



Avec les Nuls, tout devient facile !

Un corps de rêve

POUR
LES NULS

- ✓ Sculpter son corps en 15 minutes par jour
- ✓ 4 semaines de menus et recettes poids plume
- ✓ Médecine esthétique : ce qu'il faut savoir avant de se lancer
- ✓ Les secrets de la coach des stars, selon votre profil

Valerie Orsoni

*Coach minceur - Créatrice de LeBootCamp
Experte en nutrition*

Caroline Henry





Avec les Nuls, tout devient facile !

Un corps de rêve

POUR
LES NULS

- ✓ Sculpter son corps en 15 minutes par jour
- ✓ 4 semaines de menus et recettes poids plume
- ✓ Médecine esthétique : ce qu'il faut savoir avant de se lancer
- ✓ Les secrets de la coach des stars, selon votre profil

Valerie Orsoni

*Coach minceur - Créatrice de LeBootCamp
Experte en nutrition*

Caroline Henry



Un corps de rêve

POUR
LES NULS

Valérie Orsoni

Coach minceur - Créatrice de LeBootCamp

Experte en Nutrition

Caroline Henry

FIRST
 Editions

Un corps de rêve pour les Nuls

« Pour les Nuls » est une marque déposée de Wiley Publishing, Inc.
« For Dummies » est une marque déposée de Wiley Publishing, Inc.

© Éditions First-Gründ, Paris, 2012. Publié en accord avec Wiley Publishing, Inc.

60, rue Mazarine

75006 Paris – France

Tél. 01 45 49 60 00

Fax 01 45 49 60 01

Courriel : firstinfo@efirst.com

Internet : www.pourlesnuls.fr

ISBN numérique : 9782754040136

Dépôt légal : mars 2012

Correction : Jacqueline Rouzet

Mise en page : Catherine Kedemos

Couverture : KN Conception

Les photographies ne sont pas libres de droit

Illustrations humoristiques : Marc Chalvin

Illustrations techniques : Deletraz

Fabrication : Antoine Paolucci

Production : Emmanuelle Clément

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre, est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la Propriété Intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

Limites de responsabilité et de garantie. L'auteur et l'éditeur de cet ouvrage ont consacré tous leurs efforts à préparer ce livre. Les Éditions First-Gründ et les auteurs déclinent toute responsabilité concernant la fiabilité ou l'exhaustivité du contenu de cet ouvrage. Ils n'assument pas de responsabilité pour ses qualités d'adaptation à quelque objectif que ce soit, et ne pourront être en aucun cas tenus responsables pour quelque perte, profit ou autre dommage commercial que ce soit, notamment mais pas exclusivement particulier, accessoire, conséquent, ou autre.

Marques déposées. Toutes les informations connues ont été communiquées

sur les marques déposées pour les produits, services et sociétés mentionnés dans cet ouvrage. Les Éditions First-Gründ déclinent toute responsabilité quant à l'exhaustivité et à l'interprétation des informations. Tous les autres noms de marques et de produits utilisés dans cet ouvrage sont des marques déposées ou des appellations commerciales de leur propriétaire respectif. Les Éditions First-Gründ ne sont liées à aucun produit ou vendeur mentionné dans ce livre.

Remerciements de Valérie Orsoni

Ma page préférée dans un ouvrage que je rédige est toujours celle où je remercie ceux qui m'entourent et me soutiennent, et sans l'amour de qui vous ne tiendriez pas ce livre entre vos mains.

Sans Gwenaëlle Beau (mon bras droit au sein de LeBootCamp.com) et mon super-papa, un trouveur de pépites dans le monde de la recherche scientifique, vous n'auriez pas lu beaucoup de chiffres dans cet ouvrage que nous avons voulu prouvé et prouvable à cent pour cent.

Merci à mes amis proches, toujours là tout simplement, Valérie et ton Spotbucks si régénérant, Nathalie et Florence les indivisibles, Lorenz et ta vision du monde bisounours si reposante, Jaimie, Anissa, Vivi62, Emma, Demi, Maud, Aline, Tracey, Selina, etc. À Lindsley et Jason avec qui nous allons révolutionner le monde.

Merci aux bootcampeuses (Litana, Chu Baka, Marion, Valériex3, Majda, Émilie, etc.) qui à travers leurs milliers de questions me forcent à toujours plus réfléchir à la manière de rendre la minceur simple, fun et facile.

Merci à mon équipe de haut vol qui a su se passer de moi pendant les longs mois de rédaction de cette bible de la minceur, plus particulièrement à : Sara mon roc de tous les instants, Nicolas qui m'a offert comme cadeau de Noël un nouveau site à la pointe du design, Nadège, Marjorie et Marion.

Un grand merci à tous les experts, chercheurs et journalistes que je croise, avec qui j'échange et argumente. Vos questions toujours plus précises, vos demandes toujours plus pointues me poussent à chercher toujours plus loin le Graal de la minceur. Et votre soutien me fait chaud au cœur. Sans vous, mon équipe et moi-même ne serions pas là.

Enfin, merci à la meilleure des mamans et à ma famille qui me soutient dans tous les instants, même les plus tendus, ceux où j'oublie de faire à manger, voire de remplir le réfrigérateur tellement je suis prise dans mes travaux d'écriture.

Un woof à Nestlé, mon cockapoo préféré.

Quelle aventure !

Remerciements de Caroline Henry

Parce que ce travail titanesque n'aurait pu s'effectuer sans soutien titanesque, je tiens avant tout à remercier mes proches, notamment mes parents Claudine et Michel, ma sœur Elodie et ma grand-mère Anna, mais aussi la sportive Hélène et les baigneurs de l'Ecluse Denise et Bernard, Françoise et Jean-François, Fred et Béra. Et mon patapouf préféré : Ulysse, bien sûr !

Je remercie également tous les grands spécialistes, médecins, nutritionnistes, coachs sportifs, diététiciens, esthéticiennes, kinés... qui acceptent de partager et transmettre leur savoir et leurs compétences : c'est grâce à eux que moi, journaliste, je parviens à mettre à la portée de tous des informations essentielles au bien-être et à la santé de chacun. De belles rencontres qui rendent mon travail toujours plus passionnant.

Un corps de rêve Pour les Nuls

Sommaire

[Page de titre](#)

[Page de Copyright](#)

[Remerciements de Valérie Orsoni](#)

[Remerciements de Caroline Henry](#)

[Introduction](#)

[À propos de ce livre](#)

[Comment utiliser ce livre](#)

[Comment ce livre est organisé](#)

[Première partie : Tout savoir sur la minceur](#)

[Deuxième partie : Mieux s'alimenter](#)

[Troisième partie : Se mettre au sport](#)

[Quatrième partie : Faire la paix avec soi-même](#)

[Cinquième partie : Retoucher ses défauts esthétiques](#)

[Sixième partie : La partie des Dix](#)

[Les icônes utilisées dans ce livre](#)

[Par où commencer](#)

[Première partie - Tout savoir sur la minceur](#)

[Chapitre 1 - Les outils de mesure du poids](#)

[Le poids](#)

[L'indice de masse corporelle \(IMC\)](#)

[Les mesures anthropométriques](#)

[L'impédancemétrie](#)

[La répartition de la graisse](#)

[Chapitre 2 - Les raisons d'une silhouette étoffée](#)

[Un déséquilibre entre les apports et les dépenses](#)

[Le métabolisme de base](#)

[Les dépenses liées à l'activité physique](#)

[L'effet thermique des aliments](#)

[Les facteurs de prédisposition](#)

[L'hérédité](#)

[Les désordres endocriniens](#)

[La prise de médicaments](#)

[Les facteurs comportementaux](#)

[La sédentarité](#)

Une alimentation déséquilibrée

Le manque de sommeil

L'arrêt du tabac

Les facteurs psychologiques

Le grignotage de compensation

La restriction cognitive

Les régimes à répétition

Le stress

Chapitre 3 - Les problèmes féminins

La morphologie féminine

L'importance de la masse grasse

La cellulite

Les différents morphotypes féminins

La puberté

Les grossesses

La ménopause

Le rapport ambigu à la nourriture

L'obsession de la balance

Les compulsions

Les régimes drastiques

Chapitre 4 - Les problèmes masculins

La morphologie masculine

L'importance de la masse musculaire

Les différents morphotypes masculins

La localisation de la graisse

Des habitudes alimentaires à revoir

Un appétit d'ogre

Des goûts... pas franchement « verts »

L'andropause

La couvade

Chapitre 5 - La stratégie pour un corps de rêve

Mieux s'alimenter

Faire du sport

Le sport fait brûler des calories

Le sport augmente le métabolisme de base

Le sport remodèle la silhouette

Le sport chasse le stress

Gérer ses pulsions

Prendre soin de soi

Deuxième partie - Mieux s'alimenter

Chapitre 6 - Les principaux régimes

Les régimes hyperprotéinés

Comment ça marche

Les chefs de file

La critique

Les régimes dissociés

Comment ça marche

Les chefs de file

La critique

Les régimes hypocaloriques

Comment ça marche

Les chefs de file

La critique

Les régimes détox

Comment ça marche

Les chefs de file

La critique

Les régimes farfelus

Comment ça marche

Les chefs de file

La critique

Chapitre 7 - Gros plan sur le contenu de l'assiette

Les macronutriments

Les protéines

Les glucides

Les lipides

Les micronutriments

Les vitamines

Les minéraux et oligoéléments

Les fibres

Que sont-elles ?

Où les trouver ?

Quels sont nos besoins ?

L'eau

À quoi sert-elle ?

Où la trouver ?

Quels sont nos besoins ?

Chapitre 8 - L'assiette pour perdre du poids

Réduire ses apports énergétiques

Bien gérer les portions

Mesurer les matières grasses

Consommer suffisamment de protéines

Choisir judicieusement les glucides

Augmenter les rations de légumes

Limiter les produits transformés

Respecter un rythme

Le petit déjeuner

Le déjeuner

Le dîner

Les collations

Miser sur les bons micronutriments

L'iode

Le magnésium

Le potassium

Le chrome

Doser sa consommation de sel

Quels sont ses rôles ?

Où le trouve-t-on ?

Quels sont les apports conseillés ?

Comment réduire sa consommation ?

Chapitre 9 - Ça commence au supermarché

Avant tout, les astuces qui font la différence...

Une liste en béton

Jamais avant un repas

Enfants = encadrement

En sens inverse

Payer en liquide

Décrypter une étiquette

Les mentions obligatoires

L'étiquetage nutritionnel

Les allégations nutritionnelles

Les certifications et les labels

Privilégier les basiques

Choisir la viande

Choisir les produits de la mer

Choisir les fruits et légumes

Choisir les laitages

Sélectionner les produits transformés

Ceux qu'on jette

Ceux qu'on garde

Chapitre 10 - Cuisiner léger

L'essentiel dans ma cuisine

Les ustensiles pour une cuisine légère

Les ingrédients qui changent tout

Les bons modes de cuisson

Les astuces pour cuisiner minceur

Pour les viandes et les volailles

[Pour les poissons](#)

[Pour les légumes et les féculents](#)

[Pour les sauces](#)

[Pour les desserts](#)

[Chapitre 11 - Quatre semaines de programme alimentaire](#)

[Quatre semaines de menus minceur clés en main](#)

[36 recettes pour un corps de rêve](#)

[Mousse de concombre](#)

[Sobacha](#)

[Riz complet au tofu](#)

[Croustinoisette](#)

[Hummus fait maison](#)

[Confiture de fraises](#)

[Tarte Tatin aux aubergines](#)

[Salade d'endives bicolore au pesto](#)

[Smoothie Spark](#)

[Crevettes grillées au lait de coco](#)

[Galette de sarrasin énergie](#)

[Aiguillettes de canard et tomates rôties](#)

[Pavé de saumon au dip d'artichaut](#)

[Gaspacho](#)

[Beurre d'amandes](#)

[Porridge aux flocons d'avoine](#)

[Ratatouille provençale](#)

[Poêlée de jeunes fèves](#)

[Coleslaw](#)

[Galette de sarrasin](#)

[Sorbet énergie](#)

[Limonade alcaline](#)

[Gratin de framboises](#)

[Boost bleu tout doux](#)

[Filet de truite pané aux noisettes](#)

[Asperges en cravate de Parme](#)

[Salade DIY](#)

[Poêlée de chou rouge](#)

[Babaganush](#)

[Tortilla roulée au poulet](#)

[Tagliatelles aux champignons forestiers](#)

[Tarte tomate et saumon](#)

[Soyonnaise maison](#)

[Lapin aux petits légumes](#)

[Velouté de citrouille](#)

[Salade de Granny aux champignons](#)

Chapitre 12 - Gérer les moments délicats

Les repas à l'extérieur

Les sorties au restaurant

Le repas de famille ou chez des amis

Les réceptions à la maison

L'apéro

Que boire ?

Que grignoter ?

Le goûter avec les enfants

Moelleux aux pommes

Velouté de fraises

Yaourt à la rose

Couscous sucré aux deux raisins

Clafoutis aux cerises

Pain perdu à la cannelle

Milk-shake à la vanille et rondelles de banane

Les vacances

Troisième partie - Se mettre au sport

Chapitre 13 - Le sport fait mincir

Ça fait brûler des calories

Ça puise dans les réserves de graisses

Favoriser les efforts de longue durée

Privilégier les sports d'endurance

Ça augmente le métabolisme de base

Ça remodèle la silhouette

Diminution des bourrelets et de la culotte de cheval

Tonification des muscles

Travail de posture

Amélioration du retour veineux

Ça régule l'appétit

Modérateur d'appétit

Coupe-faim efficace

Vecteur d'une meilleure hygiène de vie

Ça chasse le stress

Je veux ma dose !

C'était quoi le problème, déjà ?

Toujours de bonne humeur

Chapitre 14 - Les activités d'endurance

C'est quoi l'endurance, ou la fable du lièvre et de la tortue

Les activités à privilégier

La marche

La course à pied

La natation

Le vélo

Le roller

Les machines en salle (elliptique, rameur, vélo...)

La durée et l'intensité

La durée

L'intensité

Chapitre 15 - Muscler chaque partie de son corps

Les bras

Rappel anatomique

On s'y met

Les bonnes activités pour compléter

Le ventre

Rappel anatomique

On s'y met

Les bonnes activités pour compléter

La poitrine

Rappel anatomique

On s'y met

Les bonnes activités pour compléter

Les fesses

Rappel anatomique

On s'y met

Les bonnes activités pour compléter

Les jambes

Rappel anatomique

On s'y met

Les bonnes activités pour compléter

Le dos

Rappel anatomique

On s'y met

Les bonnes activités pour compléter

Chapitre 16 - La gym intégrative

Dans la vie de tous les jours

Les trajets

Au bureau

Les tâches domestiques

À la maison

Pendant les loisirs

Avec les enfants

Avec le chien

Au jardin

En vacances

Chapitre 17 - Programmes forme pour un corps de rêve

Évaluer son niveau

Souplesse

Cardio-vasculaire

Musculation

Niveau d'activité

Programme Débutants ■

Programme Intermédiaires ◆

Programme Confirmés ★

Musculation +

Quatrième partie - Faire la paix avec soi-même

Chapitre 18 - Le poids du stress

C'est quoi, le stress ?

La définition

Les différents stades

Les symptômes

Les conséquences

Stress et prise de poids

Un chamboulement hormonal

Des répercussions à tous les niveaux

Chapitre 19 - Renouer avec le sommeil

Mystérieux sommeil

C'est quoi ?

Ça sert à quoi ?

Comment ça se passe ?

Quand le sommeil va mal

Les raisons d'un mauvais sommeil

Les conséquences d'un manque de sommeil

Les solutions pour renouer avec le sommeil

Trouver son rythme

Soigner l'environnement

Bien s'alimenter

Déconnecter avant de se coucher

Privilégier les remèdes naturels

Se relaxer

Chapitre 20 - Se relaxer pour mincir

La respiration

Respirer, c'est vital

Exercices pratiques

Les massages

Une thérapie à part entière

Les principaux massages antistress

La sophrologie

À la limite de la conscience

Exercices pratiques

L'EFT

Entre acupuncture et méthode Coué

Exercice anti-grignotage

La réflexologie et l'acupression

Les doigts pour instrument

Exercices pratiques

La méditation

La « pleine conscience »

Exercices pratiques

Chapitre 21 - Se valoriser pour s'aimer

Se voir tel que l'on est

Ne pas se comparer

Apprivoiser le miroir

S'automotiver

Se re-connaître

Ne jamais se laisser aller

Choisir ses vêtements

Les couleurs

Les formes

Trouver son style

La coiffure

La posture

Les accessoires

Cinquième partie - Retoucher ses défauts esthétiques

Chapitre 22 - Les différents problèmes esthétiques

Une mauvaise répartition de la graisse

Les raisons

Les solutions

La rétention d'eau

Les raisons

Les solutions

La cellulite

La définition

Les raisons

Les solutions

Chapitre 23 - Les crèmes minceur

La recette des tubes

Les actifs brûle-graisses

Les actifs drainants

Les actifs raffermissants

Le bon choix

Selon la nature du problème

Selon la zone du corps à traiter

L'art et la manière de se tartiner

Trouver le bon moment

Préparer sa peau

Se masser comme il faut

Chapitre 24 - Les thérapies manuelles et mécaniques

Les massages

Le drainage lymphatique

Le palper-rouler

L'hydrothérapie

Le bain bouillonnant

Le bain hydromassant

La douche à jet

La douche sous-marine à jet

Les ultrasons

Le principe

Le déroulement

Les résultats

Chapitre 25 - La médecine et la chirurgie esthétiques

Les injections

La lipolyse par injection

La lipoadipectomie

La médisculpture®

La mésothérapie

Les actes chirurgicaux

La liposuccion

La plastie abdominale

Sixième partie - La partie des Dix

Chapitre 26 - Dix idées reçues sur la minceur

Il existe un poids idéal en fonction de la taille

Le surpoids est héréditaire, on ne peut rien y faire

Les régimes protéinés sont les plus efficaces

Il faut forcément se priver

Pour maigrir, il faut manger bio

Faire du sport fait perdre du poids

Une liposuction, et les problèmes sont résolus

On ne peut pas avoir de cellulite quand on est mince

Les gélules et crèmes minceur, ça marche

L'électrostimulation fait fondre la graisse

Chapitre 27 - Dix aliments minceur pour un corps de rêve

La pomme

La banane

L'asperge

L'artichaut

L'amande

Les fruits de mer

Le sarrasin

Le citron

Le pruneau

Le thé

Chapitre 28 - Dix sports pour un corps de rêve

La marche

La course à pied

La natation

L'aquagym

La danse

Le Pilates

Les cours de fitness collectifs

Le vélo

Le yoga

Le ski de fond

Chapitre 29 - Dix aides naturelles pour un corps de rêve

La pectine

Le basilic sacré

La valériane

La lavande

La menthe

L'agar-agar

Le chrome

Le magnésium

Les queues de cerises

Les probiotiques

Chapitre 30 - Dix cures minceur les pieds dans l'eau

« Bio Détox » à Pornic

« Mer et poids & forme » à Saint-Malo

« Mieux vivre son diabète » à Saint-Jean-de-Monts

« Cap Femina » à Dinard

« Anticellulite » à Roscoff

« Harmonie de saison bio » à Carnac

« Minceur starter » à Quiberon

« Contrat maigrir » à Brides-les-Bains

« Minceur vitale » à Capvern

« Celest Diet Minceur » à Vichy

Annexe - Calendrier des fruits et légumes de saison

Misez sur les fruits et légumes

Index

Introduction

Avec des centaines d'ouvrages qui paraissent chaque année sur la minceur, il devient de plus en plus difficile de savoir quelle ligne suivre quand on veut se débarrasser de ses rondeurs.

Pourquoi a-t-on des kilos en trop ? Existe-t-il une solution miracle ? Comment distinguer ce qui marche vraiment de ce qui relève du farfelu ? Peut-on mincir durablement et sans risque pour sa santé sans médecin ? À la lumière des connaissances actuelles sur le sujet, ce livre a pour objectif de répondre à ces questions et d'apporter à chacun les solutions adaptées pour retrouver le corps de ses rêves, jour après jour.

Quels que soient votre problématique, votre sexe, votre âge ou vos habitudes, les conseils que vous trouverez ici vont vous permettre de renouer naturellement, sans bouleverser votre quotidien, avec une hygiène de vie plus saine. Non seulement vous allez affiner et tonifier votre silhouette, mais en plus vous vous sentirez de mieux en mieux, plus alerte, en meilleure santé. Bien dans votre peau, enfin !

À propos de ce livre

Avant d'entrer dans le vif du sujet, nous nous devons d'être honnêtes avec vous : de la même façon que Rome ne s'est pas faite en un jour, vous n'obtiendrez pas un corps de rêve en un simple claquement de doigt. Pour gommer vos rondeurs et remodeler votre silhouette, vous allez devoir travailler un peu. Du moins au début, car vous verrez, progressivement, les efforts que vous allez faire chaque jour deviendront vite des réflexes dont vous ne pourrez plus vous passer ! Et là, vous aurez tout gagné car c'est en adoptant de nouvelles habitudes que l'on réussit à garder la ligne.

Un corps de rêve pour les Nuls ne vous propose pas un énième régime voué à l'échec. Contrairement à certains gourous, on ne vous promet pas une perte de poids éclair. Ces méthodes déséquilibrées sont la porte ouverte au yoyo : on perd 5 kilos, et on en reprend 10. Dangereux et contre-productif...

Ce qui distingue aussi cet ouvrage des autres méthodes minceur est qu'il ne se contente pas de dicter des conseils alimentaires. Bien sûr, l'alimentation joue un rôle clé dans le poids. Mais ce n'est pas le seul paramètre agissant sur la silhouette. Pour avoir une jolie silhouette, il faut manger mieux, mais aussi prendre soin de soi, physiquement et psychologiquement.

Tout au long de ce livre, nous allons nous attacher à vous démontrer qu'un joli corps ne se résume pas à un simple chiffre affiché sur une balance. C'est avant tout un corps qu'on a remodelé selon ses envies, qu'on s'est réapproprié, dans lequel on se sent « soi ».

Comment utiliser ce livre

Parce que nous sommes tous différents, *Un corps de rêve pour les Nuls* vise à donner à chacun les solutions adaptées à ses problématiques personnelles. Voici donc quelques suggestions si vous voulez faire de ce livre l'outil le plus efficace pour atteindre vos objectifs :

- **Comprendre la ou les raisons de ses rondeurs.** Pour cela, la première partie de ce livre est incontournable. Elle va vous permettre de cibler vos points faibles et de vous fixer des objectifs réalistes. Vous devez la lire attentivement avant de démarrer votre programme.
- **Cibler les conseils adaptés à son profil.** Tous les chapitres composant cet ouvrage ne vous concernent pas et vous pouvez par exemple zapper le paragraphe concernant la cellulite si vous avez la chance (rare, soyez-en conscient) de ne pas en avoir, ou le passage concernant les kilos de la ménopause si vous êtes un homme de 20 ans.
- **Agir sur tous les fronts.** Pour obtenir une jolie silhouette, vous ne pouvez en aucun cas seulement vous contenter de manger moins, de faire plus de sport ou de vous offrir une liposuction. Vous devez combiner tout cela et jouer sur tous les tableaux pour retrouver un corps à la fois mince, ferme et harmonieux, avec juste ce qu'il faut où il faut !
- **Construire son programme.** Dans chaque partie, vous trouverez des conseils précis, des astuces, des recettes, des exercices, des menus... C'est en piochant dans ce socle de

connaissances que vous pourrez établir votre stratégie sur-mesure, et obtenir... le corps de vos rêves !

Comment ce livre est organisé

Vous trépignez d'impatience à l'idée de démarrer votre programme ? Ce rapide tour d'horizon des six parties que comprend cet ouvrage va vous aider à naviguer d'un domaine à l'autre en fonction de vos attentes.

Première partie : Tout savoir sur la minceur

Cette partie vise modestement à apporter une réponse à cette grande question : « pourquoi grossit-on ? », et à toutes celles qui en découlent : « est-ce inscrit dans les gènes ? », « quels sont les facteurs aggravants ? », « comment lutter ? »...

Elle détaille également les outils qui permettent de mesurer ses kilos en trop, du simple poids affiché par le pèse-personne, à la mesure plus juste des taux de masses grasse et maigre. Cette étape est incontournable car elle va vous permettre de vous fixer des objectifs réalistes avant de passer à l'action.

Enfin, parce que femmes et hommes ne sont pas égaux face à la balance, les différences métaboliques entre les sexes y sont abordées afin de mieux gérer les facteurs de prise de poids spécifiques aux unes et aux autres.

Deuxième partie : Mieux s'alimenter

Chaque année, des centaines de livres de régime sont publiés dans le monde. Comment s'y retrouver dans cette jungle ? Faut-il consommer plus de glucides comme le clament certains ou arrêter le pain comme le conseillent d'autres ? Faut-il devenir végétarien ou au contraire miser sur la viande ? Pour comprendre les différentes stratégies minceur, nous allons d'abord les passer en revue, avec leurs points forts et leurs points faibles. Les régimes tendance n'auront plus aucun secret pour vous !

Pour vous faire votre propre opinion, nous allons ensuite vous aider à

décortiquer le contenu de vos assiettes. Que sont les protéines, lipides, glucides, vitamines, minéraux et fibres ? À quoi servent ces nutriments ? Comment bien choisir ses aliments et en quelles quantités les consommer quand on veut maigrir tout en préservant son organisme ?

Une fois ces connaissances acquises, vous pourrez passer à la pratique grâce à notre plan de menus et recettes détaillés sur quatre semaines. Une base bien utile pour intégrer les bases d'une alimentation minceur équilibrée et commencer à fondre en toute facilité !

Troisième partie : Se mettre au sport

Vous n'y échapperez pas : l'activité physique est essentielle à qui souhaite obtenir un corps de rêve ! Évidemment, nous allons d'abord vous expliquer le bien fondé de transpirer : non pas pour perdre du poids, mais pour remodeler sa silhouette.

Nous vous dévoilerons la stratégie gagnante pour dégommer les cellules graisseuses, vous remodeler et sculpter chaque partie de votre corps. Vous découvrez l'intérêt de combiner une activité d'endurance à des exercices de musculation et pourrez mettre le pied à l'étrier grâce à nos programmes d'exercice détaillés, au masculin comme au féminin.

Quatrième partie : Faire la paix avec soi-même

Dans cette partie, nous allons vous aider à maîtriser un des pires ennemis de votre ligne : le stress, ce fléau qui perturbe votre métabolisme, favorise le stockage des graisses, vous pousse à mal manger ou à grignoter.

Grâce à des techniques de relaxation simples à appliquer au quotidien, vous apprendrez aussi à reprendre conscience de son corps, à vous estimer, à vous accepter tel que vous êtes. C'est la base d'un programme minceur réussi sur le long terme !

Cinquième partie : Retoucher ses défauts esthétiques

Parce que l'on peut toujours aider la Nature pour avancer plus vite et

atteindre ses objectifs plus rapidement, nous verrons enfin qu'il existe des artifices qui, sans être la panacée, peuvent contribuer à améliorer les résultats.

Faut-il avoir recours à la liposuction pour la graisse rebelle ? Quels sont les indications et les risques de la chirurgie gastrique ? Les crèmes-minceur sont-elles efficaces ? Comment lutter contre la cellulite ? Nous ferons un tour d'horizon des coups de pouce, petits et grands, qui sont aujourd'hui proposés sur le marché.

Sixième partie : La partie des Dix

Cette dernière partie de notre livre le conclut de façon ludique et pratique. Vous y trouverez en un clin d'œil les réponses synthétiques aux 10 questions les plus fréquemment posées sur le thème de la minceur, les 10 meilleurs aliments pour votre ligne, les 10 sports qui font une silhouette de rêve, les 10 cures thalasso ou thermales amaigrissantes les plus cotées et les 10 compléments alimentaires minceur qui marchent.

Les icônes utilisées dans ce livre

Tout au long de ce livre, vous trouverez diverses icônes en marge du texte. Elles mettent en avant des informations particulièrement utiles qui vous aideront à tirer le meilleur parti de votre lecture.



Souligne un petit plus dont il peut être intéressant de tenir compte dans votre démarche.



Met l'accent sur les règles et informations élémentaires à retenir.



Invite à faire preuve de prudence. Prêtez-y attention : votre santé pourrait en dépendre.



Signale une donnée un peu pointue, mais intéressante pour qui veut aller au fond des choses.



Indique la bonne position à prendre lors des exercices de musculation, gage à la fois de sécurité et de résultats satisfaisants.



Car pendant le sport, on n'y pense pas assez !

Par où commencer

Nous vous incitons grandement à parcourir avant tout la première partie de ce livre. Après, vous êtes totalement libre de piocher des conseils dans l'une ou l'autre des parties. Ce livre, c'est le vôtre : à vous d'écrire l'histoire de votre corps maintenant !

Première partie

Tout savoir sur la minceur



Dans cette partie...

Le simple fait d'ouvrir cet ouvrage révèle que vous estimez ne pas avoir le corps de vos rêves... Mais au juste, qu'est-ce qu'un corps de rêve ? En fait, il en existe autant que d'individus. Aussi, avant de partir en croisade contre vos bourrelets, il est essentiel d'évaluer vos points forts et vos défauts et d'en comprendre l'origine. Tel est l'objectif de cette partie incontournable à l'issue de laquelle vous pourrez vous fixer des objectifs réalistes et définir une stratégie pour les atteindre. C'est parti pour le check-up !

Chapitre 1

Les outils de mesure du poids

Dans ce chapitre :

- ▶ Comprendre ce qui se cache derrière le chiffre affiché sur la balance
- ▶ Se familiariser avec les mesures permettant d'évaluer sa silhouette
- ▶ Définir s'il y a déséquilibre ou non, et l'évaluer

Vous rêvez d'atteindre le poids idéal, celui qui permet d'avoir un corps de rêve ? Au risque de vous décevoir, sachez qu'il n'existe pas ! Dans le domaine de la santé comme celui de la minceur, on parle plutôt de *poids de forme*. Ce poids de forme vous est propre. C'est celui auquel vous vous sentez bien et qui est censé vous garantir la meilleure santé possible. Au-delà des désagréments esthétiques, un poids inférieur ou supérieur peut en effet s'accompagner de risques pour votre organisme comme des maladies cardio-vasculaires, du diabète, de l'ostéoporose...

Vous comprenez donc qu'un chiffre universel ne peut représenter la garantie d'une jolie silhouette et d'une bonne santé pour tous ! Chacun doit plutôt viser une fourchette, ou, en terme plus scientifique, une *zone de normalité pondérale*. Cette fourchette vous indiquera un poids moyen représentant votre *poids de forme* théorique.

Ce poids varie en fonction de nombreux paramètres : le sexe, l'âge, l'ossature, la taille, la masse musculaire, le tissu gras... Les formules actuellement disponibles ont donc été établies mathématiquement pour se rapprocher au plus juste de la réalité, mais conservent par conséquent un degré d'inexactitude. Voilà pourquoi entre deux formules, l'écart entre deux poids peut grandement varier, l'essentiel pour vous étant de réussir à cibler la zone pondérale qui convienne le mieux à votre bien-être, à votre santé et... à vos rêves !

Le poids

C'est la donnée la plus facile à connaître. Même si vous ne possédez pas de balance chez vous, vous vous pesez au moins une fois de temps en temps chez votre médecin ! Cependant, cette donnée est peu précise car elle ne tient pas compte de nombreux paramètres essentiels propres à chaque individu (âge, sexe, ossature, masse musculaire et masse grasse...). Le poids affiché par la balance est en effet un chiffre unique qui représente sans distinction la somme de ces différents éléments composant le corps.

Se peser reste toutefois utile pour deux raisons. La première est que le chiffre affiché demeure un bon repère. En montant régulièrement sur la balance, vous constatez vite et simplement si vous avez pris ou perdu du poids. La seconde est que le poids en kilos permet de calculer votre *indice de masse corporelle (IMC)*, une donnée qui va plus loin dans l'analyse de votre corpulence.



Pesez-vous toujours au même moment de la journée, nu(e) de préférence, et sur la même balance. Une fois par semaine suffit, en ne tenant pas compte des décimales et en ne vous occupant que de la tendance maximale sur plusieurs semaines. Si vous avez mangé trop salé ou bu beaucoup d'eau, si vous êtes en période prémenstruelle ou encore si vous faites de la rétention d'eau, le poids peut en effet varier de 1 à 2 kilos d'un jour à l'autre. Dans ce cas, rien ne sert de vous affoler !

L'indice de masse corporelle (IMC)

Cet indice, reconnu par les autorités de santé mondiales, est utilisé pour déterminer la corpulence d'une personne. Il se calcule en fonction de la taille (en mètre) et du poids (en kilogrammes). Pour le connaître, à vos calculatrices !

Sa formule : $IMC = \text{votre poids (en kilogrammes)} / \text{votre taille (en mètre)}^2$

(Exemple : pour un individu de 55 kg et 1,65 m, $IMC = 55 / (1,65 \times 1,65) = 20,2$)

Tableau 1.1 : Valeurs de référence de l'IMC

IMC < 15 = famine

15 à 18,5 = maigreur

18,5 à 25 = corpulence normale

25 à 30 = surpoids

30 à 35 = obésité modérée

35 à 40 = obésité sévère

IMC > 40 = obésité morbide ou massive

Le problème, c'est que cet indice n'est pas applicable à tous car lui non plus ne prend en compte ni la masse musculaire ni la masse osseuse. Il est donc inadapté à certaines populations, notamment les jeunes de moins de 18 ans, les personnes âgées de plus de 65 ans, les femmes enceintes, les sujets malades ou encore les sportifs qui, du fait de l'importance de leur masse musculaire, possèdent un IMC élevé sans pour autant être en surpoids. C'est la raison pour laquelle, pour davantage de précision, il est souvent associé aux mesures de l'épaisseur des plis de la peau, les *mesures anthropométriques*.

Les mesures anthropométriques

Afin de mieux connaître la composition de votre corps, et notamment l'importance de la masse grasse, on recourt aussi à la *mesure des plis gras*. Utilisée en cabinet par les professionnels de santé, cette technique consiste simplement à jauger un pli de graisse en pinçant la peau entre le pouce et l'index à différents endroits stratégiques du corps, puis en mesurant l'épaisseur. Ainsi, pour donner des indications intéressantes, cette mesure est effectuée en avant et en arrière du bras (à 1 cm environ au-dessus du coude), au-dessus de l'os du bassin, et au niveau de l'omoplate, dans le dos. Toutes ces mesures permettent de définir votre masse grasse avec une relative précision, en sachant que plus l'épaisseur du pli est faible, moins

vous présentez de graisse.

L'impédancemétrie

Plus précises que la mesure des plis graisseux, les balances à impédancemètre permettent de connaître la composition exacte d'un corps, c'est-à-dire ses pourcentages de masse grasse et de masse maigre.

Cet outil va se révéler indispensable dans la quête de votre corps de rêve. Primo, connaître la composition de votre corps va vous indiquer si vous avez ou non besoin de suivre un régime. En effet, si vous pesez lourd mais que votre taux de graisse est normal, rien ne servira de vous serrer la ceinture !

Secundo, cela va vous permettre de définir des objectifs plus précis, du coup non plus en terme de poids mais de composition corporelle. Tertio, lorsque vous aurez commencé votre programme pour avoir un corps de rêve, vous pourrez grâce à ces mesures savoir si vous perdez du muscle, de l'eau ou de la graisse et ainsi mieux orienter vos efforts.



Mais au fait, comment font ces balances pour connaître votre taux de masse grasse ? C'est très simple ! Cette méthode repose sur la particularité que présente la graisse à s'opposer au passage d'un courant électrique, ce qui n'est pas le cas des fluides contenus dans le tissu musculaire. En faisant parcourir un courant électrique de faible intensité à travers le corps (via des électrodes plantaires intégrées au plateau de la balance ou des électrodes placées à différents endroits du corps), ces pèse-personnes évaluent le taux de graisse : plus la résistance à laquelle se heurte le courant est grande, plus ce taux est élevé. Mais rassurez-vous : c'est sans douleur, ni danger !



Sur ce type de balance, il faut mesurer votre taux de gras le soir et non le matin. En effet, le matin, l'organisme est en partie desséché par une nuit de jeûne. Le soir, après une journée à avoir bu, mangé et bougé, l'équilibre se sera fait dans votre organisme, et le pourcentage de gras sera plus fiable.



Ce type de balance est déconseillé aux femmes enceintes et aux personnes qui portent un stimulateur cardiaque ou tout autre appareil électronique.

Les données que permettent d'obtenir ces balances en disent long sur ce que cache votre silhouette... Grâce à elles, vous allez connaître :

- ✓ **Votre taux de masse maigre.** C'est-à-dire ce que représentent dans votre corps l'ensemble des muscles et du squelette, ainsi que des différents organes, cerveau et système nerveux, glandes diverses, cœur et vaisseaux sanguins, foie et tube digestif, reins, liquides et sang...
- ✓ **Votre taux de masse grasse.** C'est-à-dire la quantité totale de graisse répartie dans votre organisme. Cette graisse est essentielle car elle soutient les organes, contribue au maintien de la température corporelle et constitue une réserve énergétique (au cas où...). Le corps en contient donc obligatoirement une certaine quantité : environ 20 à 24 % chez les femmes et 12 à 17 % chez les hommes.

Le corps humain contient surtout de... l'eau !

Sans elle, nous ne pouvons survivre plus de six jours... L'eau représente 60 % du corps d'un adulte, c'est-à-dire qu'une personne qui pèse 70 kilos en contient environ... 42 litres ! Si elle est présente dans chaque partie du corps, c'est notre cerveau qui en contient le plus (80 %), puis nos muscles (75 %) et nos os (30 %).

Indispensable au fonctionnement de l'organisme, elle est éliminée en permanence par les urines, la respiration et la transpiration, en quantité variable selon les conditions atmosphériques et l'activité physique. Plus la chaleur et/ou l'activité sont importantes, plus la transpiration est abondante.

Pour rester en bonne santé, nous devons donc chaque jour compenser ces pertes hydriques en buvant tout au long de la journée, mais aussi en mangeant, car les aliments en contiennent beaucoup. Si les entrées d'eau n'équilibrent pas les pertes, les conséquences peuvent être graves : alors qu'une perte de 1 % donne simplement soif, une déshydratation de 2 % provoque une baisse de l'endurance, de 5 % entraîne différents troubles de santé comme des nausées, des vertiges, des crampes, une grande fatigue..., de 10 % conduit à des hallucinations et de 15 à 20 % aboutit à un décès.

Vous l'aurez compris : se débarrasser de l'eau de son corps est donc, au-delà d'être totalement inefficace pour maigrir, dangereux. Pour maigrir, c'est la graisse qu'il faut éliminer ! Bien s'hydrater est indispensable.

Tableau 1.2 : Classification par rapport au pourcentage de graisse

Source : Statistiques du Conseil américain sur l'exercice

Femmes

10 à 12 % de graisses = graisses vitales

14 à 20 % de graisses = athlète

21 à 24 % de graisses = bonne forme

25 à 31 % de graisses = surpoids

32 % de graisses et plus = obésité

Hommes

2 à 4 % de graisses = graisses vitales

6 à 13 % de graisses = athlète

14 à 17 % de graisses = bonne forme

18 à 25 % de graisses = surpoids

25 % de graisses et plus = obésité

La répartition de la graisse

Comme vous l'avez compris, connaître votre taux de masse grasse est important, mais il est un autre paramètre dont il faut impérativement tenir compte, notamment dans un souci de santé : sa répartition dans le corps, liée notamment aux sécrétions hormonales.

Selon que vous stockez en bas ou en haut du corps, l'impact ne sera en effet pas le même sur votre organisme. Ainsi, les professionnels distinguent :

- **L'obésité androïde.** Accumuler les graisses dans la région abdominale, surtout dans les viscères, est un facteur de risque cardio-vasculaire, d'hypertension, de diabète, de cholestérol, de certains cancers... Cela concerne surtout les hommes et la plupart des femmes après la ménopause.
- **L'obésité gynoïde.** Accumuler des graisses aux fesses et aux cuisses vous semble certes disgracieux, mais cela reste plus inesthétique que risqué pour votre santé. C'est déjà ça !

Si vous êtes en surpoids, un des moyens d'évaluer les risques pour votre santé consiste à calculer votre ratio tour de taille/tour de hanches. Si ce ratio est supérieur à 0,80 (femmes) ou 0,95 (hommes), ces risques sont accrus.

Chapitre 2

Les raisons d'une silhouette étoffée

Dans ce chapitre :

- ▶ Se familiariser avec le fonctionnement énergétique du corps
 - ▶ Comprendre comment on prend du poids
 - ▶ Identifier les raisons de son déséquilibre pondéral
-

Pour éliminer les kilos en trop, il est essentiel de comprendre comment ils sont arrivés là ! C'est pourquoi, dans ce chapitre, nous allons d'abord vous expliquer le jeu des apports et dépenses énergétiques, ou, si vous préférez, comment votre organisme gère les calories que vous lui apportez.

Ensuite, vous découvrirez qu'une silhouette étoffée n'est pas seulement liée au fait de manger trop, trop gras ou trop sucré. Certains d'entre nous sont ainsi davantage prédisposés que d'autres à grossir, et l'hérédité ou des soucis de santé peuvent aussi parfois s'en mêler.

Enfin, nous verrons qu'il existe dans la vie de chacun de nous bien des raisons de prendre des kilos, puis de ne pas réussir à les perdre. À l'issue de ce chapitre, vous aurez identifié vos points faibles, étape essentielle vers la route qui mène au corps de vos rêves !

Un déséquilibre entre les apports et les dépenses

Comprendre comment on prend ou perd du poids, c'est simple ! Il suffit d'imaginer le corps comme un compte en banque : si on dépense moins de calories que ce que l'on mange, on stocke, donc on prend du poids. Si, à l'inverse, on en brûle plus que ce que l'on consomme, on puise dans ses réserves de graisses et on maigrit.

Pour éliminer les kilos en trop, la solution consiste donc soit à

apporter à son organisme moins de calories qu'il n'en brûle, soit à brûler plus que ce qu'on lui donne. Comme ça, ça a l'air facile. Mais encore faut-il savoir ce qu'il brûle exactement, car chaque organisme se comporte différemment !

Ainsi, on quantifie la dépense énergétique totale d'un individu en additionnant sa dépense énergétique au repos, appelée *métabolisme de base*, la dépense énergétique liée à son activité physique, et enfin la dépense énergétique liée à la digestion, appelée *effet thermique* des aliments.

Le métabolisme de base

Ce terme barbare désigne toute l'énergie que vous dépensez pour maintenir votre corps en vie. Et ce n'est pas rien, puisque cela représente tout de même 65 % des calories dont vous avez besoin chaque jour ! Vitale, cette énergie est nécessaire à la vie des cellules, aux mouvements respiratoires, aux battements du cœur, au maintien du tonus musculaire... En clair, cela représente les calories que vous brûlez tous les jours naturellement, sans même vous lever de votre canapé !

Le métabolisme de base n'est pas le même pour tous puisqu'il dépend de nombreux facteurs :

- ✓ **L'âge** : plus on vieillit, plus il diminue. À l'inverse, les enfants et les adolescents ont un métabolisme de base plus élevé du fait de leur croissance.
- ✓ **La masse musculaire** : contrairement à la graisse, le muscle consomme de l'énergie, même au repos. Plus on est musclé, plus le métabolisme basal est important.
- ✓ **Le sexe** : le métabolisme de base d'une femme est plus faible que celui d'un homme car sa masse musculaire est inférieure.
- ✓ **L'activité thyroïdienne** : cette glande sécrète des hormones pouvant modifier les dépenses énergétiques, soit en les diminuant, soit en les augmentant.
- ✓ **La température extérieure** : pour maintenir sa température interne à environ 37 °C, le corps dépense aussi de l'énergie, surtout quand il fait froid.



Notion technique

Comment connaître votre métabolisme de base ? Plusieurs formules existent, dont la plus utilisée est la formule de Black et al. (1996) :

P est le poids en kilogrammes. T est la taille en mètres. A est l'âge en années.

Femmes : MB (en kilocalories) = $0,963 \times (P^{0,48} \times T^{0,50} \times A^{-0,13})$

Hommes : MB (en calories) = $259 \times (P^{0,48} \times T^{0,50} \times A^{-0,13})$

Les dépenses liées à l'activité physique

Le simple fait de bouger brûle de l'énergie. Cette dépense est plus ou moins importante selon l'intensité et la durée de l'effort, mais aussi selon la corpulence de la personne. Elle est surtout liée au travail musculaire.

Tableau 2.1 : Dépenses énergétiques moyennes liées à l'activité physique

Repeindre un mur	200 à 250 calories/heure
Tondre la pelouse	300 calories/heure
Passer l'aspirateur	300 calories/heure
Marcher (trajets quotidiens)	180 à 250 calories/heure

Courir (10 km/h)	500 calories/heure
Nager	200 à 600 calories/heure
Faire du rameur ou de l'elliptique	300 à 600 calories/heure
Suivre un cours d'aérobic	500 calories/heure
Rouler à vélo (20 km/h sur plat)	500 à 600 calories/heure
Danser	250 à 500 calories/heure
Randonner en montagne	500 calories/heure
Jouer une partie de tennis	350 à 600 calories/heure
Faire du ski de fond	500 à 750 calories/heure
Disputer un match de football ou de rugby	500 à 700 calories/heure
Se promener à roller	500 à 750 calories/heure

Ainsi, l'activité physique peut considérablement augmenter vos dépenses énergétiques quotidiennes. D'une part en brûlant directement de l'énergie lors de l'effort. D'autre part en augmentant la masse musculaire, dont on a vu qu'elle est elle-même grande consommatrice d'énergie au repos.

L'effet thermique des aliments

Bonne nouvelle : sachez que le simple fait de manger entraîne, en soi, une dépense énergétique ! Ainsi, à chaque fois que vous mangez un aliment, vous consommez des calories, mais vous en brûlez aussi

pour le digérer. Plus un repas est copieux, plus vous dépensez d'énergie lors de sa digestion. À l'inverse, moins vous mangez, moins l'effet thermique des aliments est important.

Par ailleurs, la dépense énergétique varie selon la composition nutritionnelle de l'aliment consommé. Ainsi, vous brûlez plus de calories pour digérer puis assimiler un aliment lorsque celui-ci est riche en protéines (viande, poisson, œufs) ou en fibres. La digestion des sucres, et plus encore des graisses, nécessite une dépense calorique moins importante.



Cet effet « brûleur de calories » des aliments ne doit en aucun cas vous inciter à manger plus : le nombre de calories apportées par votre assiette restera toujours supérieur à celui que vous dépenserez pour la digérer ! En revanche, cela peut vous aider à mieux sélectionner le contenu.

Les facteurs de prédisposition

La vie vous semble parfois injuste ? Vous avez l'impression que certains engouffrent quantité de produits gras et sucrés sans grossir, tandis que vous prenez du poids rien qu'à les regarder ? Eh bien vous n'avez pas tout à fait tort puisqu'il ne suffit pas toujours de beaucoup manger pour grossir... D'autres paramètres peuvent entrer en jeu !

L'hérédité

Mauvaise nouvelle si l'un de vos parents ou les deux ont tendance à l'embonpoint : la concentration de cas d'obésité dans une même famille, le taux élevé de concordance chez les jumeaux monozygotes en ce qui a trait à la masse corporelle et la découverte de gènes associés à l'obésité sont autant d'éléments récents plaidant en la faveur d'une dimension génétique de surpoids. En clair, selon de nombreuses études, le surplus pondéral et les différentes formes de surpoids ont tendance à se concentrer dans certaines familles.

Le risque de surpoids est deux à huit fois plus élevé chez un individu présentant des antécédents familiaux comparativement à un individu sans histoire familiale de surpoids. On estime qu'un enfant a 15 % de risque d'être obèse si aucun de ses parents ne présente d'excès de

poids, 40 % si un de ses parents présente un excès de poids et 80 % si ses deux parents présentent un excès de poids. Par ailleurs, outre cet aspect héréditaire, les scientifiques pensent avoir décelé plusieurs gènes de prédisposition au surpoids. Affaire à suivre.

Mais pas question pour autant de donner dans la fatalité ! Car on peut avoir des kilos en trop sans avoir de terrain génétique favorable. De même, on peut être génétiquement prédisposé sans être en surpoids. Les connaissances actuelles ont ainsi mis en évidence que, si les facteurs génétiques peuvent être impliqués dans la prise de poids, les gènes mis en cause interagissent avec les facteurs environnementaux que sont entre autres la consommation alimentaire et l'activité physique. Toute personne en surpoids issue d'une famille en surpoids maigrit lorsqu'elle est sortie de cet environnement et suit un régime sérieux !

Les désordres endocriniens

Certains dérèglements hormonaux comme l'*hypothyroïdie* (c'est-à-dire la glande thyroïde qui fonctionne au ralenti) ou l'*hypercortisolisme* (c'est-à-dire une augmentation de la sécrétion de cortisol) se répercutent sur la silhouette, notamment en ralentissant la perte de poids chez les sujets en surcharge pondérale. Ils nécessitent impérativement un bilan médical et une prise en charge adaptée.

