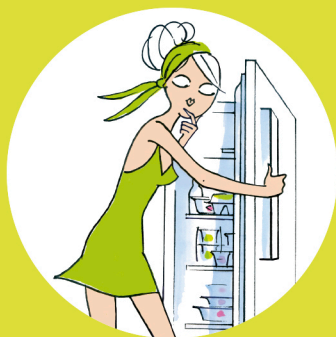


ISABELLE LAURAS

Diététicienne

MAIGRIR MALIN



ADOPTÉZ ENFIN

LES BONNES HABITUDES ALIMENTAIRES

POUR PERDRE DÉFINITIVEMENT

VOS KILOS EN TROP

QUOTIDIEN **MALIN**
ÉDITIONS

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Petits pots maison pour bébé, 2008.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater sur notre site Internet. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les livres qui vous intéressent, en papier et en numérique !

À bientôt sur www.editionsleduc.com

Découvrez également toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur : www.quotidienmalin.com et sur la page Facebook : « Quotidien Malin ».

Retrouvez les conseils d'Isabelle Lauras sur son site : www.isabelle-lauras.com

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2013 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 978-2-84899-593-9

Quotidien Malin est une marque des éditions Leduc.s

ISABELLE LAURAS

MAIGRIR MALIN

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

Sommaire

Introduction.....7

**Partie 1 : Ce que votre corps sait
que vous ne savez pas**9

Fixez-vous des objectifs réalistes 11

Les mécanismes de prise et de perte
de poids.....23

Stop aux régimes draconiens et farfelus.....39

**Partie 2 : Maigrir progressivement
et pour longtemps**.....47

Les bases pour retrouver l'équilibre49

Composez vos menus de la semaine
pour ne rien oublier.....65

Qu'est-ce qui est permis ? Qu'est-ce qui
est interdit ?.....83

Comment stabiliser votre poids ?..... 127



Partie 3 : Perte de poids et petits	
tracas	131
Manger équilibré n'importe où et n'importe quand	133
Fini la galère des courses	147
Les alliés malins de la perte de poids	155
Conclusion : L'heure du bilan.....	175
Annexes	177
Bibliographie.....	195
Table des matières.....	197

Introduction

Deux, cinq, dix, vingt kilos à perdre... parfois plus ?

Comme toujours : lundi, c'est promis, on se met au régime... après avoir copieusement vidé le frigo le week-end qui précède, juste histoire de se faire un peu de bien avant de mourir de faim pendant plusieurs semaines. Et chaque lundi, eh bien on repousse au lundi suivant, au lendemain du nouvel An ou après les vacances : se mettre au régime nous paraît insurmontable !

Et chaque saison, on est à l'affût du nouveau régime miracle à la mode, forcément génial puisqu'il a marché pour les stars ou pour les copines. Et comme Internet regorge de témoignages alléchants, montrant des résultats au-delà

de toutes nos espérances, on se lance, tête baissée, dans un nouveau parcours de perte de poids.

Régimes Scarsdale, Mayo Clinic, sachets hyperprotéinés, dissociés, en fonction du groupe sanguin ou à base de protéines naturelles, tout le monde peut perdre du poids. Encore faut-il ne pas y perdre ses économies ou sa santé. Et surtout ne pas reprendre tous ses kilos par la suite !

8**Rien de tout cela ici !**

Ce livre vous permettra non seulement de retrouver en **toute simplicité** les bases d'une alimentation saine et équilibrée, mais vous aidera surtout à adopter une alimentation qui vous permette de **perdre des kilos sans les regagner**, ni mettre en danger votre santé ! Une alimentation qui vous permette de vivre, de faire des écarts et de profiter de vos repas entre amis...

Stop aux aliments interdits ! Stop aux privations !

Ce guide malin vous réapprendra à manger équilibré pour maigrir en vous faisant du bien, sans stress et avec plaisir !

**Ce que votre corps
sait que vous ne
savez pas**

Fixez-vous des objectifs réalistes

Évaluez votre objectif de poids

S'il est facile d'imaginer votre poids de rêve, il est moins évident de connaître les capacités réelles de votre corps. Vous fixer comme objectif le poids que vous affichiez il y a 10 ou 15 ans est souvent utopiste. Depuis, votre corps a changé, vous avez moins de temps pour le sport, vous avez eu des enfants, vous avez fait une multitude de régimes, etc.



