'assiette, par habitude (parfois sans même prendre la peine de goûter l'aliment au préalable).
- L'alcool est un nutriment énergétique dont notre corps n'a pas besoin. Outre le fait qu'il soit très nocif pour le foie et qu'il soit susceptible d'engendrer une toxicomanie, il importe de rappeler que **1 g d'alcool apporte 7 kcal !** Les boissons alcoolisées peuvent contenir par ailleurs du sucre, ce qui accroît encore la "note énergétique". Le fait de supprimer l'alcool permet de réaliser une économie d'apport énergétique plus ou moins marquée, qui en vaut toujours la peine. A défaut d'être supprimé, l'alcool sera du moins pris en quantité modérée et contrôlée.
- **Prendre une collation** entre deux repas, si l'on a vraiment faim (crampes d'estomac douloureuses et sensation de fatigue intense en cas d'hypoglycémie) n'est pas préjudiciable à la réussite du régime. En fait, il vaut mieux que les repas soient suffisamment copieux pour éviter l'apparition de la faim entre les repas, car une faim imprévue peut entraîner des débordements alimentaires liés à l'urgence de manger. Comme on l'a expliqué plus haut, on peut fractionner sa ration en 4 ou 5 prises, sans problème. Ce qui importe, c'est que ces collations soient complètes et bien choisies : un yaourt et 1 fruit sont toujours préférables à une barre chocolatée ou des gâteaux.
- **Avoir une activité physique suffisante et régulière**, soit au moins deux séances de 35 minutes par semaine associées au fait de bouger tous les jours (marche à pied, escaliers, courses, ménage, jardinage, etc.) permet d'augmenter notre masse musculaire (donc la dépense énergétique d'entretien de nos muscles), de remodeler notre corps, et de nous maintenir en bonne forme physique.
- **Se peser 1 fois par semaine**, à jeûn, dans la même tenue et sur la même balance permet de contrôler la réalité de la perte de poids, sans que cette idée ne tourne à l'obsession.
- Des méthodes complémentaires douces et non-invasives : **homéopathie, relaxation et psychothérapie**, peuvent vous aider à mieux vivre cette période de changement, tandis que les **massages** appliqués sur certaines zones rebelles permettront d'améliorer la circulation locale donc de favoriser la mobilisation des graisses et le drainage des déchets.

Les mauvais plans

- **Les compléments alimentaires et les médicaments "de l'obésité"**, qui annoncent monts et merveilles, sont généralement onéreux. De plus, ils peuvent présenter des effets indésirables parfois gênants ou dangereux pour la santé. Les plus crédibles ne permettent de maigrir que dans le cadre d'un régime amaigrissant bien suivi, associé à une bonne hygiène de vie (ce qui est déjà suffisant en soi pour provoquer l'amaigrissement !). On n'y fera appel qu'en dernier recours, si le régime hypoénergétique équilibré ne permet pas ou plus d'obtenir des résultats satisfaisants.
- Les **substituts de repas** peuvent être une solution de dépannage pour éviter de sauter un repas ou pour contrôler l'apport énergétique de la ration. Comme ils ne nous apprennent pas à corriger nos erreurs alimentaires en faisant les bons choix parmi les aliments traditionnels, ils risquent de nous conduire à "reculer pour mieux sauter". Ils peuvent être consommés à l'occasion ou sous forme de cure pendant une période n'excédant pas trois semaines. L'apport énergétique correspondant à un repas est dans l'ensemble trop faible pour être l'équivalent d'un vrai repas, même léger. En outre, les substituts de repas n'apportent pas la satisfaction que procurent les aliments authentiques : ils sont vite consommés, de faible volume, rapidement digérés, pauvres en micronutriments protecteurs. Enfin, certaines personnes les consomment en plus de leur alimentation habituelle, ce qui, bien sûr, entraîne une prise de poids !
- Les **produits allégés** sont utiles pour réduire les apports en matière grasse excessifs, en faisant par ailleurs attention à son alimentation, sur toute la ligne. En effet, si on se contente de consommer des produits allégés, il y a peu de chances que l'on obtienne des résultats très visibles. En outre, si on choisit de consommer ces produits pour en manger trois fois plus, on prendra du poids au lieu d'en perdre !
- Les **régimes "miracle"** jouent sur une faiblesse propre à la plupart des personnes qui souhaitent maigrir : le désir de maigrir rapidement et définitivement. Tous les prétextes sont bons, dès lors, pour vous faire avaler n'importe quoi, au sens propre comme au figuré ! En général, ce type de régime repose sur des rumeurs savamment élaborées qui se propagent comme la poudre. Comme ils sont déséquilibrés, carencés, et très basses calories, ils ne font qu'entretenir l'effet yo-yo et porter atteinte au moral des personnes qui s'y risquent. A fuir absolument.
- **Se peser tous les jours**, voire à plusieurs reprises chaque jour, peut s'avérer très décourageant car les variations normales de notre poids (après un repas, quand nous avons besoin d'uriner ou d'aller à la selle, ou encore pendant les jours qui précèdent les règles) sont inéluctables.