Par ailleurs, en bouleversant le fonctionnement hormonal, la puberté, la grossesse et la ménopause favorisent aussi la prise de poids chez les femmes.

La prise de médicaments

Bêtabloquants, corticoïdes, psychotropes... la plupart des traitements médicamenteux lourds possèdent un impact sur la ligne. Les antidépresseurs par exemple ont tendance à augmenter l'appétit et l'attirance pour les produits sucrés. Les traitements hormonaux favorisent la rétention d'eau et, parfois, les dépôts adipeux. La cortisone perturbe la transformation des sucres par l'organisme (excès de sécrétion d'insuline), ce qui augmente le stockage des graisses dans le corps, et fait retenir l'eau.



Si vous êtes concerné, pas question pour autant d'arrêter ces traitements car ils sont rarement prescrits à la légère par les médecins ! Le mieux est d'en parler à votre spécialiste qui pourra s'il le juge préférable ajuster les doses et/ou prescrire un traitement équivalent ayant une moindre influence sur le poids.

Les facteurs comportementaux

Vous pouvez donc être prédisposé à prendre du poids, mais cela n'explique pas tout... Dans la plupart des cas de surpoids ou d'obésité, c'est le comportement qui est le plus souvent pointé du doigt.

La sédentarité

Comme nous vous l'avons expliqué précédemment, avoir une activité physique régulière est essentiel non seulement pour rester en bonne santé, mais aussi pour augmenter les dépenses énergétiques de l'organisme donc contrôler son poids. En étant sédentaire, c'est-à-dire en ayant une activité physique inférieure à un quart d'heure de marche par jour, vous accroissez considérablement vos probabilités de grossir.

Un exercice physique suffisant, c'est par exemple une demi-heure de jogging ou une heure de vélo trois fois par semaine, mais cela peut également être une demi-heure de marche par jour. C'est aussi préférer les escaliers aux ascenseurs et passer ses week-ends à jardiner ou bricoler plutôt qu'à regarder la télé. Ce qui compte, c'est bouger, suffisamment et régulièrement !

Une alimentation déséquilibrée

Manger trop, surtout trop gras et trop sucré, sauter des repas, grignoter, boudier les fruits et légumes, favoriser les plats préparés... sont autant de mauvaises habitudes qui favorisent la prise de poids. En effet, en adoptant une telle alimentation, on consomme souvent plus de calories que ce dont l'organisme a besoin, donc on stocke !

Pour avoir un poids de forme et le conserver, il est essentiel d'adopter une alimentation structurée avec trois à quatre vrais repas par jour, des protéines, des glucides complexes et un peu de matières grasses de qualité à chaque repas, en privilégiant au maximum les produits frais non raffinés et non transformés.

Sus au grignotage !

Ennui, vide affectif, repas sautés ou trop légers, mauvaise écoute des sensations... les raisons de picorer entre les repas ne manquent pas ! Une habitude dont il faut vite se débarrasser quand on surveille sa ligne, et ce, pour plusieurs raisons :

- ✓ Cela favorise l'augmentation des apports énergétiques quotidiens. Le cerveau n'enregistre pas les calories apportées, mais elles sont quand même stockées : l'addition grignotages + repas aboutit donc fatalement à une prise de poids.
- ✓ Cela favorise une nouvelle sensation de faim pendant quelques minutes après la prise, ce qui décuple l'envie de grignoter et développe l'attirance pour le sucré.
- ✓ Cela habitue le cerveau et le système digestif à recevoir de la nourriture en permanence. Perdus sans rythme, ils réclament alors sans cesse, sans se soucier ni des besoins, ni des horaires ! Et on perd les notions de faim et de satiété, essentielles pour contrôler son poids.

Le manque de sommeil

Dormir, ce n'est pas un luxe : c'est une nécessité ! Le sommeil nous est vital car il permet à notre système immunitaire de bien fonctionner, apporte au corps et au cerveau la récupération dont ils ont besoin, entretient la mémoire et restaure le capital beauté (peau, ongles, cheveux...).

Mais se pelotonner dans les bras de Morphée est également essentiel pour garder la ligne ! Plusieurs études sérieuses ont en effet mis en évidence que le manque de sommeil ferait prendre du poids... Voici en des mots simples l'explication de ce phénomène : lorsque nous

dormons, nous sécrétons une hormone, la *leptine*, qui réduit l'appétit en s'opposant à une autre hormone, la *ghréline*, qui, elle, le stimule. Lorsque vous ne dormez pas suffisamment, vous sécrétez moins de leptine donc plus de ghréline, et vous avez davantage faim !

L'arrêt du tabac

Bien que cela ne soit pas une règle absolue (un tiers seulement des personnes qui arrêtent le tabac grossissent à l'issue des 12 premiers mois), dire adieu à la cigarette peut se solder par une prise de poids. Plusieurs explications permettent de comprendre ce phénomène. D'abord, fumer consomme de l'énergie : 10 calories environ par cigarette. Ainsi, le tabac augmente le métabolisme de base de 6 % en moyenne. Ensuite, cela coupe aussi la faim en neutralisant le goût et l'odorat et en augmentant le taux de sucre dans le sang. Enfin, cela apaise les angoisses et le stress donc limite les compulsions alimentaires.

À l'arrêt, les effets sont donc multiples et parfois désastreux pour la silhouette...

- ✓ Le métabolisme de base diminue, c'est-à-dire qu'à activité physique égale, on brûle moins, donc on stocke.
- ✓ L'appétit augmente, surtout de produits sucrés, donc on a tendance à manger plus qu'avant.
- ✓ On cherche à calmer ses nerfs, à combler le manque de nicotine et à occuper ses mains en grignotant.

Les facteurs psychologiques

La plupart d'entre vous le savent car y sont confrontés : les kilos en trop sont souvent liés à l'affect. La nourriture perd alors sa fonction nourricière pour devenir un véritable exutoire. Tantôt amie, tantôt ennemie, elle provoque alors bien des soucis...

Le grignotage de compensation

Manger, surtout gras et sucré, c'est réconfortant et ça occupe ! Ainsi, certaines personnes grignotent en dehors des repas pour compenser un vide affectif ou de l'ennui. En augmentant insidieusement les

apports énergétiques quotidiens, cette mauvaise habitude favorise à terme la prise de poids et le stockage des graisses.

La restriction cognitive

Beaucoup de personnes désireuses de maintenir leur poids ou d'en perdre s'imposent une alimentation légère, ultra-restrictive, excluant ou limitant fortement les féculents (riz, pâtes, pommes de terre, légumes secs...), le pain, les matières grasses et tous les aliments plaisir (chocolat, biscuits, fromage...). C'est ce comportement de contrôle volontaire des prises alimentaires que l'on appelle *restriction cognitive*.

Cette attitude est non seulement dangereuse mais aussi le plus souvent contre-productive. En effet, il en résulte d'abord une absence de prise en compte des sensations alimentaires régulatrices que sont la faim et la satiété. Or ces signaux sont essentiels dans la régulation du poids car ils renseignent la personne sur son état métabolique et lui permettent d'adapter ses apports alimentaires à ses besoins réels.

Cet état de privation permanente entraîne également une hyperréaction des systèmes hormonaux de contrôle du poids qui vont augmenter la faim. Il devient alors très difficile de lutter et on se trouve en permanence dans un état de frustration.

Pour toutes ces raisons, cet hypercontrôle permanent ne peut être assuré dans la durée. On craque forcément à un moment et il suffit de se laisser tenter par une petite quantité d'aliments interdits pour sombrer corps et âme dans la perte de contrôle et manger sans frein (et sans faim !). Du coup, on se sent en échec, on culpabilise et on cherche de nouveau à prendre le contrôle en se frustrant et en se privant. C'est un cercle vicieux !

Les régimes à répétition

Être abonné aux régimes, surtout les plus restrictifs, est une erreur ! En effet, priver artificiellement son organisme pendant plusieurs jours, semaines ou mois, puis revenir à son ancienne alimentation se solde forcément par la reprise des kilos perdus, voire plus. Selon les plus récentes études, plus de 95 % des régimes aboutissent ainsi à un échec.

Mais ce n'est pas le seul écueil des régimes ! En effet, à force d'alterner périodes de restriction et moments de relâchement, on rend son organisme de plus en plus résistant à la perte de poids. Même en mangeant moins, on maigrit difficilement, et le moindre écart atterrit illico sur les hanches !

Ainsi, seule une transformation durable du mode de vie, notamment l'adoption de bonnes habitudes alimentaires et la reprise de l'activité physique, aboutit à une perte de poids durable.

Le stress

Être stressé ne se répercute pas seulement sur le moral, cela agit aussi lourdement sur la silhouette. En effet, le stress, qui est une réaction normale de l'organisme face aux agressions extérieures physiques ou psychologiques, entraîne une hypersécrétion de cortisol.

Le cortisol agit de différentes façons sur le poids :

- Il augmente l'attirance pour des aliments qui font plaisir et consolent, comme le sucre, les graisses et l'alcool.
- Il favorise le stockage des graisses de réserve.
- Il peut interférer avec la sérotonine, un des messagers chimiques de l'humeur au niveau du cerveau, et ainsi conduire à une sensation de dépression favorable au grignotage de compensation.
- Il peut à la longue affaiblir le fonctionnement de la thyroïde et ralentir le métabolisme du corps qui, du coup, dépense moins d'énergie et en stocke sous forme de capitons graisseux.

Chapitre 3

Les problèmes féminins

Dans ce chapitre :

- ▶ Comprendre les principales raisons de la prise de poids chez la femme
- ▶ Se familiariser avec la morphologie et le métabolisme féminins
- ▶ Mesurer l'impact des désordres hormonaux sur la silhouette féminine

À moins d'être curieux (ou compatissants) messieurs, passez directement au chapitre suivant, car nous allons maintenant nous intéresser aux problèmes spécifiquement féminins ! Et dans le domaine de la minceur comme dans bon nombre de domaines, la parité est loin d'être respectée... Ce chapitre est en effet celui des injustices pondérales : celles imposées naturellement aux femmes depuis la nuit des temps.

Destinée à avoir des enfants et à s'en occuper, la femme possède une morphologie particulière, dictée par les hormones. Cette morphologie rend la perte de poids plus lente que chez l'homme. Nous verrons d'abord pourquoi.

La femme est ensuite confrontée au cours de sa vie à différents épisodes hormonaux : la puberté, les grossesses éventuelles puis la ménopause constituent autant de bouleversements qui ont un impact important sur sa silhouette, tant en terme de poids que de répartition des graisses.

Enfin, nous aborderons une des caractéristiques principales de la prise de poids au féminin : le lien étroit entre nourriture et mental, qui concerne beaucoup plus la femme que l'homme.

La morphologie féminine

Dotés d'appareils génitaux et de systèmes hormonaux différents, la

femme et l'homme n'ont ni le même métabolisme, ni la même morphologie, et ces différences jouent évidemment sur le poids et l'apparence corporelle.

L'importance de la masse grasse

Ces différences remontent à la nuit des temps... Tandis que l'homme est censé partir à la chasse pour nourrir sa famille, la femme reste à la maison, fait des enfants, les allaite et s'en occupe. À notre époque, cela paraît évidemment réducteur, mais c'est bien ainsi que la nature nous a pensés... Résultat : l'homme est naturellement plus musclé, et la femme possède une masse grasse plus importante : entre 20 et 25 % de son corps, contre 10 à 15 % pour un homme du même âge, principalement localisée dans le bas du corps.

Première conséquence logique, la femme possède un métabolisme de base moins élevé que l'homme. Ses besoins énergétiques sont donc plus faibles : en moyenne 2 000 calories par jour contre 2 500 pour l'homme (soit presque une tablette de chocolat...) et ce, à activité égale.

Seconde conséquence, la femme maigrit moins et moins vite que l'homme. Ainsi, à régime équivalent, la femme perd environ 3 kilos tandis que l'homme en perd 5, avec une vitesse d'amaigrissement supérieure de 25 %.

Troisième conséquence, et celle-ci est liée à la localisation du tissu adipeux, le corps de la femme s'affine moins vite que celui de l'homme car les graisses du bas du corps sont plus difficiles à déloger que celles situées autour de l'abdomen.

La cellulite

Bête noire de nombreuses femmes, cette couche superficielle de graisse localisée superficielle se caractérise par une peau d'orange visible à l'œil nu. Elle est due à la combinaison de trois phénomènes que sont une augmentation du volume des cellules graisseuses, une rétention d'eau (mauvaise circulation du sang et de la lymphe) et une fibrose (modification des fibres collagènes de la peau).

Souvent d'origine hormonale et génétique, elle peut toutefois être influencée par l'alimentation et l'activité physique. Ainsi, bien que

différentes techniques permettant de l'atténuer existent (crèmes, traitements mécaniques, médicaux et chirurgicaux, hydrothérapie...), la meilleure façon de limiter son apparition est d'adopter un mode de vie sain, à savoir avoir une alimentation équilibrée, limiter la prise de poids et pratiquer régulièrement une activité sportive (dans l'eau notamment).

Les différents morphotypes féminins

C'est l'équilibre entre œstrogènes et progestérone qui décide de la répartition des graisses dans le corps. Ainsi, il existe chez la femme comme chez l'homme plusieurs formes de silhouettes en fonction des sécrétions hormonales dominantes.

La silhouette gynoïde

Elle se caractérise par des hanches larges et une taille marquée qui peut se conjuguer à une poitrine généreuse (forme *en sablier*), soit à un buste plus étroit (forme *en poire*).

Figure 3.1 : La
forme en sablier



Figure 3.2 : La
forme en poire



La silhouette androïde

Elle se caractérise par des rondeurs qui viennent se placer directement dans le haut du corps. Les épaules sont larges et les hanches menues. Alors que dans la forme en pomme la poitrine est généreuse, celle de la forme en céleri est menue, voire plate.

Figure 3.3 : La
forme en pomme

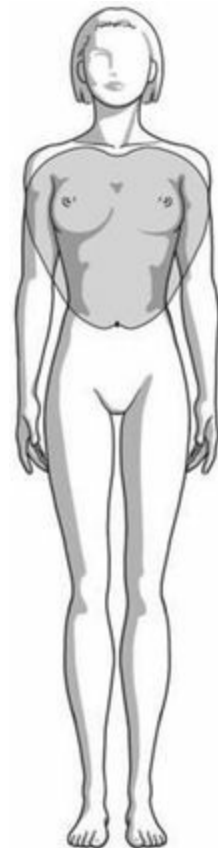


Figure 3.4 : La forme en céleri



La puberté

C'est le premier épisode majeur de la vie d'une femme. Incontournable, il n'est pas toujours bien vécu car il s'accompagne de nombreux changements corporels.

Lors de cette période, la silhouette féminine s'affirme sous l'effet des bouleversements hormonaux : la jeune fille prend du poids, ses seins, ses fesses, ses cuisses et ses hanches s'arrondissent. En même temps, la croissance continue, ce qui augmente considérablement l'appétit à un moment de sa vie où l'on préfère les hamburgers et les bonbons aux haricots verts... Résultat : en l'absence d'une alimentation équilibrée, une prise de poids au-delà de la normale est possible, et il faut rester vigilant.

En même temps, l'alimentation ne doit en aucun cas devenir une obsession. Cette période transitionnelle ne va en effet pas sans certaines fragilités psychologiques, et toute fixation sur la balance peut entraîner des troubles du comportement alimentaire pouvant aller jusqu'à l'anorexie ou la boulimie, avec de graves conséquences sur la santé et le développement (absence de règles, fragilité osseuse...).



Pour s'assurer une bonne croissance, une jeune fille doit consommer entre 2 300 et 2 500 calories par jour, avec des besoins accrus en protéines, vitamines et minéraux (calcium, magnésium et fer notamment). Afin d'éviter l'écueil du grignotage, de la malbouffe et des calories vides, les féculents (pain, pâtes, riz, céréales, pommes de terre...) doivent par ailleurs occuper une place prépondérante dans son assiette (50 % des apports énergétiques quotidiens) et il est indispensable de faire trois vrais repas complets par jour, plus une collation équilibrée en milieu d'après-midi. En même temps, une activité physique régulière est essentielle.

La pilule fait-elle grossir ?

Très répandue dans les esprits (surtout ceux des femmes !), cette idée n'est pas réellement prouvée par les études scientifiques comparatives. Si la pilule garde une telle réputation, c'est certainement parce que ce genre d'inconvénient a été remarqué lors des premières commercialisations il y a un peu plus de quarante ans.

Les pilules n'étaient alors pas dosées de la même façon qu'aujourd'hui et pouvaient provoquer une prise de poids en favorisant la rétention d'eau, en augmentant l'appétit et en générant des caractères masculins (effet anabolisant).

Aujourd'hui, les faibles dosages d'œstrogènes et l'utilisation de progestatifs de nouvelle génération réduisent considérablement le risque de grossir. En cas de prise de poids supérieure à 3 kilos, mieux vaut en parler à son gynécologue, pour trouver une pilule plus adaptée à son profil, voire envisager un autre moyen de contraception.

Les grossesses

Attendre un enfant signifie pour beaucoup se retrouver avec des kilos

en trop. Et pourtant : la prise de poids résiduelle après l'accouchement reste finalement raisonnable pour une majorité de jeunes mamans : 3 kilos en moyenne. Un tiers des femmes retrouvent spontanément leur poids d'avant grossesse, un tiers d'entre elles gardent entre 2 et 4 kilos, 15 % se retrouvent avec de 4 à 6 kilos en trop et 17 % avec plus de 6 kilos.

Pendant toute la durée de la grossesse, il est normal de grossir ! Sous l'effet des modifications hormonales et du développement de l'enfant, la prise de poids moyenne est de 10 à 15 kilos et se concentre surtout lors des second et troisième trimestres. En parallèle, le volume des seins augmente. Cette prise de poids est variable selon les femmes, le déterminisme du poids pendant la grossesse étant souvent indépendant de la volonté de la future maman.



Vous êtes enceinte et inquiète à l'idée de vous retrouver avec des kilos en trop après l'accouchement ? S'il n'est pas question de vous mettre au régime, certaines règles peuvent vous aider à retrouver votre silhouette d'avant grossesse sans nuire ni à votre santé, ni au développement de votre enfant :

- ✓ **Ne mangez pas pour deux.** Contrairement aux idées reçues, les besoins énergétiques d'une future maman n'explorent pas lors de la grossesse, puisqu'ils augmentent de seulement 150 calories par jour au premier trimestre (soit l'équivalent de 2 pommes), et de 250 calories par jour aux second et troisième trimestres (soit l'équivalent de 2 pommes et 2 yaourts).
- ✓ **Adoptez une alimentation équilibrée.** Continuez à faire trois repas complets par jour, plus une collation équilibrée, et veillez à consommer au déjeuner comme au dîner une source de protéines (viande, poisson, œufs, soja, légumes secs...), des légumes à satiété, des féculents (pain, pâtes, riz, pommes de terre, céréales complètes), un laitage et un fruit. Privilégiez les matières grasses riches en acides gras oméga-3 (huile de colza et de noix).
- ✓ **Surveillez votre poids.** Sans que cela devienne une obsession, faites régulièrement le point pour vérifier que vous ne dépassiez pas certaines limites, surtout si vous étiez déjà en surpoids avant la grossesse.
- ✓ **Continuez à pratiquer une activité physique.** À l'exception des sports à risque (équitation, plongée, ski, sports collectifs...) qui doivent être stoppés dès le second mois, la plupart des

disciplines sont possibles tout au long de la grossesse, en particulier la gym, la natation, l'aquagym, le vélo, la marche et le golf. Dans tous les cas, il est préférable de demander l'avis de son gynécologue. Le bon tempo ? Une heure d'activité par jour, à intensité moyenne.

➤ **Rétablissez le tir après.** Quelques semaines après l'arrivée de bébé, vous pourrez après accord de votre médecin entamer un programme d'amaigrissement associant un régime alimentaire équilibré et un programme de remise de forme.

La ménopause

Les femmes appréhendent toutes l'approche de la cinquantaine. Et pour cause : c'est la ménopause ! Et avec elle, son cortège de désagréments, notamment une modification profonde de la silhouette.

Cette période charnière se caractérise en effet par le ralentissement puis l'arrêt du fonctionnement des ovaires qui fabriquent les hormones féminines. Ce bouleversement hormonal engendre plusieurs répercussions sur l'organisme :

➤ **Les proportions du corps changent** : la rétention d'eau augmente, la cellulite s'accroît et les réserves de graisse, d'ordinaire plutôt concentrées au niveau des cuisses et de la culotte de cheval, migrent vers l'abdomen. On gonfle, et on épaissit à la taille, jusqu'à 2 centimètres.

➤ **La masse musculaire fond naturellement** : cela entraîne une baisse du métabolisme de base, c'est-à-dire des dépenses énergétiques au repos. Ainsi, on grossit plus facilement, même sans changer ses habitudes.

➤ **Les baisses de moral et les angoisses se font plus fréquentes** : on se sent davantage attirée par les aliments sucrés et on grignote pour se reconforter. Et puis, en avançant en âge, on est parfois aussi tentée de se laisser un peu aller...

Mais bonne nouvelle ! Les dernières études sérieuses menées aux États-Unis montrent que si on continue à s'alimenter normalement et à faire un minimum d'exercice physique, cette prise de poids n'est pas fatale. La seule chose qu'il est difficile d'empêcher, c'est la redistribution de la graisse. Mais on peut la limiter en adoptant un

programme de gym spécifique axé notamment sur le travail de la sangle abdominale.

Le traitement hormonal de substitution (THS) influence-t-il le poids ?

Pas franchement, d'après les différentes recherches existant sur le sujet. Ainsi, selon l'étude européenne du CERIS, sous hormones, aucune modification significative n'est notée dans 67 % des cas (contre 50 % sans THS) et 31 % des femmes signalent une prise de poids de 5 à 6 kilos.

D'autres études menées sur de petits panels de femmes sous traitement suivies parfois pendant une année semblent indiquer que le poids reste inchangé dans 80 % des cas environ. Quant à l'indice de masse corporelle (IMC) et le rapport taille/hanches, ils sont restés stables dans 98 % des cas. Donc il n'y a pas de règle absolue et cela dépend des femmes !

Il ne faut pas oublier que l'objectif du THS n'est pas esthétique : il vise avant tout à réduire certains troubles gênants comme les bouffées de chaleur, la sécheresse vaginale et les troubles de l'humeur, à diminuer le risque de maladies cardio-vasculaires et à prévenir l'ostéoporose favorisée par la carence ovarienne. Le prendre parce qu'une amie a perdu du poids en l'utilisant serait un détournement de traitement qui n'est pas fait pour cela, avec toutes les conséquences néfastes que cela peut engendrer sur la santé.

Le rapport ambigu à la nourriture

Contrairement à la gente masculine, le comportement des femmes face à l'alimentation vire souvent au « je t'aime-moi non plus » !

L'obsession de la balance

Alors que les hommes se fient le plus souvent à l'image que leur renvoie le miroir, les femmes ont tendance à focaliser sur le chiffre affiché par la balance, à le comparer à celui des amies, à en faire un objectif unique. Le problème est que souvent ce poids idéal, qui n'est pas le poids de forme, est irréaliste. Il ne tient pas compte de la morphologie de la personne, de son ossature, de sa musculature... À moins de se montrer plus raisonnable, c'est voué à l'échec !

Les compulsions

Pour les femmes plus que pour les hommes, manger constitue souvent un moyen de se consoler, d'apaiser le stress et les angoisses. À la moindre contrariété, certaines n'hésitent pas à plonger dans le pot de pâte à tartiner ou le paquet de biscuits... Du coup, elles culpabilisent, se restreignent, puis craquent à nouveau. C'est un cercle vicieux !

Les régimes drastiques

S'affamer, oui, ça fait perdre du poids ! Mais ça ne dure pas... Celles qui ont enchaîné les régimes les plus restrictifs le savent : ces méthodes sont vouées à l'échec et aggravent souvent la situation. En effet, au premier régime, on perd du poids sans problème. Puis, souvent, on le reprend. Au second régime, on perd aussi, mais plus difficilement. Et là encore on reprend. Au troisième, au quatrième et aux suivants, la perte de poids est de plus en plus dure et lente, malgré les restrictions, et se solde toujours par la reprise des kilos perdus, voire davantage. C'est *l'effet yo-yo*.

Chapitre 4

Les problèmes masculins

Dans ce chapitre :

- ▶ Comprendre les principales raisons de la prise de poids chez l'homme
- ▶ Se familiariser avec la morphologie et le métabolisme masculins
- ▶ Prendre conscience des mauvaises habitudes qui font la bedaine

Alors que les femmes vivent le plus souvent les yeux rivés sur la balance, les hommes semblent moins soucieux de leur ligne et attendent généralement d'être confrontés à un gros ventre et/ou des soucis de santé (hypertension, hypercholestérolémie...) avant de s'affoler.

Nous soulignerons d'abord que l'homme possède un métabolisme plus conciliant avec les écarts que celui de la femme. Plus musclé, plus grand, ses besoins énergétiques sont plus élevés et, en faisant un peu attention, il maigrit facilement.

Ce qui lui pose vraiment problème, ce sont ses mauvaises habitudes. Peu enclin à se priver au quotidien, un homme aime la plupart du temps manger en grande quantité, notamment des aliments gras et des plats riches, et boire de l'alcool.

Or ça, à la longue, ça fait grossir ! Surtout que l'« immunité » pondérale masculine ne dure pas toute la vie. L'adolescent fin comme un haricot prend souvent du volume – surtout au niveau du ventre – en devenant papa, puis en vieillissant. Nous verrons enfin pourquoi.

La morphologie masculine

Comme nous vous l'avons expliqué dans le chapitre précédant, les corpulences des hommes et des femmes sont très différentes. C'est pourquoi ils ne grossissent pas de la même façon.

L'importance de la masse musculaire

Ces messieurs ont bien de la chance, puisque la nature les a dotés d'une masse musculaire presque deux fois supérieure à celle des femmes. Comme les muscles brûlent des calories même au repos, ils possèdent un métabolisme de base plus élevé et ont donc des besoins énergétiques plus importants : 2 500 calories par jour en moyenne contre 2 000 pour la femme. Ils peuvent donc consommer quotidiennement la même chose qu'elles et en plus une belle assiettée de cassoulet, sans prendre le moindre gramme...

Les différents morphotypes masculins

Comme chez la femme, la corpulence masculine peut être différente d'un individu à l'autre.

La silhouette endomorphe

Gros et gras, cet homme a tendance à grossir car son métabolisme basique est faible.

Figure 4.1 : La silhouette endomorphe



La silhouette mésomorphe

Très musclé, cet homme reste carré et ne grossit pas s'il entretient sa masse musculaire.

Figure 4.2 : La silhouette mésomorphe



La silhouette ectomorphe

Délicat et mince, cet homme mange beaucoup sans prendre un gramme car il possède un métabolisme moyen à élevé.

Figure 4.3 : La silhouette ectomorphe



La localisation de la graisse

Chez les hommes, sous l'effet des hormones masculines, les cellules adipeuses s'installent avec prédilection dans le haut du corps : visage, menton, cou, thorax et, surtout, abdomen.

Cette répartition des kilos en trop, dite *androïde*, s'avère dangereuse pour la santé. En effet, en augmentant de nombreux paramètres sanguins comme les taux de mauvais cholestérol, de triglycérides, d'insuline et de sucre, elle expose au diabète, à l'hypertension artérielle, aux maladies cardio-vasculaires...



Il existe de graves risques pour la santé lorsque l'IMC (Indice de masse corporelle) dépasse 25 et que le tour de taille dépasse 102 centimètres, ou lorsque le tour de taille dépasse le tour de hanches, quel que soit l'IMC.

Des habitudes alimentaires à revoir

Moins obsédé par la balance que la femme, l'homme ne fait pas attention au contenu de son assiette et grossit la plupart du temps sans s'en apercevoir. Parlez-leur de régime, et ils haussent les épaules : pour eux, c'est vraiment un « truc de filles » !

Un appétit d'ogre

De son adolescence, l'homme garde avant tout son solide coup de fourchette. Pas question pour lui de se limiter sur les quantités. Il a bon appétit et il lui faut du consistant ! À table, c'est souvent entrée, plat, fromage et dessert, et il n'hésite pas à se resservir quand un plat lui plaît.

Le souci est qu'avec l'âge, son appétit diminue rarement, tandis que sa masse musculaire, donc ses besoins énergétiques, eux, si ! Et le surplus non dépensé vient se stocker au niveau de son abdomen...

Des goûts... pas franchement « verts »

Vous en connaissez beaucoup, vous, des hommes qui raffolent de courgettes et brocolis ? Pas nous. Dédaigneux des notions de diététique, la plupart d'entre eux tiennent à leur réputation de carnivores et préfèrent au poisson/ haricots vapeur une bonne entrecôte saignante avec des frites et une sauce bordelaise accompagnées de quelques verres de rouge. Rien de bien léger ni de bien maigre... Seulement voilà : qui dit alimentation grasse et alcool

dit apports énergétiques élevés, et si l'activité physique ne compense pas à côté, c'est la prise de poids assurée...

L'andropause

L'andropause est à l'homme ce que la ménopause est à la femme. C'est l'ensemble des symptômes physiologiques et psychologiques allant de pair avec la baisse de testostérone qui survient habituellement entre 45 et 60 ans. Cependant, contrairement à la ménopause, l'andropause ne signifie pas l'arrêt de la fertilité. Le déclin hormonal chez l'homme est partiel, progressif et inconstant.

Comme chez la femme, ce changement hormonal peut s'accompagner d'une prise de poids. Cependant celle-ci est moins marquée et pas systématique. Chez l'homme, les kilos qui viennent avec l'âge sont le plus souvent le résultat d'un laisser-aller, d'apports énergétiques bien supérieurs aux besoins et d'un manque d'activité physique. Cependant, l'excès de poids favorisant la diminution du taux de testostérone, c'est un véritable cercle vicieux qui s'installe : le poids et la graisse augmentent, la baisse du taux de testostérone s'accroît et les cellules adipeuses s'accumulent davantage !



Associée à l'adoption d'habitudes alimentaires plus saines, l'activité physique constitue chez un homme le meilleur moyen de réduire l'excès de poids et de freiner la baisse de sécrétion de testostérone. Tout exercice ayant recours à la force musculaire effectué quotidiennement favorisera la production d'hormones de croissance par l'organisme, qui stimulera à son tour la production d'autres hormones, dont la testostérone. Donc messieurs, pour conserver votre corps de jeune homme, bougez-vous !

La couvade

C'est un sujet dont on parle encore peu et pourtant : la couvade du futur père serait un phénomène courant, bien qu'encore largement inexpliqué.

Relevant de l'inconscient et considérée comme psychosomatique, elle serait l'expression d'une forme de jalousie de l'homme envers la

femme enceinte selon certains, un rapprochement entre les deux sexes pendant la grossesse et l'accouchement selon d'autres, ou encore une façon d'établir la place du père dans la vie de l'enfant. Ce qui est certain, c'est que cette couvade démontre une implication et un intérêt du futur père dans cette grossesse et la venue du bébé.

Des chercheurs ont ainsi récemment mis en évidence que les hommes vivant avec une compagne enceinte connaîtraient des changements de leurs niveaux de prolactine (hormone de la... lactation !), mais aussi d'œstrogènes, cortisol et testostérone.

Quelle qu'en soit la raison, certains futurs papas peuvent prendre durant la grossesse de leur femme de 10 à 15 kilos avec un petit ventre semblable à celui d'une femme enceinte de 7 mois. Avec les mêmes symptômes : fringales, maux de tête, nausées...

Chapitre 5

La stratégie pour un corps de rêve

Dans ce chapitre :

- ▶ Se familiariser avec l'ensemble des leviers qui agissent sur la silhouette : alimentation, activité physique, gestion des pulsions, soins esthétiques
- ▶ Comprendre la nécessité d'associer ces outils pour mincir
- ▶ Définir un plan d'attaque personnalisé en fonction de son profil

Comme vous avez été attentif jusqu'à cette page, vous avez en principe identifié précisément vos défauts physiques, pris conscience de vos atouts et de vos faiblesses et défini des objectifs réalistes. Reste maintenant à passer à l'action ! Mais avant de vous lancer corps et âme dans la bataille contre vos bourrelets et kilos superflus, un rapide point sur les différents leviers permettant d'agir efficacement sur votre silhouette s'impose.

D'abord, il y a l'alimentation. Nous passerons brièvement en revue les bonnes habitudes à adopter pour maigrir puis conserver son poids de forme sans nuire à sa santé.

Ensuite, il y a le sport. Nous verrons pourquoi et évoquerons brièvement les activités à favoriser et leur « posologie ».

Puis nous passerons à la gestion des pulsions. Comme expliqué précédemment, le stress et les grignotages compulsifs constituent des facteurs de surpoids non négligeables. Nous listerons les outils mis à votre disposition pour limiter leur impact sur votre organisme.

Enfin, nous verrons que l'on peut aussi agir sur sa silhouette en prenant davantage soin de soi, et qu'il existe en plus des mesures concernant l'alimentation et l'activité physique un certain nombre de méthodes pour affiner et tonifier sa silhouette.

À la fin de ce chapitre, qui est aussi le dernier de cette première partie, vous aurez ainsi un large aperçu des différentes méthodes

pour parvenir au corps de vos rêves. Vous pourrez alors, selon vos besoins, élaborer votre propre stratégie minceur et naviguer d'une partie à l'autre à votre gré.

Mieux s'alimenter

Pour mincir correctement (perdre du gras et non du muscle) et durablement (ne pas tout reprendre dans trois mois), il est indispensable de mettre en place de saines habitudes alimentaires.

Qu'est-ce qu'une bonne alimentation ? Eh bien, mieux manger, ce n'est pas sorcier ! C'est :

- **Faire des repas équilibrés.** C'est-à-dire manger de tout, sans faire l'impasse sur certaines catégories d'aliments (les matières grasses ou les féculents par exemple) sous prétexte qu'ils sont mauvais pour la ligne. Pour l'équilibre, il faut apporter à son organisme chaque jour suffisamment de protéines (animales comme celles contenues dans les viandes, poissons, œufs, laitages... et/ou végétales comme celles contenues dans le soja, les légumes secs, les céréales), de glucides (céréales et pommes de terre, pain...) et de lipides (insaturés comme ceux des huiles végétales et, en petites quantités, saturés comme ceux du beurre, des viandes...).
- **Miser sur les fruits et légumes.** Riches en fibres, ils ont le pouvoir de rassasier et de retarder le retour de la faim. L'idéal est d'en consommer à chaque repas, crus ou cuits, en entrée, en plat ou en dessert : les légumes à la croque, en salade légèrement assaisonnée, à la vapeur, en potage au four ou en cocotte avec des herbes ; les fruits nature, en compote, en salade ou au four.
- **Utiliser peu de matières grasses.** Et privilégier les cuissons sans graisses : four, papillote, gril, vapeur, poêle antiadhésive...
- **Cuisiner.** Préparer ses plats soi-même reste le moyen le plus sûr d'en maîtriser le contenu... L'utilisation de légumes non cuisis en conserve ou surgelés diminue le temps de préparation et laisse le choix de l'assaisonnement. De même, les pâtes, le riz, la semoule ou le blé précuits sont des ingrédients faciles et rapides à préparer. Enfin, la viande et le poisson sont simples à cuisiner si on choisit des morceaux à griller ou à poêler.
- **Décrypter les étiquettes.** Progrès oblige, certains produits transformés et plats cuisinés tirent leur épingle du jeu. Pour les

repérer, il suffit d'étudier attentivement leur composition.

Ça, c'est pour le contenu de l'assiette. Mais de bonnes habitudes alimentaires, c'est aussi...

- **Ne pas sauter de repas pour maigrir.** Cette pratique ne permet pas de contrôler son poids, au contraire : elle provoque des fringales qui amènent à craquer pour des aliments inadaptés (chips, chocolat, biscuits...).
- **Éviter les grignotages.** Ils perturbent le fonctionnement de l'organisme, augmentent les apports énergétiques quotidiens et favorisent le stockage.
- **Ne pas se restreindre.** Pour mincir durablement, il est essentiel de renouer avec ses sensations alimentaires (faim, satiété) et d'être à leur écoute.
- **Se faire plaisir.** Prendre son temps pour manger permet d'apprécier des goûts agréables pendant plus longtemps avec une quantité modeste. Cette façon de procéder permet d'avoir « le beurre et l'argent du beurre », à savoir le plaisir de déguster et le confort digestif sans lourdeurs après le repas. Des études sérieuses ont montré que, à apport calorique équivalent, les personnes qui suivent un régime sans graisses souffrent davantage de la faim que celles dont le régime contient 20 % de graisses (essentiellement celles bonnes pour la santé).

Faire du sport

Quel que soit votre profil, vous ne pourrez pas perdre sainement et durablement du poids si vous n'associez pas l'adoption de saines habitudes alimentaires à une activité physique adaptée et régulière. Car bouger, ça reste la panacée pour se faire un corps de rêve !

Le sport fait brûler des calories

À chaque effort, votre organisme en action consomme de l'énergie. Il utilise en priorité le sucre disponible dans le sang et les muscles puis, lorsque ces réserves glucidiques sont épuisées, il puise dans les réserves adipeuses prévues à cet effet.

C'est la raison pour laquelle il vaut mieux privilégier les activités

d'endurance (randonnée, course à pied, natation, roller, elliptique, rameur...) et les pratiquer pendant au moins 40 minutes si on veut gommer ses bourrelets !

Le sport augmente le métabolisme de base

L'activité sportive quelle qu'elle soit développe la masse musculaire. Or, comme nous l'avons vu dans les chapitres précédents, plus on est musclé, plus on brûle d'énergie, y compris au repos !

Ainsi, pratiquer régulièrement une activité physique permet d'augmenter globalement les dépenses énergétiques de l'organisme. Donc si on ne mange pas davantage, forcément on inverse la balance énergétique, on puise dans ses réserves de graisses et on mincit !

Le sport remodèle la silhouette

Pratiquer un sport ne fait pas forcément perdre des kilos car la masse musculaire pèse, nous l'avons vu, plus lourd que la masse grasse. En revanche, non seulement cela fait perdre du gras, mais en plus cela galbe les muscles et sculpte la silhouette. On se sent mieux dans ses vêtements, rapidement.

Le sport chasse le stress

En favorisant la sécrétion d'endorphines, hormones du bien-être, l'activité sportive constitue un puissant antistress. Il permet d'évacuer les tensions, ce qui tend à régulariser le métabolisme et, par conséquent, facilite l'amaigrissement. Il aide par ailleurs à limiter les compulsions alimentaires et le grignotage et contribue à l'adoption d'un mode de vie globalement plus sain et plus équilibré.

Gérer ses pulsions

Pour nombre de personnes en surpoids, c'est le rapport à la nourriture qui est incriminé. Manger fait alors office de consolation, de défouloir, d'occupation ou encore d'antistress. On se jette alors n'importe quand et sans limite de quantité sur des produits de grignotage, le plus souvent gras et sucrés. Ça fait grossir et ce d'autant que le corps et le cerveau s'étant habitués à recevoir de la nourriture pour

compenser les états d'âme, on recommence quasi systématiquement à la moindre contrariété.

Si vous êtes de ceux qui avalent une tablette de chocolat pour se consoler, il faut avant tout pointer du doigt les moments délicats, ceux où vous sentez que vous allez flancher. Il faut aussi identifier la nature des raisons qui vous poussent à craquer : colère, ennui, déception, fatigue, tristesse, solitude... Vous pourrez alors mettre en place les stratégies adaptées pour limiter ces compulsions.

Vous trouverez dans la quatrième partie de cet ouvrage toutes les techniques pour lutter contre le stress, retrouver le sommeil et vous relaxer, et ainsi apprendre à gérer vos pulsions alimentaires.

Prendre soin de soi

Perdre du poids, c'est bien, mais ça ne suffit pas à avoir un corps de rêve ! On peut avoir atteint son poids de forme et pratiquer régulièrement une activité sportive et souffrir quand même de rétention d'eau, de cellulite, de manque de tonicité, de vergetures ou encore de graisses localisées récalcitrantes.

Au-delà de l'adoption de bonnes habitudes alimentaires et sportives, pour parfaire votre corps et vous sentir vraiment bien dans votre peau, vous allez devoir vous bichonner ! Quel que soit votre problème, la solution existe et vous trouverez forcément votre bonheur parmi l'impressionnant arsenal de méthodes proposées :

- **Les crèmes.** Anti-capitons, anti-vergetures, anti-relâchement des tissus... la cosmétique minceur a fait beaucoup de progrès ces dernières années, même si les résultats restent encore à démontrer.
- **Les massages.** Effectués par des professionnels, ils peuvent lutter efficacement contre la cellulite, la qualité de la peau et, surtout, la rétention d'eau.
- **Les machines.** La version mécanique des massages manuels rencontre un succès croissant avec des résultats mi-figue mi-raisin.
- **La chirurgie esthétique.** Réservée à certains cas particuliers, elle reste un moyen efficace d'éliminer de grandes quantités de graisses et de traiter les cas d'obésité morbide (anneau

gastrique).

Deuxième partie

Mieux s'alimenter



Dans cette partie...

Il paraît que l'on devient ce que l'on mange... Aussi, à moins de vouloir ressembler à un banana split, un kebab ou une barquette de frites, nous vous conseillons vivement de lire attentivement cette partie. Blague à part, dans votre quête d'un corps parfait, l'alimentation est un élément incontournable. Manger trop et/ou mal se répercute en effet directement sur votre poids, mais aussi l'aspect de votre silhouette. Il va falloir se mettre à la diète, pensez-vous ? Même pas ! Pour maigrir, il faut simplement s'alimenter de façon équilibrée. Vous verrez, ce n'est pas sorcier, et, bonne nouvelle, il n'y a même pas besoin de se priver.

Chapitre 6

Les principaux régimes

Dans ce chapitre :

- ▶ Se familiariser avec les grandes familles de régimes
 - ▶ En comprendre les différents principes
 - ▶ Faire le point sur les avantages et inconvénients de chacun
-

Saviez-vous que 95 % des régimes se soldent par un échec ? Cela paraît incroyable, mais c'est la triste – et dure – réalité... Pour les autorités officielles de santé, ce chiffre n'a rien d'étonnant : selon les études, la plupart des méthodes amaigrissantes prônent une alimentation insuffisante et déséquilibrée. Au début, avec ces régimes, on maigrit vite et bien, puisqu'on s'affame. C'est après que ça se corse. Quand on revient à la « vraie vie » et qu'on veut manger de tout, comme tout le monde. Là, on reprend illico ses kilos, plus un bonus. Et on recommence en changeant de méthode, avec l'espoir que cette fois sera la bonne...

Que vous soyez de ceux qui les enchaînent ou novice en la matière, ce chapitre a pour objectif de vous familiariser avec les régimes les plus connus que nous avons regroupés par familles selon la concordance de leurs principes. Hyperprotéinés, dissociés, détoxifiants, hypocaloriques ou encore farfelus : ils n'auront bientôt plus aucun secret pour vous...

Mais soyons clairs : notre but n'est pas de vous aider à choisir une méthode ! Car vous allez voir que chacune, même bardée de bonnes intentions, présente de sérieux inconvénients. Et que pour maigrir durablement et sans risque pour sa santé, mieux vaut agir autrement et s'alimenter sainement, comme nous vous l'expliquerons dans les chapitres suivants.

Les régimes hyperprotéinés

Ces méthodes, dont certaines sont actuellement très en vogue,

reposent sur la consommation quasi exclusive de protéines, soit sous forme d'aliments qui en sont riches (viandes, poissons, œufs, laitages), soit sous forme de substituts hyperprotéinés (sachets).

Comment ça marche

À ce jour, aucune étude long-terme et reposant sur un protocole validé par la communauté scientifique n'a mis en évidence l'innocuité des régimes hyper-protéinés. De plus, il faut souligner que de nombreuses complications médicales ont été rapportées par les médecins soignant des patients qui suivent cette approche nutritionnelle. Les régimes hyperprotéinés reposent sur certaines propriétés particulières des protéines pouvant contribuer à la perte de poids.

Les protéines sont anorexigènes, c'est-à-dire qu'elles rassasient vite et bien, beaucoup mieux que les graisses et les sucres. Plus on consomme d'aliments qui en sont riches, plus on est rassasié. On peut ainsi se priver des graisses et des sucres, donc réduire drastiquement ses apports caloriques, sans avoir faim.

Par ailleurs, en consommant des protéines au détriment des lipides et, surtout, des glucides qui sont habituellement les principaux carburants de l'organisme, on se trouve obligé de puiser dans ses réserves adipeuses, ce qui entraîne une fonte rapide de la masse grasse du corps.

Enfin, une alimentation riche en protéines fait brûler davantage de calories. D'une part leur digestion/assimilation demande plus d'énergie au corps que celle des glucides et des lipides (c'est l'*effet thermique*). D'autre part elles contribuent à entretenir la masse musculaire, donc augmentent le métabolisme de base.

Les chefs de file

✓ **Atkins.** Ce régime comprend quatre phases. La première dure au moins deux semaines, durant lesquelles les sources de glucides (sucre, produits sucrés, féculents, légumineuses, fruits, laitages...) sont à éviter : pas plus de 20 g de glucides par jour. La seconde phase réintroduit graduellement certains de ces aliments comme les fruits, les produits céréaliers et les laitages, et dure

jusqu'à ce que la perte de poids restante soit de 2 à 4 kilos. La troisième phase permet d'augmenter de 10 g l'apport glucidique journalier. Quand le poids souhaité est stable pendant quatre semaines, il est possible de passer à la dernière phase. Cette dernière dure à vie, la quantité de glucides alors autorisée dépendant de chaque individu.

➤ **Dukan.** Cette méthode repose sur quatre phases de durées variables selon l'objectif pondéral. La phase 1, « d'attaque », est brève et consiste à consommer uniquement des aliments riches en protéines, quasi dépourvus de lipides et glucides. La phase 2, « de croisière », consiste en une alternance de jours d'alimentation exclusivement protéique et de jours d'alimentation protéique associée à des légumes. La phase 3, « de consolidation », comprend les aliments protéinés et les légumes autorisés précédemment, auxquels s'ajoutent chaque jour 1 fruit, 2 tranches de pain complet, 40 g de fromage et 2 cuillerées à soupe de son d'avoine, et chaque semaine 2 portions de féculents et 2 repas de gala tout en gardant une journée où on ne consomme que des protéines. La dernière phase, « de stabilisation », comporte à vie un jour de protéines fixe par semaine et 3 cuillerées de son d'avoine par jour.

La critique

Bien que très prisés, ces régimes présentent beaucoup plus d'inconvénients que d'avantages, et notamment des risques certains pour la santé.

Les avantages

- La perte de poids est rapide et importante. Ça fonctionne même sur les cas difficiles et on fond dès les premiers jours. En un mois, on peut perdre jusqu'à 7 kilos.
- Grâce à l'effet anorexigène des protéines, on ne souffre pas de la faim bien que l'apport énergétique quotidien soit très bas.
- C'est assez facile à suivre. Pas de pesée ni de comptage de calories. Il suffit de rester dans la liste des aliments autorisés et de varier. Avec des sachets, c'est encore plus simple.
- La masse musculaire est préservée. On perd du gras et de l'eau, mais pas du muscle.

Les inconvénients

- Une telle restriction alimentaire, non suivie médicalement, ne peut être envisagée durablement car elle expose à des risques de carences (fibres, vitamines, minéraux) et de dénutrition sévères.
- Un apport trop élevé en protéines entraîne la production de résidus, les *corps cétoniques*, que l'organisme doit éliminer, ce qui entraîne un surcroît de travail pour les reins.
- Ces régimes provoquent des maux de tête dans 10 % des cas, notamment durant les premiers jours.
- Ces régimes entraînent de gros problèmes de transit intestinal (pas assez de fibres).
- Au vu de l'apport élevé en produits d'origine animale (notamment la viande), le pourcentage de graisses saturées apportées par cette alimentation peut entraîner des problèmes cardio-vasculaires sur le moyen et le long terme.
- Contrairement aux substituts de repas, bien encadrés, la provenance des sachets de protéines pures mérite une certaine vigilance.
- Les kilos perdus reviennent facilement. D'une part parce qu'une telle alimentation est extrêmement frustrante et restrictive. D'autre part parce que cela ne favorise absolument pas l'acquisition d'habitudes alimentaires plus saines.

Les régimes dissociés

Ces méthodes reposent sur l'hypothèse (non démontrée par des études médicales sanctionnées par des pairs) que c'est l'association des aliments entre eux qui fait grossir, plus que la qualité ou la quantité, et bannissent donc la variété au cours d'un même repas, voire d'une même journée.

Comment ça marche

Comme leur nom l'indique, les régimes dissociés se basent sur la dissociation des types d'aliments lors d'une même prise alimentaire. Ainsi, moins on varierait le contenu de son assiette, plus on garderait la ligne.