Quel est votre poids idéal ?

Dire que le poids idéal doit correspondre à la taille soustraite de 10 unités est faux. Par exemple, j'entends trop souvent que si l'on mesure 1,68 m, il faut peser 58 kg... Ce standard ne peut pas correspondre à tout le monde et, pour la plupart des personnes, est même inatteignable.

12

Le poids idéal dépend de chacun, de la masse musculaire, de la génétique, de l'histoire individuelle... En réalité, chacun pourra se fixer un objectif de poids en fonction de son indice de masse corporelle (IMC, mesuré en kg/m^2). L'idéal étant de se situer dans une fourchette de poids permettant d'avoir un IMC entre 18,5 et 25, n'ayant aucune incidence négative sur la santé.

Pour calculer votre indice de masse corporelle, c'est très simple :

$$\text{IMC} = \frac{\text{Poids (en kilos)}}{\text{Taille (en mètre)} \times \text{Taille (en mètre)}}$$

Par exemple : si vous faites 1,65 m pour 65 kg, multipliez votre taille par elle-même ($1,65 \times 1,65 = 2,72$) puis divisez votre poids par le nombre obtenu ($65/2,72 = 23,897$). Votre IMC est de 23,9 (on arrondit à un chiffre après la virgule).

Ainsi, une personne mesurant 1,70 m, devra peser entre 54 et 73 kg. Vous voyez comme la fourchette de poids peut être large. À chacun de savoir ce dont il est capable. Si la même personne n'a jamais pesé moins de 65 kg, se fixer comme objectif un poids inférieur à 60 kg sera voué à l'échec, avec le risque de reprendre tous les kilos perdus.

À savoir

Si vous vous trouvez dans l'obésité (IMC supérieur à 30), il n'est pas forcément évident d'atteindre un poids donnant un IMC inférieur à 25. Le nombre de kilos à perdre est parfois tel que de tels objectifs de perte de poids sont impossibles. Se contenter de sortir de l'obésité et atteindre la fourchette du surpoids (IMC entre 25 et 30) sera déjà un grand pas avec une incidence positive sur votre santé.

13

Fixez-vous des objectifs progressifs

Je conseille souvent de se donner des petits objectifs réalisables rapidement. Ainsi, si vous avez 15 kg à perdre, cessez de vous le répéter ! Prenez comme objectif les 5 premiers kilos, ou encore celui de changer de dizaine (passer de 73 kg à 69 kg par exemple, puis à 64...). Cela

vous procurera de petites victoires, essentielles à votre motivation.

Objectifs pour les enfants

L'objectif sera fixé par rapport à l'âge et à la courbe staturo-pondérale présente dans le carnet de santé. Il est souvent difficile de fixer un objectif de poids précis, puisque ce poids sera modifié au fur et à mesure de la croissance.

14

Ainsi, un enfant en croissance et ayant pris trop de poids pourra, dans certaines situations, se contenter de stabiliser son poids. La croissance lui permettra de s'affiner au fur et à mesure de la prise de centimètres. Pour cela, je vous conseille fortement de faire le point régulièrement avec le médecin traitant.

Objectifs pour les femmes enceintes

Pendant la grossesse, vous prenez naturellement du poids. La majeure partie de ces kilos est liée au fœtus et aux annexes (placenta, liquide amniotique, poids de l'utérus, volume mammaire, volume hydrique dans les tissus). Tout cela pesant au moins 7 kg ! Par ailleurs, la femme enceinte stocke naturellement un peu de graisse qui lui permettra d'allaiter par la suite (même si vous ne désirez pas nourrir au sein, cela

ne dépend pas de vous, mais bien de l'influence hormonale).

Le but de l'équilibre alimentaire que je vous propose ne sera donc pas de vous faire perdre du poids, mais surtout de vous éviter d'en prendre trop, tout en assurant de bons apports nutritionnels pour vous et le fœtus.