* Après le régime *

- **La phase de stabilisation**

Avoir atteint le poids que l'on s'était fixé comme objectif est déjà un très bon résultat dès lors qu'on a suivi un régime garantissant une perte de graisse et non une perte de muscle et d'eau, ainsi qu'on l'a expliqué précédemment. Mais c'est à ce moment là qu'il convient de ne surtout pas relâcher son attention et ses efforts.

Car désormais, il va falloir conserver ce poids. Les efforts à réaliser vont légèrement différer par rapport à la période d'amaigrissement puisque l'on doit maintenant, dans un premier temps, **arrêter de maigrir** et, dans un second temps, **élargir progressivement notre alimentation**, pour réhabituer notre organisme à fonctionner avec un peu plus d'énergie, sans pour autant fabriquer de réserves de graisse.

Pour vous stabiliser à votre nouveau poids, **conservez les bonnes habitudes alimentaires** nouvellement acquises **et élevez progressivement l'apport énergétique** de votre ration en augmentant tous les 15 jours la quantité de féculents et/ou de matière grasse, selon ce qui a été le plus réduit par rapport à vos habitudes antérieures et ce qui vous manque le plus. **Il convient d'augmenter l'apport énergétique quotidien de 150 à 200 kcal** : si votre ration pendant l'amaigrissement était de 1400 kcal, elle va donc passer à 1550/1600 kcal pendant 15 jours. Au terme de cette période, si vous avez continué à maigrir ou si votre poids est resté stable, vous pouvez procéder de même pour une nouvelle période de 15 jours, ce qui va vous conduire à une ration énergétique quotidienne de 1750/1800 kcal. Et ainsi de suite jusqu'à retrouver une ration aussi normoénergétique que possible, c'est-à-dire correspondant à nos besoins compte tenu de notre sexe, de notre âge et de notre activité. Cet apport énergétique supplémentaire de l'ordre d'environ 150 kcal pourra être constitué par exemple de 40 g de pain et 5 g de beurre par jour, en plus de ce que vous consommiez déjà, ou encore de 100 g de féculents cuits et 10 g de beurre.

Si, au cours d'une étape, vous reprenez du poids, revenez à l'étape précédente et interrogez-vous sur l'équilibre de votre alimentation : le fait d'avoir rajouté certains aliments l'a-t-il compromis ?

Au lieu de rajouter un peu de glucides et/ou de lipides chaque jour, on peut aussi choisir de ne rien changer à la ration qui a permis l'amaigrissement, mais de s'autoriser, en plus, un ou deux plats par semaine qui devaient être évités par le passé : plats en sauce, pâtisserie, glace, charcuterie, etc. Leur fréquence devra bien sûr rester peu élevée et contrôlée. **Intégrés dans une alimentation équilibrée et légère tout au long de la semaine**, ces petits plaisirs ne feront aucun mal à votre ligne.

A long terme, pour ne pas regrossir, **restez vigilant tant sur votre alimentation** (équilibre, techniques culinaires utilisées) **que sur votre poids**, que vous continuerez à surveiller une fois par semaine, afin de réagir sans délai si votre poids augmentait de plus de 1,5 kg pendant plus de 15 jours.

*** Conclusion ***

Pour perdre du poids puis rester mince, il faut prendre la décision de modifier son alimentation, comprendre les principes à mettre en œuvre, apprendre à les appliquer, puis... arrêter d'y penser. Parce que personne ne peut suivre très longtemps un régime consistant à cadenasser les portes du réfrigérateur et des placards, autant partir tout de suite du bon pied. **Votre régime doit être réaliste et souple et ne doit en aucun cas vous priver du plaisir lié à l'acte alimentaire et à la convivialité des repas pris en commun.** Faire attention à ce que l'on mange ne gâche pas la vie et ne condamne pas à la morosité lorsqu'on est à table. Au contraire, c'est le moment idéal pour se pencher sur cet acte pluri-quotidien que l'on accomplit souvent sans y penser, s'intéresser de façon constructive à la nourriture, à la cuisine, aux épices et aux aromates, aux saveurs que l'on oublie trop souvent d'apprécier, tout en gardant présente à l'esprit l'idée que l'on fait du bien à son corps.

Un régime alimentaire légèrement hypoénergétique et équilibré est facile à suivre et permet d'éviter les excès de graisses et de sucres, qui sont à l'origine de maladies comme l'obésité, le diabète gras, l'athérosclérose, etc.

Notre santé et notre vitalité sont indissociables de notre alimentation. Bien manger nous protège, mal manger nous rend malades. C'est pourquoi nous devons tout simplement apporter à notre organisme ce dont il a besoin, même lorsque nous n'avons aucun problème de surpoids !