En effet, selon les promoteurs de ces méthodes, certains nutriments (protéines, lipides, glucides) seraient incompatibles. Leur association dans le système digestif freinerait leur assimilation et favoriserait, par ricochet, le stockage des calories qu'ils apportent.

Par ailleurs, ils estiment qu'en consommant un seul type d'aliment pendant un même repas ou une même journée, on se sent rassasié plus vite et plus durablement.

Les chefs de file

- ✓ **Montignac.** Ce célèbre régime se déroule en deux temps. La phase 1 dure au moins deux mois et consiste à ne jamais mélanger les « mauvais glucides » (pain blanc, sucre...) avec des graisses au cours d'un même repas. Il est aussi recommandé de privilégier les glucides non raffinés (complets). La phase 2 sert au maintien du nouvel équilibre pondéral : elle repose sur les mêmes dogmes que la phase 1, avec davantage de souplesse.
- ✓ **Chrononutrition.** Cette méthode créée par le Dr Delabos repose non seulement sur les associations d'aliments, mais aussi sur leur moment de consommation. Plus qu'un régime transitoire, c'est un mode alimentaire à adopter à vie. Les principes sont stricts. On fait quatre repas par jour, le petit déjeuner est copieux et gras (fromage + pain), le goûter est riche en sucres et graisses végétales (fruits secs + chocolat), on mange de la viande et des féculents au déjeuner et du poisson et des légumes au dîner. Les quantités sont libres, il n'y a pas d'aliment interdit et deux repas joker sont autorisés chaque semaine.

La critique

Le manque de variété n'est pas sans conséquences sur la forme et la santé... Et les bénéfices significatifs pour la silhouette restent encore à prouver.

Les avantages

- ✓ **Aucun aliment n'est interdit.** On peut globalement manger de tout, à condition de le manger au bon moment et en respectant les bonnes associations.
- ✓ **On mange à sa faim.** La plupart de ces régimes n'imposent pas de limites de quantités, ce qui est appréciable quand on a un bon coup de fourchette.
- ✓ **L'effet yo-yo est limité.** De tels régimes ne sont ni privatifs ni restrictifs, donc le retour à une alimentation « normale » entraîne

rarement une reprise de poids brutale.

Les inconvénients

- **La perte de poids est relative.** Ces méthodes n'ont pour l'heure pas démontré leur efficacité. Et quand on maigrit, on perd souvent peu et lentement.
- **Cela peut être dangereux pour la santé.** Quand il s'agit de ne consommer qu'un seul type d'aliment par repas voire par jour comme le préconisent certains régimes dissociés, on s'expose à des carences néfastes pour l'organisme.
- **On se marginalise.** Difficile de sortir au resto ou chez des amis quand on adopte un schéma alimentaire aussi particulier !

Les régimes hypocaloriques

Ces méthodes, les plus nombreuses, reposent sur le principe admis que consommer moins de calories fait perdre du poids, et proposent une réduction des apports énergétiques par une réduction des quantités de sucres et graisses ingérées.

Comment ça marche

Comme nous vous l'avons expliqué dans la partie précédente de cet ouvrage, le surpoids est la conséquence d'un déséquilibre entre les apports et les dépenses énergétiques : on consomme via l'alimentation plus de calories qu'on en dépense (métabolisme de base + activité physique), donc on stocke.

Préconisés par les diététiciens et les médecins nutritionnistes (dont certains devenus très célèbres comme les Drs Jacques Fricker, Arnaud Cocaul, David Benchetritt...), les régimes hypocaloriques visent à abaisser les apports énergétiques sans toucher ni à l'équilibre alimentaire, ni à la structure des repas. On continue donc à faire trois à quatre repas par jour et on mange de tout, mais en réduisant les quantités d'une part, et en limitant les graisses et les sucres d'autre part.

Les programmes alimentaires proposés oscillent généralement entre 800 et 1 600 calories par jour au lieu des 1 800 (femmes) à 2 500

(hommes) généralement nécessaires. Pour augmenter les dépenses de l'organisme, la pratique d'une activité physique régulière est par ailleurs recommandée.

Les chefs de file

✓ **Weight Watchers.** Cette méthode axée sur le soutien apporté aux membres lors de réunions hebdomadaires fonctionne avec un budget de points attribué à chacun en fonction de son âge, de son poids et de sa taille. Chaque plat ou aliment vaut un nombre de points, évalué en fonction de sa valeur énergétique, mais aussi d'autres paramètres nutritionnels. Le budget doit être utilisé selon certaines recommandations journalières : consommer au moins 200 g de fruits et 300 g de légumes, 2 à 3 produits laitiers, 1,5 litre de liquide et 2 cuillerées à café de matières grasses végétales, des glucides à au moins deux repas, des protéines (viande, poisson...) à au moins un repas, et pratiquer une activité physique au moins 30 minutes.

✓ **LeDiet.** Cette méthode a été tracée par le Professeur Apfelbaum dès 1975 à Bichat et modélisée sous forme informatique par David Benchetrit et son équipe depuis 1986. Chaque personne reçoit un plan hebdomadaire qui repose uniquement sur les souhaits et préférences alimentaires de la personne qui suit le régime. Pas de formule toute faite, le nombre de calories est ajusté au nombre de kilos à perdre et au niveau d'activité du patient. Les aliments ne sont pas pesés mais mesurés en volume et les féculents ne sont pas interdits. Enfin, pas de notion de phase restrictive suivie de phases plus libres, mais dès le début, un apprentissage des menus légers.

La critique

Les régimes hypocaloriques sont ceux qui rallient le plus le corps médical. A priori sans danger majeur pour la santé, ils montrent toutefois certaines faiblesses.

Les avantages

✓ **C'est une alimentation équilibrée.** On continue à faire trois à quatre repas par jour en consommant de tout - viande, poisson, laitages, matières grasses, féculents... - dans des proportions

protéines/ lipides/glucides généralement respectueuses des recommandations nutritionnelles.

- ✓ **Rien n'est interdit.** Donc on ne se sent pas frustré, ce qui limite les grignotages et compulsions de compensation.
- ✓ **Les fruits et légumes sont valorisés.** Cela permet non seulement de se sentir rassasié grâce à leur richesse en fibres, mais aussi de garder la forme grâce à leurs apports en vitamines et minéraux.
- ✓ **On conserve une vie sociale.** Ce type de régime alimentaire ne marginalise pas et peut être suivi en famille, au restaurant ou chez des amis.
- ✓ **La stabilisation est plus facile.** Dans la mesure où l'assiette reste équilibrée et variée, on risque moins de reprendre les kilos perdus en revenant à l'alimentation classique.

Les inconvénients

- ✓ **La perte de poids est lente.** Ces méthodes sont souvent moins restrictives que les autres donc on maigrit moins rapidement, ce qui peut décourager. Il faut donc une solide motivation.
- ✓ **Il faut compter.** Que ce soit en calories, en grammes ou en points, il faut peser et mesurer sans cesse, de façon à respecter le quota quotidien préconisé.
- ✓ **On peut avoir faim.** Mis à part les légumes, la plupart des aliments sont autorisés en quantités limitées.
- ✓ **Mieux vaut cuisiner.** Sinon on se lasse vite du poisson/haricots verts vapeur/yaourt nature/pomme.

LeBootcamp : plus qu'un régime, un mode de vie

Comme nous le pensons mordicus et vous l'expliquons dans cet ouvrage, un joli corps, mince et tonique, ne s'obtient pas à coups de régimes alimentaires privatifs et restrictifs ! Artificielle, la perte de poids obtenue ne dure pas, et les efforts deviennent plus laborieux à chaque fois...

Nous en sommes convaincus : pour agir efficacement sur la

silhouette, des mesures alimentaires ne suffisent pas à elles seules et il est essentiel de tenir compte d'autres paramètres comme l'activité physique, la gestion du stress et les soins esthétiques.

Contrairement aux autres méthodes, le programme LeBootcamp prend en charge la prise de poids en englobant l'intégralité de ces paramètres grâce à ses quatre piliers (nutrition gourmande, fitness facile, motivation et gestion du stress) et propose, en complément d'un suivi diététique fondé sur plusieurs concepts qui ont fait leurs preuves (équilibre acido-basique, index et charge glycémiques...), des conseils et un soutien sur mesure pour obtenir son corps de rêve et le conserver dans la durée. Avec LeBootcamp, remettez vos anciennes habitudes à plat et adoptez-en de nouvelles à vie pour que le mot régime soit à jamais banni !

Les régimes détox

En plein boom depuis quelques années, ces méthodes ont pour objectif de débarrasser le corps des déchets qui l'encombrent et favorisent la prise de poids en rétablissant une alimentation plus saine.

Comment ça marche

Les régimes détox s'appuient sur l'idée que les kilos en trop sont avant tout dus à nos modes de vie modernes. Selon leurs concepteurs, la pollution, le stress mais aussi et surtout une alimentation raffinée et transformée favoriseraient la production de déchets au sein de l'organisme, les *toxines*, perturbant son fonctionnement et notamment les fonctions de digestion et d'assimilation.

Ces méthodes visent d'abord à assainir l'organisme en supprimant les sources de pollution (café, tabac, alcool, graisses saturées, produits transformés...), puis à refaire le plein d'énergie en rétablissant une alimentation riche en aliments basiques et naturels (fruits et légumes, légumineuses, graines, céréales complètes, viandes et poissons, laitages végétaux...).

Dans un même temps, elles recommandent de boire beaucoup pour éliminer les toxines, de l'eau bien sûr, mais aussi des bouillons, du thé vert, des jus de légumes, des tisanes...

Les chefs de file

✓ **Détox citron.** Ce n'est pas un régime au sens propre mais cela s'apparente plus à un jeûne constitué d'une boisson composée principalement de jus de citron et de sirop d'érable. Le citron aurait pour rôle d'agir comme un détergent interne destiné à dissoudre les graisses en excès. Il doit être suivi pendant 5 à 7 jours pour les débutants et durant 10 jours pour les personnes les plus expérimentées.

✓ **Acide base.** Cette méthode mise au point par le Dr Hervé Grosogeat est fondée sur l'équilibre du pH sanguin. Pour lutter contre l'acidité de l'organisme, elle propose un programme en trois phases. La première, d'une durée de 15 jours à un mois, vise à nettoyer l'organisme en profondeur en consommant essentiellement des fruits et légumes accompagnés de petites portions de protéines végétales (légumineuses, soja...). La seconde, d'une durée d'une semaine, a pour objectif de le reminéraliser en réintroduisant les viandes, les poissons et les huiles végétales. La troisième consiste à adopter à vie une alimentation qui respecte l'équilibre acido-basique du corps, c'est-à-dire riche en fruits, légumes, acides gras insaturés, légumineuses... et modérée en laitages, viandes, poissons et produits céréaliers...

Jeûner : attention danger

Pour maigrir, certains – de plus en plus nombreux et organisés (livres, cures, séjours, groupes...) – utilisent la solution radicale : ne plus manger du tout. Alors certes, évidemment, ça fonctionne bien au début : on perd rapidement des kilos et, après quelques jours, on se sent léger et en forme, voire euphorique. Mais cela est de courte durée !

Nous n'irons pas par quatre chemins : jeûner, c'est mauvais

pour la santé. Et pour la ligne. Bref, vous n'avez rien à y gagner et ce, pour plusieurs raisons. D'abord, le corps a besoin d'énergie et de nutriments pour vivre correctement et assurer toutes ses fonctions vitales comme le renouvellement cellulaire. Priver son cœur, ses reins, ses poumons, son cerveau, son système immunitaire... de protéines, d'énergie, de vitamines, de minéraux... c'est mettre sa santé en danger !

Ensuite, sans apport quotidien de protéines, l'organisme puise certes dans ses réserves de graisses, mais aussi et surtout dans sa masse musculaire : le métabolisme de base (dépense énergétique au repos) diminue et la silhouette perd son galbe. C'est donc contre-productif. Par ailleurs, après la période de jeûne, le corps mis en situation de famine reprend tout le poids perdu, voire davantage en retrouvant une alimentation normale. Et il devient encore plus dur de perdre du poids par la suite car l'organisme méfiant apprend à résister et ne « lâche » plus rien !

Enfin, en provoquant la combustion des graisses de réserve et de la masse musculaire, un jeûne finit par entraîner la libération de déchets... Soit l'inverse de l'effet détoxifiant recherché !

Vous l'aurez compris : cesser totalement de s'alimenter ne présente aucun intérêt. Il vaut mieux perdre du poids durablement, sainement, en association avec de l'activité physique, de façon à perdre de la graisse et à reprendre du muscle pour avoir un corps ferme et tonique. La meilleure stratégie consiste plutôt à mettre en place de bonnes habitudes qui pourront être maintenues sur le long terme.

La critique

Purifier son organisme, ça ne peut lui faire que du bien. Mais de là à ce que ce soit la solution pour éliminer les kilos...

Les avantages

✓ **On mange à sa faim.** Mis à part dans certains cas particuliers, les quantités ne sont pas limitées. De plus, ces régimes font la

part belle aux fruits et légumes et aux céréales complètes qui favorisent la satiété.

➤ **L'alimentation est plus saine.** En supprimant les produits transformés, on renoue avec une assiette plus nature, dépourvue de colorants et d'additifs, et limitée en sel, amidons transformés et graisses saturées.

➤ **Cela donne la pêche.** Avec une telle alimentation, on se sent plus léger et plus en forme. La qualité de la peau, des cheveux et des ongles est améliorée.

Les inconvénients

➤ **On ne maigrit pas forcément.** Privilégier des aliments bruts ou manger tout bio, ça ne joue pas forcément sur le poids. Ce qui compte, c'est de respecter l'équilibre alimentaire d'une part, et de diminuer ses apports énergétiques d'autre part.

➤ **Cela demande du temps, et de l'argent.** Les aliments et produits recommandés par ces méthodes coûtent cher et ne sont pas toujours faciles à trouver dans les grandes surfaces ordinaires.

➤ **L'équilibre n'est pas toujours respecté.** Certains détox suppriment totalement les viandes et poissons ou encore les laitages qui contiennent pourtant des nutriments indispensables à l'organisme. Attention !

Les régimes farfelus

Nous vous avons gardé le meilleur pour la fin : ces régimes où l'imagination n'a d'égale que la supercherie. Si ce n'était pas si dangereux pour la santé, il y aurait vraiment de quoi rire...

Comment ça marche

Les régimes farfelus se distinguent avant tout par leur non-respect de l'équilibre alimentaire. Ils sont la plupart du temps très restrictifs et très privatifs et reposent sur des dogmes jamais scientifiquement démontrés.

Certains recommandent ainsi de ne consommer qu'un aliment ou une catégorie d'aliments pendant une durée déterminée. Dans ce cas, l'aliment en question (ananas, chou...) est censé avoir des vertus

brûle-graisses, dépuratives, drainantes...

D'autres encore préconisent de s'alimenter en fonction de son groupe sanguin ou de son signe astrologique. Selon leurs adeptes, on ne peut pas manger de la même façon si on est du groupe O+, AB ou B, Taureau, Lion ou Vierge.

Il en existe également qui consistent à privilégier les aliments selon leur couleur (blanc, rouge, vert...), leur provenance, leur forme... Dresser la liste de toutes ces méthodes serait long !

Les chefs de file

✓ **Soupe aux choux.** Ce régime consiste à boire un bol de soupe à chaque repas pendant sept jours. À cela s'ajoutent des fruits le jour 1, des légumes le jour 2, des fruits et des légumes le jour 3, des bananes et du lait écrémé le jour 4, du bœuf et des tomates le jour 5, du veau ou du bœuf et des légumes le jour 6, et du riz complet, du jus de fruits non sucré et des légumes le jour 7. Un supplément vitaminique est conseillé.

✓ **Hollywood.** Cette méthode se résume à ne consommer que des fruits pendant une semaine. Les fruits préconisés peuvent être consommés à volonté mais il faut respecter un délai de deux heures entre chaque fruit de façon à faciliter leur assimilation. Ces fruits sont principalement exotiques (ananas, pamplemousse, pastèque et papaye) mais tous sont toutefois autorisés à l'exception de la banane. La semaine suivante, on réintroduit progressivement et une à deux fois par semaine seulement un peu de pain, de féculents et de viande.

Connaissez-vous le régime vampire ?

Avec le succès planétaire de *Twilight*, le *Dracula* des temps modernes, voici le nouveau régime à sensation d'Hollywood ! Bien sûr, il ne s'agit pas de consommer du sang, mais de se focaliser sur la couleur des aliments à consommer à chaque repas : le rouge, évidemment ! Comme tous les régimes

farfelus, pratiquer cette diète monotone trop longtemps ne varie pas suffisamment l'alimentation et risque donc de favoriser des carences. Cependant, si vous voulez mettre une touche de *Twilight* dans votre assiette, voici quelques conseils :

- Préparez-vous des petits déjeuners de fruits rouges (fraises, framboises, cassis...) : salades, smoothies, jus...
- Consommez de la viande rouge si vous le désirez, mais deux fois par semaine au maximum.
- Pour les crudités, misez sur des salades de tomates, betteraves, poivrons rouges, oignons rouges, salade rouge, et des gaspachos.
- Trichez en ajoutant dans vos préparations des condiments, épices et herbes aromatiques qui colorent l'assiette.
- Pour vos repas végétariens, optez pour des taboulés de quinoa rouge ou de haricots rouges.

La critique

Il y aurait beaucoup à dire sur ces méthodes. Et en même temps, c'est assez facile à résumer...

Les avantages

- **On maigrit vite.** La plupart de ces régimes sont très restrictifs et très privatifs, ce qui induit une perte de poids rapide et importante.
- **Ce n'est pas compliqué.** Le plus souvent, il n'y a pas besoin de compter, peser, mesurer, cuisiner... Ces méthodes sont simples, et surtout simplistes.

Les inconvénients

- **C'est dangereux pour la santé.** L'équilibre alimentaire n'étant absolument pas respecté, on s'expose à des carences majeures, extrêmement dangereuses pour l'organisme, à court terme comme à long terme.
- **Cela favorise les troubles du comportement alimentaire.** Ces théories qui n'ont aucune justification entraînent des habitudes en décalage total du schéma alimentaire classique.

Attention aux dérapages !

✓ **Ces méthodes favorisent l'effet yo-yo.** On perd du poids rapidement, mais on le reprend aussi sec dès qu'on retrouve une alimentation plus diversifiée.

Chapitre 7

Gros plan sur le contenu de l'assiette

Dans ce chapitre :

- ▶ Connaître les différents nutriments qui composent un aliment
 - ▶ Distinguer les protéines, les lipides et les glucides, appelés *macronutriments*, et connaître leurs rôles
 - ▶ Se familiariser avec les vitamines et minéraux, appelés *micronutriments*, et leurs nombreuses fonctions au sein de l'organisme
 - ▶ Comprendre l'importance des fibres et de l'eau
-

Vous voilà donc rassuré : vous l'avez vu, pour atteindre votre poids de forme, rien ne sert de suivre un régime draconien. Il ne faut pas forcément manger moins, mais mieux. Car qu'est-ce qu'un corps de rêve si ce n'est le reflet d'un organisme nourri en fonction de ses besoins ?

Encore faut-il savoir ce que signifie « manger mieux », pensez-vous ? Patience : nous aborderons le détail d'une alimentation équilibrée bonne pour la ligne comme pour la santé au chapitre suivant... Avant cela, il est nécessaire de vous familiariser avec quelques notions de nutrition.

Que contiennent les aliments ? Que sont les protéines, lipides et glucides ? Que signifie ANC ou AJR ? À quoi servent les vitamines, les minéraux ou encore les fibres ? Après avoir lu ce chapitre, ces termes dont vous entendez régulièrement parler et que vous apercevez sur les emballages des produits que vous achetez n'auront plus aucun secret pour vous. Et vous serez alors armé pour continuer !

Les macronutriments

Les aliments que nous consommons sont des mélanges complexes de

nombreux nutriments. Parmi ces derniers, on distingue ceux qui apportent de l'énergie au corps sous la forme de calories et ceux qui n'en apportent pas mais sont malgré tout indispensables à son fonctionnement. Ceux de la première catégorie sont appelés *macronutriments* : il s'agit des protéines, des glucides et des lipides.

Les protéines

Ces nutriments sont des éléments essentiels à notre organisme, puisque ce sont les principaux constituants de nos muscles et qu'ils interviennent dans de nombreuses fonctions. Il est donc indispensable d'en consommer suffisamment !

Que sont-elles ?

Les protéines se composent de petites molécules appelées *acides aminés*. Il existe 20 acides aminés dont neuf sont dits *essentiels* dans la mesure où notre organisme ne sait pas les fabriquer lui-même et où seule l'alimentation permet de couvrir ses besoins.

Même si elles apportent 4 calories par gramme, le rôle premier des protéines n'est pas de fournir de l'énergie à l'organisme. Ces molécules sont les éléments de base de toutes les cellules du corps, en particulier celles des muscles.

Où les trouver ?

Il existe deux sortes de protéines : celles d'origine animale que l'on trouve dans la viande, le poisson, les œufs et les produits laitiers, et celles d'origine végétale que l'on trouve dans les produits céréaliers, les légumineuses et les graines, les oléagineux...

Les protéines d'origine animale sont considérées comme étant d'excellente qualité, car elles sont très bien assimilées par l'organisme et apportent une grande variété d'acides aminés, notamment la totalité des neuf dits essentiels.

Les protéines végétales ne sont pas aussi bien assimilées et ne contiennent pas la totalité des acides aminés essentiels. Cependant la nature a bien prévu les choses pour nos amis végétariens puisqu'en associant certaines protéines végétales entre elles, on les obtient tous ! Les légumes secs contenant ainsi peu de lysine et pas de méthionine, et les produits céréaliers, eux, en contenant, il suffit de les consommer ensemble (exemple : semoule + pois chiches, riz +

lentilles...) pour apporter à l'organisme tous les acides aminés dont il a besoin.

Tableau 7.1 : Teneurs en protéines des aliments d'origine animale (pour 100 g)

<i>Aliment</i>	<i>Protéines (en g)</i>
Gruyère	30
Steak	28
Rôti de porc	27
Camembert	23
Escalope de dinde	23
Côte d'agneau	21
Jambon blanc	20
Lieu noir	20
Moule	20
Cabillaud	18
Lotte	18
Maquereau	17
Œuf	13
Fromage blanc	7
Chèvre frais	5
Yaourt nature	4

Tableau 7.2 : Teneurs en protéines des aliments d'origine végétale (pour 100 g)

<i>Aliment</i>	<i>Protéines (en g)</i>
Graines de courge	45
Amandes, noisettes	37
Graines de sésame	32
Fèves	26
Lentilles	25
Pois cassés	24
Pois chiches	19
Avoine	16
Riz sauvage	14
Quinoa	13
Sarrasin	12
Boulgour	12
Tofu	8

Quels sont nos besoins ?

Le corps ne possédant pas de réserves de protéines, il est essentiel d'en consommer chaque jour afin d'éviter une altération de la masse musculaire. Les besoins d'un adulte sont estimés à 0,8 à 1 g par kilo de poids corporel, c'est-à-dire qu'une femme de 55 kilos doit consommer 44 à 55 g de protéines par jour et un homme de 80 kilos 64 à 80 g. Les besoins des enfants, des femmes enceintes ou qui allaitent et des personnes âgées sont plus importants.

Ainsi, les protéines devraient idéalement représenter environ 15 %

des calories ingérées chaque jour.

Les glucides

Ces nutriments, plus connus sous le nom de sucres, constituent le carburant de nos organes, de notre cerveau et de nos muscles. On les distingue en fonction de la structure de leurs molécules mais aussi de la vitesse à laquelle l'organisme les assimile, mesurée par des outils appelés *index glycémique* et *charge glycémique*.

Que sont-ils ?

Plus connus sous le nom de sucres, les glucides sont classés en deux grandes catégories selon la structure de leurs molécules :

- ✓ Les glucides simples sont composés d'une seule molécule comme le glucose, le fructose (sucre des fruits) et le galactose, ou de deux molécules comme le maltose, le saccharose (sucre de table) ou le lactose (sucre des laitages).
- ✓ Les glucides complexes rassemblent plusieurs longues chaînes de molécules comme l'amidon des céréales, du pain ou encore des pommes de terre.

Les glucides constituent notre principale source d'énergie : une fois digérés, ils fournissent le glucose qui sert de carburant de base à toutes nos cellules. Chaque gramme de glucides contient 4 calories dont 70 % sont effectivement utilisées par l'organisme.

Où les trouver ?

On trouve des glucides dans les céréales et les pseudo-céréales (quinoa, sarrasin, amarante...), les légumineuses, les pommes de terre, le pain, les produits laitiers (à l'exception du fromage), les fruits et jus de fruits et tous les aliments sucrés (bonbons, sodas, confiseries, sucre de table, miel, confiture, chocolat, biscuits, pâtisseries...).



Index glycémique et charge

glycémique

Les spécialistes de la nutrition ont longtemps opposé les sucres en fonction de leur structure moléculaire. Les glucides simples étaient qualifiés de rapides, accusés de provoquer un pic du taux de sucre dans le sang, et les glucides complexes de lents, prisés pour leur capacité à rassasier durablement.

Puis ils ont noté que cette classification était simpliste, que ce n'était pas forcément les sucres à petites molécules qui étaient vite assimilés, et que certains sucres à molécules complexes (pain et riz blancs par exemple) provoquaient aussi un pic de la glycémie. Ils ont mis au point un outil, l'*index glycémique* (IG), permettant de mesurer la vitesse d'assimilation d'un glucide par l'organisme, c'est-à-dire sa capacité à élever le taux de sucre dans le sang. L'index de référence (100) est celui du glucose. Plus un aliment a un index proche de 100, plus il est dit rapide. Plus un aliment a un index proche de 0, plus il est dit lent. Les aliments à IG élevé, rapidement assimilés, favorisent les coups de pompe et l'appétit et ont tendance à être stockés sous forme de graisse par l'organisme. À l'inverse, les aliments à IG bas rassasient durablement, permettent la stabilisation du poids et limitent certains problèmes de santé comme le diabète et les maladies cardio-vasculaires.

Mais depuis, la recherche a encore progressé... On s'est aperçu que l'IG montrait des limites dans la mesure où il ne tenait pas compte des composants autres que les glucides de l'aliment concerné (eau, fibres...), ni de la quantité consommée, des éléments qui jouent aussi un rôle dans la digestion. Désormais, on parle de *charge glycémique* (CG), une mesure correspondant à la vitesse de digestion d'un aliment, calculée selon la formule (index glycémique x quantité de glucides en g)/100. On dit d'une CG de 20 ou plus qu'elle est élevée, de 11 à 19 qu'elle est moyenne, et de 10 ou moins qu'elle est faible. Ainsi, la pastèque, fruit riche en eau et fibres, voit son IG de 75 se transformer en CG de 3, et constitue une alliée plutôt qu'une ennemie de la silhouette !

Tableau 7.3 : Teneur en glucides des aliments (pour 100 g), index et charge glycémiques

<i>Aliment</i>	<i>Glucides</i>	<i>Index glycémique</i>	<i>Charge glycémique</i>
Glucose	100	100	100
Dattes	75	95	71
Pomme de terre cuite au four	25	95	24
Pomme de terre frite	33	95	31
Purée de pommes de terre	14	90	13
Riz précuit	24	90	22
Miel	80	90	72
Carottes cuites	6	85	5
Corn flakes	85	85	72
Farine T45 (pain blanc)	58	85	49
Chips	49	80	39
Fèves cuites	7	80	6
Crackers	60	80	48
Pâtes fraîches	35	75	30
Potiron	7	75	5
Farine T55 (baguette)	55	75	41
Pastèque	7	75	5
Farine T65 (pain de campagne)	53	70	37
Céréales sucrées	80	70	56
Barre chocolatée	60	70	42
Boisson au cola	11	70	8
Semoule raffinée	25	65	16
Confiture	70	65	46
Melon	6	65	4
Banane	20	65	13
Jus d'orange industriel	11	65	7
Raisins secs	65	66	43

Riz long blanc	23	60	14
Biscuit sablé	68	55	37
Pâtes blanches sèches	23	55	13
Farine T150 (pain complet)	47	50	24
Farine de blé noir (sarrasin)	65	50	33
Patate douce	20	50	10
Kiwi	12	50	6
Riz basmati	23	50	12
Riz brun complet	23	50	12
Sorbet	30	50	15

Quels sont nos besoins ?

Les spécialistes de la nutrition s'accordent à dire que 55 % de nos apports énergétiques quotidiens doivent être apportés par les glucides, en privilégiant ceux à faibles index et charge glycémiques et en limitant les autres.

Les réserves en glucides dans le corps sont limitées et se trouvent principalement dans les muscles et le foie sous forme de *glycogène*. Ces réserves permettent globalement de tenir une journée sans en consommer. Au-delà, le taux de sucre dans le sang chute : c'est l'hypoglycémie, qui se traduit par un malaise puis des troubles de santé plus graves.



Vous souffrez souvent de ballonnements, diarrhée, nausées ou fatigue ? Et si vous étiez, comme un individu sur 200, intolérant au gluten ? Cette protéine contenue dans les céréales comme le blé, l'avoine, l'orge et le seigle détruit chez certaines personnes les villosités de l'intestin, ce qui empêche l'assimilation des aliments, provoque des troubles intestinaux chroniques et engendre à la longue des carences dangereuses pour l'organisme.

Pour savoir si tel est votre cas, supprimez de votre alimentation tous les aliments – nombreux ! – qui en contiennent, à savoir le blé et ses dérivés (farine, pains, céréales, biscottes, biscuits, pâtes, viennoiseries...), le seigle et ses dérivés (farine, pain, pain d'épices), l'orge et l'avoine, mais aussi les produits transformés contenant de l'amidon issu des céréales incriminées, des matières amylacées, des protéines végétales, du malt, des antiagglomérants ou encore certains épaississants.

Si vous constatez une amélioration, c'est que vous êtes intolérant au gluten. Dans ce cas, continuez à soigneusement éviter cette protéine et, pour remplacer les aliments qui en contiennent, privilégiez le riz, le maïs, le sarrasin, les farines de châtaigne et de maïs, le tapioca et le quinoa. Privilégiez également les produits (biscuits, pâtes...) estampillés « sans gluten », de plus en plus présents dans nos rayons.

Les lipides

Les lipides, ce sont les graisses. Comme les autres nutriments, ils sont indispensables au fonctionnement de l'organisme, mais peuvent,

selon leur provenance et la quantité consommée, provoquer différents problèmes de santé.

Que sont-ils ?

Les lipides sont chimiquement composés de substances appelées *acides gras*. Ces acides gras sont classés en trois grandes familles selon la structure de leurs molécules.

- ✓ Les *acides gras saturés* ne s'oxydent pas au contact de l'air ou de la lumière. Ils ont tendance, consommés de manière excessive, à favoriser les dépôts de cholestérol dans les artères et à augmenter les risques de maladies cardio-vasculaires.
- ✓ Les *acides gras mono-insaturés* (oméga-9) et *polyinsaturés* (oméga-3 et oméga-6) ont tendance à protéger des maladies cardio-vasculaires. Certains de ces acides gras sont indispensables à notre métabolisme car ils entrent dans la constitution de nos cellules et dans la fabrication de certaines hormones : on les appelle *essentiels*. Il s'agit des oméga-6 et des oméga-3.
- ✓ Les *acides gras trans* existent naturellement dans certains aliments, mais sont la plupart du temps synthétisés par des processus industriels (hydrogénation, chauffage) à partir de graisses végétales. Consommés en excès, ils ont tendance à faire baisser le bon cholestérol et à faire augmenter le mauvais, constituant ainsi un risque dans la survenue de maladies cardio-vasculaires.

Quelle que soit leur nature, tous les lipides apportent 9 calories par gramme, ce qui leur permet de servir de carburant à nos cellules. Mais leur rôle ne s'arrête pas là puisqu'ils servent aussi de moyen de transport à certaines vitamines (A, D, E et K), constituent des composants majeurs des membranes cellulaires, participent à la synthèse de certaines substances telles que les hormones...

Où les trouver ?

Que ce soit dans le milieu animal, végétal ou industriel, beaucoup d'aliments et de produits contiennent des lipides : viandes et poissons, produits laitiers, beurre, huiles, margarines, fruits oléagineux (amandes, noisettes...), mais aussi biscuits, pâtisseries, chocolat, plats préparés...

Les acides gras saturés sont surtout présents dans les graisses d'origine animale comme le beurre, le saindoux, la crème fraîche, les

laitages gras, la charcuterie, le fromage, le lard, les viandes, les œufs... On les trouve également dans certaines huiles végétales tropicales (palme, coprah...).

Les acides gras insaturés sont essentiellement présents dans les produits végétaux ou les poissons gras (maquereau, sardine, saumon...). On trouve les fameux acides gras essentiels dans les huiles de tournesol et de maïs (oméga-6) et dans les poissons gras et les huiles de noix, colza, soja ou lin (oméga-3).

Les acides gras trans sont présents en petites quantités dans certaines viandes et produits laitiers, mais on les trouve surtout dans de nombreux produits industriels comme les viennoiseries, le pain de mie, les biscuits...

Tableau 7.4 : Teneur en lipides des aliments (pour 100 g)

<i>Aliment</i>	<i>Lipides totaux (en g)</i>	<i>Acides gras insaturés (en g)</i>	<i>Acides gras saturés (en g)</i>
Huile de tournesol	99,9	83,9	11,6
Huile de soja	99,9	81	14,1
Huile de pépins de raisin	99,9	83,3	12,2
Huile de noix	99,9	86,1	9,3
Huile de colza	99,9	89,8	6,2
Huile d'olive vierge	99,9	81	14,5
Graisse d'oie	99,6	68,1	27,3
Beurre	83	25,5	52,6
Margarine de tournesol	82,5	45,4	31
VIANDES			
Lard	70	35,6	30
Rillettes	41,9	23	16
Saucisson sec	34,7	19,7	12,9

<i>Aliment</i>	<i>Lipides totaux (en g)</i>	<i>Acides gras insaturés (en g)</i>	<i>Acides gras saturés (en g)</i>
Saucisse de Strasbourg	27,7	16	10,2
Agneau, épaule, cru	25	10,7	12
Porc, travers, cru	23,6	12,9	9,3
Jambon sec	15	8,6	5,6
Bœuf, entrecôte, grillé	11,8	6	5
Veau, côte, cru	7	3,7	2,6
Jambon cuit	6,5	3,75	2,3
Poulet, viande et peau, rôti	6,2	4,1	1,8
Bœuf, faux-filet, grillé	6	3	2,6
Canard, viande, cru	6	2,3	2,3
Lapin, viande, cru	5,6	2,9	2,2
Foie, volaille, cru	5,5	2,4	1,9
Veau, filet, rôti	5,2	2,6	1,8
Porc, rôti maigre, filet, cuit	4,8	2,8	1,7
Bœuf, rosbif, rôti	4,1	2	1,7
Veau, filet, cru	3	1,5	1
Dinde, viande, cru	2,4	1,3	0,8
PRODUITS LAITIERS			
Chèvre sec	39,4	12	25,4
Crème de lait épaisse	33,3	10,2	21,1
Roquefort	32,8	10,5	20,6
Comté	31,3	9,8	18,8
Camembert	25,8	8,2	16,2
Fromage blanc à 40 % MG	8	2,5	5,1
Yaourt au lait entier	3,5	1,1	2,2
Lait entier UHT	3,5	1,2	2,2
Fromage blanc à 20 % MG	3,4	1,1	2,2

<i>Aliment</i>	<i>Lipides totaux (en g)</i>	<i>Acides gras insaturés (en g)</i>	<i>Acides gras saturés (en g)</i>
Lait demi-écrémé UHT	1,6	0	1
Yaourt nature	1,1	0	0,7
POISSONS			
Maquereau, cuit au four	20,9	13,4	4,9
Sardine, à l'huile, conserve	13,7	9,6	2,8
Saumon, cru	10,1	7,1	1,9
Crabe ou tourteau, cuit	5,2	3,1	0,7
Poisson pané, congelé, cru	2	1,4	0,3
Huître, crue	1,6	0,7	0,4
Cabillaud, cru	0,7	0,4	0,1
Crevette, crue	1,3	0,7	0,2
DIVERS			
Cacahuètes	49	37,5	9,2
Chocolat à croquer	30	10,5	17,8
Quiche lorraine	26,2	12,4	11,7
Croissant	17,2	6,2	9,9
Croque-monsieur	16,2	6,1	8,5
Avocat, pulpe, frais	14,2	10,7	2,9
Œuf entier, cru	10,5	5,5	3,1
Hamburger	9,6	5,1	3,3
Pizza, tomate/fromage	9,1	4,2	2,9
Glace	7,5	2,6	4,4

Quels sont nos besoins ?

Les lipides doivent représenter environ 30 % de nos apports énergétiques quotidiens, soit entre 65 et 80 g.

Pour être en bonne santé, il est recommandé de limiter sa consommation de graisses saturées et de consommer chaque jour l'équivalent d'une cuillerée à soupe d'huile riche en acides gras polyinsaturés et de deux cuillerées à soupe d'huile riche en acides gras mono-insaturés.

Tableau 7.5 : Proportions des différents acides gras des matières grasses (pour 100 g)

<i>Aliment</i>	<i>AG saturés</i>	<i>AG mono-insaturés</i>	<i>AG poly-insaturés linoléiques</i>	<i>AG poly-insaturés linoléiques</i>
Beurre	68	30	1,5	0,7
Saindoux	44	46	8,5	0,6
Graisse d'oie	26	55	9	2
Huile de coprah	91	7	2	traces
Huile de palme	21-51	39-59	10-19	0,3-0,9
Huile d'arachide	20-22	41-60	20	traces
Huile de germes de blé	17	20	57	6
Huile d'olive	15	68	17	0,5
Huile de soja	15	22	56	7
Huile de germes de maïs	14	27	58	0,8
Huile de pépins de raisin	11	16	70	0,3
Huile de tournesol	11	27	62	0,1
Huile de nouveau colza	8	61	22	9
Huile de noix	5	22	65	8

Oméga-3/oméga-6, le juste équilibre

Comme les oméga-3, les oméga-6 sont indispensables à l'organisme. Mais point trop n'en faut ! Ainsi, les experts estiment que le rapport oméga-3/oméga-6 dans l'alimentation occidentale est de 10/1 à 30/1, alors qu'il devrait idéalement se situer entre 1/1 et 1/4... C'est grave docteur ? Assez oui, car ce rapport déséquilibré serait une des sources de l'épidémie d'obésité, de diabète, de maladies cardio-vasculaires et de troubles allergiques et inflammatoires dans nos contrées industrialisées.

Parmi les oméga-6, seul l'acide linoléique est qualifié d'« essentiel », puisque les autres peuvent être fabriqués par l'organisme. On le trouve dans les huiles de maïs, de tournesol, de soja, de carthame, de pépins de raisin... Le corps l'utilise pour élaborer des acides gras hautement insaturés qui jouent un rôle essentiel dans le fonctionnement des systèmes nerveux, cardio-vasculaire et immunitaire. Le problème, c'est quand ces oméga-6 sont consommés en excès : ils empêchent

alors les effets bénéfiques des acides gras oméga-3, notamment sur le plan de la protection cardio-vasculaire, et peuvent provoquer des douleurs et des maladies inflammatoires.

Jusqu'en 1920 environ, la fabrication des huiles de consommation se faisait à petite échelle. Les huiles étaient pressées à froid et en petites quantités car elles ne se conservaient pas longtemps, les oméga-3 étant particulièrement sensibles à l'oxygène et à la lumière. Ce sont les impératifs de la production alimentaire de masse qui ont poussé l'industrie à privilégier des huiles plus stables, donc moins riches en oméga-3, et à les raffiner, diminuant ainsi encore davantage leur teneur en oméga-3. Parallèlement, la consommation de poisson a baissé et celle des produits transformés riches en oméga-6 a augmenté. La mise au point de techniques intensives d'élevage et d'agriculture a également mené à la réduction de la teneur en oméga-3 de nombreux aliments comme les légumes verts à feuilles, les viandes, les œufs et même les poissons... Bientôt il n'y aura plus d'oméga-3 dans les saumons d'élevage !

Les micronutriments

Ils n'apportent pas d'énergie à l'organisme, mais sont pourtant indispensables à son bon fonctionnement : ce sont les vitamines, minéraux et oligoéléments, également véhiculés par les aliments.

Les vitamines

Il en existe 13, réparties en deux catégories. Les liposolubles (A, D, E, K) sont absorbées en même temps que les graisses et stockées. Les hydrosolubles (C, B1, B2, PP, B5, B6, B8, B9, B12), solubles dans l'eau, ne sont pas stockées par l'organisme et rejetées via les urines lorsqu'elles sont consommées en excès.

Tableau 7.6 : Les vitamines

Vitamine	Rôles	Besoins	Sources
A	Améliore la vue, renforce la peau, les cheveux et les dents, assainit les gencives.	Femme : 600 µg, Homme : 800 µg, Enfant : 400 à 800 µg	Huile de foie de poisson, beurre, œufs, lait, végétaux colorés
C	Renforce le système immunitaire, contribue à la formation des tissus conjonctifs et du collagène, participe à la réduction du cholestérol.	Femme : 110 mg, Homme : 110 mg, Enfant : 60 à 110 mg	Agrumes, kiwi, fruits rouges, légumes verts
K	Contribue à construire des os forts et prévient les maladies cardio-vasculaires.	Femme : 45 µg, Homme : 45 µg, Enfant : 15 à 65 µg	Légumes verts, poissons, viandes, foie
D	Facilite l'absorption intestinale et la fixation du calcium au niveau des os.	Femme : 5 µg, Homme : 5 µg, Enfant : 5 µg	Poissons gras, jaune d'œuf, foie, champignons et levure exposés aux UVB
B1	Participe au métabolisme des glucides, favorise le bon fonctionnement des systèmes musculaire et nerveux.	Femme : 1,1 mg, Homme : 1,3 mg, Enfant : 0,4 à 0,8 mg	Germe de blé, viandes, poissons, céréales, légumineuses
B2	Participe au métabolisme des macronutriments (protéines, lipides, glucides).	Femme : 1,5 mg, Homme : 1,6 mg, Enfant : 0,8 à 1,3 mg	Produits laitiers, asperges, bananes, légumineuses
B3 (PP)	Participe à la croissance et permet la production d'énergie.	Femme : 11 mg, Homme : 14 mg, Enfant : 6 à 9 mg	Viandes, poissons, céréales, avocat, brocoli, céréales complètes
B5	Améliore l'état des muqueuses, de la peau et des cheveux.	Femme : 5 mg, Homme : 5 mg, Enfant : 2,5 à 5 mg	Viandes, poissons, œufs, aliments complets, noix, bananes

Vitamine	Rôles	Besoins	Sources
B6	Contribue à la formation des globules rouges et des anticorps et participe à l'absorption du magnésium.	Femme : 1,5 mg, Homme : 1,8 mg, Enfant : 0,6 à 1 mg	Viandes, poissons, œufs
B8	Participe à la croissance et favorise le métabolisme des macronutriments.	Femme : 50 µg, Homme : 50 µg, Enfant : 12 à 50 µg	Foie, rognons, jaune d'œuf
B9	Contribue au bon fonctionnement du système nerveux, à la croissance et à la production de globules rouges, et réduit le risque de malformation fœtale chez la femme enceinte.	Femme : 300 µg, Homme : 330 µg, Enfant : 100 à 3 000 µg	Légumes à feuilles (épinards, mâche, cresson, salades...)
B12	Prévient les maladies cardio-vasculaires, favorise le bon fonctionnement du système nerveux et la production de globules rouges.	Femme : 2,4 µg, Homme : 2,4 µg, Enfant : 0,8 à 2,4 µg	Produits animaux exclusivement (viandes, poissons, œufs, produits laitiers)
E	Possède un fort pouvoir antioxydant, protège l'organisme des radicaux libres et substances nocives.	Femme : 12 mg, Homme : 12 mg, Enfant : 6 à 12 mg	Huiles végétales, margarines, fruits oléagineux



Amis végétaliens qui ne consommez aucun produit animal, ne cédez pas à tout ce que l'on veut vous faire croire ! Ainsi, en ce moment, de nombreux mythes circulent sur une éventuelle richesse de certaines plantes et algues en vitamine B12, une vitamine que seuls les aliments issus du monde animal (viandes, poissons, œufs, laitages...) peuvent vous fournir. Pour l'heure, absolument aucune étude sérieuse n'a prouvé ces affirmations autour desquelles se développe évidemment un marché très lucratif (et fort dommageable pour votre porte-monnaie...) ! Seul prendre un supplément quotidien en vitamine B12 permet de suivre votre mode alimentaire sans générer de carence.

Un cas particulier : la vitamine D

On l'oublie souvent, mais sans elle, le calcium serait peu de chose ! En facilitant l'absorption intestinale de ce minéral et

sa fixation au niveau des os, elle est l'autre nutriment indispensable à la solidité de notre squelette et de nos dents.

Malheureusement, on en trouve finalement assez peu dans notre alimentation puisque seul un faible nombre d'aliments en contient de manière significative. De surcroît, ces aliments, les poissons gras essentiellement (sardine, maquereau, hareng, saumon...) ne sont traditionnellement pas consommés en grandes quantités dans notre pays. D'où un risque accru de carences dommageables à nos organismes.

La solution ? Avant de penser à vous supplémenter, sortez plutôt au grand air ! Eh oui : cette vitamine a pour particularité d'être fabriquée par l'organisme grâce aux ultraviolets des rayons solaires et au cholestérol présent au niveau de la peau. Pour éviter toute carence, marchez donc tous les jours au moins 30 minutes au grand air et, en automne-hiver, quand le soleil est bas et ses rayons faibles, augmentez en plus votre consommation de poissons gras !

Les minéraux et oligoéléments

Les composés minéraux sont présents en petites quantités dans notre corps, mais jouent un rôle à tous les niveaux des cellules et des tissus. On parle de *minéraux* quand ils y sont présents en grandes quantités, comme le calcium, le magnésium ou encore le phosphore, et d'*oligoéléments* quand on les y trouve en quantités infinitésimales, comme le chrome, l'iode, le cuivre, le manganèse...

Tableau 7.7 : Les principaux minéraux et oligoéléments

<i>Minéral ou oligoélément</i>	<i>Rôles</i>	<i>Besoins</i>	<i>Sources</i>
Calcium	Indispensable à la formation des os et des dents, à la contraction musculaire et aux transmissions nerveuses.	Femme : 400 à 500 mg, homme : 400 à 500 mg, enfant : 400 à 700 mg, femme enceinte ou allaitante : 800 à 1 000 mg	Sardines, légumes verts, fruits secs, eaux minérales, produits laitiers

Minéral ou oligoélément	Rôles	Besoins	Sources
Fer	Constitue le principal composant des globules rouges, prévient l'anémie et la fatigue.	Femme : 16 mg, Homme et femme ménopausée : 9 mg	Viandes, coquillages et crustacés, abats, œufs, légumes secs, fruits secs et oléagineux
Potassium	Participe au bon fonctionnement du rythme cardiaque, à la digestion, à la transmission de l'influx nerveux, à la contraction musculaire, et est indispensable à l'hydratation des cellules.	Femme : 750 mg, Homme : 750 mg, Enfant : 360 à 830 mg	Légumes secs, fruits et légumes, pommes de terre
Sodium	Contribue à l'équilibre en eau de l'organisme, ainsi qu'à la régulation de la pression artérielle, et joue un rôle essentiel dans la contraction musculaire.	Femme, homme, enfant : 6 à 8 g	Sel, produits de la mer, charcuteries, fromages, eaux minérales
Iode	Contribue à l'équilibre de la glande thyroïde qui régit de nombreuses fonctions de l'organisme et contribue au bon fonctionnement cérébral.	Femme : 150 µg, Homme : 150 µg, Enfant : 90 µg, Femme enceinte ou allaitante : 200 µg	Sel de table, produits de la mer
Magnésium	Permet une meilleure relaxation du système nerveux, corrige la constipation, prévient l'anxiété, la fatigue, la déprime, le syndrome prémenstruel et la migraine.	Femme : 350 mg, Homme : 420 mg, Enfant : 6 mg par kilo de poids corporel	Fruits et légumes secs, chocolat, eaux minérales, céréales complètes
Phosphore	Participe à l'entretien des os et des dents, au bon fonctionnement des nerfs et des muscles, à la constitution des cellules, et participe à la transformation et à l'assimilation de certains nutriments.	Femme : 750 mg, Homme : 750 mg, Enfant : 750 mg	Poissons, viandes, produits laitiers, légumes secs, céréales complètes

Les produits laitiers sur la sellette

Dans le monde merveilleux du Programme National Nutrition Santé (PNNS), yaourts, fromages et autres spécialités au lait de vache avec les fruits et légumes raflent la vedette : considérés comme meilleures sources de calcium allié de notre santé osseuse, ils devraient, selon le message officiel, être consommés régulièrement, au moins trois fois par jour.