Au final, prendre entre 9 et 15 kg en fonction du poids de départ est tout à fait normal, et la masse graisseuse prise pendant la grossesse sera rapidement perdue par la suite. En revanche, prendre 18, 20 ou même 30 kg est beaucoup trop car cela peut favoriser certaines complications (diabète gestationnel notamment) et entraîner un mal-être après la grossesse ! Un bon équilibre alimentaire vous évitera donc de subir cette prise de poids excessive.



À savoir

On estime la prise de poids à environ 1 kg par mois de grossesse. Mais c'est une moyenne. Il arrive que durant certaines périodes la prise de poids soit quasiment nulle et qu'à d'autres périodes vous preniez beaucoup de kilos. Ainsi, si les trois premiers mois, vous ne prenez pas de poids, il se peut que vous en preniez 3 ou 4 le mois suivant. Cela ne veut pas dire que vous en prendrez systématiquement autant chaque mois suivant !

16

Faut-il espérer un poids parfaitement fixe ?

Fixez-vous un objectif, mais ne vous entêtez pas à vous maintenir à un poids fixe. Donnez-vous une fourchette de 2 à 3 kg. En effet, sur une période donnée, le poids peut varier légèrement sans que cela soit dû à une réelle prise de masse graisseuse.

Chez la femme, notamment, le poids varie en fonction du cycle menstruel et d'une légère rétention d'eau ponctuelle, pouvant parfois monter à 4 kg au-dessus du poids habituel, pour redescendre ensuite tout naturellement.

Vouloir se maintenir à un poids strict serait donc une vraie torture, puisque irréalisable !

Combien de temps faut-il pour perdre du poids ?

Vous avez fixé, éventuellement avec l'aide de votre médecin, votre objectif de poids. Suivant le nombre de kilos à perdre, vous mettrez quelques semaines ou plusieurs mois à l'atteindre. Peu importe, votre poids baisse régulièrement et vous vous sentez bien.



Si vous avez pris du poids insidieusement sur plusieurs années, vous n'allez certainement pas tout perdre en 15 jours. Mais progressivement, vous vous sentez de mieux en mieux. Pensez que votre objectif est bien de perdre ces kilos superflus, mais également de ne plus jamais les reprendre !

À savoir

Les kilos pris récemment au cours des derniers mois seront plus faciles à perdre que ceux pris 5 ans auparavant et bien installés. Ainsi, réagir rapidement à une prise de poids rendra plus aisée la perte des kilos !

👉 Le conseil malin : peu importe à quelle vitesse vous perdez vos kilos ! Ce n'est pas une

course... Surveillez votre poids 1 fois par semaine, consignez-le dans un carnet ou sur une courbe. Vous pourrez ainsi vous rendre compte de votre progression. L'important est de surveiller que votre poids descende de semaine en semaine.

Les paliers

18

Il n'est pas rare que durant un amaigrissement, vous vous trouviez confronté à des paliers, c'est-à-dire des périodes pendant lesquelles le poids ne descend plus. Cela peut s'expliquer par plusieurs raisons :

- **Des erreurs ont pu s'immiscer dans votre équilibre alimentaire.** Reprenez les bases du régime et contrôlez pendant quelque temps votre équilibre en consignant ce que vous consommez dans un carnet.
- **Votre rythme de vie a pu changer :** moins de sport, plus de stress, davantage d'invitations, un traitement médicamenteux, des petits écarts qui se sont multipliés. Essayez d'être un peu plus vigilant pendant quelque temps.
- **Votre corps peut également avoir besoin de se stabiliser.** Il s'adapte à ce nouveau poids et

a besoin d'un peu de temps pour reperdre des kilos.

Dans des phases de paliers, l'important est de ne pas reprendre de kilos. Le poids finira certainement par redescendre. Si, malgré tout, le poids ne descend plus, sans doute votre objectif de poids n'était-il pas réalisable. Ainsi, si après avoir perdu 12 kg, il vous en reste 3 de trop par rapport à l'objectif fixé, c'est peut-être que votre corps n'est pas capable de les perdre.