Mais en quelques années, de nombreuses voix discordantes n'ont pas tardé à s'élever : et si ces affirmations étaient erronées ? Si les laitages présentaient plus d'inconvénients que d'avantages pour notre santé ? Et si ces recommandations n'étaient qu'une campagne orchestrée par les industries agroalimentaires ?

Face au message unilatéral des autorités de santé, les arguments en faveur d'une modération - voire d'une suppression - de leur consommation se sont multipliés, appuyés par des études :

- ✓ Ils entraîneraient des troubles intestinaux. Le lait contient un sucre, le lactose, qui favorise chez certains individus ballonnements, troubles du transit, maux de ventre...
- ✓ Ils provoqueraient des allergies. L'allergie au lait de vache est en fait une allergie aux protéines qu'il contient. Elle survient chez le nourrisson et se manifeste par des troubles digestifs, mais aussi des réactions cutanées (eczéma, urticaire) ou respiratoires (asthme).
- ✓ Ils ne constitueraient pas la meilleure source de calcium. Pour une même quantité, de nombreux aliments en sont plus riches, comme les graines de sésame ou les petits poissons avec arêtes (sardines). Tous les fruits, légumes et aromates et la plupart des eaux minérales en contiennent aussi de façon intéressante. Il est possible de satisfaire ses besoins sans consommer de produits laitiers.
- ✓ Ils pourraient engendrer une ostéoporose. Une consommation élevée de produits laitiers engendre un renouvellement incessant du tissu osseux par la stimulation d'ostéoblastes. Ces ostéoblastes étant limités au cours de notre vie, plus nous en utilisons maintenant, moins nous en aurons par la suite pour régénérer nos os.
- ✓ Ils augmenteraient l'obésité. Le lait de vache contient de la graisse, des protéines, du sucre et des hormones : il est conçu pour permettre au veau une croissance rapide durant sa première année de vie. En consommant le lait et ses dérivés, nous absorbons nous aussi des facteurs de croissance qui entraînent une multiplication cellulaire pouvant entraîner un surpoids.
- ✓ Ils favoriseraient certains cancers. Les facteurs de croissance que le lait contient favorisent la multiplication des cellules sans distinction entre les bonnes et les mauvaises. Cette

action est renforcée par la présence de la protéine du lait, la caséine, qui accélère le développement des cellules cancéreuses dans le cadre d'une alimentation riche en produits laitiers.

Les fibres

Contenues dans les végétaux, elles ont la particularité de ne pouvoir être digérées et ne contribuent donc pas aux apports énergétiques. En revanche, elles sont à plusieurs titres indispensables à notre ligne, notre forme et notre santé.

Que sont-elles ?

On appelle fibres alimentaires les parties d'origine végétale non transformées par les enzymes digestives. On les regroupe en deux catégories : les *solubles*, comme les pectines, les mucilages ou les gommes, ont la capacité d'absorber beaucoup d'eau et forment un gel qui épaissit le contenu de l'estomac et retarde son passage dans l'intestin ; les *insolubles*, comme la cellulose, les hémicelluloses et la lignine, améliorent la circulation des matériaux dans le système digestif.

Qu'elles soient solubles ou insolubles, les fibres alimentaires possèdent de nombreux bienfaits :

- ✓ **Elles aident à éliminer.** Elles augmentent le volume et l'hydratation des selles et facilitent leur élimination. C'est un excellent moyen pour lutter contre la constipation.
- ✓ **Elles participent à la protection des artères.** Lors de la digestion, elles retiennent l'absorption par l'organisme d'une partie des sucres et des graisses qui seront alors plus lentement diffusés ou directement éliminés. Cela permet notamment d'abaisser le cholestérol et de prévenir le diabète.
- ✓ **Elles luttent contre le cancer.** En accélérant le transit intestinal, elles diminuent le temps de contact entre certaines substances nocives et la paroi intestinale, limitant ainsi leur absorption et leur action.
- ✓ **Elles participent à la perte de poids.** En limitant

l'absorption des graisses et des sucres, elles permettent de limiter les calories ingérées lors des prises alimentaires. En gonflant dans l'estomac, elles permettent également de se sentir rassasié plus vite et plus longtemps.

Où les trouver ?

Les fibres sont présentes dans tous les aliments végétaux : les fruits et légumes frais et secs, les céréales. Moins ces aliments ont été raffinés, plus ils en sont riches : c'est la raison pour laquelle il faut privilégier les produits complets quand on souhaite augmenter sa consommation de fibres.

On en trouve évidemment aussi dans de nombreux produits du commerce : céréales de petit déjeuner, pains industriels, tartines suédoises, biscuits diététiques... Pour augmenter votre consommation, privilégiez ceux vantant un apport en fibres. L'appellation « source de fibres » signifie que le produit a une teneur en fibres supérieure à 1,5 g pour 100 g, tandis qu'un produit dit « riche en fibres » en contient plus de 3 g pour 100 g.

Tableau 7.8 : Teneur en fibres des aliments (pour 100 g)

<i>Aliment</i>	<i>Teneur en fibres en g</i>
Salsifis	9
Haricots en grains	7
Petits pois	6,6
Lentilles	4,2
Chou de Bruxelles	3,5
Pomme de terre	3,2
Endive	3,1
Brocoli	3,1
Carotte	2,7

Épinard	2,2
Laitue romaine	2,1
Betterave	2
Asperge	2
Tomate	2
Figues sèches	9,8
Noix de coco	9
Dattes fraîches et sèches	8
Pruneau et abricot secs	7,3
Avocat	6,7
Framboise	6,5
Châtaigne	5
Pomme	4,4
Groseille	4,4
Figue fraîche	3,6
Poire	3
Kiwi	3
Fraise	2,2
Orange	2,2

Quels sont nos besoins ?

Les apports quotidiens recommandés sont de 25 à 30 g par jour, davantage si possible. Ce n'est pas énorme, et pourtant neuf personnes sur dix n'atteignent pas ces recommandations !

Tableau 7.9 : Apports conseillés en fibres alimentaires totales

Homme entre 14 et 50 ans : 38 g

Homme à partir de 51 ans : 30 g

Femme entre 14 et 18 ans : 26 g

Femme entre 19 et 50 ans : 25 g

Femme à partir de 51 ans : 21 g

Femme enceinte : 28 g

Femme allaitante : 29 g



Pour atteindre les apports recommandés en fibres et ainsi préserver sa ligne comme sa santé, il est recommandé de consommer chaque jour des fruits et légumes frais ou secs, sous toutes leurs formes, et de privilégier les produits céréaliers (pain, riz, pâtes...) complets plutôt que raffinés.



Évitez les suppléments en fibres que l'on trouve de plus en plus dans les pharmacies, parapharmacies et magasins diététiques ! Ils ne sont absolument pas nécessaires si vous avez une alimentation équilibrée et suffisante en produits végétaux. Ces compléments coûtent cher et font double emploi avec des aliments simples comme par exemple des lentilles ou du pain complet.

Vous tolérez mal les fibres, que faire ?

Vous voilà empli de bonne volonté, prêt à dévorer des fibres ? Attention à ne pas faire d'excès de zèle non plus... Lorsqu'on

présente une fragilité intestinale, il est important de ne pas augmenter d'un coup sa consommation de fibres car elles peuvent parfois être difficiles à digérer et générer des ballonnements et des douleurs abdominales.

- Prenez votre temps et intégrez semaine après semaine les aliments complets : commencez par du pain complet la première semaine, continuez en ajoutant de la farine complète dans vos préparations la semaine suivante, conservez ces nouvelles habitudes et troquez en plus le riz blanc contre du riz complet la semaine suivante...
- Alternez les crudités et les fruits et légumes cuits.
- Râpez vos crudités finement et mâchez-les longuement de façon à casser leurs fibres. Si besoin, au début, épluchez-les.
- Préparez vos légumes à la vapeur douce, al dente pour mieux les digérer tout en profitant de leurs apports en vitamine C.
- Faites cuire vos légumes secs avec un peu de bicarbonate de soude pour réduire les sensations de ballonnements. Ça marche !
- Mettez également sur les épices comme la cannelle qui apportent une bonne quantité de fibres sans fragiliser le système digestif.
- Insistez, même si vous souffrez un peu. L'« intolérance » aux crudités et aux produits riches en fibres n'est souvent qu'une question d'habitude !

L'eau

Elle représente, immédiatement après l'air, la seconde urgence de la vie : si l'on est privé d'eau, notre survie ne dépasse pas quelques jours tant ses différentes fonctions au sein de l'organisme sont essentielles.

À quoi sert-elle ?

Notre organisme est composé à 60 % d'eau. Elle alimente en permanence nos cellules, contribue à stabiliser la concentration des différents composants du sang, permet l'élimination des déchets et sert à maintenir le corps à une température constante.

Dès que la quantité d'eau contenue dans le corps baisse, l'organisme trinque ! Les conséquences varient selon le niveau de déshydratation : de 1 à 4 %, les capacités physiques et intellectuelles commencent à diminuer, de 4 à 6 %, des difficultés de concentration et des maux de tête apparaissent, de 6 à 8 %, les performances diminuent de plus de 30 % et les extrémités picotent et s'engourdissent, à partir de 10 % le fonctionnement des organes est menacé et à 15 %, le pronostic vital est en jeu.

Où la trouver ?

Nous connaissons l'eau sous sa forme la plus simple : en bouteille ou au robinet. Mais elle est aussi présente dans toutes les boissons chaudes ou froides et dans de nombreux aliments, notamment les fruits et légumes.

Tableau 7.10 : Teneur en eau des aliments (pour 100 g)

<i>Aliment</i>	<i>Eau (en %)</i>
VIANDES POISSONS	
Viandes de bœuf et de veau	56 à 70
Poulet	73
Poissons	62 à 81
Œuf	75
FRUITS ET LÉGUMES	
Avocat, carotte, banane	78 à 80
Pomme de terre, patate douce	78
Pomme, poire, pêche, orange, kiwi	80 à 85
Salades, légumes verts	90 à 95
Tomate, fraise, framboise	90 à 95

Courgette, aubergine	90
Melon, pastèque	95
PRODUITS CÉRÉALIERS	
Farines	15
Pains	25 à 30
Pains de mie	33 à 38
Biscotte	5
Céréales en grains et pâtes non cuites	4 à 8
Céréales et pâtes cuites	70
Céréales du petit déjeuner et biscuits	2
PRODUITS LAITIERS	
Beurre et margarine	16 à 20
Crème fraîche	30 à 40
Fromages	32 à 55

Quels sont nos besoins ?

Pour un adulte, ils sont de 2 à 2,5 litres par jour, à répartir entre l'eau contenue dans les aliments et les différentes boissons.

Boire 1,5 litre par jour constitue un repère moyen, à adapter en fonction de l'âge et du poids de la personne, de son activité physique, de la température extérieure et de la qualité de son alimentation (plus ou moins liquide). Concrètement, cela équivaut à 8 grands verres par jour, soit par exemple un verre de jus de fruits et une boisson chaude au petit déjeuner, un thé dans la matinée, un à deux verres au déjeuner et au dîner et une boisson chaude ou froide dans l'après-midi.

Il ne faut jamais attendre d'avoir soif et prendre l'habitude de boire régulièrement et à petites gorgées tout au long de la journée, pas seulement à table. L'idéal est de prévoir avec soi une petite bouteille dans un sac, en voiture, au travail, à la plage, sur le terrain de sport... Un signe qui ne trompe pas ? La couleur des urines : si elles sont claires, c'est parfait. Si en revanche elles sont foncées, il faut se forcer ! N'ayez crainte : à part dans certains cas particuliers – pathologiques –, on ne boit jamais trop : c'est de toute façon éliminé !

Comment choisir son eau ?

Qu'elles soient minérales, de source ou du robinet, toutes les eaux contiennent en diverses proportions des minéraux comme du calcium, du magnésium ou encore du fluor que le corps absorbe facilement. Associés à une alimentation équilibrée et diversifiée, les apports de l'eau en minéraux peuvent donc contribuer de manière significative à satisfaire nos besoins quotidiens.

Si vous désirez augmenter certains de vos apports en minéraux (magnésium ou calcium par exemple), vous avez intérêt à opter pour une eau moyennement ou fortement minéralisée, dosée en adéquation avec vos besoins. Il suffit de lire les étiquettes ! On considère qu'une eau est bicarbonatée quand elle contient plus de 600 mg/l de bicarbonate, calcique quand elle affiche plus de 150 mg/l de calcium, fluorée avec plus de 1 mg/l de fluor, magnésienne avec plus de 50 mg/l de magnésium, sodique avec plus de 200 mg/l de sodium et sulfatée avec plus de 200 mg/l de sulfates.

Moins onéreuses que les eaux minérales, les eaux de source contiennent aussi des minéraux, mais dans des proportions plus faibles. Elles ont souvent aussi un goût plus neutre qui convient à toute la famille.

Avec son prix imbattable, l'eau du robinet reste le meilleur compromis. Rigoureusement traitée et contrôlée, elle ne présente aucun risque pour la santé et contient, elle aussi, des minéraux variés (calcium, magnésium, fluor, fer, potassium...) facilement assimilables par l'organisme. Mais là, on ne peut

pas choisir sa composition, car ses teneurs en différents minéraux dépendent de son origine géographique !

Source : L'Eau et votre santé, Anne Marie, Éditions Ambre.

Chapitre 8

L'assiette pour perdre du poids

Dans ce chapitre :

- ▶ Réussir à réduire ses apports caloriques sans nuire à l'équilibre alimentaire, indispensable à la forme, au moral et à la santé
- ▶ Apprendre à respecter un rythme alimentaire compatible avec une perte de poids
- ▶ Se familiariser avec les vitamines, minéraux et oligoéléments qui favorisent l'amaigrissement

Vous voilà fin prêt à passer de la théorie à la pratique ! Maintenant que la nutrition n'a plus aucun secret pour vous, nous allons rentrer dans le vif du sujet, à savoir comment s'alimenter pour éliminer les kilos superflus durablement et sans nuire à sa santé.

Pour maigrir, comme nous vous l'avons expliqué, rien ne sert de s'affamer : c'est dangereux et ça ne marche pas. Rien ne sert non plus de supprimer telle ou telle catégorie d'aliments sous prétexte qu'elle fait grossir. L'art d'un amaigrissement réussi réside dans la capacité à réduire ses apports caloriques sans casser l'équilibre alimentaire. C'est ce que nous vous expliquerons d'abord dans ce chapitre.

Ensuite, parce que sauter des repas pour maigrir, ça ne marche pas non plus, nous vous rappellerons comment structurer vos prises alimentaires au cours de votre journée. Vous verrez, après avoir lu ça, vous pourrez même goûter sans culpabiliser...

Enfin, nous nous intéresserons aux micronutriments, à savoir les vitamines, minéraux et oligoéléments qui peuvent vous donner un coup de pouce dans votre chasse aux kilos superflus, et vous indiquerons comment les mettre, ni vu ni connu, plus souvent au menu.

Réduire ses apports énergétiques

Nous l'avons vu dans la première partie de ce livre : les kilos en trop viennent d'un déséquilibre entre les apports et les dépenses énergétiques. En clair, si vous souffrez de surpoids, c'est que vous consommez plus de calories que vous n'en brûlez. Pour maigrir, il apparaît donc logique, conjointement à une augmentation de votre activité physique, de diminuer vos apports caloriques.

Cependant, pourquoi vous affamer alors que tous les aliments apportent des nutriments essentiels à votre corps ? Un régime ne doit jamais être basé sur la privation, synonyme de frustration. Pour réussir, il faut faire rimer mincir avec plaisir... Ne rien bannir de son assiette est donc important, mais il faut rester raisonnable : de tout, un peu, et un peu de tout !

Bien gérer les portions

Si vous avez l'impression de manger équilibré mais que vous prenez du poids, peut-être avez-vous tendance à vous servir de trop grosses quantités... Il est important que vous appreniez à bien gérer les portions de façon à ne pas apporter à votre corps plus d'énergie que nécessaire.

De petites astuces toutes simples peuvent vous aider à diminuer les quantités que vous consommez :

- ✓ **Troquez vos assiettes géantes contre un service de taille plus modeste** : vos portions vous paraîtront plus importantes, et piégeront votre cerveau. En effet, pour entraîner un meilleur sentiment de satiété, mieux vaut finir une petite assiette que ne pas terminer une grande. Au final, même si les quantités ingérées sont identiques, le cerveau pense avoir plus mangé.
- ✓ **Appliquez le principe du jeu de cartes pour vous servir en viande et poisson** : la taille du morceau ne doit pas dépasser celle d'un jeu de 52 cartes.
- ✓ **Dressez votre assiette en cuisine**, laissez-y les plats et ne vous resservez pas.
- ✓ **Mangez lentement**, en posant vos couverts entre chaque bouchée et en mâchant longuement. Et savourez !
- ✓ **Faites la part belle aux légumes** : ils donnent du volume à l'assiette pour un apport calorique très faible. Faites-en le

composant principal de votre plat, et non un accompagnement. Pour eux, les quantités, c'est sans limites !

➤ **Limitez la diversité au cours d'un même repas.** Cela peut paraître paradoxal, mais mieux vaut un seul plat complet et diversifié en saveurs que plusieurs plats différents qui vont pousser à consommer davantage, par curiosité ou gourmandise.

Mesurer les matières grasses

Sans les bannir totalement, il convient de réduire la consommation des matières grasses ajoutées car elles sont très caloriques (1 g de lipides = 9 calories) et ce, qu'elles soient bonnes pour la santé ou non. Le juste équilibre ? Une noix de beurre par jour – pour sa vitamine A –, 2 cuillères à soupe d'huile végétale riche en acides gras mono-insaturés (type colza ou noix) – qui abaisse le taux de mauvais cholestérol sans modifier le bon –, et une cuillère à soupe d'huile végétale riche en acides gras polyinsaturés (type tournesol, maïs, pépins de raisin, soja) – qui contient des acides gras essentiels indispensables à l'organisme.

Consommer suffisamment de protéines

Qu'elles soient d'origine animale (viande, poisson, œufs, produits laitiers) ou végétale (céréales, légumineuses), elles sont non seulement indispensables au fonctionnement de l'organisme, mais aussi de précieuses alliées dans la chasse aux kilos superflus car elles favorisent la satiété, exigent plus d'énergie que les autres nutriments pour être assimilées et contribuent au maintien de la masse musculaire. Il faut en consommer à chaque repas !

Viandes, charcuteries, poissons et œufs constituent une excellente source de protéines de qualité. Attention toutefois à choisir les viandes et charcuteries dégraissées car elles sont sinon riches en acides gras saturés qui favorisent les maladies cardio-vasculaires. Pour faire le plein de protéines animales, privilégiez plutôt les poissons, même gras, car leurs graisses sont bénéfiques à votre santé !

Nos besoins sont d'environ 1 g de protéines par kilo de poids corporel, c'est-à-dire 60 g pour une personne pesant 60 kilos. En pratique, consommer un morceau de viande ou de poisson de taille raisonnable (150 g) une fois par jour et avoir une alimentation équilibrée en

complément (céréales, produits laitiers, légumineuses...) permet de couvrir aisément ces besoins.



On sait aujourd'hui que la viande ne nous est pas indispensable ! Ne culpabilisez donc pas si vous n'en consommez pas : les protéines végétales se substituent parfaitement aux protéines animales. Et, si vous en consommez souvent, pensez à faire l'impasse de temps en temps et à remplacer votre steak saignant par une assiette de protéines végétales !

Cependant, dans la mesure où il manque aux légumes secs deux acides aminés indispensables - la lysine et la méthionine - que l'on trouve en revanche dans les céréales, il est nécessaire de combiner les deux lors d'un même repas pour combler mutuellement leurs déficiences et apporter à l'organisme des protéines de même qualité que celles que l'on trouve dans la viande ou le poisson.

Ce n'est ainsi pas un hasard si, un peu partout dans le monde, on associe souvent les deux : pois chiches et semoule couscous, riz et lentilles ou haricots secs, lentilles et pain... De cette façon, il n'y a pas de risque de carence, même lorsqu'on est végétarien. Merci Dame Nature !

Sarrasin, la petite graine qui monte

Avis à celles et ceux qui aiment être à la pointe de la tendance, y compris en nutrition ! Vieille comme le monde, cette pseudo-céréale de la famille des polygonacées est en phase de détrôner le boulgour, l'avoine ou le quinoa. Plus connue sous le nom de blé noir à cause de son enveloppe noire encore visible avant décorticage, cette graine cumule les atouts :

✓ Contrairement aux autres céréales, elle possède tous les acides aminés essentiels à l'organisme, ce qui est rare dans le règne végétal. À ce titre, elle peut remplacer la viande, le poisson ou les œufs sans avoir besoin d'être associée à une légumineuse.

- Elle s'avère particulièrement riche en protéines : de 12 à 15 % de son poids sec.
- Elle est exempte de gluten, donc recommandée aux personnes souffrant de la maladie cœliaque.
- Son index glycémique est plus faible que celui du blé et des autres céréales : de 30 à 35 suivant son origine.
- Elle regorge de vitamines (PP, B1, B2, B3, B5, B6) et d'oligoéléments (calcium, fluor, cuivre, magnésium, manganèse, phosphore, zinc, fer).
- Elle est riche en fibres solubles, dont une grande quantité de pectine et de prébiotiques, qui rassasient rapidement. Par ailleurs, ces prébiotiques participent à la diminution des taux de cholestérol et sucre dans le sang.
- Elle constitue une mine d'antioxydants aux vertus anti-inflammatoires, anti-cancers et anti-maladies cardiovasculaires : flavonoïdes, acides phénoliques.
- Son parfum de noisette et d'amande en fait un mets savoureux et facile à préparer. On en trouve partout, dans les magasins diététiques, sur le Net ou dans les grandes surfaces traditionnelles, sous forme de farine appelée farine de blé noir, nature ou grillé. Le sarrasin en grains nature ou torréfiés se prépare et s'accommode comme du riz et permet de faire des infusions. Avec la farine, on obtient de délicieux gâteaux, crêpes et galettes.

Choisir judicieusement les glucides

Nous l'avons vu au chapitre précédant : les glucides sont essentiels à l'organisme car ils constituent son principal carburant. Ils sont aussi une source de plaisir gustatif non négligeable ! Cependant, une rigoureuse sélection s'impose, car tous ne se valent pas...

Privilégiez les céréales complètes et les légumineuses. Elles sont riches en glucides complexes qui fournissent de l'énergie à l'organisme pendant plusieurs heures sans provoquer de pic d'insuline, donc d'effet coup de pompe. Riches en fibres, elles possèdent aussi un effet coupe-faim naturel et contribuent à assurer un bon transit. Enfin, elles contiennent des protéines végétales, des vitamines et des minéraux, sans apporter de matières grasses ou très peu.

Évitez les produits céréaliers raffinés. Les pains blancs, le riz blanc et le sucre blanc sont obtenus par le raffinage des aliments complets. Ce procédé leur enlève malheureusement la majorité des vitamines du groupe B et des fibres qu'ils contiennent. Résultat : plus vite digérés, ils se comportent comme des sucres simples, rassasient peu et favorisent les pics d'insuline.



Complet ou complètement bidon ? De nombreux produits vendus sous la dénomination « complets » (pain de mie, pâtes, céréales de petit déjeuner...) ont été raffinés et on leur a ajouté artificiellement des fibres. Pour être sûr qu'ils soient réellement complets, observez attentivement la composition : seule la mention « farine de blé complet » vous garantit que le produit n'a pas subi de raffinage préalable.

Augmenter les rations de légumes

On a souvent trop tendance à choisir une viande ou un poisson puis à décider de son accompagnement. Voilà une mauvaise habitude à bannir immédiatement si vous voulez maigrir ! À partir d'aujourd'hui, vous devez considérer les légumes comme le centre de tous vos menus et de toutes vos recettes. En clair, pensez « vert » !

Dotés en général d'un faible index glycémique, riches en fibres alimentaires, vitamines, minéraux, oligoéléments et eau, ils peuvent être consommés crus ou cuits et présentent l'avantage de caler pour un apport calorique très faible. En plus, il en existe de nombreuses variétés, donc il y en a forcément pour tous les goûts et on ne peut pas se lasser !

Des fruits, oh oui !

Comme les légumes, les fruits sont riches en fibres, eau, vitamines, minéraux et oligoéléments. Ils possèdent le même pouvoir rassasiant et sont aussi bénéfiques à la santé. Cependant, les fruits contiennent un sucre, le fructose, qui, bien que moins vite assimilé donc moins stocké que le saccharose ou le glucose par exemple, les rend plus caloriques que leurs cousins verts, la plupart du temps peu sucrés. Ainsi,

alors que 100 g de tomates, haricots verts ou chou-fleur dépassent rarement les 30 calories, 100 g de pomme, raisins, abricots... avoisinent plutôt les 50 calories, avec des teneurs en glucides plus élevées.

Voilà pourquoi, contrairement aux légumes, ils ne peuvent et ne doivent pas être consommés sans modération. Attention donc aux portions (150 g, soit la taille d'une pomme moyenne, c'est bien), et à la fréquence de consommation (1 à chaque repas, soit 3 par jour, c'est parfait).

En revanche, en cas de petit creux, favorisez leur consommation car ils présentent l'avantage d'apporter un goût sucré et de bons nutriments pour un apport calorique somme toute largement plus modeste que des biscuits, des viennoiseries ou du chocolat ! De plus, certains fruits comme la poire ou la pomme contiennent un type de fibre, la pectine, qui gonfle dans l'estomac au contact du liquide. Rien de tel donc que consommer une pomme entière en cas de fringale, voire avant un repas pour diminuer son appétit.

Limiter les produits transformés

Plats préparés, viennoiseries, biscuits, produits lactés... quels qu'ils soient, tous les aliments qui ne sont pas des « basiques » ont subi des transformations, et notamment des ajouts de sucres et/ou graisses. On appelle ces sucres et ces graisses « cachés », c'est-à-dire qu'on les avale alors même qu'on ne les a pas soi-même mis dans son assiette.

Tableau 8.1 : Apports en glucides de produits transformés

1 yaourt aux fruits (125 g) = 20 g

1 liégeois au chocolat (115 g) = 22 g

1 barre chocolatée (45 g) = 30 g

2 carrés de chocolat au lait (20 g) = 10 g

40 g de corn flakes au chocolat = 30 g

1 grande tranche de pain de mie (40 g) = 20 g

1 éclair au chocolat (100 g) = 30 g

1 cookie (18 g) = 10 g

2 boules de crème glacée (125 ml) = 20 g

1 canette de soda (33 ml) = 37 g

30 g de pâte à tartiner = 17 g

Tableau 8.2 : Apports en graisses de produits transformés

2 boules de crème glacée (125 ml) = 18 g

1 croissant aux amandes (60 g) = 25 g

1 part de pizza aux 4 fromages (300 g) = 30 g

1 hamburger (100 g) = 9 g

1 croque-monsieur (120 g) = 24 g

1 part de quiche lorraine (150 g) = 40 g

40 g de Cruesli = 8 g

1 petit paquet de chips (45 g) = 16 g

1 barre chocolatée (45 g) = 10 g

Poêlée à la campagnarde (300 g) = 18 g

30 g de pâte à tartiner = 9 g

Résultat : quand on se nourrit à base de produits transformés, on maîtrise difficilement les quantités de sucre et gras que l'on consomme. De plus, ces ajouts sont souvent de mauvaise qualité et

présentent des effets néfastes pour la santé : saccharose, sirops de glucose ou glucose-fructose... pour la partie sucrée, graisses saturées, hydrogénées, trans... pour la partie gras.



Pour votre ligne comme pour votre santé, mieux vaut privilégier les basiques et limiter les produits transformés. Ou alors les choisir judicieusement comme nous le verrons au chapitre suivant.

Respecter un rythme

L'organisme possède une horloge biologique interne régie entre autres par différentes sécrétions hormonales. Pour fonctionner de la meilleure façon qui soit, il a besoin de repères qui respectent cette horloge. Cela explique que vous vous sentez au mieux de votre forme quand vous vous couchez et levez à heures régulières, mais aussi quand vos repas sont pris chaque jour à des horaires relativement fixes. Comme le recommandent les spécialistes en chronobiologie, il est donc important de trouver un rythme alimentaire et, autant que possible, de le respecter.

Trois/huit : le casse-tête alimentaire

En bouleversant leur horloge biologique, les personnes – bien plus nombreuses qu'on ne le pense ! – qui travaillent en horaires décalés ont davantage tendance que les autres à prendre du poids. Si tel est votre cas, voici quelques conseils sur mesure :

✓ **Vous travaillez le matin (5 h-13 h).** Dînez léger (poisson ou viande blanche/légumes sans gras ni sauce, fruit ou laitage). Au lever, prenez une collation (boisson chaude, fruit, pain, ou si vous manquez d'appétit, au moins un jus de fruit). Faites un petit déjeuner entre 8 et 9 heures : boisson chaude, laitage ou œuf dur ou jambon, pain, fruit. Déjeunez équilibré en rentrant : entrée, plat, dessert, en évitant les plats préparés, trop riches.

✓ **Vous travaillez l'après-midi (14 h-22 h).** Levez-vous

avant 10 heures, de façon à prendre un petit déjeuner classique et à avoir faim vers 13 heures. Faites un déjeuner complet et suffisant avec des légumes, une source de protéines, des féculents et un fruit. En milieu d'après-midi, évitez le coup de pompe en goûtant des fruits frais ou secs, du pain... Au dîner, misez sur du digeste pour bien dormir : potage, féculents sans graisse, fruit cuit...

➤ **Vous travaillez la nuit (22 h-6 h).** Dînez suffisamment, des protéines et, surtout, des féculents : crudités, poisson/riz complet, fromage, pomme. Vers 3 heures, chassez la somnolence avec un en-cas riche en protéines et glucides (pain, tranche de jambon, banane) plutôt que gras et sucré (biscuits...) et buvez. Avant de vous coucher, mangez léger : fruits, céréales, boisson chaude non excitante. Enfin, déjeunez complet et équilibré (entrée, plat, dessert), mais peu riche.

Source : association Travail Santé Vigilance 81

Le petit déjeuner

Certains le négligent et pourtant c'est un repas aussi important que les autres ! Il permet en effet de casser le jeûne de la nuit et de ne pas avoir faim au cours de la journée. Il influencerait également la prise de poids : certaines études ont ainsi révélé que les personnes obèses ou en surpoids ne prennent souvent pas de petit déjeuner.

Comme un vrai repas, le petit déjeuner doit être équilibré et composé en quantités suffisantes de protéines, glucides et lipides. Ainsi, les spécialistes recommandent de respecter la règle du 421 : quatre doses de glucides, deux doses de lipides et une dose de protéines, répartis par exemple de la façon suivante :

- un produit céréalier peu sucré : céréales, tartines beurrées...
- un laitage (lait, yaourt, fromage blanc...) demi-écrémé et/ou un œuf ou une tranche de jambon
- un fruit entier ou en jus
- une boisson sans sucre (thé, café...)



Vous n'avez pas faim le matin ? Avant tout, ne culpabilisez pas : il

n'est pas évident pour tout le monde d'avoir envie de se jeter sur un bol de céréales ou un œuf coque/mouillettes au saut du lit ! Dans un premier temps, vous pouvez essayer de vous lever un peu plus tôt et de vous préparer avant de passer à table de façon à laisser à l'appétit le temps de venir. Si cela ne fonctionne pas, ne vous forcez surtout pas, mais prévoyez de prendre avec vous de quoi manger au travail pour être sûr d'avoir sous la main ce qu'il faut quand la faim viendra : une tranche de pain complet avec deux carrés de chocolat, une banane et un yaourt, une pomme et une barre de céréales... et accompagnez-les d'une boisson chaude non sucrée. Dans tous les cas, pensez à boire de façon à vous réhydrater après la nuit.

Le déjeuner

Idéalement pris entre 12 heures et 14 heures, le repas de la mi-journée est destiné à recharger les batteries, mais ne doit pas être trop riche pour ne pas alourdir la digestion ni favoriser la somnolence. Il ne doit pas être trop léger non plus, sinon gare au coup de pompe en milieu d'après-midi !

Pour respecter le rythme chronobiologique naturel de l'organisme, en particulier concernant l'insuline et les sucs digestifs, le déjeuner doit idéalement comporter :

- ✓ des légumes crus (en entrée par exemple) et/ou cuits (en accompagnement)
- ✓ 1 morceau (120-150 g) de viande maigre ou poisson cuits avec peu de matière grasse
- ✓ 1 portion de féculents : pâtes, riz, céréales... ou, à défaut, un morceau de pain
- ✓ 1 laitage (facultatif)
- ✓ 1 fruit frais



Contrairement au schéma alimentaire classique du repas, préférez commencer votre repas par un aliment riche en protéines que par des crudités : cela contribuera à réduire le pic glycémique que certains légumes comme la carotte consommée en entrée peuvent entraîner.

Sur le pouce

Vous êtes de ceux qui courent après le temps, même au moment de déjeuner ? Rassurez-vous : manger sur le pouce n'empêche en rien de manger équilibré. Il suffit d'un peu d'organisation !

Que vous fassiez votre repas ou que vous l'achetiez, assurez-vous qu'il soit toujours composé d'une source de protéines (d'origine animale ou végétale), de féculents complets, de légumes crus et/ou cuits et d'un fruit. Côté boissons, optez pour de l'eau, plate ou gazeuse, ou du thé vert. Un tel menu vous permettra de tenir sans flancher jusqu'au dîner.

Si vous déjeunez à l'extérieur, faites le point sur ce dont vous disposez autour de vous : snacks, boulangeries, grandes surfaces, sandwicheries, traiteurs, bars à salades ou à soupes... Établissez ensuite une liste de tous les repas équilibrés dont vous allez pouvoir disposer, l'idéal étant de changer tous les jours pour vous assurer des apports variés et ne pas vous lasser. Dans tous les cas, emportez avec vous des fruits, des légumes à la croque et/ou du pain complet de façon à équilibrer vos repas à moindres frais.

Vous manquez encore d'inspiration ? Voici quelques idées pour vos déjeuners sur le pouce :

- ✓ Salade de tomates, maïs et poivron jaune + gressin aux graines de sésame + jambon de Parme + 1 fromage blanc + 1 tranche de melon.
- ✓ Sandwich poulet mariné au citron basilic/ légumes grillés + salade de fruits poire, raisin et orange.
- ✓ Potage pommes de terre et légumes de saison + salade pois chiches, dés de poulet grillés et herbes de Provence + 2 kiwis.
- ✓ Makis saumon/avocat et crabe/concombre + salade de mâche au vinaigre balsamique et pistaches + 1 banane.
- ✓ 1 part de quiche aux légumes + salade de chou-fleur froid en vinaigrette + 1 compote sans sucres ajoutés.
- ✓ Filets de rouget à l'huile d'olive + salade de roquette, tomates cerise et pointes d'asperges + 2 tranches de pain complet + 1 portion de fromage de chèvre + 2 clémentines.

Le dîner

Bien que ce repas soit souvent synonyme de convivialité et de décompression après une dure journée de labeur, il ne doit en aucun cas être trop copieux ou trop riche. En effet, à cette heure, les sucs digestifs et biliaires ne sont pas sécrétés par l'organisme pour digérer les graisses.

Pour privilégier un bon sommeil et éviter de stocker pendant la nuit, le dîner doit être complet et équilibré, mais relativement léger :

- ✓ 1 portion de protéines animales (poisson ou viande maigres, tranche de jambon...) ou végétales (légumes secs)
- ✓ 1 petite portion de féculents complets : riz, pain
- ✓ 1 portion de légumes de préférence cuits (potage, vapeur, four...)
- ✓ 1 laitage ou équivalent végétal
- ✓ 1 fruit ou 1 compote



Ne remettez pas de viande, poisson ou œufs au menu du dîner si vous en avez déjà consommé au déjeuner. Dans un souci d'équilibre de sources de protéines, privilégiez dans ce cas les légumineuses, le soja et les céréales. En évitant le mélange viande/laitages, vous allégerez aussi votre digestion, donc vous aurez un sommeil de meilleure qualité !

Les collations

Si grignoter sans faim à n'importe quel moment de la journée est franchement déconseillé, il n'est en revanche pas interdit de prendre un petit en-cas à certains moments de la journée, quand le taux de sucre dans le sang chute, que l'attention et la concentration diminuent et que le ventre se met à gargouiller.

Classiquement, ces baisses de régime surviennent en fin de matinée, vers 11 heures, et en milieu d'après-midi, vers 17 heures. Pas question pour autant de se jeter avidement sur le premier paquet de biscuits qui passe ! Tout l'art d'une collation réussie réside dans sa capacité à redonner un coup de fouet sans menacer l'appétit au repas suivant...

Si une collation vous est nécessaire en fin de matinée, c'est certainement que votre petit déjeuner est insuffisant ou trop riche en sucres rapidement assimilés (corn flakes, jus de fruits sucrés...). À cette heure, délaissez les produits sucrés pour des aliments riches en protéines et/ou en bonnes graisses insaturées, c'est-à-dire par exemple :

- ✓ un demi-avocat avec une tranche de pain allemand noir
- ✓ une dizaine d'amandes fraîches avec un petit bout de fromage
- ✓ une tartine de beurre d'amandes sur du pain complet grillé
- ✓ une petite tranche de poulet avec une tranche de pain grillé



En cas de fringale à 11 heures, commencez par boire un grand bol de thé vert. Pourquoi ? Tout simplement parce que, dans 80 % des cas, la faim est en fait de la soif ! Sachant qu'un estomac moyen a un volume de 900 ml, si l'envie de manger persiste après ce grand thé, c'est qu'il s'agit d'un besoin réel de l'organisme.

Si c'est plutôt en milieu d'après-midi que vous ressentez le besoin de manger quelque chose, c'est votre déjeuner qui doit être insuffisant, vraisemblablement dépourvu de glucides lents et/ou trop riche en glucides vite assimilés (sandwich avec du pain de mie blanc par exemple). Dans ce cas, privilégiez un en-cas contenant des glucides et des graisses insaturées, c'est-à-dire par exemple :

- ✓ une dizaine d'amandes fraîches avec un fruit
- ✓ une compote sans sucre ajouté avec du pain complet
- ✓ une poignée de fruits secs mélangés (amandes, noix, noisettes, abricots, raisins...)

Trois repas par jour, c'est la panacée ?

Sur ce sujet, là encore, les avis divergent... Alors que les spécialistes en chronobiologie soulignent que le corps a besoin de certains apports à des moments précis de la journée

et qu'ignorer ces rythmes biologiques c'est se nourrir de manière inadaptée, des voix s'élèvent contre la dictature du « trois repas par jour ».

Il est vrai que la tradition sociale en France fait que l'on mange le matin, à midi et le soir, mais jamais des études menées en double aveugle n'ont prouvé que manger seulement une ou deux fois par jour serait néfaste pour l'organisme. Et que penser de ce que certains, liés de près à l'industrie agroalimentaire, conseillent, à savoir multiplier les prises alimentaires, c'est-à-dire de faire six à huit repas par jour plutôt que trois ou quatre ? Là aussi, pas d'études sérieuses à l'appui...

Au final, le mieux est certainement d'apprendre à écouter son corps pour renouer avec les sensations de faim et de satiété. La plupart des individus trouvent que faire trois repas par jour leur convient parfaitement. Et ça, c'est valable sur la planète entière. Cependant il se peut que certaines personnes ayant par défaut un petit appétit ne puissent jamais finir leur assiette et doivent fractionner leurs prises alimentaires, tandis que d'autres font seulement deux repas par jour sans faim ni prise de poids. Ces rythmes particuliers peuvent convenir à certains, mais cela reste des cas particuliers.

Miser sur les bons micronutriments

Tous les micronutriments, à savoir les vitamines, minéraux et oligoéléments apportés par les aliments, sont indispensables car ils interviennent dans les nombreux échanges qui se produisent au sein de nos organismes. Être carencé se solde tôt ou tard par des problèmes de santé divers et variés : ongles cassants, peau abîmée, fatigue, nervosité, troubles du sommeil, stress, douleurs articulaires, crampes... La liste est longue ! Ainsi, certains manques peuvent par ricochet favoriser le surpoids.

L'iode

Concentré dans la glande thyroïde située au niveau du cou, cet oligoélément participe à la synthèse des hormones thyroïdiennes. En

entraînant un dysfonctionnement de cette glande, des apports insuffisants peuvent entraîner une prise de poids, parfois importante. Et ce, sans rien changer à ses habitudes alimentaires !



Pour éviter toute carence, consommez régulièrement des produits issus de la mer (poissons, coquillages et crustacés, algues...) et préférez un sel de table marin enrichi en iode (ils le sont presque tous).

Le magnésium

Il est un peu le « minéral à tout faire » de notre organisme : il joue un rôle capital dans la régulation du rythme cardiaque, la contraction musculaire et la transmission des informations nerveuses, favorise l'absorption des protéines et des sucres, améliore l'équilibre émotionnel et psychique et facilite le sommeil. Fréquente dans nos sociétés occidentales, une carence se traduit par un dysfonctionnement général de l'organisme : fatigué, stressé et déprimé, on est davantage tenté de grignoter et plus enclin à stocker...



Assurez-vous donc des apports en adéquation avec vos besoins ! Ses meilleures sources sont les céréales complètes, certaines eaux minérales, les fruits secs, les légumineuses et, dans une moindre mesure, les fruits et légumes. La clé ? Une alimentation plus équilibrée et, surtout, moins raffinée.

Le potassium

Ce sel minéral est responsable de l'équilibre de l'eau dans nos cellules. Alors que le sodium (sel) favorise la rétention, il possède un rôle diurétique antagoniste bien appréciable quand on souffre de cellulite ou qu'on a tendance à gonfler.



Heureusement, on en trouve facilement, puisqu'il est présent en quantité intéressante dans tous les fruits et légumes, mais aussi les poissons et les fruits de mer. Dans un même temps, en cas de rétention d'eau, veillez à réduire vos apports en sel (charcuteries, plats préparés, fromages...).

Le chrome

Cet oligoélément que l'on trouve de plus en plus dans des compléments alimentaires minceur est nécessaire à l'utilisation des acides gras, des protéines et des glucides. Cofacteur de l'insuline, il améliore le métabolisme des sucres et des graisses, régularise le taux de sucre dans le sang et stabilise les humeurs.



Si vous avez tendance à grignoter, misez donc sur cet allié que l'on trouve en grandes quantités dans la levure de bière et le foie, mais aussi dans les brocolis, les haricots verts, les pommes de terre, les céréales complètes, le germe de blé, les prunes, les champignons, les asperges et les viandes.

Doser sa consommation de sel

Résultat d'une combinaison chimique entre un acide, le chlore, et un métal, le sodium – qui lui donne d'ailleurs son appellation scientifique : *chlorure de sodium* –, le sel est présent presque partout dans nos assiettes. Vital pour nos organismes, il présente aussi de nombreux inconvénients pour la santé, et pour la ligne. En consommer oui, mais avec modération.

Quels sont ses rôles ?

D'un point de vue strictement pratique, le sel sert surtout à assaisonner les aliments dont il relève le goût. Autrefois et encore parfois aujourd'hui, il constitue aussi un moyen de conservation (fromages, charcuteries, poissons et viandes fumés...).

Contrairement au sucre raffiné ajouté (type saccharose), cet élément est indispensable à la vie, puisqu'il permet de retenir l'eau et les minéraux à l'intérieur du corps. Preuve de sa nécessité : toutes nos cellules en contiennent et nous en « hébergeons » en moyenne 5 g par litre de sang !

Mais cet exhausteur de goût a aussi son revers de médaille : consommé en excès, le sodium se révèle en effet particulièrement néfaste, et favorise la rétention d'eau, l'élévation de la tension artérielle et le surpoids, notamment en augmentant l'appétit.

Où le trouve-t-on ?

C'est simple : presque partout ! Il est en effet naturellement présent dans un grand nombre d'aliments courants comme les fruits et légumes, les poissons, coquillages, crustacés et algues, les œufs, les eaux minérales et gazeuses...

Bien sûr, nos apports en chlorure de sodium proviennent également du sel que nous rajoutons dans nos préparations et nos assiettes : gros sel, sel de table (souvent enrichi en iode), fleur de sel...

Mais le plus gros de notre consommation, nous ne le voyons pas, puisqu'il provient des produits transformés que nous consommons chaque jour. C'est bien simple : du sel, il y en a dans tout ce que nous proposent les industriels de l'agroalimentaire, même dans les produits sucrés ! Ainsi, les aliments les plus riches en sel sont les biscuits apéritifs, la charcuterie, le fromage, le pain, les sauces, les soupes, les plats préparés... mais on en trouve aussi dans les céréales de petit déjeuner, les biscuits, les spécialités laitières, les gâteaux et viennoiseries, le pain de mie... Autant dire qu'on peut difficilement y échapper !



Sur les étiquettes des produits, on trouve plus souvent indiquée la quantité de sodium présente que celle de sel. Pour convertir, il suffit de multiplier par 2,5. C'est-à-dire qu'un aliment affichant 900 mg de sodium aux 100 g - comme le parmesan par exemple - contient 2,25 g de sel aux 100 g.

Tableau 8.3 : Apports en sodium des aliments (pour 100 g)

<i>Aliment</i>	<i>Teneur en sodium (en mg)</i>
FRUITS ET LÉGUMES	
Betterave	43
Carotte	40
Chou de Bruxelles	15
Brocoli	12

Concombre	6
Avocat	4
Cerise	2
Banane	1
Pomme	1
LÉGUMINEUSES	
Fève	10
Pois chiche	8
Petit pois	6
Haricot sec	6
Germe de soja	4
PRODUITS DE LA MER	
Crevette	1 000
Hareng mariné	1 000
Huître	400
Moule	300
Coquille Saint-Jacques	150
Cabillaud	90
Saumon	90
Haddock	80
Flétan	70
Truite	40
Palourde	36

VIANDES ET CHARCUTERIES	
Chorizo sec	2 300
Rosette	2 000
Filet de bacon	1 800
Salami	1 800
Mortadelle	1 000
Pâté de campagne	710
Jambon fumé	650
Jambon blanc	600
Viande de porc	100
Viande de bœuf	60
Poulet	60
Viande d'agneau	50
Viande de veau	40
PRODUITS LAITIERS	
Roquefort	1 600
Feta	1 500
Emmental	1 185
Fromage fondu à 45 % de MG	1 140
Maroilles	1 050
Parmesan	900
Tomme	800
Brie	700
Camembert	580

Comté	364
Yaourt nature	65
Chèvre frais	64
Fromage blanc à 20 %	50
Faisselle	46
Lait demi-écrémé	46

Tableau 8.4 : Apports en sodium des produits transformés (pour 100 g)

<i>Aliment</i>	<i>Teneur en sodium (en mg)</i>
GRIGNOTAGE SALÉ	
Olive noire en saumure	3 200
Tapenade	1 800
Olive verte en saumure	1 600
Crackers	1 000
Pistaches grillées salées	650
Chips	550
Cacahuètes grillées salées	4 30
Gressins	400
Mélange exotique	35
GRIGNOTAGE SUCRÉ	
Palmier	430

Sablé ou galette	410
Petit-beurre	310
Brownie chocolat et noix	250
Cake	215
Éclair	160
Gaufrettes	160
Pain d'épices	150
Meringue nature	100
PAIN, VIENNOISERIES	
Pain complet	700
Baguette	650
Pain de mie	600
Pain au lait	600
Brioche	495
Croissant	490
Chouquette	330
PETIT DÉJEUNER	
Corn flakes	1 000
Céréales au son	900
Céréales chocolatées	700
Biscotte	350
Muesli	200
SPÉCIALITÉS LAITIÈRES	
Crème dessert	65

Yaourt aux fruits	50
Crème brûlée	40
Dessert au soja	20
PLATS PRÉPARÉS	
Hot dog	800
Quiche lorraine	550
Quenelles en sauce	530
Pizza tomate/fromage	520
Hamburger	480
Lasagnes	400
Hachis parmentier	400
Paella	290
SAUCES	
Soja	5 710
Béarnaise	900
Barbecue	815
Tomate à la viande	680

Pourquoi les industriels aiment-ils tant le sel ?

Simplement parce qu'en rajouter beaucoup dans leurs produits présente pour eux de sacrés avantages (financiers

bien sûr) :

- Cela accroît le poids des aliments grâce à la capacité à retenir l'eau, donc augmente le prix au kilo à moindres frais. On paye... de l'eau.
- Exhausteur de goût hors pair, le sel améliore la saveur des aliments même fades et bas de gamme. C'est en quelque sorte un bon « cache-misère » !
- Cela améliore la conservation des produits.
- Le sel provoque un effet d'accoutumance et de « reviens-y » : c'est-à-dire que plus on consomme un aliment qui en est riche, plus on a envie de continuer à en manger. Il suffit de plonger une première fois la main dans un paquet de chips pour s'en apercevoir...

Quels sont les apports conseillés ?

Les experts estiment qu'il ne faut pas dépasser quotidiennement 6 g de sel, soit 2,4 g de sodium, ce qui correspond à une cuillerée à café de sel fin, l'idéal étant un maximum de 4 g de sel, soit 1,6 g de sodium.

En France, la consommation moyenne est de 8 g par jour, soit le double préconisé. La réduire par trois permettrait selon les spécialistes de diviser par deux les maladies cardio-vasculaires dans notre pays.

Comment réduire sa consommation ?

Malheureusement, comme vous l'avez compris, nous sommes « cernés » ! Il ne suffit donc pas simplement de moins saler pour diminuer sa consommation. Il faut davantage ruser :

- Salez une seule fois. Soit lors de la préparation, soit à table, mais pas les deux ! Au fur et à mesure, votre palais va se réhabituer à manger moins salé et à mieux apprécier les saveurs à leur juste valeur.
- Limitez les aliments riches en sel. À savoir les charcuteries, fromages et poissons fumés, mais aussi les produits transformés, qu'ils soient salés ou sucrés (voir les tableaux des teneurs en sodium). Lisez systématiquement les étiquettes et bannissez tous

les plats préparés dont les apports excèdent 1 g de sel par portion.

✓ Adoptez les condiments. Il n'y a pas que le sel qui donne du goût ! Herbes, épices et aromates rehaussent aussi la saveur des plats : le citron et les vinaigres donnent de l'acidité, l'ail, l'échalote, l'oignon apportent du piquant, le poivre, le paprika, le curry ou la muscade relèvent, le basilic, le thym, l'aneth ou la menthe twistent même les mets les plus fades... Et si vraiment la salière vous manque trop, pensez aux « faux sels », mélanges de sel et d'épices vendus en pharmacies, dans les magasins diététiques et maintenant en grandes surfaces.

Chapitre 9

Ça commence au supermarché

Dans ce chapitre :

- ▶ Se repérer dans la jungle des rayons
 - ▶ Savoir décrypter les étiquettes
 - ▶ Remplir judicieusement son caddie
-

Maintenant que vous savez comment vous alimenter pour mincir, vous vous pensez tiré d'affaire ? N'allez pas trop vite en besogne ! Car les ennuis commencent souvent quand on se retrouve avec son caddie à arpenter les allées des supermarchés. Tant d'offres alléchantes, de produits attirants, d'emballages charmeurs... il y a de quoi faire tourner les têtes !

Mais pas question pour autant de perdre son sang-froid : les bonnes résolutions commencent ici et maintenant, au pied des rayons. Voire dès la maison. Et pour être sûr de ne pas flancher, certaines règles de conduite essentielles s'imposent...

À partir d'aujourd'hui, nous voulons voir le retour des aliments basiques, c'est-à-dire non transformés, gavés de sel, graisses et sucres cachés, dans votre chariot. Adieu le cabillaud pané, bonjour le filet de cabillaud ! Exit les pommes de terre rissolées, vive les vraies pommes de terre ! Fini le yaourt crémeux aux fruits, retour à sa version nature ! Pas de panique : dans ce chapitre, on vous a dressé la liste de ces basiques...

Enfin, parce que nous ne sommes plus au siècle dernier et que les produits manufacturés donnent un sérieux coup de pouce quand on manque de temps ou qu'on n'aime pas cuisiner, vous verrez qu'on peut aussi en acheter... à condition de judicieusement les sélectionner. Nous vous donnerons toutes les clés pour y arriver !

Avant tout, les astuces qui font la différence...

Faire ses courses, c'est tout un art... qui commence parfois dès la maison. Sans aller jusqu'à la préparation psychologique (quoique...), certains principes essentiels vous aideront à partir avec un mental d'acier pour ne pas flancher.

Une liste en béton

S'il n'y avait qu'une règle à retenir, c'est celle-ci : dresser une liste exhaustive des produits à acheter (et s'y tenir, évidemment). C'est simple : il suffit d'une part d'ouvrir placards, réfrigérateur et congélateur pour voir les essentiels qu'il y manque (œufs, farine, fruits...) et d'autre part d'établir un planning des menus pour les jours ou la semaine à venir. Un peu d'organisation !

Jamais avant un repas

Quoi de pire que d'arpenter des rayons gorgés de multiples tentations l'estomac dans les talons ? La salive au bord des lèvres, on tombe alors sur tout ce qui nous fait envie, c'est-à-dire le plus souvent sur des produits gras et/ou sucrés. Pour éviter une telle situation, il est impératif de faire vos courses après et non avant un repas ! Et quand c'est impossible - par exemple quand on fait ses achats en fin de journée après le travail -, prévoyez une petite collation rassasiante avant (2 œufs durs + 1 tomate, 2 tranches de pain complet + 1 pomme...).

Enfants = encadrement

Ce n'est pas compliqué : ils veulent tout ! Plus c'est calorique, gras et sucré, plus ils aiment et réclament. Ultra visés par la publicité et victimes parfaites du marketing, ils vous feraient acheter n'importe quoi. Or, c'est souvent vous qui terminez les paquets de céréales qu'ils délaissent une fois le gadget récupéré et la première cuillerée avalée. Et quand vous refusez de céder à leurs demandes dans les rayons, c'est le caprice assuré ! La solution pour vous en sortir sans les priver ? Soit vous vous mettez d'accord avec eux sur quelques produits qu'ils désirent et partez faire les achats sans eux. Soit vous les emmenez et les faites participer en leur donnant un petit chariot et une petite liste pour leur apprendre à choisir les bons produits (et si tout est parfait dans leur sélection, ils ont évidemment le droit à une « bêtise » sélectionnée parmi les « bêtises » autorisées par Papa

et Maman !).

En sens inverse

Avez-vous déjà remarqué que l'on ressort toujours d'un supermarché avec dix fois plus d'articles que ce que l'on comptait acheter ? C'est normal : l'agencement du magasin et des rayons est mis au point par des as du marketing dont le seul but est de vous faire craquer sur des produits dont vous pourriez tout à fait vous passer. Pour éviter les pièges des offres alléchantes et des promotions qui n'en sont souvent pas, attaquez les rayons de votre magasin en sens inverse, boudez soigneusement les têtes de gondole et, une fois dans le rayon, levez et baissez les yeux de façon à ne pas vous contenter de ce qui se trouve à hauteur de votre regard.

Payer en liquide

Pour être sûr de ne pas repartir avec plus de produits que prévu, l'astuce ultime est de ne pas avoir trop d'argent sur soi, mais un budget limité. Pour cela, quoi de mieux que du liquide ? Avant de partir, évaluez le montant approximatif de votre liste et emportez juste la somme qu'il faut pour payer vos achats. Ainsi, vous êtes certain de respecter vos intentions d'achats, et en plus vous faites des économies !



Pour ne pas acheter plus que prévu, essayez dans la mesure du possible de faire vos achats à pied (avec deux grands sacs) ou à vélo (avec des sacoches) : quand il faut porter ses achats, on est moins tenté de remplir son chariot et on oublie le superflu pour se concentrer sur l'essentiel ! Et en plus, comme ça, on brûle des calories sans s'en rendre compte. Bref, c'est tout bénéf.



À l'heure où la Toile devient incontournable dans notre quotidien, vous pouvez aussi faire vos courses en ligne ! Les prix des articles sont les mêmes qu'en supermarché. Vous passez commande et venez chercher votre chariot à l'heure qui vous convient, ou vous faites livrer avec parfois un supplément. Fini les tentations dans les rayons : vous commandez uniquement ce dont vous avez besoin. Et l'autre bonne nouvelle, c'est que cela vous laisse plus de temps pour vous occuper

Les indispensables de la liste de courses

À l'épicerie

- ✓ Pâtes semi-complètes ou complètes
- ✓ Riz de toutes origines
- ✓ Semoule de couscous
- ✓ Farines complètes et de sarrasin (blé noir)
- ✓ Céréales variées : quinoa, boulgour, sarrasin...
- ✓ Conserves de légumes nature : tomates pelées, en coulis ou concentrées, haricots verts, ratatouille, champignons, cœurs de palmier, cœurs d'artichaut...
- ✓ Légumineuses : lentilles, haricots secs, pois chiches
- ✓ Fruits secs (abricots, raisins, pruneaux...) et oléagineux (amandes, noix, noisettes...)
- ✓ Conserves de poisson : thon au naturel, sardines à l'huile d'olive, maquereaux au vin blanc ou aux aromates, miettes de crabe...
- ✓ Fruits au sirop au naturel, compotes sans sucre ajouté
- ✓ Épices et herbes variées
- ✓ Vinaigres et huiles variés, cornichons, câpres...
- ✓ Petite tablette de chocolat

Au rayon frais

- ✓ Fruits et légumes variés de saison ou de conservation
- ✓ Viandes maigres : steak haché à 5 %, escalope de dinde ou de poulet
- ✓ Poissons entiers et en filets
- ✓ Jambon de porc ou de volaille dégraissé sans couenne
- ✓ Tofu, tofu soyeux, steaks et pâtés de soja
- ✓ Laitages à 0 et 20 % de vache, chèvre ou brebis : lait, fromage blanc, yaourt, faisselle, petits-suisses
- ✓ Desserts au soja, laits végétaux
- ✓ Œufs
- ✓ Crème fraîche à 15 % MG
- ✓ Beurre, margarine végétale
- ✓ Pain complet, de seigle, aux céréales...

Aux surgelés

- Viandes nature
- Poissons nature en filets, en darnes, coquillages et fruits de mer décortiqués
- Légumes nature en galets, en purée, en rondelles, en fleurettes, en vrac ou mélangés (légumes pour potage, couscous, ratatouille...)
- Aromates et herbes : ail, échalote, basilic, persil, estragon...

Redécouvrez les marchés !

Faire son marché est une habitude française que beaucoup d'autres pays, notamment les États-Unis, nous envient. Aussi, ne boudez pas votre plaisir et déambulez dans les allées en quête des meilleurs produits de nos petits producteurs !

Vous avez vraiment tout à y gagner : une étude menée en Espagne en 2004 a en effet montré que le poids moyen des personnes qui remplissent leur panier au marché est inférieur de 30 % au poids de celles qui chargent leur chariot dans les grandes surfaces ! Cela signifie-t-il que seuls les individus minces font leurs courses dans les petits marchés ? Pas sûr : on peut aussi penser que lorsqu'on achète ses fruits et légumes en faisant attention à leur couleur, leur forme et leur qualité, on prend davantage soin de soi et on a davantage conscience de ce qui est bon pour son corps que lorsqu'on achète quatre pommes identiques, brillantes et lisses, sous vide !

Acheter sur les marchés a également ceci d'intéressant que cela permet de rester en phase avec les saisons et de privilégier les productions locales. N'est-il pas logique de savourer du potiron à l'automne et des tomates en été, ou de consommer des aliments cultivés et cueillis à côté de chez soi ? C'est en tout cas l'assurance d'acheter des produits gorgés de vitamines et minéraux, contrairement à ceux qui, ramassés verts, acheminés par avion et mûris en entrepôts, ont eu largement le temps de voir une partie de leurs

bénéfices nutritionnels s'évaporer !

Enfin, faire son marché, c'est aussi... marcher - donc se bouger et brûler des calories -, et discuter, faire des rencontres, notion que l'on perd totalement dans les grands supermarchés. C'est bon pour le moral !

Décrypter une étiquette

Faire les bons achats nécessite aussi de prêter attention aux différentes informations concernant chaque aliment ou produit. Et à faire la distinction entre les vraies bonnes infos et les logos pipeau.

Les mentions obligatoires

Réglementation oblige, toute denrée alimentaire doit afficher un certain nombre de mentions obligatoires :

- La dénomination de vente correspond au nom légal du produit et renseigne sur sa nature exacte : riz basmati, spécialité laitière, escalope de dinde...
- La liste des ingrédients énumère les composants par ordre d'importance décroissante. On y trouve les différents additifs : colorants (E100), conservateurs (E200), antioxydants (E300), émulsifiants, stabilisants, épaississants et gélifiants (E400), amidons modifiés, exhausteurs de goût, acidifiants, antiagglomérants...
- La date de péremption : DLC (date limite de consommation) pour les denrées périssables fraîches, DLUO (date limite d'utilisation optimale) pour les denrées stables. Dans certains cas (œufs, viandes par exemple), la date de « fabrication » est également indiquée.
- Les conditions particulières de stockage et la température de conservation.
- La quantité nette du produit.
- Le nom et l'adresse du fabricant, du conditionneur et du distributeur.
- Le mode d'emploi quand le produit nécessite des manipulations.
- Le code-barres : il permet l'identification précise du produit.
- L'estampille de salubrité, indispensable pour les denrées

animales et d'origine animale.



Regardez avant tout la composition d'un produit avant de le mettre dans votre panier ! Les différents éléments ayant servi à sa préparation étant énoncés par ordre décroissant, celui qui est présent en plus grosse quantité est donné en premier et les autres suivent par ordre d'importance. Cela signifie qu'en général les trois ou quatre premiers ingrédients constituent la plus grande part du produit. Ainsi, un poulet basquaise qui contient de l'eau et du riz comme premiers ingrédients risque de contenir peu de légumes et de viande, et est donc d'une qualité plus que moyenne.

L'étiquetage nutritionnel

Bien qu'il soit facultatif, de plus en plus de fabricants le font figurer sur l'emballage. Ce sont des données ultra-précieuses quand on veut manger sain et léger. On y trouve, souvent sous la forme d'un tableau, un certain nombre de mesures pour 100 g du produit, et souvent aussi pour une portion classique :

- La valeur énergétique, c'est-à-dire la quantité d'énergie exprimée en calories (kcal) ou en joules (kJ).
- Les teneurs en macronutriments, c'est-à-dire en protéines, glucides, lipides. La nature des glucides y est souvent détaillée (sucre, amidon), tout comme celle des lipides (acides gras saturés, mono-insaturés, polyinsaturés).
- La teneur en fibres alimentaires.
- La teneur en sodium, qui permet de connaître la teneur en sel en multipliant par 2,5.
- Certaines teneurs en vitamines et minéraux.

À titre référent, certains fabricants apposent en plus à côté de ces données nutritionnelles les apports journaliers recommandés (AJR), toujours pour 100 g et souvent également pour une portion.

Les allégations nutritionnelles

À côté des mentions obligatoires et de la composition nutritionnelle apparaissent de plus en plus sur les étiquettes des messages

suggérant que le produit présente des qualités particulières liées à sa nature, son origine, sa composition, ses propriétés nutritionnelles ou son mode de fabrication, ayant des effets bénéfiques sur l'organisme.

Jus de fruits multivitaminés, lait enrichi au calcium, yaourt au bifidus actif... depuis quelques années, une nouvelle génération de produits, baptisés *alicaments*, est ainsi apparue dans les gondoles de nos supermarchés. Modifiés pour apporter un bénéfice à la santé, ils répondent à leur manière au besoin de notre société moderne inquiète de sa santé et désireuse de garder la ligne et de mieux vieillir. Et permettent au passage aux industriels de se faire du beurre sur notre dos...

Heureusement, depuis 2007, ces allégations sont réglementées au niveau européen de façon à protéger le consommateur d'éventuelles informations trompeuses. Désormais l'étiquetage ne doit comporter aucune mention tendant à faire croire que la denrée alimentaire possède des caractéristiques particulières alors que toutes les denrées similaires possèdent les mêmes caractéristiques.

Quant aux informations autorisées, elles sont intéressantes mais demeurent à prendre avec précaution. D'une part parce qu'il n'existe aucun aliment miracle qui guérirait d'une quelconque déficience ou pathologie : ce qui compte, c'est avant tout l'équilibre. D'autre part parce qu'il peut être réducteur de réduire un aliment à un de ses composants : un produit estampillé « riche en calcium » peut par ailleurs être très gras et très sucré !

Les informations concernant le sucre

- « Sans sucres » signifie que l'aliment est très peu sucré, qu'il contient moins de 0,5 g de sucres pour 100 g ou 100 ml.
- « Allégé en sucre » signifie que le produit contient au minimum 30 % de sucre en moins qu'un produit similaire. Cela ne veut pas dire qu'il est peu sucré, mais qu'il constitue une bonne alternative à un même produit standard.
- « Sans sucres ajoutés » signifie que le produit n'a pas été additionné de sucres ou de matières sucrantes lors de sa fabrication, mais qu'il peut contenir les sucres naturellement présents dans les aliments qui ont servi à le préparer (par exemple ceux des fruits dans les jus de fruits, compotes...).

Les informations concernant le sel

- « À teneur réduite en sel/sodium » signifie que le produit contient au minimum 25 % de sel en moins qu'un produit similaire. Il est potentiellement toujours salé mais moins que la majorité des produits équivalents.
- « Pauvre en sel/sodium » signifie que le produit ne contient pas plus de 0,12 g de sodium (ou 0,3 g de sel) pour 100 g ou 100 ml.
- « Sans sel » signifie que le produit ne contient pas plus de 0,005 g de sodium pour 100 g ou 100 ml.

Les informations concernant les matières grasses

- « Sans matière grasse » signifie que le produit contient moins de 0,5 g de lipides pour 100 g ou 100 ml.
- « Allégé en matières grasses » signifie que le produit contient au minimum 30 % de matières grasses en moins qu'un produit similaire.
- « Pauvre en matières grasses » signifie que le produit ne contient pas plus de 3 g de lipides pour 100 g ou 1,5 g pour 100 ml.

Quelques autres allégations

- « Source de vitamines et/ou minéraux » signifie que les teneurs du produit en vitamines et/ou minéraux concernés sont significatives (au moins 15 % des apports journaliers pour 100 g).
- « Source de fibres » signifie que la teneur en fibres du produit est supérieure ou égale à 3 g pour 100 g ou à 1,5 g pour 100 kcal.
- « Source d'oméga-3 » signifie que la teneur en acide alpha-linolénique du produit est supérieure à 0,3 g pour 100 g, 100 ml ou 100 kcal.



Depuis quelques années, on voit apparaître dans nos rayons des yaourts « sans gluten » ou de l'eau « sans cholestérol », alors qu'un yaourt ne contient de toute façon jamais de gluten, et une eau jamais de cholestérol !

C'est vicieux car, sans être mensongères, ces allégations sont trompeuses. Montrez-vous plus malin que les as du marketing qui surfent à fond sur tout ce qui peut faire penser à l'acheteur que ce qu'il achète va lui être bénéfique, même s'il n'en a pas besoin.

Faut-il céder aux promesses des allégés ?

Qu'ils sont attirants tous ces produits light quand on veut affiner sa silhouette ! Avec leurs messages subliminaux et leur promesse d'apporter autant de plaisir et de saveur avec moins de calories, de graisses et/ou de sucres, on se laisserait facilement tenter...

Pourtant, à y regarder de plus près, le bénéfice reste discutable. En effet, quand les fabricants diminuent par exemple les matières grasses d'un produit, ils augmentent illico les teneurs en sucre et en sel de façon à en conserver l'appétence. En clair, les calories qu'ils enlèvent d'une main, ils les rajoutent de l'autre !

Pour vérifier qu'il y a un réel bénéfice, il faut donc ouvrir l'œil, et le bon. Avant tout ne pas croire qu'un produit « pauvre en matières grasses » ou « pauvre en sucres » ou « pauvre en sel » signifie pauvre en calories, et ne pas se fier non plus aux produits mentionnant des expressions qui font mouche mais ne veulent rien dire comme « minceur » ou « silhouette » et sont dans l'ensemble aussi caloriques que les produits classiques. Seul regarder la teneur en calories et la comparer à un article similaire permet de savoir si l'allégement est intéressant.

Mais d'une façon générale, nous vous conseillons d'éviter ces produits qui, par ailleurs, s'avèrent plus onéreux que leur version classique. Pour compenser le manque de goût entraîné par la réduction de matières grasses et/ou sucres, les industriels ajoutent en effet des additifs en tout genre (émulsifiants, édulcorants...) dont on ne connaît pas les effets à long terme sur la santé. Ils augmentent aussi la teneur en sel, ce qui augmente l'appétit et favorise la rétention d'eau. Enfin, différentes études ont suggéré que les personnes qui consomment des produits allégés ont tendance à augmenter les quantités car elles perdent leurs sensations alimentaires. L'une des plus récentes, menée pendant une décennie par le Dr Katherine Appelton à Belfast sur des personnes

consommant des boissons et aliments allégés, a montré que ces personnes avalaient 150 calories de plus par repas que des sujets qui avaient une alimentation classique.

Pour toutes ces raisons, le light ne peut remplacer une alimentation équilibrée. Mieux vaut manger mieux, quitte à manger moins. Le bénéfice pour votre silhouette – et pour votre porte-monnaie – en sera bien meilleur !

Les certifications et les labels

« Lait de montagne », « Élu produit de l'année », « Saveur de l'année »... en plus de la composition et des allégations nutritionnelles, de nombreux produits affichent d'autres mentions vantant leurs qualités. Entre message publicitaire et titre véritable, il est souvent difficile de s'y retrouver !

Heureusement, il existe des labels officiels contrôlés par des organismes agréés par l'État. Les quatre principaux sont l'AOC ou Appellation d'origine contrôlée, le Label Rouge, l'IGP ou Indication géographique protégée et le logo AB synonyme de produit issu de l'Agriculture biologique. Vous les connaissez sûrement, mais savez-vous ce qu'ils signifient exactement ?

L'Appellation d'origine contrôlée

C'est le label officiel français de protection d'un produit lié à son origine géographique. Il garantit l'origine de produits alimentaires traditionnels, issus d'un terroir et d'un savoir-faire particuliers. Il fait partie de la grande famille des Appellations d'origine protégée européennes (AOP), label qui devrait d'ailleurs bientôt le remplacer.

Cette appellation ne date pas d'hier, puisque la première AOC fut décernée en 1925 au fromage de Roquefort. À ce jour, ce sont les vins et eaux-de-vie qui en comptent le plus, suivis par les fromages et produits laitiers, mais d'autres produits affichent aussi le prestigieux label comme le piment d'Espelette, la lentille verte du Puy, la noix de Grenoble, l'oignon de Roscoff, certaines huiles d'olive (Corse, Nice...), le beurre Charente-Poitou, les moules de bouchot de la baie du Mont-Saint-Michel, la volaille de Bresse, le bœuf de Charolles, le miel de Corse...

L'Indication géographique protégée

C'est un label officiel européen de qualité qui est attribué à un produit si un stade de sa production, de sa préparation ou de sa transformation a une origine géographique spécifique, et qu'il doit une partie de sa spécificité à cette origine.

Ainsi, depuis 2002, plus aucun pays de l'Europe en dehors de la Grèce n'a le droit d'appeler un fromage « Feta » de façon à préserver la vraie feta, qui est un fromage grec de tradition séculaire. Comme l'AOC, l'IGP peut être décernée à des denrées très diverses : miels d'Alsace et de Provence, farine de blé noir de Bretagne, clémentine de Corse, fraise du Périgord, ail de la Drôme, pruneau d'Agen, riz de Camargue, raviole du Dauphiné, huîtres Marennes Oléron, coquilles Saint-Jacques des Côtes d'Armor, jambon de Bayonne, brioche vendéenne, agneau du Limousin, porc de Normandie...

Le Label Rouge

Facilement identifiable par un logo ovale à fond rouge, ce label propre à la France atteste qu'un produit possède un ensemble de caractéristiques qui en font un produit de qualité supérieure à la moyenne du marché.

C'est en 1965 que le premier Label Rouge a été décerné, aux volailles des Landes et du Périgord « poulet jaune fermier élevé en liberté ». Depuis, il s'est étendu à bien d'autres produits alimentaires y compris transformés, mais aussi à des produits agricoles non alimentaires (gazon, fleurs, arbustes...).



Si vous avez le choix entre un poulet classique et un estampillé Label Rouge, n'hésitez pas : un poulet Label Rouge est abattu entre 81 et 110 jours d'élevage, contre 41 jours pour son homologue standard. Sa chair, plus ferme, est nettement plus goûteuse, et apporte plus de nutriments. Une fois n'est pas coutume, le prix plus élevé est justifié.

Le label Agriculture Biologique

Ce logo français officiel représenté par un carré de couleur verte avec les deux lettres AB en majuscules est la propriété exclusive du ministère de l'Agriculture. Il est délivré selon le respect d'un cahier des charges drastique par l'un des cinq organismes agréés par le ministère dont le plus ancien et le plus connu est la marque *Ecocert*.

Pour faire simple, un agriculteur biologique a pour obligation de ne pas utiliser de pesticides et fongicides de synthèse, d'antibiotiques, d'engrais chimiques et de semences OGM (génétiquement modifiées). Quant aux produits transformés portant le label AB comme les biscuits, plats préparés..., ils doivent contenir au moins 95 % d'ingrédients issus de l'agriculture biologique.

Malheureusement, depuis 2009, la France s'est alignée sur la réglementation européenne qui, plus laxiste, autorise parfois des pesticides et même des OGM. Le logo européen du bio est un rectangle vert amande dessiné à l'aide des étoiles du drapeau de l'Europe.



Manger bio, ça ne fait pas maigrir ! Les avantages des produits issus de l'agriculture biologique sont de ne pas contenir certaines substances toxiques telles que les résidus de pesticides et d'engrais, d'être légèrement plus concentrés en micronutriments (vitamines et minéraux) et, surtout, d'avoir plus de goût. Mais ils ne sont pas moins caloriques ! Une pizza faite avec de la farine blanche a un index glycémique élevé, qu'elle soit bio ou non, et un soda bio est aussi sucré et énergétique que son homologue standard.

Le label Bleu-Blanc-Cœur

Avez-vous déjà repéré une petite fleur bleue sur les emballages de certains produits que vous achetez ? Ce logo est celui du label *Bleu-Blanc-Cœur*, qui garantit des aliments issus d'animaux élevés avec une nourriture à base de graines de lin, une plante particulièrement riche en oméga-3. Grâce à cette alimentation, ces aliments sont eux-mêmes également plus riches en oméga-3 bénéfiques à notre santé. Entre deux boîtes d'œufs ou deux cuisses de lapin a priori identiques, n'hésitez donc plus et optez désormais pour les articles qui affichent la petite fleur bleue.

Privilégier les basiques

L'avantage des aliments non transformés, c'est qu'ils n'ont subi aucun ajout ni aucune transformation. Favoriser leur consommation, c'est mieux gérer ses apports en matières grasses et en sucres, donc en calories. C'est aussi éviter d'ingérer additifs et autres substances chimiques dont les industriels raffolent.

Choisir la viande

Savez-vous que le mot « viande » signifie à l'origine « nourriture » car issu du latin *vivenda*, traductible littéralement par « ce qui sert à la vie » ?

Oui, manger de la viande est important, car elle apporte des protéines contenant tous les acides aminés essentiels, des vitamines (notamment B12) et de nombreux minéraux et oligoéléments dont le fer dit « héminique » facilement assimilable par l'organisme contrairement à celui contenu dans les végétaux, les œufs et les produits laitiers.

Malheureusement, les viandes sont également souvent riches en graisses saturées et polyinsaturées dont l'excès favorise les maladies cardio-vasculaires. La tradition de mettre de la viande au menu à tous les repas est un des facteurs de la progression exponentielle de l'obésité et des maladies cardiaques.

Pour profiter des bienfaits des viandes sans en subir les inconvénients, imitons donc nos anciens qui limitaient leur consommation de viande à quatre fois par semaine, dont deux fois de viande rouge et deux fois de viande blanche. Et varions en choisissant les morceaux les plus maigres pour bénéficier au mieux de leurs atouts nutritionnels !

Papiers, s'il vous plaît !

De l'élevage à l'assiette, les viandes demeurent dans notre pays des denrées alimentaires très contrôlées.

✓ Dans l'élevage, les animaux sont identifiés individuellement ou par lots selon les espèces, l'alimentation est sécurisée et contrôlée et la surveillance sanitaire est permanente. À

l'abattoir, l'établissement est contrôlé et agréé, les animaux sont systématiquement inspectés à leur arrivée et les carcasses sont toutes contrôlées. De l'atelier de découpe à l'étal, des contrôles sont assurés par les agents des services vétérinaires ou de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes.

➤ Chez les bouchers de quartier (ou de grandes surfaces) qui présentent les viandes en vrac, l'affichage est obligatoire et doit renseigner sur la dénomination de la viande, son prix au kilo, sa provenance géographique et les caractéristiques de l'animal dont elle est issue (race, âge, sexe, état d'engraissement). Aux rayons libre-service des supermarchés, l'emballage doit indiquer en plus le poids net et la date limite de consommation. Quel que soit le point de vente, la chaîne du froid est scrupuleusement respectée.

➤ Les différents morceaux sont traditionnellement classés en fonction de leur qualité et suivant le mode de cuisson qui leur convient. Les viandes destinées à être grillées, rôties ou poêlées, les plus tendres, sont les plus onéreuses. Celles destinées à être braisées, sautées ou bouillies, moins tendres et présentant davantage de « déchets » sont les moins chères.

Le bœuf

Autrefois, cet animal était utilisé uniquement pour le travail puis abattu en fin de vie : sa chair étant devenue coriace, on le faisait cuire longtemps sur la braise des cheminées ou dans du bouillon. Aujourd'hui, on en consomme presque tous les morceaux, dont les apports nutritionnels, notamment en graisses, sont variables.

Tableau 9.1 : Apports nutritionnels de la viande de bœuf selon morceau (pour 100 g)

Source : Centre d'information des viandes (CIV)

Morceau	Énergie (en calories)	Protéines (en g)	Lipides (en g)	Cholestérol (en mg)	Fer (en mg)	Vitamine B12 (en µg)
Entrecôte grillée	192	22	11,5	45	2,6	1,4
Rumsteck grillé	123	25	2,5	35	2,9	1,5
Onglet grillé	172	23	8,8	76	4	3,9
Faux-filet rôti	151	23	6,2	60	1,9	0,5
Bavette grillée	138	22	5,5	53	3,5	2,6
Filet grillé	136	22	5,3	61	3,8	2,3
Collier braisé (bourguignon)	184	33	5,8	59	4,5	1,9
Paleron bouilli (pot-au-feu)	210	34	8,2	75	4,3	1,2
Jarret bouilli (pot-au-feu)	161	31	4,1	50	3,9	1,2
Foie poêlé	136	21	5,3	204	5,8	109
Langue bouillie	264	26	17,6	145	3,5	4,4

Le veau

C'est la viande blanche, tendre et maigre par excellence. Comparé au bœuf, il apporte presque autant de calories et de protéines, mais un peu moins de graisses, notamment saturées, et s'avère légèrement moins riche en fer, sélénium, cuivre et manganèse. Pour bénéficier de bons apports nutritionnels, il est conseillé d'alterner les deux.

Tableau 9.2 : Apports nutritionnels de la viande de veau selon morceau (pour 100 g)

Morceau	Énergie (en calories)	Protéines (en g)	Lipides (en g)	Cholestérol (en mg)	Fer (en mg)	Vitamine B12 (en µg)
Côtes filet grillées	235	24	15	71	2	1,7

Source : Centre d'information des viandes (CIV)

<i>Morceau</i>	<i>Énergie (en calories)</i>	<i>Protéines (en g)</i>	<i>Lipides (en g)</i>	<i>Cholestérol (en mg)</i>	<i>Fer (en mg)</i>	<i>Vitamine B12 (en µg)</i>
Noix poêlée (escalope)	147	31	2,5	75	1	2
Épaule rôtie	244	29	14	105	1	3,4
Bas de carré sauté	173	28	6,6	94	1	1,7
Jarret sauté (osso-buco)	155	27	5	84	1	2,7
Collier bouilli (blanquette)	204	26	11	79	1	1,6
Foie poêlé	109	19	3,4	220	2,3	76
Rognons poêlés	167	26	7	396	5	42
Ris poêlés	136	21	5,8	275	0,5	4,9

L'agneau

De toutes les viandes, elle a la réputation d'être la plus riche en graisses mauvaises pour la santé. Ce n'est toutefois pas une raison pour s'en priver, d'autant que ses apports nutritionnels ne manquent pas d'intérêt et qu'elle contient en moyenne moins de cholestérol que les viandes de bœuf et de veau. Pour éviter de consommer trop de lipides, privilégiez les morceaux les plus maigres (gigot, épaule), ôtez le gras des morceaux les plus riches (côtelettes) et optez pour des modes de cuisson nécessitant peu ou pas de matières grasses, comme les tajines.

Tableau 9.3 : Apports nutritionnels de la viande d'agneau selon morceau (pour 100 g)

<i>Morceau</i>	<i>Énergie (en calories)</i>	<i>Protéines (en g)</i>	<i>Lipides (en g)</i>	<i>Cholestérol (en mg)</i>	<i>Fer (en mg)</i>	<i>Vitamine B12 (en µg)</i>
Côtes filet grillées	219	21	15	86	3	2

Source : Centre d'information des viandes (CIV)

<i>Morceau</i>	<i>Énergie (en calories)</i>	<i>Protéines (en g)</i>	<i>Lipides (en g)</i>	<i>Cholestérol (en mg)</i>	<i>Fer (en mg)</i>	<i>Vitamine B12 (en µg)</i>
Côtes premières grillées	249	23	17	90	5	1,7
Selle rôtie	232	22	16	91	2	1,7
Gigot rôti	174	23	8,9	70	2	1,6
Épaule rôtie	194	22	12	74	2	2,5
Collier sauté (navarin)	250	25	16	93	2	2,6

Le porc

Impur, gras... il a longtemps eu mauvaise réputation. Et pourtant : tout est bon dans le cochon ! Avec un apport calorique moyen voisin de celui de la volaille, et, surtout, sa teneur minime en lipides, cette viande entre parfaitement dans le cadre d'une alimentation légère et équilibrée. D'autant que, sa chair n'étant pas marbrée comme celle du bœuf ou de l'agneau, ses graisses sont visibles et peuvent donc être facilement retirées.

Tableau 9.4 : Apports nutritionnels de la viande de porc selon morceau (pour 100 g)

<i>Morceau</i>	<i>Énergie (en calories)</i>	<i>Protéines (en g)</i>	<i>Lipides (en g)</i>	<i>Cholestérol (en mg)</i>	<i>Fer (en mg)</i>
Côtelette grillée	247	28	15	84	1,1
Filet mignon	100	10	6	27	0,8
Rôti dans le filet	158	29	5	73	1,5
Rôti dans l'échine	243	27	15	75	1,1
Travers braisé	389	29	30	100	1,9

Les volailles

Dinde et poulet seraient autant consommés en France que le bœuf. Ce sont des viandes intéressantes quand on surveille sa ligne car riches en protéines et particulièrement pauvres en graisses, pour peu que l'on enlève la peau... Pour une viande de qualité, optez pour du Label Rouge ou du bio. Sauf bien sûr si vous connaissez un petit éleveur local qui laisse ses poulets en liberté et les nourrit exclusivement aux grains !

Tableau 9.5 : Apports nutritionnels des volailles (pour 100 g)

<i>Morceau</i>	<i>Énergie (en calories)</i>	<i>Protéines (en g)</i>	<i>Lipides (en g)</i>
Escalope de poulet	104	21	1,5
Cuisse de poulet avec peau	226	26	14
Cuisse de poulet sans peau	139	20	6
Escalope de dinde	105	23	1,3
Cuisse de dinde avec peau	155	19	9
Viande de poule bouillie	229	30	12
Pintade	151	23	6



Connaissez-vous la « chicken soup » ? C'est LE remède en Amérique du Nord quand on a besoin d'un remontant en plein hiver. Selon une étude parue dans les années 1970, la chaleur qu'elle dégage permettrait en effet d'accélérer la liquéfaction du mucus. Cette préparation reconfortante entraînerait aussi un soulagement des symptômes du rhume en favorisant l'hydratation et l'élimination des sécrétions tout en diminuant l'inflammation.

Le lapin

Comme le poulet ou la dinde, c'est une viande blanche peu calorique (100 à 160 calories pour 100 g), peu grasse (6 à 8 % de lipides) et riche en protéines de bonne qualité (22 à 24 %). Idéale quand on veut manger léger, même quand on la prépare en civet... à condition bien sûr de ne pas la noyer dans des matières grasses ! Là encore, privilégiez la qualité en l'achetant chez un petit éleveur local.

Le canard

Ce palmipède a mauvaise presse chez les traqueurs de calories... et c'est une véritable injustice ! Sa chair n'est en effet pas si énergétique que cela et, surtout, ses graisses sont majoritairement de bonne qualité. Nous ne plaisantons pas : les multiples études ont démontré que les régions du Sud-Ouest de la France où les populations cuisinent avec de la graisse d'oie ou de canard souffrent moins de maladies cardio-vasculaires et vivent plus longtemps qu'ailleurs. Alors une fois de temps en temps, pourquoi pas ?

Tableau 9.6 : Apports nutritionnels du canard (pour 100 g)

<i>Morceau</i>	<i>Énergie (en calories)</i>	<i>Protéines (en g)</i>	<i>Lipides (en g)</i>
Cuisse sans peau	201	24	11 (dont 4 saturées)
Filet sans peau	173	18	12 (dont 4 saturées)
Magret sans peau	178	20	12 (dont 4 saturées)

Et les œufs, on en casse ou pas ?

Pour certains, c'est la panacée. Pour d'autres, un passeport pour l'hypercholestérolémie. Alors qui croire, et que se cache-t-il au juste derrière cette coquille ?

Composé à 75 % d'eau, un œuf de poule de taille moyenne apporte environ 95 calories, 8,1 g de protéines, 6,5 g de lipides dont 2/3 d'acides gras insaturés, 250 mg de cholestérol et des vitamines et minéraux variés. Ça, c'est pour un œuf entier. Car les apports diffèrent selon la « couleur » ! Le jaune est plus gras (5,3 g de lipides) et calorique (60 calories), et concentre le cholestérol. Il est riche en vitamines A, D, B9 et en phosphore, et renferme de la lutéine et de la zéaxanthine, deux antioxydants qui protègent les yeux de la cataracte, et de la choline, qui préserve la mémoire. Composé à 75 % d'albumine, le blanc regorge de protéines, mais est quasi dépourvu de lipides. C'est une source intéressante de vitamines B, A, D, E, K, de caroténoïdes, de minéraux et d'oligoéléments (phosphore, fer).

Bref, il y a beaucoup de bonnes choses dans un œuf de poule et c'est un aliment naturel, complet et bon marché dont il ne faudrait pas se priver. Et pourtant : on entend tout le temps dire qu'il ne faut pas en abuser car il favorise le cholestérol. Alors qu'en est-il exactement ? Certes, l'œuf est riche en cholestérol alimentaire. Mais ce n'est pas pour cela qu'il favorise l'hypercholestérolémie ! « Faire du cholestérol » comme on dit, c'est plus subtil que cela, et un fort taux de cholestérol est davantage favorisé par une alimentation trop riche en graisses saturées et transformées. Ainsi, plusieurs études ont montré l'innocuité des œufs, l'une d'entre elles

suggérant même que la consommation d'un œuf par jour n'avait aucune incidence sur le cholestérol et le système cardio-vasculaire.

Choisir les produits de la mer

L'extraordinaire variété de poissons, coquillages et crustacés constitue un véritable cadeau de la nature pour nos palais et nos organismes.

Ces produits ont vraiment tout bon : riches en protéines de qualité, ils regorgent de vitamines (B, D) et de minéraux (phosphore, fer, iode...) indispensables à l'organisme, et leurs acides gras sont en grande majorité bénéfiques à la santé.



Soyez vigilant lors de l'achat. Un poisson frais possède une odeur de mer légère et agréable, une chair ferme et élastique, des écailles brillantes et un œil saillant. Les coquillages doivent être hermétiquement fermés, et il est préférable d'acheter les crustacés vivants. Et pour une meilleure qualité, veillez aussi à respecter les saisons ou optez pour du surgelé !

Les poissons

On les classe selon leur teneur en matières grasses :

- Les poissons maigres affichent moins de 5 % de lipides et apportent en général moins de 100 calories pour 100 g : merlan, églefin, cabillaud, daurade, lieu, bar...
- Les poissons gras affichent plus de 6 % de lipides : sardine, maquereau, saumon, truite saumonée, thon, hareng, anguille...



Contrairement à celles des viandes, les graisses des poissons, des acides gras polyinsaturés (les fameux oméga-3), sont largement bénéfiques à notre santé :

- elles améliorent les capacités de concentration ;
- elles augmentent la mémoire ;

- elles réduisent les quantités de triglycérides dans le sang ;
- elles diminuent les maladies cardio-vasculaires ;
- elles atténuent les phénomènes inflammatoires ;
- elles participent au développement du cerveau et de la rétine du futur bébé chez la femme enceinte.

... La liste est longue. Alors gardez-vous bien d'évincer les poissons gras de votre alimentation sous prétexte qu'ils sont plus caloriques. D'abord parce que leur apport énergétique reste modéré et surtout parce que ce serait vous priver d'aliments ultra-bénéfiques à votre santé !

Tableau 9.7 : Apports nutritionnels des poissons gras (pour 100 g)

<i>Poisson</i>	<i>Énergie (en calories)</i>	<i>Protéines (en g)</i>	<i>Lipides (en g)</i>	<i>Oméga-3</i>
Anguille	236	14	20	5
Truite saumonée	196	16	20	1
Saumon	136	16	8	1,8
Hareng	211	19	15	1,2
Maquereau	128	14	8	1
Sardine	174	21	10	1,4
Anchois	163	20	9	1,7
Thon	225	27	13	0,7
Espadon	127	22	13	0,7

Les coquillages et crustacés

À condition qu'ils soient bien frais et de qualité, les fruits de mer sont des aliments excellents pour la ligne comme pour la santé. De plus, ils se savourent souvent lentement du fait de leur décorticage, ce qui conduit plus vite à satiété.

Tableau 9.8 : Apports nutritionnels des coquillages et crustacés (pour 100 g)

<i>Coquillage ou crustacé</i>	<i>Énergie (en calories)</i>	<i>Protéines (en g)</i>	<i>Lipides (en g)</i>
Coquille Saint-Jacques	77	15,6	0,5
Bulot	89	18,1	1,9
Crevette et gamba	98	21	1,5
Crabe ou tourteau	128	20,1	5,2
Huître	68	8,9	1,6
Langouste	89	17,4	1,3
Moule	118	20,2	2,8

Choisir les fruits et légumes

Leur consommation est très importante pour notre santé. À condition de respecter quelques règles de base (également bonnes pour l'environnement !) :

- ✓ **Misez sur la proximité.** Manger des tomates en hiver signifie consommer un produit venant de l'hémisphère sud ou d'une serre surchauffée de l'hémisphère nord, et qui a donc été cueilli avant maturité et a subi un long transport. En optant pour des fruits et légumes de saison cultivés près de chez vous, non seulement vous contribuez à limiter la pollution environnementale, mais en plus vous bénéficiez de produits goûteux et nutritionnellement plus intéressants.
- ✓ **Privilégiez l'agriculture biologique.** Acheter des fruits et légumes bio permet d'éviter les atteintes à l'environnement et à votre santé. Les liens entre cancers et pesticides ou entre pesticides et disparition des abeilles ont de quoi faire réfléchir...
- ✓ **Sélectionnez vos produits à point.** Certains ne mûrissent plus une fois cueillis ! Ils doivent être fermes et à l'aspect brillant. Sur l'étal, choisissez-les dans des cageots avec alvéoles plutôt que dans un simple tas, car ils ont été mieux préservés des chocs. Vérifiez toujours qu'ils ne soient pas abîmés avant de les mettre dans votre panier. Et demandez à goûter quand c'est possible !

Allez voir en annexe le calendrier des fruits et des légumes.

Choisir les laitages

Qu'ils soient de vache, de chèvre ou de brebis, les produits laitiers constituent de bonnes sources de protéines et de calcium. Ils

contiennent en revanche des acides gras saturés qu'il faut éviter de consommer en grande quantité quand on souhaite préserver sa santé.

Privilégiez donc les laitages nature et partiellement écrémés : fromages frais à 0 ou 20 %, yaourts à 0 % ou « classique », faisselle à 0 %, petits-suisses à 0 %... Si vous appréciez les fromages, préférez ceux au lait cru plutôt que pasteurisé, et limitez-vous à 3 portions de 30 g au maximum par semaine.

Tableau 9.9 : Apports nutritionnels des produits laitiers (pour 100 g)

<i>Produit laitier</i>	<i>Énergie (en calories)</i>	<i>Protéines (en g)</i>	<i>Lipides (en g)</i>	<i>Calcium (en mg)</i>
Yaourt au lait entier	70	4	4	150

<i>Produit laitier</i>	<i>Énergie (en calories)</i>	<i>Protéines (en g)</i>	<i>Lipides (en g)</i>	<i>Calcium (en mg)</i>
Yaourt nature	55	5	1	150
Yaourt à 0 %	50	5	0	150
Fromage blanc à 20 %	80	8	3	160
Fromage blanc à 0 %	44	8	0	120
Faisselle à 40 %	87	4	6	110
Faisselle à 0 %	40	5	0	130
Petit-suisse à 40 %	140	9	10	100
Petit-suisse à 0 %	50	10	0	100
Lait entier	65	3,5	3,5	110
Lait demi-écrémé	46	3	1,6	110
Lait écrémé	34	3,5	0	110
Lait de chèvre	65	3,4	3,8	120



Plus un fromage est sec et dur, plus il est riche en matières grasses et en calcium. Plus il est riche en eau en revanche, moins il est gras et calorique. D'où l'intérêt des fromages frais !

Tableau 9.10 : Apports nutritionnels des fromages (pour 100 g)

<i>Fromage</i>	<i>Énergie (en calories)</i>	<i>Protéines (en g)</i>	<i>Lipides (en g)</i>	<i>Calcium (en mg)</i>
Camembert	270	22	20	150
Brie	330	21	27	117
Munster	333	19	28	430
Saint-nectaire	341	23	28	590
Comté	400	29	31	880
Cantal	367	23	30	970
Parmesan	380	36	26	1 200
Roquefort	370	19	33	600
Chèvre frais	79	5	6	110

<i>Fromage</i>	<i>Énergie (en calories)</i>	<i>Protéines (en g)</i>	<i>Lipides (en g)</i>	<i>Calcium (en mg)</i>
Cancoillotte	105	16	4	50
Fromage frais 0 %	46	7	0	126
Fromage fondu	292	17	23	610

Lactose, la tolérance s'impose

Vous avez la sensation de mal digérer certains produits laitiers ? Souffrez de ballonnements, de crampes intestinales, d'inconfort digestif, voire de diarrhées ou de nausées après en avoir consommé ? Peut-être êtes-vous, comme une bonne partie de la population mondiale, intolérant au lactose...

Ce terme désigne le sucre du lait et résulte de la combinaison de deux sucres simples que sont le glucose et le galactose. C'est un élément essentiel de la nourriture des jeunes mammifères : le lait de vache en contient environ 5 % et le lait maternel 6 %.

L'intestin grêle le digère à condition qu'il y ait suffisamment de lactase, l'enzyme digestive prévue pour casser cette molécule complexe en deux, et ainsi pouvoir l'assimiler. Le problème, c'est qu'alors que tous les enfants possèdent naturellement cette enzyme pour pouvoir digérer le lait maternel, elle se raréfie chez certains individus à l'âge adulte, notamment dans les populations qui ont vécu pendant des millénaires de la chasse et de la cueillette, non de l'élevage.

Pour savoir si vous êtes ou non intolérant, faites le test de supprimer les produits laitiers de votre alimentation pendant trois à quatre semaines. Si vos troubles disparaissent, évitez désormais le lait de vache, mais aussi de brebis ou de chèvre, et privilégiez désormais les laits végétaux (soja, amande, riz...) de préférence enrichis en calcium et les fromages qui, par leur procédé de fabrication, contiennent peu de lactose.

Sélectionner les produits transformés

Laitue en sachet, cassoulet en conserve, potage en brique, lasagnes sous vide ou encore légumes pour potage surgelés : la plupart des aliments que nous trouvons dans nos rayons ont été industriellement améliorés, notamment pour nous simplifier la tâche en cuisine et nous faire gagner du temps.

Ceux qu'on jette

Ils occupent une grande place dans nos rayons et pourtant : nous n'en avons pas besoin... Alors pas de pitié : de vos placards, vous devez tout de suite les éjecter ! Et ne plus jamais recommencer...

Les plats cuisinés

Certes, ils sont pratiques et offrent un large choix allant des entrées (potages, salades composées...) aux recettes traditionnelles françaises (cassoulet, petit salé, quiche...) en passant par des plats exotiques (italiens, mexicains, chinois...). Avec eux, pas besoin d'idées, de matériel ou de temps : on obtient un repas « complet » en quelques secondes rien qu'avec un four à micro-ondes.

Malheureusement, l'immense majorité de ces plats préparés industriellement va à l'encontre de l'équilibre alimentaire : dénués de fraîcheur et gorgés d'additifs en tout genre, ces produits sont souvent trop caloriques, riches en graisses de mauvaise qualité et en sel, mais pauvres en protéines, glucides lents, vitamines et minéraux.

Soyons clairs : nous militons contre l'exclusion totale de ces produits de votre cuisine. En favorisant la prise de poids, ils ne sont pas

compatibles avec un corps de rêve !