👉 **Le conseil malin** : tentez pendant 1 ou 2 semaines de faire exceptionnellement 3 menus booster (voir p. 58), afin de réamorcer une perte de kilos. Dès que le poids recommence à descendre, reprenez le rythme habituel de 2 menus booster par semaine. Si malgré tous vos efforts, vous ne parvenez pas à perdre, stabilisez, c'est déjà une très belle réussite !

À savoir

Il peut arriver que suite à un régime, en maintenant un bon équilibre alimentaire, quelques derniers kilos soient éliminés très lentement. Sur une période de plusieurs mois, vous pourrez ainsi perdre encore 1 à 2 kg sans vous en rendre compte.

L'épreuve de la pesée

Épreuve ou moment de satisfaction, la pesée est un passage obligé de votre perte de poids. **Chaque semaine, il est important de vérifier votre poids afin de connaître le résultat de vos efforts.**

Si la pesée est parfois perçue comme négative, telle une sentence, apprenez au contraire à voir votre balance comme une amie. Même si vous n'avez pas perdu de poids, dites-vous qu'elle est justement là pour vous rappeler à l'ordre et vous motiver à redoubler d'efforts.

20

Comment se passe la pesée ?

- Rien ne sert de se peser tous les jours, contentez-vous d'1 fois par semaine, toujours le même jour, toujours à la même heure, le matin, à jeun, sur la même balance et au même endroit.



- Évitez de vous peser les lendemains d'écarts, alors que vous n'avez pas encore eu le temps de « rattraper », vous ne seriez que déçu.
- Prenez également le soin de noter dans un carnet ou sur une feuille, votre perte de poids afin de vous rendre compte de l'évolution.
- Tant que votre poids descend, c'est que tout va bien. En revanche, s'il stagne trop longtemps ou s'il remonte, vérifiez tout de suite votre équilibre alimentaire... une erreur s'y est sans doute fauflée.

Rappelez-vous !



- **Définissez votre poids idéal en fonction de votre IMC mais restez réaliste**, le principal est de vous sentir bien dans votre corps, pas de ressembler à un top model.
- **Acceptez que votre poids change légèrement** selon les périodes du mois mais veillez à rester dans la fourchette que vous aurez définie.
- **Ne vous focalisez pas sur la régularité de votre perte de poids**, pesez-vous seulement 1 fois par semaine et soyez patient, les paliers sont normaux.

Les mécanismes de prise et de perte de poids

On ne sait plus manger, on a oublié. Entre le marketing de l'agroalimentaire nous menant vers des excès de sucres et de graisses, les régimes draconiens éliminant d'office des aliments essentiels à notre santé (matières grasses contenant des acides gras essentiels compensés pas la prise de gélules hors de prix, sucres lents interdits soi-disant pour éliminer la masse grasseuse, mais obligeant à une perte musculaire, engendrant fatigue, fringales et reprise de poids...), où se trouve le juste milieu ?



Pourquoi est-ce que je grossis ?

La prise de poids peut être liée à plusieurs facteurs.

- **Un excès de calories** : vous mangez trop (hyperphagie) ou trop riche (en matières grasses et en sucres). Dans les deux cas, vous apportez trop de calories par rapport à vos dépenses. Votre corps n'arrive pas à tout brûler et stocke le trop-plein d'énergie dans les réserves adipeuses...

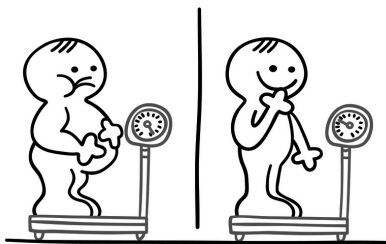
- **Un manque de calories** : c'est l'hypophagie, vous ne mangez rien, ou presque et pourtant vous grossissez. Avec le temps, les apports caloriques trop faibles aboutissent à une perte de masse musculaire, même en consommant de la viande. C'est l'effet pervers des régimes draconiens. Et en perdant cette masse musculaire, vous dépensez de moins en moins d'énergie, même au repos et vous prenez du poids...