Si par mésaventure vous cédiez un jour à la facilité, jetez un œil sur l'étiquette du produit avant de le mettre dans votre chariot. Privilégiez toujours les plats cuisinés qui comportent une grande variété d'aliments et incluent en particulier des légumes et des féculents. Bannissez feuilletés, quiches, plats en sauce et entrées assaisonnées avec de la mayonnaise, et optez pour les préparations qui affichent moins de 15 g de lipides par portion et un rapport protéines/lipides supérieur à 1.

Les céréales de petit déjeuner et produits de panification industriels

Brioques ou croissants en sachet, pain de mie, pain grillé suédois, pétales de maïs soufflés au sucre... ces produits cumulent les inconvénients pour la ligne comme pour la santé.

Souvent plus caloriques et plus gras que leurs homologues artisanaux, ils regorgent de graisses transformées (*matières grasses hydrogénées* ou *acides gras trans*) fortement suspectées de favoriser l'obésité et les troubles cardio-vasculaires.

De plus, fabriqués avec de la farine ou des céréales très raffinées, ils affichent un index glycémique élevé. Ainsi, ils ne rassasient pas durablement et favorisent le grignotage.

Enfin, comme tous les produits industriels, ils contiennent de nombreux additifs comme des conservateurs ou des exhausteurs de goût.

Préférez donc les vrais pains et viennoiseries de votre boulanger de quartier ou les céréales en vrac de votre magasin diététique ou biologique.



Fraîchement débarqué des États-Unis, le nouveau « Oatmeal » permet de préparer un porridge en seulement une minute au four à micro-ondes alors qu'il nécessite plus d'une demi-heure de cuisson dans sa version basique. Certes, c'est pratique, mais ce gain de temps se traduit aussi par une nette hausse de son index glycémique qui passe de 45 à... 70 !



Les additifs aussi peuvent faire grossir ! C'est notamment le E621, qui se camoufle sous différents noms sur nos étiquettes : glutamate, glutamate de sodium, acide glutamique, glutamate mono-potassique. On le trouve dans presque tous les plats cuisinés, mais aussi dans les soupes, chips, bonbons... Non seulement il n'apporte aucun nutriment intéressant, mais en plus il augmenterait l'appétit, poussant les consommateurs à manger encore et encore... Un argument supplémentaire pour privilégier les aliments naturels !

Ceux qu'on garde

Rassurez-vous : il n'est en revanche pas question de se priver d'un grand nombre de produits qui nous facilitent la vie... sans nuire ni à notre ligne, ni à notre santé.

Les conserves et surgelés nature

Profitez sans arrière-pensée de la praticité des légumes (chou-fleur et brocoli en fleurettes, haricots verts, mélange pour couscous, mélange pour potage, julienne, légumes secs...), poissons (filets, darnes...), viandes (steak haché, filets de volaille...), fruits (cocktail de fruits rouges, abricots, cerises...)... nature, en conserves ou en surgelés : ils peuvent tout à fait constituer la base d'un repas varié, équilibré et, surtout, vite préparé.

Un sachet de légumes jeté dans une sauteuse avec un peu d'huile d'olive, du sel et des herbes, et voilà une véritable poêlée de légumes de votre choix, saine, délicieuse et express !

De plus, contrairement aux plats cuisinés, ces produits pratiques conservent, quel que soit leur mode de conditionnement (surgélation, appertisation...), la majeure partie de leurs vitamines et minéraux. Bref, vous avez notre feu vert !

La quatrième gamme

N'hésitez pas non plus à avoir recours aux légumes et salades lavés et coupés sous vide : avec eux, fini la corvée d'épluchage ou de hachage !

Rigoureusement préparés et conditionnés grâce à des procédés techniques de pointe, ils permettent de conserver toutes les saveurs

et les bienfaits nutritionnels des aliments.

Les céréales précuites

Parce qu'il est parfois long de cuire du riz, du quinoa, du sarrasin ou encore du blé, il existe désormais des céréales et mélanges de céréales qui ont été nettoyées, triées, précuites à l'eau ou à la vapeur, séchées et décortiquées. Ne vous en privez pas car ces produits permettent de consommer des aliments sains et naturels tout en offrant un gain de temps non négligeable.

Étiquettes : 5 pièges à éviter

Bien qu'il y en ait beaucoup, nous ne pouvons nous empêcher de terminer ce chapitre par un florilège de nos arnaques d'emballage préférées...

✓ *Pourcentage* : calculette exigée ! Dès lors qu'un produit met en avant un ingrédient quelconque, son pourcentage doit être indiqué. Et vous, vous devez bien calculer ! Prenons par exemple une quiche au fromage de chèvre affichant 30 % de fromage de chèvre. Si, dans la composition, il est mentionné que la pâte représente 60 % du produit et la garniture 40 %, le fromage de chèvre ne représente en fait que 30 % des 40 % de garniture. C'est-à-dire que le produit ne contient au final que... 12 % de fromage de chèvre !

✓ *Bio* : fiez-vous aux vrais labels. Nombreux sont les produits qui se revendiquent issus de l'agriculture biologique ! Or pour avoir la certitude de consommer un produit 100 % bio, la seule solution consiste à vérifier qu'il porte le logo AB, Demeter ou Nature et Progrès. Les produits portant des mentions du genre « bio conçu » ne sont pas issus de l'agriculture biologique.

✓ *AJR* : très moyen. Apprendre que son yaourt préféré apporte 100 % des apports journaliers recommandés en calcium, voilà qui rassure. Le seul hic, c'est que cette norme, l'AJR, n'a aucun sens puisqu'elle ne prend pas en compte les différences liées à l'âge, au sexe, à la situation de santé ou à l'origine. Or les besoins en calcium sont évidemment différents selon qu'on est un sportif suédois de 60 ans ou une femme enceinte grecque de 25 ans !

✓ *Façon* : tout est permis ! Encore une belle ruse des gourous du marketing pour nous faire avaler n'importe quoi... La mention « façon chantilly » par exemple leur permet d'utiliser le mot chantilly que tout le monde traduit inconsciemment par chantilly, sans avoir à fabriquer une crème fouettée de 30 % de MG, avec du sucre et éventuellement des arômes naturels.

✓ *Sans sucre* : à prendre avec des pincettes. Attention, sans sucre au singulier signifie simplement sans saccharose, donc le produit peut contenir d'autres formes de glucides : amidon, lactose, fructose... Sans sucres au pluriel signifie que le produit ne contient pas du tout de glucides, remplacés le plus souvent des édulcorants.

Chapitre 10

Cuisiner léger

Dans ce chapitre :

- ▶ Comprendre que cuisiner va de pair avec prendre soin de sa ligne et de sa santé
- ▶ Bien s'équiper pour réaliser une cuisine saine et équilibrée
- ▶ Se familiariser avec les modes de cuisson qui permettent de préparer des plats savoureux avec peu ou pas de matières grasses
- ▶ Découvrir une foule d'astuces destinées à alléger la valeur énergétique de ses plats favoris sans les dénaturer

À présent que vos placards sont remplis d'aliments sains, légers et surtout savoureux, il est temps d'aborder une étape cruciale du bien-manger : le bien-cuisiner ! Pour mincir, il est en effet indispensable de prendre du plaisir, et ce plaisir, seuls de bons ingrédients bien préparés peuvent vous l'apporter.

Comme nous allons vous l'expliquer dans ce chapitre, vous n'avez pas besoin de vous transformer en cordon-bleu ou de passer des heures aux fourneaux pour réaliser des plats bons pour votre palais, votre ligne et votre santé. En revanche, il est indispensable d'être bien équipé. Nous ferons donc d'abord le tour du matériel qui vous sera nécessaire pour mener à bien votre entreprise.

Nous passerons ensuite en revue les différents modes de cuisson qui permettent de préparer les aliments sans les noyer dans les matières grasses ni les dénaturer. Enfin, nous vous donnerons une foule de tuyaux pour alléger toutes vos préparations, de l'entrée au dessert. Fade, incolore et insipide la cuisine diététique ? C'est ce qu'on va voir ! Parions qu'elle ne vous laissera pas sur votre faim...

L'essentiel dans ma cuisine

Pour une cuisine légère et savoureuse, il n'est pas nécessaire de s'y connaître. En revanche, il faut être bien armé, à la fois d'ustensiles

malins et d'ingrédients de base.

Les ustensiles pour une cuisine légère

Cuisiner léger, cela nécessite avant tout d'avoir sous la main des ustensiles permettant de cuire des aliments en utilisant un minimum de matières grasses. N'hésitez donc pas à investir : cela vous servira toute votre vie !

La batterie de base

Attention, revue de détail ! Il vous faut, si vous ne les avez pas déjà :

- ✓ **Des poêles, casseroles et cocottes à revêtement antiadhésif** : grâce aux matériaux qui les composent, elles permettent de saisir et cuire un grand nombre d'aliments sans ajouter d'huile ou de beurre, et n'attachent pas.
- ✓ **Un wok** : cet ustensile asiatique à la mode de forme hémisphérique profonde permet de cuire les aliments avec peu de matières grasses en les remuant vivement. Idéale, la version électrique peut se poser sur la table, ce qui permet d'être indépendant de sa cuisine.
- ✓ **Des moules en silicone** : grâce à eux, gâteaux, terrines et autres préparations se démoulent sans coller, même si on n'a pas beurré. Il en existe des grands (moules à cake, à tarte) ou individuels (moules à muffins, à cannelés, à madeleines, à tartelettes...).
- ✓ **Un gril ou un barbecue** : en intérieur comme en extérieur, ils permettent de griller très simplement des aliments.
- ✓ **Une broche** : idéale pour faire rôtir des aliments dans le four sans qu'ils baignent dans leur gras.
- ✓ **La cocotte-minute** : elle permet de cuire les aliments à la vapeur en un temps record, donc de préserver un maximum de leurs vitamines.

Les autres outils malins

Du plus simple (et pas cher) au plus sophistiqué (souvent onéreux), ils ne sont pas indispensables, mais peuvent donner un sérieux coup de pouce. Pensez donc à acquérir au fur et à mesure de vos envies ou besoins (ou fêtes/ anniversaires !) :

- ✓ **Un cuit-vapeur** : c'est la version moderne, c'est-à-dire

électrique, de la cocotte-minute. La plupart des modèles possèdent plusieurs paniers, ce qui permet de cuire plusieurs aliments en même temps mais séparément, comme du poisson et des légumes par exemple.

✓ **La centrifugeuse** : elle permet de préparer des jus de fruits et de légumes en un rien de temps. Idéal pour faire le plein de vitamines et minéraux, par exemple au saut du lit.

✓ **Les papillotes en silicone** : sur le même principe que les moules, elles abritent les aliments pour une cuisson vapeur douce (et sans gras) au four.

✓ **La friteuse sans huile** : seulement 3 cuillerées à soupe d'huile pour obtenir un kilo de frites, c'est magique et oui, ça existe. Même si c'est encore un appareil cher...

✓ **La machine à pain** : grâce à elle, on fait son pain soi-même en sélectionnant ses farines, en limitant le sel et en ajoutant différents ingrédients (graines, fruits secs...).

✓ **Le spray à huile** : ce petit vaporisateur permet d'utiliser un minimum de matières grasses pour graisser les poêles, moules et casseroles.

Les petits papiers

Ils ne servent qu'une fois, mais pas pour rien. Alors on veille à toujours avoir sous la main :

✓ **Du papier aluminium** : un classique qui sert à faire des papillotes ou à isoler des aliments de leur contenant pour préserver entre autres leur moelleux.

✓ **Du papier sulfurisé** : cela évite de beurrer ou huiler des moules, et de réaliser des papillotes.

✓ **Du papier absorbant** : il éponge le surplus de graisses de certains aliments ou préparations comme les lardons, les frites, les beignets, les viandes grasses...

✓ **Du film transparent thermorésistant** : cette technique révolutionnaire de cuisson permet de cuire les aliments sans gras tout en conservant leurs arômes naturels et leur valeur nutritive.

Les ingrédients qui changent tout

D'eux, on n'utilise que quelques grammes ou quelques gouttes. Pourtant leur rôle en cuisine est essentiel. Petit inventaire des produits malins à toujours avoir sous la main...

Les ingrédients basiques

- Les laitages écrémés (lait écrémé, yaourts, fromage blanc et petits-suisses à 0 %, crèmes fraîches à 15 % et 4 %) pour réaliser des sauces légères et onctueuses.
- Le cacao en poudre pour limiter l'apport en graisses et en sucres des desserts au chocolat.
- La fécule pour remplacer la farine en plus petite quantité. Elle se délaye en quelques secondes sans grumeaux et gonfle trois fois plus que la farine.
- Les huiles variées pour diversifier les saveurs. Colza, noix, pépins de raisin, noisette, tournesol, olive, arachide... chacune possède son parfum et ses vertus. Pour une meilleure conservation, privilégiez les petites bouteilles.
- La sauce soja pour rehausser la saveur des aliments (viandes, poissons, bouillons, sauces salades, riz...). Riche en arômes et en sel, elle possède un goût prononcé qui twist les plats.
- Le vinaigre balsamique pour apporter une touche sucrée aux salades, fraises, melons, avocats, poissons ou viandes...
- La moutarde pour donner du piquant. Ce condiment est très peu calorique, mais puissant au goût.
- Les câpres pour relever les sauces, poissons, mayonnaise...
- Le ketchup pour ensoleiller les pâtes, sauces, poissons et viandes... Contrairement aux idées reçues, c'est un bon produit, modérément calorique et surtout riche en lycopène, un puissant antioxydant.
- Le germe de blé pour donner une saveur de noisette. Il est ultra-riche en vitamines et minéraux ! À saupoudrer sur les salades, crudités et soupes, ajouter aux sauces ou préparations (croquettes de viande ou de légumes, terrines, crêpes, galettes...), mettre dans les gâteaux, cakes, biscuits, ou encore sur les gratins pour les faire gratiner.
- Le nectar d'agave pour adoucir les saveurs. Riche en fructose, il possède un fort pouvoir sucrant tout en affichant un index glycémique faible. À utiliser pour alléger l'apport en sucre des desserts.
- La poudre de stévia pour sucrer. Son pouvoir sucrant est 150 à 300 fois plus élevé que le saccharose. Il s'utilise pour tout en cuisine, y compris les pâtisseries car il résiste à la cuisson jusqu'à 220 °C.
- Les graines germées pour assaisonner sans ajout de sel. Leurs saveurs aromatiques sont aussi variées que la nature des graines : poivrées, piquantes, sucrées... Et ce sont en plus des sources

exceptionnelles de micronutriments variés (vitamines, minéraux, oligoéléments).

➤ Les purées d'oléagineux (amande, cajou, noisette, sésame, arachide...) pour remplacer les huiles. Elles se diluent dans de l'eau ou un autre liquide pour réaliser des sauces plus ou moins épaisses.

➤ Le jus de citron pour assaisonner. Frais ou en bouteille, il n'apporte presque pas de calories.

Les aides culinaires

➤ Les gélifiants pour donner aux aliments la consistance d'une gelée et ainsi diminuer les ajouts de farine, sucre... Outre la gélatine d'origine animale, ce sont les féculs (maïs, manioc, pomme de terre, caroube...), les algues (alginates, agar-agar...) ou encore la pectine, une substance contenue naturellement dans certains fruits (pomme, coing, citron, orange, groseille...).

➤ Les bouillons cubes pour mettre en valeur les saveurs sans ajouter de matières grasses. On s'en sert pour les viandes et poissons, mais aussi les légumes, les pâtes, le riz...

➤ Les fonds dégraissés pour préparer des sauces mais aussi des plats de viande et poisson pour un apport calorique négligeable.

Les herbes, épices et aromates

➤ Les fines herbes ou herbes aromatiques (ciboulette, aneth, persil, basilic, laurier, ciboule, thym, romarin, sarriette, menthe, cerfeuil, coriandre...) pour parfumer les plats et augmenter leur valeur nutritionnelle sans ajouter de calories. Elles s'achètent fraîches, sèches ou surgelées, et même, pour certaines, se cultivent dans le jardin ou en pot sur le balcon !

➤ L'échalote et l'oignon pour agrémenter les préparations à base de légumes, viandes ou poissons et ainsi en diminuer la densité calorique. Ils constituent d'excellentes sources en micronutriments variés, notamment en composés bénéfiques à l'organisme.

➤ L'ail pour agrémenter tous les plats. C'est l'aliment santé par excellence, et un allié de choix pour bien cuisiner.

➤ Les épices (curry, cumin, paprika, origan, cannelle...) pour sublimer toutes les préparations, salées comme sucrées. Fortes en saveurs, elles permettent de diminuer avantageusement les ajouts de sel, sucre et matières grasses.

Les bons modes de cuisson

Cuire les aliments peut sensiblement en modifier la valeur nutritionnelle. Pour la santé comme pour la ligne, mieux vaut favoriser ceux qui préservent les teneurs en différents nutriments et nécessitent peu ou pas d'ajouts de matières grasses.

Tableau 10.1 Les différents modes de cuisson

<i>Mode de cuisson</i>	<i>Pour ?</i>	<i>Comment ?</i>	<i>Avis nutritionnel</i>
À l'eau	Tous les aliments.	Immergez les viandes et poissons dans de l'eau froide puis portez à ébullition de façon à les faire cuire lentement. Limitez en revanche le temps de cuisson des légumes pour qu'ils restent croquants et préservent leurs micronutriments. Pour parfumer les aliments, ajoutez à l'eau des épices, des aromates ou du court-bouillon.	Bon pour la ligne car sans ajout de matières grasses. En revanche, une partie des minéraux et vitamines se dissout dans l'eau.
À la vapeur, douce ou sous pression	Légumes, viandes, poissons.	Au cuit-vapeur, placez les aliments dans des compartiments : ils vont cuire lentement, à une température proche de 100 °C. À la cocotte-minute, mettez-les dans le panier de cuisson au-dessus d'un fond d'eau : ils cuisent en un rien de temps, à très haute température.	Permet une bonne conservation des propriétés nutritionnelles et organoleptiques sans ajout de matières grasses.
À l'étouffée	Légumes, viandes et poissons à chair ferme et serrée.	Faites revenir l'aliment coupé en morceaux dans un peu de matière grasse puis laissez-le cuire à feu doux et à couvert dans un fond de liquide.	Léger et goûteux : idéal pour conserver les arômes, les vitamines et les minéraux.

<i>Mode de cuisson</i>	<i>Pour ?</i>	<i>Comment ?</i>	<i>Avis nutritionnel</i>
À la poêle	Certaines viandes et poissons, légumes, fruits, œufs.	Coupez l'aliment en morceaux et faites-le revenir à feu vif dans une poêle à revêtement antiadhésif, éventuellement légèrement graissée, en remuant régulièrement.	Savoureux car permet une coloration des sucs, et modérément calorique à condition de ne pas ajouter trop de graisse de cuisson.
À la cocotte	Tous les aliments, pour des recettes mijotées, des ragoûts...	Faites revenir les ingrédients éventuellement coupés en morceaux dans un fond de matière grasse, puis ajoutez éventuellement un peu de bouillon, et laissez cuire doucement, à couvert.	Très goûteux car permet aux aliments de mijoter, de développer et d'échanger leurs saveurs. Modérément calorique à condition de veiller au choix des ingrédients et aux matières grasses ajoutées. Le temps de cuisson relativement long détruit en revanche une partie des vitamines.
Au gril	Viandes, poissons, légumes.	Au four ou au barbecue, déposez l'aliment, nature ou éventuellement badigeonné d'une marinade, à proximité de la flamme. Surveillez la cuisson, de façon à éviter que vos aliments ne passent de « grillés » à « brûlés ».	Léger, car sans ajout de matières grasses. Un goût inimitable grâce à la caramélisation des glucides et à la coloration des sucs. Attention en revanche car ce mode de cuisson favorise le développement de substances cancérigènes.

<i>Mode de cuisson</i>	<i>Pour ?</i>	<i>Comment ?</i>	<i>Avis nutritionnel</i>
Au four	Tous les aliments, viandes et poissons à rôtir, gratins, préparations à base d'œufs...	Ajoutez aux viandes et poissons un peu de liquide (bouillon, vin...) ou un lit de légumes (tomates, oignons...) pour éviter que ce ne soit sec. Pour les aliments nature, privilégiez la papillote, qui consiste à entourer l'aliment avec du papier ou un moule spécifique afin qu'il cuise dans son eau. Pour les gros morceaux de viande ou de poisson, optez pour la broche.	Idéal pour cuisiner sans ajouter de graisses, et sans pareil pour débarrasser les pièces de viandes et poissons à rôtir de leurs graisses périphériques qui fondent et se retrouvent dans le plat ou la lèchefrite.
Dans un bain de friture	Les légumes, notamment les pommes de terre, certaines viandes et poissons et certaines préparations sucrées (beignets...).	Plongez les aliments dans un bain de matière grasse à très haute température, de 140 à 180 °C. À leur sortie, épongez-les sur du papier absorbant de façon à éliminer un maximum de graisses.	Non seulement la valeur énergétique augmente considérablement, mais en plus les apports nutritionnels se transforment profondément : la plupart des vitamines disparaissent et l'aliment échange son eau contre du gras. Ce mode de cuisson est aussi peu digeste et comporte certains risques de toxicité si les bains de friture ne sont pas régulièrement changés.

Le four à micro-ondes, c'est dangereux pour la santé ?

Cet appareil « moderne et magique » permet de réchauffer les aliments en seulement quelques secondes en provoquant grâce à ses ondes électromagnétiques une agitation intense des molécules d'eau qu'ils contiennent. Donc sans attendre des heures ni ajouter de matières grasses...

Un mode de cuisson pratique, rapide et léger donc, mais pas franchement bon pour la santé ! D'abord parce qu'il détruirait une grande partie des vitamines et oligoéléments, en particulier des substances antioxydantes, les plus bénéfiques à l'organisme. Pour preuve : cette étude menée dans un

laboratoire universitaire de Madrid en 2008 qui a mesuré les taux de flavonoïdes d'un plat de brocolis en fonction de quatre modes de cuisson. Au cuit-vapeur, il en restait 85 %, à la cocotte 40 % (dont 55 % dans le jus de cuisson), au bouillon 20 % et au four à micro-ondes... 2 % ! Et pour les autres légumes et fruits, c'est à peu près la même chose.

Mais ce n'est pas tout... Bien qu'aucune enquête scientifique sérieuse n'ait validé ces informations, l'utilisation du four à micro-ondes pourrait, selon des mesures effectuées en 1980 par des naturopathes de l'institution gouvernementale allemande contre les rayonnements (Bundesamt für Strahlenschutz), perturber les activités enzymatiques et la composition sanguine et ainsi conduire à de nombreux dysfonctionnements.

Dans le doute, privilégiez les autres modes de cuisson, notamment la vapeur. Cela vous prendra certes quelques minutes supplémentaires, mais vous avez tout à y gagner.

Les astuces pour cuisiner minceur

On a fait le point sur les ustensiles, les ingrédients et les modes de cuisson. Avant de passer à la pratique, il ne nous reste plus qu'à vous donner les bonnes astuces pour alléger vos préparations préférées sans les dénaturer.

Pour les viandes et les volailles

- ✓ **Optez pour les morceaux les moins gras, quitte à aménager vos recettes traditionnelles** : pour un pot-au-feu, remplacez le plat de côtes par du jarret ou du paleron, pour une farce, la chair à saucisse par du steak haché à 5 % de MG, pour une quiche lorraine, les lardons par des dés de jambon ou de bacon...
- ✓ **Dégraissez les viandes les plus grasses** : ôtez le gras visible avec un couteau avant la cuisson, faites préparer vos rôtis sans barde, épongez les lardons dans du papier absorbant après les avoir fait revenir dans une poêle antiadhésive, piquez les

volailles et jetez la graisse qui s'en écoule pendant la cuisson en la remplaçant éventuellement par de l'eau...

➤ **Faites-les cuire sans ajouter de matières grasses** : la meilleure graisse pour les viandes, c'est celle qu'elles contiennent naturellement. Privilégiez les cuissons rapides à la poêle ou au gril, ou longues à la broche, au four.



Tous les morceaux de viande n'ont pas les mêmes caractéristiques nutritionnelles. Ainsi, un rumsteck est presque cinq fois moins gras qu'une entrecôte. Lors de vos achats, privilégiez toujours les viandes les plus maigres (voir chapitre 9).

Pour les poissons

➤ Préférez les cuissons au court-bouillon, à la vapeur, au gril, en papillote ou au four, et évitez au maximum les fritures et les poissons panés.

➤ Privilégiez les cuissons « doubles » pour lui donner plus de saveur sans ajouter de matières grasses. Saisissez d'abord votre poisson dans une poêle rainurée, puis terminez la cuisson à la vapeur. Ce mode de préparation permet d'obtenir l'effet visuel « grillé », de libérer les sucs pour une saveur caramélisée plus gourmande et un résultat 100 % light et moelleux.

➤ Pour les cuissons au four, déposez votre poisson sur un lit de rondelles de tomates et d'oignons, ajoutez du poivre, du curry, du safran, des fines herbes et arrosez avec un demi-verre d'eau, de bouillon ou de vin blanc avant d'enfourner. C'est très léger et savoureux !

➤ Pensez au poisson entier en croûte de sel : cela permet d'obtenir en peu de temps une chair fondante, légère et salée juste comme il faut.

➤ Panez vous-même vos filets de poissons en les enduisant d'une pâte constituée de flocons d'avoine ou de semoule et faites-les ensuite cuire au four pour un résultat croustillant.

Pour les légumes et les féculents

➤ Pensez au bouillon de légumes plutôt qu'au beurre ou à l'huile

pour préparer une poêlée de légumes, du riz ou des pâtes.

- ✓ Saupoudrez vos préparations un peu fades de fromage émietté comme la feta ou le roquefort : cela donne beaucoup de goût pour un nombre de calories raisonnable.
- ✓ Assaisonnez votre purée de pommes de terre maison avec de l'ail frais ou du bouillon de poule ou de légumes plutôt qu'avec du beurre ou de la crème. Et pensez à remplacer une partie des pommes de terre par un autre légume pour une purée plus légère de pommes de terre/carottes, pommes de terre/courgettes, pommes de terre/potiron...

Pour les sauces

- ✓ Privilégiez les assaisonnements sans matières grasses : sauces au yaourt, à la sauce tomate, jus de légumes, bouillons, citron, ketchup, moutarde...
- ✓ Allégez vos assaisonnements classiques en utilisant des produits laitiers pauvres en matières grasses (yaourt, crème, lait, fromage blanc allégés).
- ✓ Ajoutez systématiquement des épices, herbes et aromates à vos préparations pour « combler » la réduction en matières grasses.
- ✓ Dégraissez votre vinaigrette en remplaçant l'huile par l'équivalent en yaourt ou crème liquide allégée. Mieux, remplacez un tiers d'huile par de l'eau, tout simplement. Dans ce cas, ne négligez pas la moutarde, le sel et le poivre, et utilisez une huile forte en goût comme de l'huile d'olive.
- ✓ Allégez votre mayonnaise en remplaçant une partie de l'huile par du fromage blanc ou les jaunes d'œufs par des œufs entiers pour donner du volume.
- ✓ Préparez une grosse casserole de bouillon de poule, poisson, bœuf ou légumes maison et congelez-le dans un bac à glaçons. Vous pourrez ainsi facilement utiliser les cubes pour relever vos repas, notamment les jours où vous êtes pressé et avez peu de temps pour cuisiner.
- ✓ Liez les jus maigres et les liquides de cuisson avec un peu de fécule de maïs, plus liante que la farine.
- ✓ Réalisez votre béchamel sans beurre : diluez une cuillerée à soupe de fécule de maïs dans un peu de lait, ajoutez un quart de litre de lait, portez à ébullition sans cesser de remuer pendant 3 minutes puis salez, poivrez et ajoutez un peu de noix de muscade râpée.
- ✓ Innovez ! Pour vos recettes asiatiques, optez pour de la sauce

soja ou du vinaigre de riz, mais ne salez pas et ajoutez une cuillerée à soupe d'eau pour allonger la sauce. Pensez aussi aux purées d'oléagineux (amande, cajou, noisette...) pour remplacer l'huile : il faut les diluer avec de l'eau ou un autre liquide et mixer jusqu'à obtenir une émulsion de la consistance souhaitée.



Si les sauces sont caloriques c'est uniquement à cause des matières grasses qu'elles contiennent ! Une simple cuillerée à soupe d'huile représente 80 calories alors que 100 g de salade n'en apportent que 15... Aussi, plutôt que de vous priver d'assaisonnements, privilégiez les recettes pauvres en graisses, c'est-à-dire contenant de faibles quantités d'huile, de beurre, de margarine ou de crème fraîche.

Quelques sauces... à notre sauce

- ✓ **Sauce au yaourt pour les crudités.** Mélangez énergiquement 1 yaourt, 1 cuillerée à café de moutarde, quelques gouttes de sauce soja et 1 cuillerée à café d'huile d'olive. Ajoutez de la coriandre fraîche et quelques câpres.
- ✓ **Purée d'amandes citronnée pour les légumes cuits.** Mélangez 2 cuillerées à soupe de jus de citron, 2 cuillerées à soupe de tamari (soja fermenté), 1 cuillerée à café de sirop d'agave, 2 cuillerées à soupe de purée d'amandes et 3 cuillerées à soupe d'eau.
- ✓ **Sauce tamari, amandes et curry pour les poissons, les crudités et les légumineuses.** Mélangez 2 cuillerées à soupe de tamari, 1 cuillerée à soupe de vinaigre de cidre, 1 cuillerée à soupe de sirop d'agave ou de miel, 1/3 de cuillerée à café de poudre de curry, 2 cuillerées à soupe d'eau et 1 cuillerée à soupe de poudre d'amandes.
- ✓ **Sauce aux câpres pour le poisson, le steak haché et les viandes blanches.** Émincez 2 oignons nouveaux et leurs fanes et faites-les mariner 20 minutes dans 2 cuillerées à soupe de citron, 1 cuillerée à soupe de câpres et un peu de sel. Émincez 1 demi-bouquet de persil plat, mélangez-le avec 1 cuillerée à soupe de moutarde et 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les oignons.
- ✓ **Sauce au basilic frais pour les crudités et les**

poissons. Mélangez 1 cuillerée à soupe de zeste de citron, 1 petite gousse d'ail écrasée, 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 1 cuillerée à café de jus de citron, du sel et 2 cuillerées à soupe de feuilles de basilic frais ciselé.

Pour les desserts

Moins de matières grasses

D'une façon générale, les quantités de graisses indiquées (beurre, huile, crème...) dans les recettes sont toujours exagérées, et vous pouvez les diminuer de 10 à 25 %. Sinon, voici d'autres astuces pour remplacer les matières grasses :

- ✓ Utilisez du yaourt ou du fromage blanc à la place de l'huile ou du beurre dans vos gâteaux. Vous réduirez ainsi la quantité de matière grasse de votre recette tout en lui apportant de l'onctuosité.
- ✓ Remplacez la crème fraîche par du lait écrémé, voire demi-écrémé, ou de la crème allégée à 15 % de MG maximum.
- ✓ Troquez le beurre par des purées de noisettes, de sésame ou d'amandes dans tous les gâteaux et les crèmes : une cuillerée à soupe remplace environ 150 g de matières grasses.
- ✓ Pensez à l'agar-agar, un extrait d'algues au fort pouvoir gélifiant pour vos crèmes, flans et entremets : 2 g suffisent pour 0,5 litre de liquide.

Moins de sucre

D'une façon générale, les quantités de sucre ajouté indiquées dans les recettes sont toujours exagérées, et vous pouvez les diminuer de 25 à 50 %. Sinon, voici d'autres astuces pour remplacer le saccharose :

- ✓ Utilisez des laits végétaux au goût prononcé : amande, avoine, riz, quinoa.
- ✓ Troquez le sucre contre des édulcorants naturels comme la stévia ou les sirops d'agave, de pomme, le miel... Comme ils possèdent un pouvoir sucrant élevé, on peut en mettre beaucoup moins pour un résultat gustatif identique.
- ✓ N'ajoutez pas de sucre à vos desserts qui contiennent du

chocolat en tablette, car celui-ci en contient déjà beaucoup. Ou alors remplacez la tablette par de la poudre de cacao non sucrée.

Plus d'ingrédients à faible densité énergétique

Certains ingrédients permettent d'alléger la valeur énergétique d'une préparation en lui donnant du volume, mais pas beaucoup de calories. Pensez-y !

✓ **Privilégiez les recettes aux fruits.** Le choix est vaste car ils peuvent se préparer de multiples façons : crus en salade, cuits au four avec une pointe de cannelle ou de vanille, en compote sans ajout de sucre, pochés au vin, en mousse, en sorbet... Ils se combinent aussi avec des laitages écrémés : fromage blanc + coulis de fruits rouges, yaourt brassé + compote, lait + fruits mixés (milk-shake)...

✓ **Montez les blancs.** Dénudés de graisses et peu caloriques, les blancs d'œufs donnent du volume et du mousses aux préparations. Par ailleurs, hormis pour la crème anglaise et le sabayon qui ne souffrent aucune trace de blanc d'œuf, vous pouvez remplacer deux jaunes d'œufs par un œuf entier dans les crèmes pâtisseries et renversées.

De la théorie à la pratique : la tarte au citron poids plume

Savez-vous que l'on peut parfaitement consommer de la tarte aux fruits quand on souhaite perdre du poids ? Il suffit de ruser et de bien choisir les ingrédients...

Prenons pour exemple une tarte au citron. Partez de votre recette classique, mais allégez-la en prenant des ingrédients light en plus de ceux que vous ne pouvez pas remplacer comme les œufs ou la fécule de maïs. Utilisez du citron frais, du fromage blanc à 0 %, de la crème fraîche épaisse à 3 % de MG, de la poudre de stévia au lieu du sucre et plusieurs feuilles de brick superposées pour remplacer la traditionnelle pâte brisée. Bluffant !

Chapitre 11

Quatre semaines de programme alimentaire

Dans ce chapitre :

- ▶ Mettre le pied à l'étrier sans se prendre la tête avec nos quatre semaines de menus « clés en main »
 - ▶ Mincir sans sacrifier le plaisir grâce à 36 recettes légères, savoureuses et originales
-

C'est bon : on s'y met ! À présent, vous êtes incollable sur l'équilibre alimentaire, et il est temps de passer à la pratique. C'est-à-dire d'appliquer au quotidien tous les bons préceptes et conseils que nous vous avons détaillés dans les chapitres précédents.

Mais pas de panique : parce que même avec les connaissances qui sont maintenant les vôtres, il peut être difficile de se lancer tout seul, nous avons tout prévu pour que vous réussissiez vos débuts. Ce ne sont pas une mais quatre semaines de menus détaillés, complets et variés que nous vous avons concoctées pour bien démarrer votre programme minceur et commencer à fondre en beauté.

Et pour que mincir rime avec plaisir comme nous vous l'avons promis, nous intégrons dans ces menus 36 recettes étonnantes de saveur et de légèreté. Vous allez vous régaler !

Quatre semaines de menus minceur clés en main

Voir tableaux ci-après.

Semaine 1

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
<i>Petit déjeuner</i>	<i>Petit déjeuner</i>	<i>Petit déjeuner</i>	<i>Petit déjeuner</i>	<i>Petit déjeuner</i>	<i>Petit déjeuner</i>	<i>Petit déjeuner</i>
Jus de citron pressé 2 tranches de pain complet + une lichette de beurre 1 tranche de jambon blanc 2 figues sèches	Jus de citron pressé 1 portion de muesli sans sucre ajouté avec du lait d'amandes à la vanille 1 kiwi	Jus de citron pressé 1 portion de Croustinolette 1 tasse de lait de soja à la vanille 1 petite grenade	Jus de citron pressé 2 tranches de pain complet avec de la confiture de fraises 1 poignée d'amandes	Jus de citron pressé 1 tasse de lait de soja avec muesli 2 abricots secs	Jus de citron pressé 1 tranche de pain complet avec un morceau de fromage frais 1 bol de fruits rouges	Jus de citron pressé 1 poignée d'amandes et de noix 1 smoothie Spark
<i>Déjeuner</i>	<i>Déjeuner</i>	<i>Déjeuner</i>	<i>Déjeuner</i>	<i>Déjeuner</i>	<i>Déjeuner</i>	<i>Déjeuner</i>
Mousse de concombre 1 blanc de poulet à la sauce tomate 1 assiette de blé complet 1 grappe de raisins	1 salade de mâche, pistaches et tomates cerise au vinaigre balsamique 1 feta 1 filet de poisson grillé, avec des brocolis vapeur 2 clémentines	2 filets de maquereaux à la moutarde 1 salade d'épinards avec quelques figues sèches 1 tranche de pain complet avec une petite portion de fromage frais 1 pomme	1 salade verte Penne au jambon, ricotta et basilic 1 salade de fruits de saison	1 part de tarte Tatin aux aubergines 1 salade de mâche et dés de tofu grillés 1 yaourt au soja	1 salade d'endives bicolore au pesto 1 filet de flétan grillé et quinoa vapeur 1 salade de fruits de saison	1 part de crevettes grillées au lait de coco 1 portion de riz complet 1 poire
<i>Collation</i>	<i>Collation</i>	<i>Collation</i>	<i>Collation</i>	<i>Collation</i>	<i>Collation</i>	<i>Collation</i>
5 noix fraîches 1 sobacha	1 banane et 2 carrés de chocolat	1 compote sans sucre ajouté	1 tranche de pain aux céréales et 1 portion de fromage à tartiner	5 amandes 2 figues	1 muffin aux myrtilles	1 yaourt nature
<i>Dîner</i>	<i>Dîner</i>	<i>Dîner</i>	<i>Dîner</i>	<i>Dîner</i>	<i>Dîner</i>	<i>Dîner</i>
1 salade niçoise 1 tranche de pain complet 1 fromage blanc à 0%	1 tranche de melon 1 portion de riz complet au tofu 1 compote sans sucre ajouté	2 tomates à la provençale 1 cuillerée à soupe d'hummus avec un pain pita complet 1 poire coupée en dés saupoudrée de copeaux de chocolat	1 artichaut vapeur avec vinaigrette au curcuma 2 œufs mollets Poêlée de petits légumes 1 poignée de litchis	1 salade de lentilles aux échalotes et tomates 1 tranche de pain complet 1 portion de fromage de chèvre 2 kiwis	1 salade de betteraves et grains de maïs 1 omelette 1 courgette et tomate 1 yaourt nature au miel	Salade de haricots verts, tomates et pommes de terre 1 tranche de pain complet 1 grappe de raisins

Semaine 2

Jour 7	Jour 8	Jour 9	Jour 10	Jour 11	Jour 12	Jour 13
<i>Petit déjeuner</i>	<i>Petit déjeuner</i>	<i>Petit déjeuner</i>	<i>Petit déjeuner</i>	<i>Petit déjeuner</i>	<i>Petit déjeuner</i>	<i>Petit déjeuner</i>
Jus de citron pressé 1 galette de sarrasin énergie 1 cuillerée de miel	Jus de citron pressé 1 orange sanguine 1 faisselle avec un peu de miel 1 poignée d'amandes	Jus de citron pressé 1 bol de céréales sans sucre ajouté avec une banane coupée en rondelles et quelques cranberries séchées lait d'amandes	Jus de citron pressé 2 tranches de pain complet avec un peu de beurre d'amandes 1 verre de lait de soja 1 kiwi	Jus de citron pressé 3 tranches de jambon cru 2 tranches de pain grillé 1 orange sanguine	Jus de citron pressé 1 orange entière 1 tasse de porridge et cranberries séchées	Jus de citron pressé 1 pamplemousse rose avec un peu de stévia 2 tranches de pain complet avec 1 portion de fromage à tartiner
<i>Déjeuner</i>	<i>Déjeuner</i>	<i>Déjeuner</i>	<i>Déjeuner</i>	<i>Déjeuner</i>	<i>Déjeuner</i>	<i>Déjeuner</i>
Salade verte aux échalotes Aiguillettes de canard et tomates rôties 1 tranche de pain complet 1 pêche	1 salade de mâche au vinaigre balsamique 1 pavé de saumon au dip d'artichaut Brocolis vapeur 1 tranche de pain complet 1 semoule au lait à la vanille	Salade de carottes râpées aux raisins secs 1 part de poulet rôti avec du quinoa aux petits légumes 1 yaourt	Poireaux vinaigrette Risotto aux légumes 1 filet de poisson 1 pomme au four	Salade d'endives Haricots verts 1 steak haché 1 morceau de pain complet avec un petit bout de fromage	Tomates au basilic et fleur de sel Colin grillé citronné et ratatouille Poêlée de topinambours 1 compote sans sucre ajouté	1 portion de coleslaw Salade de pâtes complètes à la feta et olives 1 salade de fruits de saison
<i>Collation</i>	<i>Collation</i>	<i>Collation</i>	<i>Collation</i>	<i>Collation</i>	<i>Collation</i>	<i>Collation</i>
1 poignée d'amandes 2 abricots secs	1 pomme	1 tranche de pain complet avec 2 carrés de chocolat de votre choix	4 figues sèches	1 salade de fruits	1 yaourt au soja au chocolat	30 g de baies séchées (myrtilles, cranberries...)
<i>Dîner</i>	<i>Dîner</i>	<i>Dîner</i>	<i>Dîner</i>	<i>Dîner</i>	<i>Dîner</i>	<i>Dîner</i>
1 soupe/gaspacho de légumes 1 bol de spaghettis complets au coulis de tomates 1 petite mangue	1 salade de crudités variées avec des dés de jambon 1 tranche de pain complet 1 salade de fruits de saison	1 gaspacho 1 part de tarte à la tomate et à la moutarde 1 salade de kiwi et noix de coco râpée	Omelette à la ciboulette Poêlée provençale au basilic Fromage blanc et compote de pêches	Salade de roquette 1 filet de poisson en papillote Gratin de chou-fleur et pommes de terre 3 figues rôties	1 poêlée de jeunes fèves 1 petite portion de riz complet 1 grenade	2 tranches de saumon fumé 4 petits blinis et crème fraîche allégée Salade de pois mange tout 1 grappe de raisins

Semaine 3

Jour 15	Jour 16	Jour 17	Jour 18	Jour 19	Jour 20	Jour 21
<i>Petit déjeuner</i>	<i>Petit déjeuner</i>	<i>Petit déjeuner</i>	<i>Petit déjeuner</i>	<i>Petit déjeuner</i>	<i>Petit déjeuner</i>	<i>Petit déjeuner</i>
Jus de citron pressé ½ avocat écrasé avec un peu de fleur de sel 2 tranches de pain complet 2 clémentines	Jus de citron pressé 1 tranche de pain complet avec de la confiture 1 fromage blanc avec dés de kiwi	Jus de citron pressé 1 bol de muesli, 1 cuillerée à soupe de raisins secs et 2 abricots secs 1 yaourt nature	Jus de citron pressé 2 œufs à la coque 2 tranches de pain grillées 2 kiwis	Jus de citron pressé 1 boost bleu tout doux 1 poignée d'amandes	Jus de citron pressé 1 portion de porridge avec des baies de saison	Jus de citron pressé 2 tranches de pain complet avec de la confiture de fraises 2 oranges pressées
<i>Déjeuner</i>	<i>Déjeuner</i>	<i>Déjeuner</i>	<i>Déjeuner</i>	<i>Déjeuner</i>	<i>Déjeuner</i>	<i>Déjeuner</i>
1 steak haché grillé avec brocolis vapeur et oignons grillés 1 flan au caramel et dés de poire	Salade de chou rouge râpé et vinaigrette à l'ail 1 portion de lentilles au curry 2 tranches d'ananas frais	Radis à la croque au sel Omelette aux 3 polissons 1 tranche de pain complet 2 petits suisses	1 salade de mâche 1 escalope de veau à la moutarde avec pâtes complètes Salade de dés de papaye	1 salade de pois chiches aux herbes de Provence 1 filet de truite pané aux noisettes Salsifis vapeur 3 pruneaux	Asperges en cravate de Parme 1 pomme de terre vapeur avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive 2 figues sèches	1 salade Diy 1 portion de riz au lait et coulis de mangue
<i>Collation</i>	<i>Collation</i>	<i>Collation</i>	<i>Collation</i>	<i>Collation</i>	<i>Collation</i>	<i>Collation</i>
1 galette de sarrasin avec une lichette de confiture	3 figues sèches	1 poignée de fruits secs 1 limonade alcaline	1 petit morceau de gâteau au chocolat	1 tranche de brioche avec 2 carrés de chocolat	1 poignée de noix	2 clémentines
<i>Dîner</i>	<i>Dîner</i>	<i>Dîner</i>	<i>Dîner</i>	<i>Dîner</i>	<i>Dîner</i>	<i>Dîner</i>
1 part de timbale de blé complet, thon, courgettes, poivrons et parmesan 1 pomme au four	Gaspacho Tagliatelles au saumon 2 boules de sorbet énergie	Poêlée de légumes Escalope de dinde Riz complet 1 crumble de fruits rouges	1 salade de pousses d'épinards, courgettes râpées, tranches de pamplemousse et dés de tofu grillés Gratin de framboises	½ melon avec 2 tranches de jambon cru Penne complètes avec tomates, mozzarella et basilic	1 soupe de légumes 2 tranches de saumon fumé avec 4 blinis et crème citron-ciboulette 1 banane flambée	1 salade de crudités, fèves et pousses de soja 1 tranche de pain complet et rillettes de poulet rôti 1 yaourt soja au chocolat

Le BootCamp®
LE RÉGIME DES GOURMANDES™

Jour 22	Jour 23	Jour 24	Jour 25	Jour 26	Jour 27	Jour 28
<i>Petit déjeuner</i>	<i>Petit déjeuner</i>	<i>Petit déjeuner</i>	<i>Petit déjeuner</i>	<i>Petit déjeuner</i>	<i>Petit déjeuner</i>	<i>Petit déjeuner</i>
Jus de citron pressé 2 tranches de pain complet avec une lichette de beurre 2 oranges sanguines pressées	Jus de citron pressé 2 tranches de pain complet avec une lichette de beurre 2 oranges sanguines pressées	Jus de citron pressé 1 croissant 1 pamplemousse rose à la stévia 1 tasse de lait d'amandes chaud	Jus de citron pressé 1 tranche de pomélo chinois 2 tranches de pain complet et 1 portion de fromage de votre choix	Jus de citron pressé 1 bol de muesli nature avec quelques noixettes et amandes et du lait	Jus de citron pressé 2 tranches de saumon fumé 2 tranches de pain complet 1 lichette de fromage blanc à l'aneth	Jus de citron pressé 1 fromage blanc avec des morceaux de pomme, de banane et copeaux de chocolat de votre choix 1 poignée d'amandes
<i>Déjeuner</i>	<i>Déjeuner</i>	<i>Déjeuner</i>	<i>Déjeuner</i>	<i>Déjeuner</i>	<i>Déjeuner</i>	<i>Déjeuner</i>
1 escalope de veau, champignons et crème au soja Haricots verts vapeur avec 1 cuillerée à café de beurre 1 pomme au four	1 tortilla roulée au poulet 1 salade de tomate et oignon rouge 1 yaourt nature pressés	1 salade de mâche et pousses de soja 1 petite portion de tagliatelles aux champignons forestiers 2 clémentines	Salade de mâche Poisson grillé au four avec riz complet aux petits légumes Carpaccio d'ananas à la noix de coco râpée	2 sardines grillées Tian de légumes au thym et pignons de pin 1 tranche de pain complet 1 salade de fruits de saison	1 part de lapin aux petits légumes 1 portion de semoule complète 1 bol de fruits rouges	1 part de poulet rôti 1 petite portion de frites et haricots verts vapeur à volonté 1 salade de fruits de saison
<i>Collation</i>	<i>Collation</i>	<i>Collation</i>	<i>Collation</i>	<i>Collation</i>	<i>Collation</i>	<i>Collation</i>
1 banane écrasée avec des graines de sésame	1 poire 5 amandes	2 tranches d'ananas frais	1 grand thé rooibos avec lait de soja et amandes effilées	1 pomme coupée en dés avec de la cannelle	2 carrés de chocolat noir	1 poignée de noixettes 2 abricots secs
<i>Dîner</i>	<i>Dîner</i>	<i>Dîner</i>	<i>Dîner</i>	<i>Dîner</i>	<i>Dîner</i>	<i>Dîner</i>
1 part de poêlée de chou rouge 3 cuillères à soupe de babaganush 1 tranche de pain grillée 1 fromage blanc	1 artichaut à la vapeur et sauce au balsamique 2 tranches de pain complet avec une portion d'humus 2 brochettes de fruits	1 part de tarte tomate et saumon 1 salade d'endives et cerneaux de noix 2 fruits de la passion	1 soupe de légumes 2 tranches de pain complet avec un peu de soyonnaise maison 2 brochettes de dés de poulet 1 petite faisselle au miel	1 salade verte 1 steak haché avec quelques pommes de terre sautées 1 part de clafoutis aux pêches	1 velouté de citrouille et croutons de pain 1 steak de soja au coulis de tomates cerise 1 mousse de fruit de votre choix	1 salade de Granny aux champignons 1 tranche de pain complet 1 yaourt nature sucré à la Stévia 1 grenade

SEMAINE 1

Temps de préparation : 20 minutes + 2 heures

2 concombres
2 blancs d'œufs

30 g de crème fraîche allégée (4 % de matière grasse) semi-épaisse
Persil (quelques branches pour la déco)
Sel et poivre

- Épluchez et épépinez le concombre puis passez la chair au mixeur.
- Laissez égoutter la chair dans un tamis ou une passoire fine.
- Après égouttage, mélangez la crème fraîche et la chair de concombre dans un bol.
- Battez les blancs d'œufs en neige ferme, et incorporez-les à la préparation.
- Salez, poivrez et laissez reposer au réfrigérateur 1 à 2 heures.
- Saupoudrez de persil finement ciselé au moment de servir.

Sobacha

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingédients pour 1 personne :

1 tasse d'eau

1 cuillerée à café de graines de sarrasin grillées

1 tranche de citron

- Portez à ébullition l'eau.
- Ajoutez les graines de sarrasin.
- Laissez infuser 10 minutes avant de filtrer.
- Laissez tiédir.
- Ajoutez un filet de jus de citron et dégustez.

Riz complet au tofu

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingédients pour 4 personnes :

300 g de tofu ferme

200 g de riz complet

Bouillon de poule ou de légumes

Sauce de soja

Moutarde

Sel et poivre selon vos goûts

- Le matin avant de partir au travail, découpez le tofu en petits cubes, mettez-les dans un plat suffisamment profond, arrosez de sauce soja à teneur en sodium réduite, badigeonnez de moutarde, saupoudrez d'un peu de sel et poivre et mélangez bien (mais délicatement pour ne pas tout écraser). Tout cela va mariner pendant que vous travaillez.
- Le soir, faites cuire le riz complet dans le bouillon.
- En parallèle, égouttez le tofu, jetez la marinade et faites revenir (griller) le tofu à feu moyen/fort.
- Disposez le riz complet cuit dans un plat de service, ajoutez les cubes de tofu dessus et servez aussitôt.

Croustinoisette

Temps de préparation : 30 minutes + 12 heures

Ingrédients pour 12 portions :

300 g de noisettes fraîches, trempées une nuit

100 g d'amandes, trempées une nuit

50 g de graines de tournesol sans la coquille, trempées 2 h

5 dattes dénoyautées

Raisins secs ou baies séchées

1 pomme (la pomme peut être remplacée par une poire ou papaye ou tout

autre fruit assez juteux)

125 ml de sirop d'érable ou de nectar d'agave

50 g de flocons de noix de coco (optionnel)

1 pincée de cannelle

- Dans un mixeur, mélangez les graines de tournesol, les raisins secs, les dattes, la pomme et le sirop d'érable.
- Réduisez le tout en purée à laquelle vous ajoutez une pincée de cannelle.
- Transvasez cette purée dans un grand saladier.
- Sans rincer le bol du mixeur, mettez-y les amandes et noisettes égouttées en plusieurs fois.
- Réduisez-les en muesli et non pas en beurre d'amandes/noisettes.
- Ajoutez ce muesli à la purée dans le saladier puis les flocons de noix de coco et les baies séchées.
- Mélangez bien et étalez cette préparation sur 3 feuilles Teflex.
- Déshydratez à 38 °C maximum pendant 6 à 12 heures, si vous les voulez plus ou moins croustillantes, puis transférez sur une

nouvelle feuille de déshydratation classique et déshydratez à nouveau pendant 12 heures.

- À l'issue de la déshydratation, retirez les plateaux du déshydrateur.
- Laissez reposer 10 minutes.
- Concassez cette plaque de céréales obtenue à votre convenance.
- Se conserve 15 jours au réfrigérateur.

Hummus fait maison

Temps de préparation : 5 minutes

Ingrédients pour 2 personnes :

1 boîte de conserve de pois chiches

Le jus d'un demi-citron

3 cuillerées à soupe d'huile d'olive

½ cuillerée à café de tahini ou tahiné (appelé aussi pâte ou crème de sésame)

1 gousse d'ail

Sel (mais peu car les pois chiches en conserve en contiennent déjà)

- Rincez les pois chiches sous l'eau du robinet.
- Mixez tous les ingrédients ensemble jusqu'à obtention d'une purée sans grumeaux. Certains le préfèrent moins fin. C'est à vous de choisir !
- Variations : vous pouvez varier le goût de cet hummus maison : en ajoutant 2 cuillerées à café de cumin ou de paprika ou en ajoutant quelques champignons de Paris ou en ne mettant pas de tahiné.

Confiture de fraises

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédients pour 50 portions :

1 kg de fraises fraîches ou congelées

450 g de sucre

3 ou 4 pots de verre

- Rincez les fraises puis mettez-les dans une grande casserole.
- Ajoutez le sucre et faites cuire pendant 20 à 30 minutes à feu

moyen en remuant régulièrement pour éviter que la confiture n'attache au fond.

- Au terme de la cuisson, mettez en pot la confiture encore bien chaude, à ras bord pour avoir le moins d'air possible au-dessus de la confiture et vissez le couvercle.
- Retournez les pots à l'envers pendant qu'ils sont encore chauds. Conservez-les dans un endroit frais et consommez-les dans les quatre mois à venir.

Tarte Tatin aux aubergines

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 35 minutes

Ingrédients pour 6 personnes :

2 ou 3 belles aubergines en fonction de la taille

1 gousse d'ail

Le jus d'un demi-citron

6 tomates séchées

50 g de pignons de pin

Quelques brins de romarin ou thym

4 cuillerées à soupe d'huile d'olive

1 cuillerée à soupe de sucre en poudre

220 g de pâte feuilletée ou brisée

Gros sel et poivre

- Lavez et tranchez les aubergines (1 cm d'épaisseur).
- Saupoudrez-les de gros sel et laissez-les dégorger environ 30 minutes.
- Au bout de 30 minutes, retirez l'excédent de sel et séchez les tranches.
- Pelez, dégermez et hachez l'ail. Dans une poêle, faites revenir doucement les tranches dans l'huile d'olive avec l'ail, le jus de citron, un peu de sel fin et du poivre.
- Laissez tiédir les tranches légèrement dorées.
- Préchauffez le four à 180 °C.
- Coupez les tomates séchées et hachez le romarin.
- Grillez les pignons à la poêle.
- Huilez le fond d'un moule à tarte puis saupoudrez de sucre fin.
- Parsemez-le de pignons, romarin et tomates séchées.
- Enfin, ajoutez les tranches d'aubergines en les faisant chevaucher.
- Terminez par la pâte et piquez le dessus de quelques petits

trous.

- ✓ Faites cuire au four à 180 °C, jusqu'à ce que la pâte soit dorée.
- ✓ Démoulez la tarte à la dernière minute afin de garder la pâte bien croustillante (entre 20 et 30 minutes).

Salade d'endives bicolore au pesto

Temps de préparation : 10 minutes

Ingrédients pour 3 personnes :

2 endives blanches
1 endive rouge ou à défaut 1 tête de trévis (salade rouge)
1 cuillerée à café de graines de chanvre
1 cuillerée à soupe de pignons de pin, frais ou secs
1 cuillerée à café de graines de citrouille fraîches ou sèches
15 noisettes fraîches ou sèches
2 cuillerées à soupe de pesto
1 cuillerée à soupe de moutarde forte
½ gousse d'ail
Sel, poivre
2 cuillerées à soupe de vinaigre balsamique
1 cuillerée à soupe d'huile d'olive

- ✓ Rincez et séchez les endives.
- ✓ Tranchez-les finement et disposez-les dans un saladier.
- ✓ Ajoutez les graines de chanvre, de citrouille, les pignons de pin et les noisettes.
- ✓ Préparez la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients.
- ✓ Versez sur la salade et mélangez bien.
- ✓ Mangez immédiatement car les endives perdent de leur croquant si vous les laissez macérer dans la vinaigrette.

Smoothie Spark

Temps de préparation : 5 minutes

Ingrédients pour 1 personne :

2 tasses de myrtilles fraîches ou congelées
1 yaourt allégé ou au soja
1 cuillerée à café de miel (ou de stévia ou de Splenda)
5 gouttes d'extrait de vanille
2 tasses de boisson énergisante type Red Bull
Une dizaine de glaçons

- Mettez tous les ingrédients dans le mixeur et c'est prêt !
- Variations : vous pouvez remplacer les myrtilles par des fraises, des abricots. En fait, vous pouvez utiliser n'importe quel fruit pas trop dur.

Crevettes grillées au lait de coco

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Ingrédients pour 2 personnes :

½ kilo de crevettes fraîches crues si possible sauvages

Huile de colza (en vaporisateur si vous en avez un)

Thym (selon vos goûts)

Le jus d'un citron vert par personne

Lait de noix de coco allégé (l'équivalent d'une petite boîte de conserve)

Curry

- Préchauffez la poêle et vaporisez un peu d'huile de colza.
- Quand la poêle est chaude, faites revenir les crevettes jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites.
- Ajoutez le jus du citron vert, du sel et le lait de noix de coco.
- Retirez du feu et ajoutez un peu de curry selon vos goûts.
- Servez tout de suite car ce plat n'est pas très bon réchauffé.

SEMAINE 2

Galette de sarrasin énergie

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour 2 personnes :

40 g de farine de sarrasin

90 g d'eau

30 g de boisson énergisante type Red Bull

Une pincée de sel

- Mettez tous les ingrédients de la recette dans un saladier.
- Battez au fouet pour faire une pâte liquide.
- Étalez avec une louche la moitié dans une crêpière chauffée.
- Faites cuire 2 à 3 minutes.

- Retournez la crêpe pour faire cuire l'autre côté.
- Puis cuisez la seconde crêpe.
- Dégustez aussitôt.

Aiguillettes de canard et tomates rôties

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

2 magrets ou 2 filets (moins gras)

Ail haché

Thym, herbes de Provence

Persil plat haché

Sel, poivre

4 tomates

Huile d'olive

- Rincez les tomates et coupez-les en deux.
- Disposez-les sur un plat à gratin.
- Saupoudrez de sel, de poivre, d'herbes de Provence et d'ail. Arrosez d'huile d'olive et enfournez 30 minutes environ à 200 °C.
- Faites des entailles dans la peau et grillez les magrets sur un gril, côté peau pour démarrer. Attention aux flammes avec la graisse qui fond !
- Retournez-les régulièrement.
- Retirez-les du gril et déposez-les sur une planche à découper.
- Recouvrez de papier d'aluminium et laissez reposer 5 minutes.
- Découpez-les en aiguillettes fines puis dressez sur une assiette avec les tomates à la provençale.
- Savourez bien chaud !

Pavé de saumon au dip d'artichaut

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédients pour 1 personne :

1 pavé de saumon frais et sauvage de préférence

1 cuillerée à soupe de dip d'artichaut

1 cuillerée à café de moutarde à l'ancienne

2 tomates cerise coupées en deux

2 rondelles de citron très fines

1 cuillerée à café d'huile d'olive

Sel, 1 pincée de poivre

- Badigeonnez le poisson de dip d'artichaut puis de moutarde à l'ancienne.
- Disposez les rondelles de citron ainsi que les demi-tomates.
- Versez une cuillerée à café d'huile d'olive. Salez, poivrez et posez le pavé sur une feuille de cuisson.
- Faites cuire la papillote à 180 °C, pendant 20 à 30 minutes en fonction de l'épaisseur du pavé.

Gaspacho

Temps de préparation : 15 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

3 verres de pastèque en cubes, sans les pépins et réduite en purée
1 verre de pastèque coupée en petits dés
1 verre de petits cubes de tomates épépinées
1 verre de concombre, pelé, si possible sans les pépins, coupé en petits dés
½ poivron rouge ou vert, coupé en petits dés
2 cuillerées à soupe de jus de citron vert
1 petite poignée de coriandre fraîche
1 cuillerée à café de gingembre frais émincé ou en poudre
1 petit oignon grelot avec 2 centimètres de la partie verte
1 cuillerée à café de sel marin
Un peu de poivre selon vos goûts

- Dans un grand saladier, mettez la pastèque en morceaux, la pastèque en purée, les tomates, le concombre, le poivron, le jus de citron vert, la coriandre, le gingembre, l'oignon, et le sel.
- Mélangez bien.
- Assaisonnez avec le poivre et un peu plus de sel, si vous trouvez que le plat en manque.
- Conservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Beurre d'amandes

Temps de préparation : 10 minutes

Ingrédients pour 1 personne :

1 poignée d'amandes
Un peu d'eau ou de jus d'orange

- Mettez une poignée d'amandes fraîches dans de l'eau la veille au soir.
- Le lendemain, rincez les amandes à l'eau fraîche.
- Enlevez la petite peau brune des amandes.
- Mettez les amandes dans le blinder.
- Mixez les amandes jusqu'à l'obtention d'une pâte onctueuse.
- Si nécessaire, rajoutez un peu d'eau ou de jus d'orange.
- Bon appétit !

Porridge aux flocons d'avoine

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients pour 1 personne :

50 g de flocons d'avoine

30 cl d'eau

1 cuillerée à café de sucre

¼ de tasse de lait

Sel, miel et cannelle

- Faites chauffer dans une casserole l'eau et le lait et portez à ébullition.
- Ajoutez l'avoine et mélangez à feu doux.
- Laissez cuire à feu doux pendant 15 minutes en remuant de temps en temps et salez. N'hésitez pas à rajouter un peu d'eau pendant la cuisson si la préparation devient trop épaisse.
- Servez, ajoutez du miel et une pointe de cannelle. Ajoutez des fruits secs ou des morceaux de fruits de saison pour garantir un petit déjeuner équilibré !

Ratatouille provençale

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 50 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

1,5 kg de tomates

1 kg de courgettes

3 aubergines moyennes

1 gros oignon

2 gousses d'ail

Feuilles de sauge, thym et laurier

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre vert et poivre rouge

- Faites chauffer une cuillerée à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse.
- Faites revenir l'oignon pelé et émincé pendant 5 minutes. Rajoutez les tomates coupées en dés, les feuilles de sauge, le thym, le laurier et l'ail haché.
- Salez et poivrez à votre convenance et laissez mijoter l'ensemble pendant 30 minutes.
- Dans une casserole, faites revenir les aubergines et les courgettes coupées en rondelles avec une cuillerée à soupe d'huile d'olive.
- Après 15 minutes de cuisson, quand ces légumes sont bien tendres, rajoutez-les au mélange précédent.
- Laissez encore cuire quelques minutes après avoir bien mélangé.

Poêlée de jeunes fèves

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 35 minutes

Ingédients pour 4 personnes :

400 g de fèves

100 g de pointes d'asperges fraîches ou surgelées

1 poivron rouge coupé en petits dés

100 g de petits pois

2 oignons verts coupés en petits tronçons

1 oignon jaune pelé, émincé

3 tomates détaillées en dés

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre

- Dans une sauteuse, versez de l'huile d'olive et faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide.
- Ajoutez le poivron, les tomates et les oignons verts. Remuez bien et laissez mijoter 10 minutes.
- Rincez et équeutez les fèves. Gardez leurs cosses (si ce sont des fèves jeunes et tendres). Coupez-les en petits tronçons puis ajoutez-les à la sauteuse. Salez, poivrez. Remuez.
- À mi-cuisson, ajoutez les pointes d'asperges et les petits pois. Remuez.
- Laissez cuire 10 minutes.

➤ Servez bien chaud !

Coleslaw

Temps de préparation : 10 minutes

Ingrédients pour 6 personnes :

1 chou vert
1 grosse carotte
2 poignées de raisins secs
3 cuillerées à soupe de soyonnaise
3 cuillerées à soupe de vinaigre balsamique
1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
2 cuillerées à soupe d'eau
Sel et poivre

- Rincez et coupez le chou en lanières très fines.
- Pelez la carotte puis hachez-la.
- Dans un saladier, préparez l'assaisonnement et ajoutez le chou et la carotte.
- Mélangez soigneusement puis dégustez.

SEMAINE 3

Galette de sarrasin

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour 2 personnes :

40 g de farine de sarrasin
120 g d'eau
Une pincée de sel

- Mettez tous les ingrédients de la recette dans un saladier.
- Battez au fouet pour faire une pâte liquide.
- Étalez avec une louche la moitié dans une crêpière chauffée.
- Faites cuire 2 à 3 minutes.
- Retournez la crêpe pour faire cuire l'autre côté.
- Puis cuisez la seconde crêpe.
- Dégustez aussitôt.

Sorbet énergie

Temps de préparation : 15 minutes + 2 heures

Temps de cuisson : 5 minutes

Ingrédients pour 6 personnes :

½ litre de boisson énergisante type Red Bull

150 g de sucre semoule

1 cuillerée à café de jus de citron pressé

15 cl d'eau

- Faites fondre à feu doux dans une casserole le sucre avec l'eau et le jus de citron.
- Attendez l'ébullition puis retirez du feu.
- Ajoutez la boisson énergisante et mélangez.
- Faites prendre pendant au moins 2 heures le mélange à la sorbetière ou au congélateur.
- Servez bien frais !

Limonade alcaline

Temps de préparation : 5 minutes

Ingrédients pour 1 personne :

1 citron jaune pressé

1 verre d'eau gazeuse nature (250 ml)

10 gouttes de stévia

- Versez le jus de citron pressé dans un verre et complétez d'eau pétillante.
- Ajoutez les 10 gouttes de stévia et mélangez bien avant de déguster.

Gratin de framboises

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

500 g de framboises, fraises ou autre fruit

2 œufs

15 cl de crème allégée ou crème de soja

100 g de sucre en poudre

2 pincées de fécule de maïs

1 citron non traité

1 gousse de vanille ou extrait de vanille
10 g de beurre

- ✓ Si vous utilisez des fruits frais, lavez-les, séchez-les et répartissez-les dans un plat à gratin.
- ✓ Cassez les œufs dans un saladier. Ajoutez le sucre et fouettez jusqu'à ce que le mélange gonfle.
- ✓ Prélevez le zeste du citron. Retirez les graines noires aromatiques contenues dans la gousse de vanille avec la pointe d'un couteau.
- ✓ Allumez le four à 200°C et beurrez le moule.
- ✓ Ajoutez la crème fraîche au mélange œufs-sucre en fouettant, ainsi que la fécule, le zeste et les graines de vanille.
- ✓ Mélangez encore.
- ✓ Versez cette préparation sur les fruits et faites cuire à four moyen 15 minutes.
- ✓ Puis faites gratiner pendant 5 minutes.

Boost bleu tout doux

Temps de préparation : 2 minutes

Ingédients pour 1 personne :

1 grosse poignée de myrtilles fraîches ou congelées
5 fraises fraîches ou congelées
1 pomme avec la peau
Quelques mûres

- ✓ Rincez et essuyez les fruits/légumes. Mettez-les directement dans la centrifugeuse sans les peler.
- ✓ Buvez immédiatement car les antioxydants perdent de leur pouvoir très rapidement à l'air et la lumière.
- ✓ Savourez !

Filet de truite pané aux noisettes

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingédients pour 1 personne :

1 filet de truite
1 poignée de noisettes fraîches (ou d'amandes)
1 cuillerée à café d'huile de colza

- Mettez les noisettes dans un torchon écrasez-les jusqu'à ce que vous obteniez une panure.
- Mettez la panure dans une grande assiette.
- Déposez le filet de truite sur la panure et pressez afin que les petits grains de noisette se collent bien.
- Procédez de la même façon de l'autre côté.
- Mettez la cuillerée à café d'huile de colza dans une poêle non adhésive et faites chauffer à feu moyen.
- Faites cuire le filet de truite en retournant doucement à mi-cuisson.
- Servez avec des quartiers de citron et une salade pour un repas léger, ou avec un riz complet au jasmin pour un repas de fête.

Asperges en cravate de Parme

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients pour 1 personne :

6 asperges fraîches ou surgelées

1 tranche de jambon de Parme ou de jambon fumé

1 cuillerée à soupe de dip de fond d'artichaut haché pour décorer (optionnel)

1 simple vinaigrette à base de vinaigre balsamique

- Faites cuire les asperges à la vapeur.
- Enveloppez les asperges d'une tranche de jambon.
- Présentez les asperges enveloppées sur une assiette.
- Assaisonnez de vinaigrette et servez aussitôt.

Salade DIY

Temps de préparation : 5 minutes

Ingrédients pour 1 personne :

1 boîte de maïs

1 concombre non pelé, coupé en tranches puis en quatre

Quelques tomates cerise

Un bon morceau de comté

Du riz complet cuit dans du bouillon de légumes ou de poule

Quelques olives pour décorer

Huile d'olive, vinaigre balsamique

- Arrangez les ingrédients dans l'assiette en une belle présentation.
- Ne mettez aucun assaisonnement, faites-le à la dernière minute !

SEMAINE 4

Poêlée de chou rouge

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 2 personnes :

1 chou rouge émincé finement
200 g de maïs frais ou congelé
6 champignons de Paris émincés
3 petits oignons frais
4 cuillerées à soupe de margarine non hydrogénée
1 litre de thé vert
1 pincée de cannelle
1 pincée de clou de girofle en poudre
1 pincée de noix de muscade en poudre
Sel, poivre

- Faites revenir les oignons et champignons.
- Dès qu'ils prennent une jolie couleur brune, ajoutez le chou.
- Faites cuire en remuant constamment pendant 10 minutes à feu moyen.
- Ajoutez le maïs et les épices puis ½ litre de thé vert.
- Mélangez bien puis arrosez avec le reste de thé au fur et à mesure pour que le chou n'attache pas au fond de la poêle.
- Servez dès que le chou est bien tendre.

Babaganush

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

3 aubergines de taille moyenne
2 gousses d'ail
3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
Optionnel : 5 filets d'anchois

Le jus d'un citron
Sel selon vos goûts

- Faites des trous dans les aubergines à l'aide d'une fourchette.
- Enduisez-les d'huile d'olive au pinceau et coupez-les en deux dans le sens de la longueur.
- Posez-les dans un plat à gratin.
- Enfournerez-les 15 minutes à 240 °C.
- Après refroidissement, raclez la pulpe avec une cuillère (évitez de racler trop de peau car cela donnerait un goût amer à votre babaganush).
- Égouttez la pulpe et mettez-la dans le robot-mixeur.
- Ajoutez le jus de citron, les filets d'anchois (si vous aimez), l'ail, l'huile d'olive et le sel.
- Mélangez.
- Servez froid avec du pain pita complet sur une assiette moyen-orientale avec de l'hummus et quelques olives !

Tortilla roulée au poulet

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Ingédients pour 1 personne :

1 tortilla de maïs

1 escalope de poulet grillée

½ avocat en tranches

1 carotte

1 petit tronçon de concombre en julienne

1 peu de salade verte

- Épluchez et râpez la carotte.
- Étalez la tortilla sur une assiette.
- Commencez par répartir la salade verte.
- Ajoutez le poulet grillé coupé en fines lamelles puis la carotte, le concombre et l'avocat.
- Commencez à rouler la tortilla et à la moitié, rabattez les côtés comme pour former un rouleau de printemps.
- Puis terminez de rouler la tortilla complètement.
- Vous pouvez la déguster avec un peu de sauce soja allégée en sodium.

Tagliatelles aux champignons forestiers

Tagliatelles aux champignons forestiers

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingédients pour 4 personnes :

250 g de tagliatelles sèches

150 g de champignons sauvages ou champignons de Paris à défaut

1 échalote pelée

1 cuillerée à soupe de crème fraîche allégée

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

Basilic

Sel et poivre

- Émincez les champignons ainsi que l'échalote. Faites revenir le tout dans une sauteuse avec l'huile d'olive.
- Plongez les tagliatelles dans l'eau bouillante salée pendant environ 10 minutes.
- Dès qu'elles sont cuites al dente, égouttez-les et ajoutez-les aux champignons.
- Remuez et terminez par la crème fraîche.
- Dégustez aussitôt !

Tarte tomate et saumon

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingédients pour 6 personnes :

1 pâte brisée

3 courgettes râpées

1 quinzaine de tomates cerise, rincées

1 vingtaine de lamelles de saumon fumé

3 œufs

2 cuillerées à soupe de crème fraîche épaisse à 5 % de matières grasses

1 cuillerée à soupe de moutarde

Fleur de thym

1 gousse d'ail écrasée en purée

Sel, poivre

- Faites dégorger au sel les courgettes râpées durant 15 minutes.
- Foncez un moule à tarte de pâte brisée et piquez le fond à la fourchette.
- Mettez au réfrigérateur 30 minutes.

- Préchauffez le four à 200 °C pendant 10 minutes.
- Dans un saladier, mélangez les œufs, la crème fraîche et les courgettes râpées.
- Salez, poivrez et ajoutez l'ail en purée.
- Sortez la pâte du réfrigérateur et étalez la moutarde sur le fond.
- Répartissez le thym puis les tomates cerise coupées en deux.
- Versez dessus la crème de courgette. Terminez par les lamelles de saumon.
- Faites cuire au four durant 30 minutes. Servez chaud avec une salade de votre choix.

Soyonnaise maison

Temps de préparation : 10 minutes

Ingédients pour 4 personnes :

250 g de tofu soyeux

Poivre

1 citron

1 cuillerée à café de moutarde

1 pincée de sel

7 cuillerées à soupe d'huile de colza

- Passez au mixeur à grande vitesse le tofu émietté, le jus de citron, la moutarde, le sel et le poivre.
- Ajoutez l'huile de tournesol petit à petit jusqu'à obtention d'une crème lisse et homogène.
- Vous pourrez réaliser d'autres sauces froides, en utilisant comme base cette mayonnaise au tofu.
- Conservez-la au frais.

Lapin aux petits légumes

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 50 minutes

Ingédients pour 4 personnes :

4 cuisses de lapin

1 botte de petites carottes

500 g de champignons sauvages ou de Paris

500 g de petits pois frais ou congelés

2 dl de crème fraîche

15 cl de vin blanc

2 cuillerées à café de sucre

1 cuillerée à café de cannelle en poudre
1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
30 g de beurre
Sel, poivre

- Épluchez les carottes et détaillez-les en petits dés.
- Écossez les petits pois si nécessaire.
- Nettoyez les champignons et tranchez-les. Puis réservez tous les légumes.
- Dans une grande sauteuse, faites chauffer l'huile et le beurre. Faites-y rissoler les morceaux de lapin. Laissez cuire à feu doux 20 minutes, en retournant régulièrement.
- Ajoutez les légumes dans la sauteuse ; faites dorer 10 minutes. Saupoudrez de sucre et laissez dorer encore 15 minutes.
- Jetez les graisses de cuisson. Ajoutez le vin blanc, portez à ébullition pour faire évaporer l'alcool.
- Versez la crème fraîche et ajoutez la cannelle, le sel et le poivre. Vérifiez l'assaisonnement. Laissez mijoter 5 minutes. Servez accompagné de vos légumes préférés.

Velouté de citrouille

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingédients pour 1 personne :

1 kg de citrouille (ou potiron, potimarron ou autre courge)

1 gousse d'ail

2 échalotes (ou 1 autre gousse d'ail)

1 litre de bouillon de poule (ou plus pour recouvrir la citrouille en cubes)

1 cuillerée à soupe de crème fraîche légère

1 cuillerée à café de persil ciselé

- Épépinez et enlevez la peau de la citrouille.
- Coupez-la en cubes grossiers.
- Pelez l'échalote et l'ail.
- Placez les cubes de citrouille, l'échalote, l'ail dans une casserole.
- Couvrez de bouillon de poule, et portez à ébullition.
- Couvrez et laissez cuire 20 minutes à feu moyen.
- Passez ensuite au mixeur.
- Versez dans une assiette creuse, faites un petit tourbillon avec une cuillerée à soupe de crème fraîche légère, saupoudrez de

| persil ciselé et savourez.

Salade de Granny aux champignons

Temps de préparation : 15 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

300 g de champignons de Paris

1 pomme Granny

1 jus de citron

3 cuillerées à soupe de soyonnaise

Sel, poivre

- Pelez les champignons et détaillez-les en petits cubes au-dessus d'un petit saladier.
- Détaillez la pomme en cubes et arrosez-la du jus de citron.
- Ajoutez-la aux champignons.
- Assaisonnez de soyonnaise, sel, poivre et d'une pointe de curry.
- Mélangez délicatement puis servez aussitôt.

Chapitre 12

Gérer les moments délicats

Dans ce chapitre :

- ▶ Concilier vie sociale, vie de famille et équilibre alimentaire
 - ▶ Savoir bien orienter ses choix lors des repas entre amis ou en famille, au restaurant, chez soi ou chez les autres
 - ▶ Profiter de l'apéritif sans menacer sa ligne
 - ▶ Goûter avec les enfants sans flancher
 - ▶ Garder le cap en vacances
-

Vous êtes sur des rails maintenant et tout devrait rouler ! Tout, sauf les imprévus et les circonstances particulières, à savoir les multiples moments de convivialité qui jalonnent le quotidien comme un apéritif entre voisins, une pizzeria entre collègues, un déjeuner du dimanche chez les beaux-parents, quelques jours de vacances en club ou encore un goûter avec les enfants.

Y renoncer ? Il en est hors de question ! Car, franchement, à quoi ça sert un corps de rêve, si on le laisse cloîtré à la maison ? À rien, on est bien d'accord... En même temps, il serait vraiment dommage de ruiner votre nouvelle hygiène alimentaire en faisant n'importe quoi le temps d'un repas ou d'une occasion extraordinaire. D'autant qu'il est tout à fait possible de mincir en conservant la vie sociale, professionnelle et familiale de monsieur et madame Tout-le-monde.

Sorties au restaurant, apéro, repas de famille, quatre-heures avec les petits ou encore vacances : dans ce chapitre, vous allez découvrir, circonstance par circonstance, toutes les astuces et les bons choix à faire pour poursuivre votre objectif sans renoncer à profiter de la vie.

Les repas à l'extérieur

Prendre un repas à l'extérieur reste un moment de convivialité dont vous ne devez pas vous priver. Certes, cela peut être dangereux pour votre silhouette, car vous n'êtes pas aux commandes et ne maîtrisez

pas totalement le contenu de votre assiette. Mais grâce à de petites astuces toutes simples, vous pouvez limiter les dégâts et continuer à partager de bons moments autour d'une table sans craindre de ruiner vos efforts.

Avant tout, ne jeûnez pas la veille ni au repas précédent en pensant pouvoir vous lâcher lors de votre sortie : vous mangeriez au-delà du raisonnable et votre organisme mis en situation de privation risquerait de stocker deux fois plus. Au contraire, prenez une collation légère mais coupe-faim – 2 œufs durs ou une pomme par exemple – pour éviter de vous jeter sur les plats ou la corbeille de pain.

Ensuite, plutôt que d'avaler goulûment le contenu de votre assiette, savourez et prenez le temps de discuter avec vos voisins de table. Posez régulièrement vos couverts et mâchez longuement chaque bouchée. Plus vous mangerez lentement, plus la sensation de satiété surviendra rapidement, et plus vous aurez de chances d'être calé avant le dessert !

Si cela vous fait plaisir, autorisez-vous un verre de bon vin, de préférence rouge ou blanc sec, et dégustez-le lentement. Veillez à avoir toujours deux verres – un à vin pour savourer et un à eau pour vous désaltérer –, et alternez les deux.

Par ailleurs, commencez toujours votre repas par la source de protéines, puis les légumes, et terminez par les féculents, de façon à avoir moins faim à ce moment-là. Ne cumulez pas pain et féculents (pâtes, riz, pommes de terre...). Demandez à avoir plus de légumes (au moins la moitié de votre assiette) et, si possible, la sauce à part. Ne vous sentez pas obligé de terminer et, surtout, ne saucez pas : vous éviterez ainsi de consommer la majorité du gras.

Enfin, faites un repas plus léger le soir ou le lendemain pour compenser (protéines + légumes sans graisses, poisson + haricots verts par exemple), buvez beaucoup d'eau pour drainer et faites de l'activité physique pour éliminer.

Les sorties au restaurant

Bonne nouvelle : vous pouvez tout à fait prendre un repas équilibré au restaurant. En effet, contrairement à un repas chez des amis ou dans la famille, c'est vous qui choisissez votre menu. Il suffit donc

d'orienter judicieusement vos choix pour vous faire plaisir sans nuire à votre ligne. D'une façon générale, préférez un choix à la carte plutôt qu'une formule, ou optez pour un menu entrée + plat ou plat + dessert mais ne cumulez pas les trois. Pour équilibrer votre repas, associez toujours un choix « plaisir » à un choix plus « léger ». Si vous craquez sur un dessert un peu riche, préférez un plat pauvre en graisses (grillade + légumes). Si au contraire vous choisissez un plat calorique, misez sur une salade de fruits au dessert.

Au restaurant traditionnel/bistrot

De nos jours, ce type d'établissement offre un large choix aux clients, et il est relativement facile d'y prendre un repas digne d'un corps de rêve.

En entrée, privilégiez des mets riches en protéines et/ou fibres, mais pauvres en graisses et glucides : assiette de fruits de mer ou de saumon fumé, salades composées, crudités... Exigez la sauce à part et assaisonnez vous-même. Évitez feuilletés, quiches, charcuteries, foie gras, terrines...

En plat principal, privilégiez une grillade de poisson ou de viande, accompagnée de légumes cuits de préférence avec peu ou pas de matières grasses (à la vapeur ou à l'étouffée). Évitez les plats en sauce (bœuf bourguignon, blanquette...) ou traditionnels (hachis parmentier, petit salé...), le steak-frites...

En dessert, optez pour des fruits (en salade ou, mieux, en corbeille) ou du fromage blanc avec un coulis de fruits rouges. Vous pouvez aussi passer directement au thé ou au café avec un carré de chocolat noir ! Évitez pâtisseries, coupes glacées, mousse au chocolat, crème brûlée...

Bars à soupes, bars à salades : faussement faciles

Quoi de mieux pour votre corps de rêve que de déjeuner dans ces échoppes dont le concept est de composer soi-même son repas avec un grand nombre d'ingrédients en libre-service ? Pas sûr, car même avec ces plats réputés diététiquement

corrects, l'addition calorique peut vite grimper si on ne fait pas attention... Voici donc quelques conseils pour éviter les pièges de ces faux amis.

Dans un bar à soupes. Optez pour la moins chère, car c'est souvent celle qui s'avère la moins calorique et dont tous les ingrédients sont identifiables. Si vous voulez être sûr, demandez au serveur une soupe végétarienne et feignez l'allergie aux produits laitiers. Fuyez les préparations contenant des bouts de charcuterie, du fromage, de la crème ou des croûtons : avec eux, même la plus anodine des soupes peut avoisiner les 800 calories par bol !

Dans un bar à salades. Tapissez le fond de votre assiette d'ingrédients peu caloriques mais rassasiants (salade verte, rondelles de tomate et de concombre...), puis ajoutez 1 cuillerée à soupe de haricots rouges ou noirs, 1 cuillerée à soupe de fromage râpé, 2 cuillerées à soupe de dés de poulet ou tofu, 2 cuillerées à soupe de vinaigrette et 1 cuillerée à soupe de bacon. Évitez les croûtons et les pâtes qui ont tendance à « accrocher » l'huile d'assaisonnement.

À la pizzeria

À y regarder de près, une pizza constitue un plat complet, avec des glucides (pâtes), des légumes (tomates, oignons...), des protéines (fromage + garniture type jambon, saumon, thon...) et des lipides (fromage, huile d'olive...). Elle présente malheureusement trois inconvénients majeurs. Le premier est la quantité : une pizza entière, c'est énorme ! Le second, c'est le mode de préparation : les quantités de graisses ajoutées sont souvent importantes. Le troisième, c'est la garniture : selon ce que l'on met dessus, la valeur énergétique change sensiblement. D'où l'importance, là encore, de faire un bon choix !

Zappez l'entrée, à moins qu'on ne vous propose une simple salade assaisonnée légèrement. Oubliez les tomate/mozzarella et autres antipasti à l'italienne, souvent très gras.

En plat, commandez une pizza avec des légumes (type « végétarienne »), du poisson (type « pêcheur » ou « nordique »), du jambon (type « reine ») ou de la volaille (type « hawaïenne »).

Bannissez les garnitures à base de charcuterie grasse (chorizo, jambon sec...), de pommes de terre ou de fromage (type « trois fromages »), grasses et caloriques. Si vous avez la possibilité, demandez à ce qu'on vous mette un peu moins de fromage et d'huile, ou, carrément, à composer vous-même votre pizza.

En dessert, optez pour 2 boules de sorbet ou une salade de fruits frais. Fuyez le tiramisu ou le fondant au chocolat (après une pizza, c'est la cata !).

À la crêperie

Ce restaurant breton est parfait pour faire un repas complet, équilibré et rassasiant ! Tout y est : une pâte à galettes faite avec de la farine de sarrasin, une garniture au choix et souvent une salade verte en accompagnement, et en dessert une pâte à crêpes composée d'œufs, de lait, de sucre et de farine. Rien de trop gras, à condition de commander vos galettes et crêpes « sèches », c'est-à-dire cuites sans beurre, et de choisir soigneusement la garniture.

En plat, optez pour une galette de blé noir avec des légumes (ratatouille, tomates, oignons, champignons...) et une source de protéines peu grasse (jambon blanc, fruits de mer, saumon fumé, thon, œuf...). Pas de fromage ni de crème fraîche. Demandez à ce que votre galette soit accompagnée de salade verte non assaisonnée.

En dessert, privilégiez les crêpes nature ou garnies de fruits (pommes, citron, fruits rouges...). Bien sûr, pas de chocolat, pâte à tartiner, chantilly, frangipane...

Au fast-food

Le problème avec ce type de restauration, c'est que l'on a faim en rentrant, en mangeant (donc on mange comme quatre), et peu de temps après être sorti de table. En effet, les mets proposés sont riches en glucides à index glycémique élevé, donc entraînent une hausse puis une chute brutale de la glycémie, ce qui génère une sensation de faim quasi permanente.

Optez toujours pour une grande salade de votre choix, sans sauce, accompagnée d'un grand verre d'eau. Si vous en avez envie, commandez un hamburger, mais de petite taille, à un seul étage et sans double ration de fromage, et accompagnez-le d'une petite salade non assaisonnée ou d'une petite portion de potatoes (moins

grasses que les frites). Fuyez les hamburgers à plusieurs étages, les frites, les sodas, les beignets, les sauces toutes prêtes...

En dessert, privilégiez les fruits à croquer. Si vous avez précédemment opté pour la grande salade, autorisez-vous une glace, mais version petit modèle et sans ajout de caramel ou autres pépites qui transforment toute crème glacée en bombe calorique !

Au japonais

C'est LE restaurant des corps de rêve ! La plupart des mets proposés sont pauvres en graisses et il est plus que facile d'y prendre un repas équilibré, complet, léger, rassasiant et... savoureux !

En entrée, prenez une soupe miso, une salade ou encore quelques cubes de tofu grillé.

En plat, faites-vous plaisir : sashimi (poissons crus), brochettes de poulet, tofu grillé, noix de Saint-Jacques, crevettes ou gambas grillées... Évitez le riz blanc dont l'index glycémique est élevé, sauf pour les sushis et les makis car l'association avec le poisson cru, les algues et les légumes ralentit l'assimilation des glucides. Préférez les soba, nouilles à base de farine de sarrasin.

Terminez avec un thé vert et une coupe de fruits frais.

Chez le chinois

Plus lourde que sa voisine japonaise, la cuisine chinoise est riche en graisses et en sucres.

Commencez en testant une de leurs salades comme celle à la mangue épicée, ou optez pour quelques rouleaux de printemps. Fuyez les fritures (nems, beignets, samossas...).

Concernant les plats, privilégiez les viandes et poissons grillés ou cuits à la vapeur accompagnés de légumes shop suey et éventuellement de nouilles sautées, de haricots noirs ou de vermicelles chinois. Évitez une nouvelle fois le riz blanc et, surtout, les sauces visqueuses pleines de gruau et de gluten à index glycémique élevé.

Comme chez le japonais, privilégiez les fruits exotiques en dessert ou, à défaut, 2 boules de sorbet. Et ne cédez sous aucun prétexte à leurs

spécialités ultra-sucrées !

Chez le marocain

La cuisine marocaine est un délicieux mariage de saveurs, de parfums et d'épices... Cela dit, elle n'est pas réputée pour être diététique. C'est en partie une idée reçue car il est possible d'y manger équilibré.

Si vous aimez le couscous, demandez une assiette avec un quart de semoule et trois quarts de légumes, optez pour du poulet plutôt que de l'agneau, et laissez les merguez de côté. Autres bons choix possibles : un tajine végétarien ou de poisson, ou une chorba (soupe avec légumes et viande).

Terminez par le traditionnel thé vert à la menthe, éventuellement accompagné d'une toute petite pâtisserie. Attention : les desserts orientaux sont gras, sucrés et archicaloriques !

Une offre de plus en plus exotique

Aux côtés des vedettes que sont les restaurants italiens, chinois, japonais ou encore marocains, on trouve en France de plus en plus d'établissements dépaysants. Sur leurs cartes aussi se côtoient le pire comme le meilleur pour la ligne. D'où la nécessité de se montrer vigilant...

Chez le mexicain, optez pour des céviches, spécialité de poisson cuit dans du jus de citron avec différentes petites salades : léger et délicieux. Bannissez les tacos, sortes de chips épicées à tremper dans des sauces piquantes et salées qui incitent à boire et ouvrent l'appétit. Méfiez-vous des burritos et fajitas, des tortillas garnies de divers ingrédients et sauces qui en font souvent de véritables bombes caloriques.

Chez l'indien, évitez les spécialités au fromage (nans) et les desserts, souvent très riches. Optez pour les plats tandooris (marinés dans une sauce au yaourt et épices) ou tikkas (grillade), avec des légumes cuits à la vapeur.

Le repas de famille ou chez des amis

Autant au restaurant il est possible d'avoir la main sur le contenu de son assiette, autant c'est difficile quand on est reçu. On ne choisit pas, et il est délicat de refuser un plat, sous peine de s'attirer les foudres de la maîtresse de maison...

Malgré tout, certains conseils peuvent vous aider à passer un bon moment tout en limitant les dégâts pour votre silhouette :

- ✓ Mettez la personne qui vous reçoit dans la confidence, de façon à éventuellement procéder à quelques petits arrangements du menu.
- ✓ Mangez de tout, mais servez-vous des portions raisonnables. Et évidemment, ne vous resservez pas. Sauf de légumes à la vapeur s'il y en a...
- ✓ Coupez le contenu de votre assiette en petits morceaux et mangez lentement en mâchant bien et en posant régulièrement vos couverts pour boire une gorgée d'eau. En clair, dégustez mais ne vous goinfrez pas !
- ✓ Pendant le repas, émiettez discrètement un peu de pain autour de votre assiette pour faire croire que vous en avez consommé.
- ✓ Si la sauce est proposée à part, n'en prenez pas. Si elle est déjà dans le plat, consommez-en le moins possible en « égouttant » discrètement les aliments qui ont baigné dedans sur le bord de votre assiette.
- ✓ Si le dessert est riche (pâtisserie, mousse au chocolat), dites que vous avez suffisamment mangé et que vous n'en prenez pas ou alors une « lichette », juste pour goûter.



Pas de détox radicale le lendemain d'un repas trop riche ! Surpris par ces brusques changements de régime, votre corps apprendrait à mieux stocker, et ce n'est pas le but recherché... Pour éliminer les toxines, mangez léger, buvez beaucoup d'eau et, surtout, bougez.

Les réceptions à la maison

Si c'est vous qui recevez, il vous est beaucoup plus facile de surveiller le contenu de votre repas, puisque c'est vous qui le composez !

En entrée, préparez une grosse salade de crudités variées (carottes râpées, salade, mâche, tomates, poivrons, oignons, haricots verts...), avec un peu de maïs pour donner de la couleur, des petits croûtons de pain grillés maison légèrement frottés d'ail et, éventuellement, quelques crevettes, dés de jambon blanc, lanières de saumon fumé... Assaisonnez avec une vinaigrette légère maison ou une sauce au yaourt, citron et fines herbes. Pensez aussi aux potages de légumes maison, préparés sans matières grasses, chauds en hiver et froids en été.

En plat principal, optez pour du poisson grillé ou en papillote, sans matières grasses, mais assaisonné de citron, d'herbes de Provence, d'épices, de sel et de poivre. Accompagnez-le de légumes de saison cuits à la vapeur ou à l'étouffée et de pommes de terre en robe des champs ou de riz complet. Pour vos convives, présentez une sauce à part, dans une saucière.

Après un plateau de fromages (auquel vous éviterez de toucher !), optez pour un dessert léger et rafraîchissant comme une salade de fruits de saison éventuellement sucrée avec un peu de sirop d'agave, ou du fromage blanc avec des fruits rouges par exemple. Pour faire plus festif, pensez aux mousses ou bavarois aux fruits préparés avec de l'agar-agar, crumbles, clafoutis...

L'apéro

Grand moment de convivialité, ce rendez-vous est aussi périlleux pour la silhouette. D'abord parce qu'il se situe juste avant le repas et que par conséquent, on se sent plutôt en appétit : s'il s'éternise, on risque de craquer. Ensuite parce qu'il est convivial : difficile dans cet instant de partage de refréner ses envies et de refuser la seconde coupe qu'on nous tend. Enfin parce qu'il est souvent constitué de boissons et d'amuse-gueules non seulement caloriques, mais aussi salés, excitant ainsi davantage l'appétit.

Que boire ?

L'idéal, c'est un jus de tomate, avec un peu de sel de céleri et du basilic : un régal pour les papilles, pour la santé et pour la silhouette ! Et en plus, ça cale... À défaut, optez pour un verre d'eau gazeuse

avec une rondelle de citron ou, plus festif, un verre de bon vin rouge. Ce dernier est modérément calorique, peu sucré et riche en polyphénols bénéfiques au système cardio-vasculaire.

Si c'est vous qui recevez, sortez la centrifugeuse et préparez des jus de fruits ou de légumes (ou des deux mélangés) : 100 % frais et naturels, pleins d'antioxydants, de vitamines et minéraux, ils n'auront que peu d'impact sur votre ligne et remporteront un vif succès !

Tableau 12.1 : Les calories des boissons de l'apéritif

<i>Boisson</i>	<i>Dose moyenne (en cl)</i>	<i>Énergie (en calories)</i>
NON ALCOOLISÉE		
Jus de fruits	15	50
Soda	15	60
Soda light	15	0
Jus de légumes	15	30
Limonade	15	60
Menthe à l'eau	15	30
Eau gazeuse	15	0
ALCOOLISÉE		
Apéritif à base de vin	4	54
Apéritif à la gentiane	4	60
Bière	33	150
Champagne	15	80
Cidre	15	150

Martini	8	130
Muscat	15	240
Pastis	4	110
Pineau	4	50
Punch/sangria	8	150
Vin	15	80
Vodka	4	90
Whisky	4	120

Que grignoter ?

Concernant les biscuits pour apéritif, petits cubes de fromage et autres saucisses cocktail, vous avez là tout ce qu'il faut éviter si vous tenez à votre corps de rêve : un apport calorique consternant, un paquet de graisses saturées de mauvaise qualité, un index glycémique plus élevé que le mont Blanc et du sel à gogo...

Si vous êtes invité, picorez donc avec grande modération et, pour éviter qu'on ne vous présente systématiquement les plats, gardez quelques cacahuètes dans le creux de la main pour montrer que vous avez encore de quoi manger. Bien sûr, optez pour des bâtonnets de crudités... s'il y en a.

Si c'est vous qui recevez, innovez ! D'abord, lors de vos achats, pensez aux crevettes grises ou roses, bigorneaux, surimi (que vous couperez en dés), moules marinées, pickles (légumes marinés dans du vinaigre), chips de pomme et olives vertes nature. Ensuite, pour des amuse-gueules rassasians et nutritionnellement corrects, tartinez des carrés de pains spéciaux (aux céréales, complet, seigle) avec des rillettes de poisson (thon, saumon, maquereau...), du tzatziki (spécialité grecque à base de concombre et fromage blanc) ou du fromage frais mélangé à des herbes ciselées (ciboulette, persil...). Pour plus léger, vous pouvez remplacer le pain par des rondelles de concombre ou de pomme de terre. Préparez également

des bâtonnets de carotte ou de concombre, tomates cerise, radis, fleurettes de chou-fleur, cubes de melon ou de pastèque, champignons de Paris... à tremper dans une sauce fromage blanc/citron/herbes fraîches. Pour améliorer la présentation, proposez-les aussi sous forme de brochettes, associés à des crevettes, du surimi, des dés de jambon blanc dégraissé... Enfin, pour un apéritif dînatoire, sortez le grand jeu en prévoyant en plus des verrines, des petites soupes froides...