- **Des causes incontrôlables** : changement de travail, problèmes pour prendre les repas, stress, soucis personnels ou professionnels, diminution de l'activité physique par manque de temps, problèmes endocriniens, prise de certains médicaments... Vous n'aviez jamais eu besoin de régime auparavant mais vous commencez depuis quelque temps à voir votre poids grimper. Et

pourtant vous mangez correctement... du moins, vous avez l'impression. Appliquez les conseils qui suivront, dans la majorité des cas ils vous aideront à rétablir le cap rapidement...

Vous avez tout essayé. Tout ? Vraiment tout ? Ou juste des régimes draconiens à la mode qui marchaient sur les autres et pas sur vous ? Le problème est bien là... tous ces régimes qui forcent le corps à maigrir de façon anarchique sont la porte ouverte à la prise de poids. C'est l'effet yoyo : on maigrit vite, on a du mal à stabiliser, on reprend le poids perdu puis on refait un régime express... Au bout de plusieurs régimes de ce type, on se retrouve avec quelques kilos de plus qu'au départ... voire quelques dizaines de kilos !

Dans tous les cas, réapprenez à manger, à vous réconcilier avec votre corps... N'oubliez pas que c'est votre corps qui maigrit et qui aura le dernier mot sur votre volonté... alors donnez-lui



ce dont il a besoin et qu'il trouvera dans l'équilibre alimentaire, il vous le rendra en rétablissant votre poids sur la balance.

Comment faire pour maigrir ?

26

Il n'y a pas de secret, pour perdre du poids il faut que le corps dépense plus d'énergie que les calories apportées par l'alimentation. En soi, ça a l'air facile, une évidence...

3 possibilités s'offrent à vous

- ❶ Vous diminuez vos apports alimentaires pour réduire le nombre de calories, tout en conservant le même niveau d'activité physique.
- ❷ Vous gardez la même alimentation en augmentant la dépense énergétique quotidienne, grâce à une activité physique plus importante.
- ❸ Vous diminuez vos apports caloriques en augmentant vos dépenses.

Évidemment, la troisième solution me semble la meilleure. En plus d'équilibrer votre alimentation et donc de diminuer vos apports caloriques,

vous prenez soin de votre corps et de votre bien-être en pratiquant une activité physique régulière (voir « Les alliés malins de la perte de poids », p. 155).

Gérez vos calories

Diminuer ses apports énergétiques est souvent résumé à réduire les calories d'un repas en les comptant inlassablement. La méthode semble facile, on calcule un certain nombre de calories pour la journée, en dessous des besoins, et on maigrit. Dans la réalité, c'est un peu plus compliqué.

D'abord parce que pour maigrir, il faut manger de tout... et trop souvent pour réduire le nombre de calories, on supprime les aliments les plus énergétiques comme les féculents. Mais **éliminer certains aliments ou encore limiter ses calories en ne mangeant que des légumes et des**



salades aboutit à des manques en nutriments, vitamines et oligoéléments que le corps ressent très rapidement. Des carences s'installent tout doucement, ce qui aboutit à une « autopréservation » du corps qui non seulement élimine de moins en moins bien les kilos, mais en plus va se mettre à protéger ses réserves. Et donc arrêter de maigrir...

28

Ensuite parce que le corps est programmé pour lutter contre la famine, mais qu'il ne sait pas faire la différence entre un régime amaigrissant et une réelle famine. Il sait donc se défendre contre cette diminution énergétique et protéger ses propres kilos. Votre corps se vengera, en stockant davantage par la suite. Ainsi, **le moindre écart au régime, le moindre excès de calories, sera immédiatement stocké**, le corps détectant cet apport comme une opportunité de récupérer ce que vous l'avez forcé à perdre.

Enfin, diminuer les calories ou éliminer des familles d'aliments réputés énergétiques, comme les féculents ou les matières grasses, favorise la lassitude... et surtout la faim. Si la méthode est euphorisante au début, par la perte immédiate de quelques kilos, vous risquez de vite craquer et d'avoir beaucoup de mal à reprendre le régime par la suite.

Contrôlez vos calories, mais pas n'importe comment !

Toutes les calories ne sont pas stockées de la même manière. Ainsi, une alimentation limitée en calories mais portée vers des produits riches en matières grasses favorisera davantage de stockage que le même apport calorique sous forme de glucides lents et de protéines.

Les mécanismes d'absorption seront plus économiques dans le premier cas, favorisant le stockage dans le tissu adipeux, alors que dans le second cas, le corps dissipera une partie plus importante des calories. Des calories dépensées qui ne seront pas stockées.

Donc, s'il est intéressant de réduire l'apport calorique, il reste avant tout primordial d'équilibrer l'alimentation. La perte de poids n'est pas qu'une simple histoire de comptabilité calorique, comme le montre cette histoire dont j'ai été témoin.

Dans un lieu public, en dehors de toute heure de repas, une petite fille, manifestement en surpoids, dit à sa maman qu'elle a faim. Celle-ci, consciente du besoin de limiter les apports caloriques de sa fille, sort de son sac un petit paquet de chips et scrute les calories indiquées sur le paquet avant de le tendre à sa fille en lui disant « ce n'est pas trop riche, tu peux les manger »... et l'incite alors à consommer un produit excessivement gras,



alors qu'un petit fruit riche en fibres et en vitamines aurait certainement suffi...

Quelle conclusion ? Ayez du bon sens et apprenez à rechercher des aliments équilibrés avant de vous entêter à compter les calories... Car 200 kcal de fruits seront toujours moins stockés que 200 kcal de chips... C'est le principe de l'équilibre alimentaire !

Optez pour un vrai équilibre alimentaire

Sans avoir à compter vos calories, le seul fait de vraiment équilibrer une alimentation, en consommant de tout, vous aidera à perdre du poids. De façon durable, un équilibre alimentaire vous permet de ne pas avoir faim, tout en diminuant naturellement les calories...

Augmenter le volume d'une assiette, en favorisant les légumes et les crudités, en associant des sucres lents et des protéines vous donnera les meilleures armes pour perdre du poids sur

le long terme. Votre corps a tout ce dont il a besoin et ne peut donc pas détecter de carence. Votre estomac est suffisamment rempli de manière régulière, ce qui provoque naturellement une



perte de poids, et vous n'en reprenez donc pas... À condition bien sûr de continuer à préserver l'équilibre.

Vous n'avez même plus besoin de compter vos calories à chaque repas (souvent compliqué au restaurant, à moins de demander au chef les secrets de sa sauce...) et vous pouvez même vous octroyer un petit excès de temps en temps sans qu'il soit stocké immédiatement par le corps.

Mangez suffisamment pour perdre du poids

N'ayez pas peur de remplir un peu plus votre assiette... **l'important est bien l'équilibre alimentaire plus que les quantités.**

Ainsi, chez beaucoup de personnes, notamment les femmes, on retrouve un phénomène d'hypophagie : elles mangent moins, quitte à avoir faim entre les repas (une vraie torture !), les poussant parfois au grignotage et, malgré tous leurs efforts, elles ne perdent pas de poids, voire en prennent progressivement. Elles s'affament encore plus, toujours sans résultat...

Pourquoi ? Tout simplement parce que le corps réagit fortement en diminuant ses dépenses pour les adapter aux apports, mais

également parce que le corps va proportionnellement stocker davantage qu'une personne ayant des apports caloriques supérieurs. Le moindre petit écart devient alors catastrophique.

Ainsi, faites confiance à l'équilibre alimentaire qui vous permettra de mieux remplir votre assiette pour maigrir et rester mince sans avoir faim !

Le cocktail malin : fibres + sucres lents + protéines

Manger de tout pour bien maigrir, ce n'est pas un secret mais un principe de bon sens. En associant fibres, sucres lents et protéines, vous avez là le cocktail parfait pour vous faire plaisir tout en maigrissant. Chaque nutriment joue son rôle pour que votre régime devienne un jeu d'enfant.

Les fibres

Contenues dans les crudités, les légumes et les fruits, les fibres apportent du volume à votre alimentation et permettent donc de remplir convenablement l'estomac avec un moindre



Maigrir malin

Isabelle Lauras

Plus d'infos sur ce livre à
paraître aux éditions Leduc.s