Tableau 12.2 : Les calories des grignotages apéritif (pour 100 g)

<i>Biscuits salés</i>	<i>Énergie (en calories)</i>
Bretzels	370
Gressins	400
Pop-corn	420
Soufflés cacahuètes	470
Crackers	500
Tortilla chips	500
Chips de crevette	530
Tuiles	540
Chips	560
Mini-choux	570
<i>Oléagineux</i>	
Mélange graines salées raisins secs	460
Cacahuètes	600
Pistaches	600
Noix de cajou	600

Divers

Olives vertes en saumure	120
Olives noires en saumure	180
Olives noires à la grecque	340
Saucisses cocktail	250
Canapés traiteur	230
Feuilletés	300
Tartelettes	300
Gougères	360
Petits fromages	275

Accompagnements

Guacamole	200
Tapenade	260
Tarama	550

Alcool, avec grande modération

Mauvaise nouvelle si vous aimez faire la fête sans modération : en plus d'être néfastes pour la santé, toutes les boissons alcoolisées font mauvais ménage avec la ligne. Certaines personnes en surpoids peuvent même perdre 10 à 15 kilos rien qu'en les supprimant de leur alimentation !

En effet, l'alcool n'apporte que du sucre et des calories vides de toute substance nutritive. Pur, il apporte 7 calories par gramme, soit presque autant que la graisse (9 calories). Côté sucre, un verre de vin – rouge ou blanc – ou de champagne

(15 cl), ou un verre de whisky, de cognac ou de pastis (4 cl) contiennent l'équivalent de 5 morceaux, un verre de vin liquoreux type sauternes (15 cl) 6 morceaux et une canette de bière (33 cl) 9 morceaux.

De plus, l'index glycémique élevé des boissons alcoolisées augmente rapidement le taux de sucre dans le sang, ce qui favorise son stockage sous forme de graisse. Et comme si cela ne suffisait pas, l'alcool augmente le travail du foie, qui du coup assure moins sa fonction de destruction des graisses...

Malgré cela, loin de nous l'idée de vous interdire d'en consommer ! Si cela reste un de vos plaisirs, accordez-vous un verre d'« apéritif » de temps en temps, uniquement le week-end, et savourez-le lentement. Quant au vin, contentez-vous d'un verre par repas au maximum : selon les dernières études sur le sujet, cette dose permettrait d'avoir plus de bénéfices santé que de désavantages. Mais sachez, que ce soit du rouge, du blanc ou du rosé, que c'est aux alentours de 100 calories supplémentaires qu'il vous faudra brûler !

Le goûter avec les enfants

Faire une collation l'après-midi est recommandé chez les enfants car cela permet de mieux répartir les apports énergétiques au cours de la journée et d'éviter le grignotage avant le dîner. Ce petit repas peut alors être composé d'une boisson pour hydrater, d'un produit céréalier (pain, pain au lait, pain d'épices, biscuits, céréales) pour refaire le plein d'énergie, et d'un fruit pour augmenter les apports quotidiens en vitamines et minéraux.

Si vous avez faim dans l'après-midi, n'hésitez pas à partager ce repas avec vos enfants : cela vous évitera de craquer sur n'importe quoi ou de manger deux fois plus au dîner, ce qui se reporterait sérieusement sur votre ligne. Veillez simplement à ce que votre collation soit équilibrée (voir chapitre 8) !

Voici quelques idées de recettes à partager en famille :

Moeux aux pommes

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

1 œuf

1 yaourt vanille à 0 %

60 g de crème fraîche à 8 %

80 g de farine

1 sachet de levure

2 pommes

20 g d'amandes broyées

- Préchauffez le four th. 5 (180 °C).
- Battez l'œuf avec le yaourt, la crème fraîche, la farine et la levure.
- Épluchez et coupez les pommes en petits morceaux.
- Ajoutez-les ainsi que les amandes au mélange précédent.
- Mélangez bien et versez dans des petits moules à soufflés ou à muffins.
- Enfournez pendant 30 minutes.

Velouté de fraises

Temps de préparation : 15 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

500 g de yaourt nature (au bifidus par exemple)

400 g de fraises fraîches

6 feuilles de menthe

3 cuillerées à soupe de Splenda®

- Lavez et coupez les fraises en morceaux.
- Mettez les fraises dans un mixeur avec le yaourt, les feuilles de menthe et le Splenda.
- Mixez le tout.
- Il ne vous reste plus qu'à servir et déguster !

Yaourt à la rose

Temps de préparation : 5 minutes

Ingrédients pour 1 personne :

3 cuillerées à café d'eau de rose ou de fleur d'oranger, si c'est plus simple

à trouver

1 yaourt à 0 % type Bulgare (onctueux)

1 cuillerée à café de Splenda® pour sucrer sans calories ou alors 1 cuillerée

à café de miel

Quelques pétales de rose confits pour décorer (facultatif)

- Mélangez les 3 ingrédients et versez le tout dans un petit bol de service.
- Disposez quelques pétales de rose confits.
- Appréciez ce petit goût tout doux, avec très peu de calories.

Couscous sucré aux deux raisins

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour 3 personnes :

250 g de couscous précuit

3 cuillerées à soupe de raisins secs

3 cuillerées à soupe de pignons de pin

1 petite grappe de raisin frais rincée

3 dattes coupées en petits morceaux

3 abricots secs coupés en petits morceaux

1 cuillerée à café de stévia (ou plus selon vos goûts)

1 pincée de cannelle

Jus de 3 citrons

- Dans un saladier versez la semoule et arrosez de jus de citron.
- Laissez macérer pendant 20 minutes. Au terme des 20 minutes, saupoudrez de stévia et de cannelle.
- Mélangez bien puis ajoutez les fruits secs et frais détaillés en morceaux. Remplissez des ramequins ou des verres pour présenter ce dessert.
- Démoulez sur une assiette et décorez de menthe et de fruits frais s'il vous en reste !

Clafoutis aux cerises

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Ingrédients pour 6 à 8 personnes :

700 g de cerises dénoyautées

2 œufs entiers + 2 jaunes

5 cuillerées à soupe de farine (100 g)

5 cuillerées à soupe de sucre roux (100 g)

1/4 de litre de lait écrémé ou de lait d'amandes (25 cl)

60 g de beurre

1 pincée de sel

1 cuillerée à café d'extrait de vanille

- Lavez les cerises.
- Allumez votre four th. 6/7 (180/200 °C).
- Battez les œufs en omelette, ajoutez la pincée de sel puis le sucre roux.
- Ajoutez l'extrait de vanille puis la farine.
- Ajoutez le beurre fondu, puis ajoutez le lait tout en remuant. Une fois mélangé, ajoutez les cerises à la préparation.
- Graissez le plat, puis ajoutez la préparation.
- Enfournez 45 minutes.
- Servez tiède.

Pain perdu à la cannelle

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

4 grosses tranches de pain complet rassis

2 œufs

1 verre de lait d'amandes

4 cuillerées à soupe de sucre semoule

1 cuillerée à soupe de cannelle

4 cuillerées à soupe d'amande en poudre

1 pincée de sel

- Battez les œufs avec le lait d'amandes, puis ajoutez la cannelle, la poudre d'amandes et le sel.
- Versez ce mélange dans une assiette creuse et trempez les tranches de pain dans cette préparation.

- Faites revenir les tranches de pain à la poêle quelques minutes de chaque côté.
- Saupoudrez d'une pincée de cannelle juste avant de servir.

Milk-shake à la vanille et rondelles de banane

Temps de préparation : 10 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

2 bananes coupées en rondelles
1 gros yaourt allégé ou au soja
1 cuillerée à café de miel (ou de stévia ou de Splenda®)
5 gouttes d'extrait de vanille
3 tasses de lait d'amandes
Une dizaine de glaçons

- Mettez tous les ingrédients sauf quelques rondelles de banane dans le mixeur et vroom vroom... C'est prêt !
- Au moment de servir, décorez le verre de quelques rondelles. Dégustez bien frais !

Les vacances

Période de plaisir et de détente, elles sont pour beaucoup synonymes de prise de poids. Que ce soit en location, chez des amis, à l'hôtel ou en club, on oublie la balance, on perd ses repères, on fait moins attention, on se lâche... Résultat : en une ou deux semaines, on peut ruiner les efforts de plusieurs mois !

Voici donc quelques conseils pour profiter de vos congés sans mettre en péril votre corps de rêve :

- Faites de l'exercice physique chaque jour, ne serait-ce que de la marche, de préférence le matin à jeun. Profitez de vos vacances pour vous promener à pied ou à vélo, et découvrir de nouvelles activités sportives (plongée sous-marine, canoë-kayak, ski...).
- Privilégiez, puisque pour une fois vous avez le temps, les aliments et modes de cuisson bons pour la santé et pour la ligne : fruits et légumes frais de saison, poisson grillé, légumineuses, viande blanche...
- Buvez beaucoup, que ce soit de l'eau, de la tisane ou du thé

dans la journée pour bien éliminer et couper le faux petit creux de 4 heures quand on vous proposera une gaufre ou une part de gâteau.

➤ Conservez un rythme de repas régulier, même si, évidemment, vos horaires peuvent être décalés. Après une grasse matinée par exemple, plutôt que d’escamoter le petit déjeuner ou le déjeuner, fusionnez les deux en un brunch savoureux, léger et équilibré.

➤ Faites des repas suffisamment complets et équilibrés pour ne pas être tenté de craquer sur une glace ou un beignet de la paillote de plage. Et emportez avec vous de quoi prendre une collation comme un petit sachet d’oléagineux (noisettes, amandes, noix...) et un fruit.

Tableau 12.3 : Les calories des grignotages de vacances (par unité)

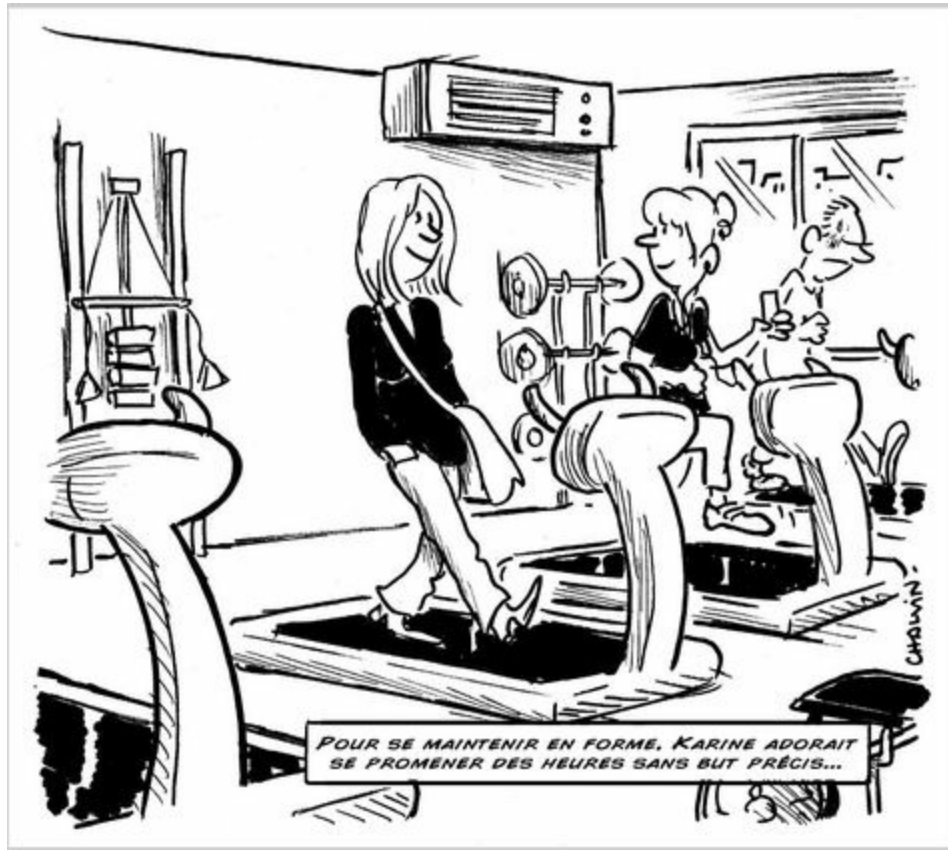
<i>Aliment</i>	<i>Énergie (en calories)</i>
CÔTÉ SALÉ	
1 hot dog	350
1 panini	560
1 pan-bagnat	560
1 kebab	965
1 poignée de chips	180
CÔTÉ SUCRÉ	
1 crêpe au sucre	125
1 Magnum	300
2 boules de crème glacée	400
1 beignet au chocolat	400
1 gaufre au sucre	240
1 banana split	410

Club : les 5 commandements pour survivre aux buffets

1. Attentivement tu inspecteras. Avant de prendre une assiette, faites un tour des mets proposés, de façon à choisir en connaissance de cause et à élaborer mentalement un menu équilibré.
2. D'un plat à la fois tu te contenteras. Pas d'assiette avec « un peu de ceci », « un peu de cela »... : c'est l'assurance de manger au-delà du raisonnable.
3. Ton repas tu équilibreras. Quels que soient vos choix, consommez à chaque repas des légumes et/ou des fruits, une source de protéines animales ou végétales (viande, poisson, légumineuses) et un peu de féculents à faible index glycémique. Ainsi, vous serez durablement rassasié.
4. Des pauses tu feras. Soit au milieu d'un plat, soit au milieu d'un repas. Il faut du temps au centre de satiété pour être stimulé, aussi prenez le temps de discuter avec vos voisins de table ! En revanche, ne vous éternisez pas à table pour ne pas être tenté de continuer à picorer.
5. Le buffet de desserts tu éviteras. Optez pour des fruits ou un laitage à au moins un repas sur deux.

Troisième partie

Se mettre au sport



Dans cette partie...

Vous allez - enfin - comprendre pourquoi il faut aussi transpirer un peu pour avoir un corps de rêve. Déjà parce que l'activité physique brûle des calories. Mais aussi et surtout parce qu'elle affine, tonifie et sculpte la silhouette.

Mais n'oubliez pas que soulever des haltères une fois tous les quatre matins suffit ! Pour le sport, c'est comme pour l'alimentation : si on veut parvenir à ses fins, il faut réformer son mode de vie et adopter durablement de nouvelles habitudes.

Pas de panique : nous sommes là pour vous y aider. Allez hop, une, deux, on se lève du canapé. Vous verrez, c'est comme une drogue : bientôt, vous ne pourrez plus vous en passer !

Chapitre 13

Le sport fait mincir

Dans ce chapitre :

- ▶ Comprendre l'impact multifactoriel de l'activité physique sur la silhouette
 - ▶ Distinguer les activités les plus efficaces pour brûler des calories et du gras
 - ▶ Se familiariser avec notre musculature
 - ▶ Profiter au mieux des effets coupe-faim et antistress de la pratique sportive
-

Nous n'irons pas par quatre chemins : pour obtenir le corps de vos rêves, il va impérativement falloir, en plus d'adopter une alimentation saine et équilibrée, que vous bougiez ! Dans ce chapitre, nous allons vous expliquer en détail pourquoi pratiquer une activité physique est tout bonnement incontournable quand on veut sculpter sa silhouette, l'affiner et la tonifier.

Vous verrez que le simple fait de mettre son corps en mouvement entraîne la combustion de calories pendant l'effort, mais aussi au repos. Or comme nous l'avons vu dans la première partie de cet ouvrage, on ne peut maigrir que lorsque nos dépenses caloriques sont supérieures à nos apports. Manger moins ET bouger plus, c'est l'équation à retenir pour maigrir !

Nous vous expliquerons également comment la pratique sportive va remodeler votre silhouette, d'une part en obligeant l'organisme à puiser dans ses réserves de graisses (c'est-à-dire directement dans ses poignées d'amour et sa culotte de cheval !), d'autre part en tonifiant et en galbant chacun des muscles de votre corps.

Enfin, vous comprendrez pourquoi quand on pratique régulièrement une activité sportive, on est moins sujet aux compulsions alimentaires, on gagne en assurance et en sérénité et on se sent mieux dans son corps. Après ça, vous n'aurez qu'une envie : chausser vos baskets !

Ça fait brûler des calories

Commençons par le plus simple : quand vous fournissez un effort physique quel qu'il soit, comme un moteur, vous fabriquez de la chaleur : c'est la *thermogenèse*. Cette chaleur vient des calories que votre corps brûle à partir des réserves de carburant dont il dispose, à savoir en priorité le glucose présent dans le sang, le foie et les muscles, puis les graisses stockées dans le tissu adipeux.

Cette dépense calorique varie évidemment considérablement selon l'intensité et la durée de l'effort. Plus l'activité est intense, plus vous transpirez et plus vous vous dépensez. C'est logique !

Ainsi, si vous voulez éliminer l'équivalent d'une pizza, optez pour un jogging d'une heure à allure soutenue. Si en revanche vous voulez juste brûler les calories de 2-3 biscuits, un quart d'heure de corde à sauter suffit !

Tableau 13.1 Dépense calorique par activité (pour 1 heure)

Activité	Dépense énergétique (en calories)
Course à pied	700 à 1 000
Marche à vitesse modérée (3,5-4 km/h)	200
Corde à sauter	700
Aérobic	500
Aquagym	400
Vélo	400 à 600
Natation	300 à 500
Ski de fond	500 à 750
Roller	500 à 750
Football	600 à 870

Basket-ball	410
Handball	720
Tennis	450
Ping-pong	330
Musculation	350
Yoga	260
Golf	270



Ne surestimez pas vos dépenses caloriques ! Comme vous le montre ce tableau, il faut fournir beaucoup d'efforts avant d'obtenir une bonne dépense énergétique. Par exemple, courir 5 à 7 kilomètres ne permet de brûler que l'équivalent d'un croissant au beurre... Attention donc à ne pas trop vous récompenser de vos efforts comme le font, selon les études, trois personnes sur quatre, qui mangent plus le jour où elles pratiquent leur sport ! Bouger ne sera efficace pour maigrir que si vos dépenses sont supérieures à vos apports, souvenez-vous-en !

Ça puise dans les réserves de graisses

Dépité par la lecture du paragraphe précédent, vous vous sentez gagné par le découragement ? Ressortez vite votre survêtement du placard ! Car on ne vous a pas dit l'essentiel : au-delà de la dépense énergétique qu'elle provoque (qui est, on vous l'accorde, parfois décevante en comparaison des efforts fournis), l'activité physique oblige l'organisme à puiser dans ses réserves adipeuses. Et ce, même et surtout, lorsque l'effort n'est pas trop violent. Parfaitement !

Favoriser les efforts de longue durée



Initialement, les fibres musculaires utilisent pour se contracter l'énergie immédiatement disponible à l'intérieur du muscle, du sucre stocké sous forme de *glycogène*. Peu à peu, lorsque ce stock de sucre arrive à épuisement, l'organisme mobilise les lipides mis en réserve dans ses cellules graisseuses, celles qui arrondissent les cuisses, les fesses, le ventre... et dont nous voulons tous nous débarrasser !

Pour optimiser la combustion des graisses de réserve (et aussi éviter d'en stocker !), il faut donc logiquement favoriser les efforts de longue durée, de façon à attaquer les cellules adipeuses après avoir vidé les stocks de sucre.

Privilégier les sports d'endurance

Mais il y a une autre solution, encore plus efficace et, surtout, nettement moins fatigante : privilégier les activités d'intensité faible à moyenne comme la natation, le vélo, la marche, la course à pied... à allure tranquille. Explication : pour transformer les lipides en énergie, les muscles ont besoin de beaucoup d'oxygène. Plus vous manquez d'oxygène (c'est-à-dire plus vous êtes essoufflé), plus vous brûlez des sucres. Plus vous respirez aisément pendant l'effort, plus vous attaquez les graisses. D'où l'intérêt de favoriser les efforts en *aérobic*, ceux qui fonctionnent selon l'alliance oxygène/lipides, c'est-à-dire, pour faire simple, les sports d'endurance.

Le matin à jeun, c'est encore plus efficace !

Après un repas, le principal de l'énergie apportée aux muscles provient des glucides issus des aliments, digérés puis véhiculés par le sang. Cet apport énergétique vient se substituer aux réserves de glycogène présentes dans les muscles, et ralentit aussi nettement le processus de dégradation des graisses.

C'est là qu'intervient l'intérêt de pratiquer son sport à jeun ! Après une nuit de sommeil, les réserves du foie, utilisées pour

maintenir un taux de glycémie constant et assurer l'alimentation de nos organes, dont le cerveau et le cœur, sont affaiblies. Du coup, en pratiquant une activité physique avant le petit déjeuner, on oblige l'organisme à puiser de l'énergie au seul endroit où il peut en trouver, c'est-à-dire dans les réserves adipeuses ! Résultat : au final, on brûle autant de calories que si l'exercice avait été effectué à n'importe quel autre moment de la journée, mais la quantité de graisses brûlées est proportionnellement plus importante.

Cette théorie a été confirmée par plusieurs études, dont une américaine, menée en 1995 à l'université de l'État du Kansas sur des individus jeunes et en bonne forme physique. Cette étude a conclu que pour une même activité, le pourcentage de graisses brûlées est plus important en bougeant le matin à jeun qu'après un repas (67 % contre 50 %), et ce, même si la quantité d'énergie dépensée est la même dans les deux cas.

Ça augmente le métabolisme de base

Le *métabolisme basal*, ça vous dit quelque chose, non ? Mais si : nous en avons parlé en détail dans la première partie (chapitre 2) de cet ouvrage ! Souvenez-vous : ce terme désigne l'énergie que le corps dépense au repos, simplement pour assurer son bon fonctionnement (battements cardiaques, mouvements respiratoires, renouvellement cellulaire, maintien du tonus musculaire...).

Un des nombreux autres avantages (et pas des moindres) à pratiquer régulièrement une activité physique est qu'elle permet d'augmenter ce métabolisme de base. C'est-à-dire que plus on est sportif, plus on brûle de calories, même lorsqu'on reste affalé dans son canapé ! Voilà qui est motivant, non ?

Deux raisons permettent d'expliquer ce phénomène :

➤ La première est que, contrairement à la graisse, le muscle reste actif même au repos. Sa contraction minimale, appelée « tonus », consomme en permanence de l'énergie. Ainsi, les hommes, d'une façon générale parce qu'ils possèdent naturellement une importante masse musculaire, et les personnes musclées brûlent

plus de calories au repos que les personnes sédentaires.

✓ La seconde est que le muscle d'un sportif continue à travailler après l'entraînement, lorsqu'il se repose. En effet, tout exercice physique endommage (même légèrement, mais plus ou moins selon qu'il y a des chocs, des sauts...) les muscles et provoque de petites lésions de leurs tissus et de leurs fibres. C'est entre autres pour cela qu'on ressent des courbatures après un effort inhabituel ou important ! Rassurez-vous : ces microblessures sont normales et sans aucune gravité. Au contraire, la bonne nouvelle, c'est que pour réparer ces lésions et se reconstruire, le muscle brûle là encore un paquet de calories.



Les études montrent que la dépense énergétique d'un sportif au repos est 5 à 10 % plus élevée que celle d'un sédentaire. En moyenne, à ne rien faire, il dépense 150 calories chaque jour. Ainsi, en courant trois fois 45 minutes par semaine, vous pouvez brûler l'équivalent de 10 à 15 kilos de graisse, non seulement parce que vous dépensez beaucoup de calories pendant l'activité, mais aussi parce que vous augmentez votre métabolisme de base, donc le nombre de calories dépensées au repos. Bouger, c'est donc doublement valable !

Tableau 13.2 Estimation des besoins énergétiques quotidiens (en calories) en fonction du sexe et du niveau d'activité

	<i>Sédentaire</i>	<i>Actif</i>	<i>Très actif</i>
Homme	2 466	2 790	3 240
Femme	2 055	2 325	2 700

Ça remodèle la silhouette

L'activité sportive constitue aussi un outil essentiel parce qu'elle permet de se façonner un corps sur mesure, celui de ses rêves.

Diminution des bourrelets et de la culotte de cheval

Comme nous l'avons expliqué dans les paragraphes précédents,

bouger régulièrement augmente la dépense énergétique totale du corps. Si – et seulement si – on n'augmente pas parallèlement ses apports caloriques en conséquence, l'organisme va se trouver obligé de puiser dans ses réserves de graisses pour fournir l'énergie nécessaire à l'effort. Résultat : au fur et à mesure, on voit fondre son tissu adipeux, qui, s'il est présent sur tout le corps, se concentre généralement sur les hanches, les fesses et les cuisses chez la femme, et autour du ventre chez l'homme et la femme ménopausée.



Pour éliminer vos bourrelets, rien ne sert d'enchaîner des séries d'abdos. De même que, pour gommer votre culotte de cheval, il n'est guère utile de répéter à l'infini le même exercice fessier. En effet, la musculation ciblée permet seulement de tonifier le muscle qui se trouve sous la graisse, pas de diminuer le tissu adipeux qui l'entoure. Pour fondre, il faut privilégier les activités d'intensité modérée pratiquées dans la durée, c'est-à-dire les sports d'endurance, et y associer des exercices ciblés pour remodeler le corps, comme nous vous le proposerons dans les chapitres suivants.

Tonification des muscles

L'autre atout majeur de l'activité sportive sur la silhouette est qu'elle ne se contente pas de l'affiner, elle lui donne aussi une jolie forme en tonifiant les muscles et en les galbant. En effet, on peut tout à fait être mince, mais relâché et sans formes. Figurez-vous qu'on peut même être un « obèse mince » ! C'est le cas des personnes qui ont un poids dans la norme, voire en deçà, et affichent... 33 % de masse grasse dans le corps, soit autant que des sujets en surpoids important ! Habillé, cela peut faire illusion, mais en maillot ça ne trompe pas : le corps est mou.

Si chez certains le sport sert surtout à brûler les réserves de graisses, chez d'autres, il va constituer le moyen idéal pour rendre un corps peu tonique en un corps ferme et qui vieillira mieux.

Faire du sport permet aux deux catégories de muscles qui composent le corps de travailler et se remodeler :

- Les muscles visibles, c'est-à-dire ceux qui sont rattachés aux os par les tendons : biceps, triceps, quadriceps, mollets, abdominaux, dorsaux...

➤ Les muscles invisibles, c'est-à-dire ceux qui par leurs fonctions diverses au sein de l'organisme participent en sous-marin à obtenir et entretenir un corps de rêve : cœur, périnée...



Fibres musculaires : travaillez les bonnes !

- Nos muscles ne sont pas formés que d'un seul type de « matière », et les médecins classent les fibres qui les composent en deux catégories.
- Les fibres de type I sont celles qui donnent une dimension de longueur aux muscles. Elles se caractérisent par leur contraction douce et leurs petits vaisseaux sanguins qui leur donnent leur couleur rouge. Ces fibres transportent l'oxygène et peuvent supporter des efforts sur la durée. Ce sont celles que sollicite le plus un marathonien.
- Les fibres de type II sont plus courtes que celles de type I. Utilisées pour les efforts intenses de courte durée, elles se mobilisent rapidement, agissent vite et bien, mais se fatiguent vite par manque d'oxygène. Ce sont celles que sollicite le plus un sprinteur.
- Que l'on désire allonger ses muscles pour s'affiner comme la plupart des femmes ou augmenter leur volume pour se « baraquier » comme les hommes le plus souvent, le mieux est de travailler un peu des deux types de fibres tout en utilisant une répartition différente. Ainsi, une femme qui souhaite allonger et tonifier sa silhouette aura intérêt à associer 80 % d'exercices d'endurance ou « cardio » (nage, course...) et 20 % d'exercices en force faisant intervenir les fibres de type II (musculature, Bodypump...). Un homme qui souhaite se muscler de manière visible devra faire presque l'inverse en programmant 70 % d'exercices qui sollicitent les fibres de type II pour « gonfler » ses muscles, et 30 % de travail en endurance pour renforcer son système cardio-vasculaire.



Efforcez-vous de toujours travailler autant et de la même façon des deux côtés du corps ! Il arrive en effet souvent qu'on force davantage sur le côté où on est déjà le plus fort. Ce que vous faites à droite, faites-le à gauche et vice versa. Par ailleurs il est important de ne pas commencer le travail de renforcement par les zones les plus toniques du corps mais de cibler en premier les zones à problèmes, car ce sont toujours celles que l'on repousse au lendemain !



Pour observer un effet rapide sur la tonicité des muscles, le rythme idéal est de prévoir 1 heure de marche par jour au minimum + 3 séances d'au moins 45 minutes de sport d'endurance par semaine + 3 séances de renforcement musculaire.

Travail de posture

En pratiquant régulièrement une activité sportive, vous automatisez certains schémas et attitudes corporels qui peuvent à terme modifier votre maintien et votre silhouette. C'est ce qu'on appelle la posture, c'est-à-dire la façon qu'on a de porter son corps : position des bras et des jambes, cambrure du dos, port de tête.

Selon le corps médical, la posture idéale est neutre : elle se caractérise par une colonne vertébrale alignée et aucune tension ni force imposées aux articulations. Dans cette position, on est à son optimum physique : cela améliore les capacités respiratoires et la circulation des fluides dans le corps. À l'inverse, une posture inadéquate (passer des heures le téléphone portable tenu à l'oreille, rester toute la journée épaules courbées et dos voûté devant l'ordinateur...) favorise les troubles musculo-squelettiques et génère notamment des maux de dos et des problèmes circulatoires.



La colonne vertébrale comprend quatre zones : cervicale, thoracique, lombaire et pelvique. Chacune de ces zones doit avoir une courbure spécifique. C'est en les désalignant un peu plus dans notre vie de tous les jours qu'apparaissent des douleurs de dos, de genoux, d'épaules, de hanches...

Ce n'est pas tout ! Il y a d'autres bonnes raisons pour lesquelles un

corps de rêve se doit d'avoir une posture idéale : cela donne l'impression d'être plus grand et, surtout, plus tonique et plus élancé. Une danseuse, même petite, paraît toujours plus grande et plus fine qu'un géant avachi, non ? Alors commencez par vous tenir droit, en imaginant que vous êtes tiré par un fil tenu par un marionnettiste. Vous verrez : au bout d'un moment vous n'aurez plus besoin de faire d'effort et adopterez tout naturellement la bonne attitude !



En imprimant au corps un maintien et une tonicité en adéquation avec son squelette, la pratique régulière d'un sport s'avère excellente pour la posture ! Le top ? Le yoga en premier lieu, mais aussi la danse, la natation (surtout le dos crawlé), la marche rapide et la course à pied.



Avant de démarrer toute activité physique, une visite chez votre médecin traitant s'impose pour déterminer vos forces et faiblesses posturales de façon à concentrer votre travail sur ces zones-là et à opter pour les disciplines sportives les plus adaptées.

L'exercice bonne posture : le « réveille-matin »

À faire, comme son nom l'indique, tous les jours au saut du lit !

Éteignez les lumières agressives. Fermez votre porte.

Ce moment est pour vous, rien que pour vous.

Déroulez votre matelas de yoga (ou de gym, c'est la même chose).

1. Commencez à quatre pattes, le dos plat.
2. Cambrez votre dos (la position de la vache). Relevez votre tête et votre coccyx, attention à ne pas tirer trop fort sur votre nuque. Respirez lentement en inspirant par le nez et en expirant par la bouche (pas l'inverse)
3. Maintenant, restez à quatre pattes puis bombez votre dos en sentant bien chaque vertèbre lombaire se détacher (position du chat). Respirez lentement sans bloquer votre respiration. Retournez en position de la vache puis du chat environ 5

fois de suite.

4. Sur votre dernière position du chat, tendez vos jambes, gardez la tête en bas pour vous retrouver en *downward dog* (chien tête en bas). Je vous donne les noms anglais comme cela, les positions de yoga faites par Madonna n'auront plus de secrets pour vous !

Maintenez cette position durant 5 respirations. Retournez en position de départ, à quatre pattes.

5. Mettez-vous en position de l'enfant, assis(e) sur vos genoux, la tête touchant le sol. Relaxez-vous et respirez calmement. Relevez-vous et restez assis(e) sur vos genoux mais le dos droit. Faites quelques cercles avec vos bras, vers l'avant puis vers l'arrière.
6. Sur le dernier cercle vers l'arrière, allez le plus loin que vous pouvez et posez vos bras derrière votre dos, arquant doucement celui-ci pour l'étirer un peu plus. Mais ne forcez pas trop, arquer trop fort n'est pas bien bon.
7. Revenez-vous asseoir sur vos genoux et étirez vos bras vers le ciel (les doigts entrelacés et les paumes tournées vers le haut).
8. Posez la main droite à plat du côté droit, étirez votre bras gauche en vous dirigeant vers la droite de façon à, de nouveau, étirer votre dos, puis, faire de même de l'autre côté.

Vous pouvez répéter ce mouvement dans son intégralité 4-5 fois.

Et voilà !

Amélioration du retour veineux

Avis à ceux et celles (plus nombreuses) qui souffrent de jambes lourdes et gonflées ! Là encore, le sport constitue un excellent allié. En effet, l'exercice physique possède un effet bénéfique sur la circulation sanguine grâce à l'effet « pompe » de l'alternance des contractions et décontractions musculaires et à une meilleure oxygénation de l'organisme.



Toutes les disciplines ne sont pas recommandées si vous souffrez d'une mauvaise circulation sanguine. Privilégiez les disciplines

aquatiques (natation, aquagym...), le vélo, la marche et la course à pied. Évitez celles qui impliquent de brusques changements de rythme ou de direction comme les sports de raquette et collectifs, l'aérobic, le step...



Pour optimiser l'effet bénéfique de l'activité physique sur votre circulation sanguine, prenez une douche tiède à froide après votre entraînement en remontant avec le pommeau de la plante des pieds à la taille. Surtout, pas de bain chaud !

Et la cellulite ?

Bien que ce ne soit pas le remède miracle contre les capitons disgracieux, l'activité sportive associée à d'autres méthodes (palper-rouler, mésothérapie, crèmes...) contribue à diminuer l'effet peau d'orange. D'une part, comme nous l'avons expliqué précédemment, elle favorise la mobilisation des réserves de graisses. D'autre part, elle améliore la circulation sanguine et diminue la rétention d'eau et le risque d'œdèmes.

Si tous les sports agissent de façon bénéfique sur cette cellulite, certaines disciplines s'avèrent plus efficaces : il s'agit des activités qui se pratiquent dans l'eau, comme les gymnastiques aquatiques, le long-côte, la natation, l'aquajogging, l'aquabiking... En effet, non seulement ces disciplines renforcent les muscles posturaux, mais en plus elles offrent de par la résistance de l'eau aux gambettes un massage superficiel aux effets proches d'un drainage lymphatique.

Ça régule l'appétit

Faire du sport fait donc mincir de façon directe en modelant la silhouette et en favorisant la combustion des graisses de réserve, mais aussi de façon indirecte en agissant sur nos habitudes alimentaires.

Modérateur d'appétit

Différentes études épidémiologiques ont montré que les individus qui avaient une activité physique modérée ne mangeaient pas plus que les sédentaires. Selon les chercheurs et les scientifiques, plusieurs mécanismes physiologiques permettraient d'expliquer ce phénomène. D'une part faire du sport, notamment des efforts en endurance, entraîne une augmentation des niveaux de protéines dans l'hypothalamus, ce qui améliore la sensibilité de certaines hormones de régulation de l'appétit comme la leptine.

D'autre part, cela favorise la sécrétion d'endorphines, ces fameuses hormones du bien-être qui apportent une sensation de plénitude comparable à celle apportée par la consommation d'un aliment plaisir. Donc on est moins attiré par des aliments réconfort, souvent gras, caloriques et sucrés, et on se lâche moins sur les quantités !

Une étude publiée par le *Journal of Sports Science and Medicine* a mis en avant que les sportifs qui faisaient chaque jour de l'entraînement en fractionné (c'est-à-dire en alternant efforts brefs et intensifs et périodes de récupération au cours d'une même séance) consommaient en moyenne 500 calories de moins que ceux qui pratiquaient leur effort en endurance, c'est-à-dire de façon moins intensive mais continue.

Coupe-faim efficace

Une récente étude, menée sur un double échantillon de rongeurs à l'université de Campinas au Brésil, a montré qu'un groupe de souris obèses auxquelles on avait fait faire du sport avant de passer à table réduisaient naturellement leurs apports énergétiques au repas suivant.

Comme ces souris, faites l'expérience d'aller courir juste avant votre repas. Vous constaterez sûrement que vous n'avez pas tellement faim au moment de passer à table, souvent moins que juste avant votre jogging !

Cet effet coupe-faim résulte du déstockage d'énergie nécessaire à la production de l'effort : pendant votre séance, vous sécrétez des hormones stimulantes qui favorisent la libération des sucres et graisses de réserve. Tout l'organisme est alors mobilisé par l'activité physique, et la sensation de faim passe à l'arrière-plan.

Par ailleurs, au cours d'un exercice rapide et intense, le sang afflue vers les muscles en action au détriment d'autres organes comme ceux digestifs, ce qui peut entraîner des nausées et des maux de ventre, donc couper l'appétit.



Faire du sport peut aussi, à l'inverse, donner une faim de loup ! Notamment en provoquant une baisse des réserves de glucides dans le sang, le foie et les muscles : c'est ce qu'on appelle le « rebond d'appétit » que, fort heureusement, il est possible d'éviter en adaptant son alimentation à son entraînement sportif.

Comment gérer son alimentation pour le sport ?

Attention à ne pas tomber dans le piège qui consiste à partir à l'entraînement le ventre vide ! Une petite marche ou un léger footing à jeun le matin, ça marche, mais pas plus. Dès que l'activité est plus longue et plus conséquente, il est indispensable de manger un peu (mais pas trop) pour que le corps ne tombe pas dans la « famine ». La nutrition du sportif est subtile, surtout quand on souhaite perdre du poids : il faut donner à son organisme suffisamment d'énergie pour éviter la panne et le rebond d'appétit, mais pas trop, pour permettre le déstockage des graisses.

Comme nous l'avons vu dans la seconde partie de cet ouvrage, il est important de consommer les trois grandes catégories de nutriments que sont les protéines (animales ou végétales), les glucides et les lipides. Pour l'exercice lui-même, ce sont les glucides les plus importants puisqu'ils apportent du carburant stocké dans les muscles sous la forme de glycogène : il est donc important d'en consommer régulièrement.

Avant la séance. Évitez de manger juste avant de démarrer de façon à ce que la digestion n'interfère pas avec les efforts physiques. Au moins deux heures avant, consommez des glucides complexes : pain et pâtes complètes, fruits. Pas de

barres ni de boissons sucrées. Si vous prévoyez un entraînement de plus d'une heure, croquez une pomme avec un peu de beurre d'amande ou une banane et une petite poignée de noix dans la demi-heure précédente. Pensez aussi à vous hydrater régulièrement.

Après la séance. Le repas suivant une bonne séance sportive doit être consommé dans les deux heures afin de reconstituer les stocks de glycogène. Idéalement, associez des glucides (beaucoup) à des protéines (un peu). Par exemple : jambon blanc + pain complet.

Vecteur d'une meilleure hygiène de vie

Pratiquer régulièrement une activité physique fait enfin partie intégrante d'un mode de vie plus sain, dans lequel une alimentation équilibrée trouve toute sa place. En règle générale, les sportifs se montrent attentifs au contenu de leur assiette !

D'abord parce qu'il est particulièrement désagréable de courir une heure après avoir avalé un steak-frites et qu'après l'effort, on se sent attiré par des aliments nourrissants et désaltérants, mais en aucun cas gras. Ensuite parce que quand on se bouge et qu'on se donne à fond, on ne tient pas à gâcher ses efforts en quelques coups de fourchette ! Enfin parce que quand on pratique régulièrement une activité physique, on apprend à aimer son corps : or l'aimer, c'est aussi lui apporter tous les nutriments nécessaires pour être beau, en forme et en bonne santé.

Ça chasse le stress

Drogués de leur discipline, les sportifs ? Il y a du vrai là-dedans ! Car le sport aide à se sentir mieux dans sa tête. Et quand on se sent mieux dans sa tête, on se sent mieux dans son corps ! Et puis on est moins tenté de grignoter pour compenser une angoisse, une déprime, un coup de speed...

Je veux ma dose !

Pratiquer une activité physique augmente la production des fameuses endorphines, ces neurotransmetteurs du bonheur. Bien que cet effet concerne souvent les coureurs (d'où son surnom « high du coureur » qui le compare à un shoot d'héroïne), un simple match de tennis, une marche ou des longueurs dans une piscine permettent aussi d'atteindre un certain nirvana.

C'était quoi le problème, déjà ?

Le sport est considéré comme une *activité de flux*, c'est-à-dire qu'il nécessite une concentration maximale pour ne pas « rater son coup ». Dans cet instant précis où la concentration est maximale, on ne pense à rien d'autre, on se concentre et on fait le vide. On oublie donc son stress et ses soucis quotidiens. Après un cours de danse, un parcours de golf ou une randonnée en montagne, on retrouve un super-niveau d'énergie et d'optimisme. Et la bonne nouvelle, c'est qu'à chaque nouvelle séance de sport, le stress et les soucis mettent de plus en plus de temps à revenir... D'où la nécessité encore une fois de pratiquer régulièrement !

Toujours de bonne humeur

L'exercice physique régulier permet enfin d'augmenter la confiance en soi (on se dépasse, on y arrive...) et, grâce à son action régulatrice sur le stress, de réduire les symptômes liés à des états anxieux ou dépressifs. On voit davantage la vie en rose, et on y croit !

L'exercice physique, c'est bon pour la ligne... et pour la santé !

Tous les spécialistes s'accordent à dire que pratiquer régulièrement une activité physique, en particulier d'intensité modérée pendant une longue durée, est excellent pour l'organisme et ce, pour plusieurs raisons :

✓ Ça muscle le cœur donc augmente sa résistance à l'effort. Du coup, cela ralentit le rythme cardiaque au repos et améliore la circulation sanguine dans les artères. Le risque de maladie cardio-vasculaire est réduit.

- ✓ Ça augmente la force et la vitesse, donc la résistance à l'effort. On exécute les tâches quotidiennes sans accumuler de fatigue et on fait plus facilement face à des efforts imprévus.
- ✓ Ça solidifie les articulations et les os. Les ligaments se renforcent et deviennent plus élastiques, la masse osseuse augmente. Du coup, cela contribue à prévenir les rhumatismes et l'ostéoporose.
- ✓ Ça développe la souplesse, la coordination et la proprioception.
- ✓ Ça améliore l'humeur, le sommeil, les capacités cognitives et la digestion. Grâce notamment à une meilleure oxygénation des cellules et des organes, c'est l'organisme dans son ensemble qui fonctionne mieux.

Chapitre 14

Les activités d'endurance

Dans ce chapitre :

- ▶ Comprendre l'influence des activités dites d'*endurance* pour maigrir
 - ▶ Faire la distinction entre un effort en *endurance* et un effort en *résistance*
 - ▶ Choisir la discipline la mieux adaptée à son profil et la pratiquer en toute sécurité
 - ▶ Adopter les bonnes fréquences, intensités et durées d'entraînement pour plus d'efficacité
-

Après cette entrée en matière, vous l'aurez sûrement compris : il y a sport et sport... Et pour s'affiner, le plus efficace n'est pas forcément celui que l'on croit ! En effet, pour perdre de la graisse, ce n'est pas l'intensité de l'effort qui compte le plus, mais la modération et la régularité, c'est-à-dire l'*endurance*. Autrement dit, mieux vaut marcher rapidement ou trotter 40 minutes à 1 heure par jour plutôt que courir comme un dératé pendant 30 minutes deux fois par semaine.

Dans ce chapitre, nous allons précisément vous expliquer comment trouver le bon rythme pour fournir un effort en *endurance* et donc taper efficacement dans vos réserves adipeuses. Tout est une question de souffle et, surtout, de rythme cardiaque.

Vous verrez ensuite que certains sports favorisent davantage que d'autres ce type d'effort. Pour vous permettre de choisir celle qui vous convient le mieux, nous listerons les principales disciplines dites d'*endurance* avec leurs avantages et éventuels inconvénients, et vous donnerons pour chacune quelques recommandations essentielles avant de vous lancer.

Enfin, pour optimiser la pratique de votre activité, nous vous indiquerons comment organiser au mieux vos séances d'entraînement. Elle se croyait tranquille, planquée dans vos cuisses,

vos fesses et votre abdomen ? La graisse n'a désormais qu'à bien se tenir : à partir d'aujourd'hui, la guerre est déclarée, et les capitons vont trinquer !

C'est quoi l'endurance, ou la fable du lièvre et de la tortue

On a coutume de qualifier d'*endurant* ce qui est capable de durer et de persister dans le temps sans fatiguer. De ce fait, l'*endurance* est considérée comme la faculté à effectuer une activité physique pendant très longtemps, en maintenant toujours la même vitesse.

Pour faire simple, ce n'est ni plus ni moins qu'une gestion maîtrisée de l'effort. Et une gestion qui paye : souvenez-vous, qui du lièvre fonceur qui pique un sprint au dernier moment ou de la tranquille tortue qui avance lentement mais sûrement gagne la course ? On vous le donne en mille ! Car non seulement la tortue franchit en premier la ligne d'arrivée, mais en plus elle pourrait allègrement continuer...

En théorie, c'est facile à comprendre. C'est quand on passe à la pratique que ça se corse : comment savoir quand on court ou nage quelle est la vitesse d'endurance, c'est-à-dire celle qui permet de pratiquer son activité longtemps sans ressentir de fatigue ?



Pour le savoir, il existe un moyen très simple : si vous n'êtes pas essoufflé et pouvez parler pendant votre activité, vous fournissez un effort d'endurance. Si vous n'arrivez pas à parler, votre rythme est trop rapide, vous allez rapidement ressentir de la fatigue et ne pourrez maintenir votre cadence pendant une longue durée.



Pour maîtriser au mieux ses efforts physiques, l'idéal est de se référer à sa fréquence cardiaque, c'est-à-dire le nombre de battements du cœur à la minute. On l'obtient de façon simple et rapide en prenant son pouls, ou de façon plus sophistiquée en utilisant un petit appareil appelé cardiofréquencemètre, constitué le plus souvent d'une ceinture thoracique associée à une montre.

Les spécialistes classent les activités en fonction de leur impact sur le

rythme cardiaque, évalué en pourcentage de la fréquence cardiaque maximale (FCM). Cette dernière équivaut globalement à 220 moins l'âge, c'est-à-dire à 190 pulsations/minute pour un individu de 30 ans, et à 160 pulsations/minute pour un individu de 60 ans.

Si vous avez 30 ans et que, pendant un effort, votre cœur bat à 110 pulsations par minute, alors vous vous situez à environ 60 % de votre FCM.

Tableau 14.1 : Classification des efforts en fonction de la fréquence cardiaque

<i>Fréquence cardiaque maximale</i>	<i>Nature de l'effort</i>	<i>Exemples d'activités</i>	<i>Effets sur l'organisme</i>
80 à 100 % de la FCM	Bref et intensif : en résistance	Sprints en athlétisme, démarrages au tennis et dans les sports collectifs, sauts, haltérophilie, sports de combat...	L'organisme se retrouve en dette d'oxygène (régime anaérobie), il puise son énergie dans les sucres.
70 à 80 % de la FCM	Soutenu et semi-long : endurance intensive, à la frontière entre résistance et endurance	Courses de demi-fond	L'organisme trouve son énergie essentiellement en transformant ses graisses, mais commence à puiser dans le glycogène présent dans les muscles.
60 à 70 % de la FCM	Long et modéré : endurance extensive	Course à pied, vélo, natation, marche, rameur, elliptique...	L'organisme utilise de l'oxygène pour transformer les graisses en énergie (régime aérobie). La consommation de graisses est ici maximale.
50 à 60 % de la FCM	Léger (reprise d'activité ou reconstitution des réserves après une compétition) : endurance fondamentale	Marche tranquille, petit footing de récupération...	L'organisme utilise ses réserves de graisses, mais le rendement est faible car l'effort est trop peu soutenu.



Pour perdre de la graisse, donc vous affiner, vous devez viser vos battements cardiaques par minute à 60-70 % de votre fréquence cardiaque maximale théorique, estimée à 220 moins votre âge. Plus l'effort va se prolonger dans le temps, plus votre corps va puiser de

l'énergie dans les graisses du tissu adipeux, et encore plus si l'activité est pratiquée à jeun.

Les activités à privilégier

Vous l'aurez compris : pratiquer une discipline d'endurance est incontournable quand on souhaite mincir. Voici en détail les principales, de façon à ce que vous puissiez choisir la plus adaptée à votre personnalité et vos capacités.

Les 5 règles essentielles d'une bonne pratique sportive

1. Consultez votre médecin. Faire un check-up complet est préférable avant de se lancer, afin de vérifier que vous ne présentez pas de contre-indication majeure à la pratique de l'activité que vous envisagez.

2. Équipez-vous ad hoc. Optez pour du matériel spécifiquement destiné à votre activité. Choisissez-le adapté à votre morphologie, à votre niveau et aux conditions dans lesquelles vous allez l'utiliser. Si besoin, investissez dans des protections (casque, protège-genoux...).

3. Échauffez-vous. Un bon échauffement dure 15 minutes. Trottinez d'abord au moins 5 minutes puis enchaînez des flexions, extensions, rotations, fentes... et étirez brièvement (10 secondes) chaque partie du corps.

4. Hydratez-vous régulièrement. Avant, pendant et après l'effort, buvez régulièrement et suffisamment, de l'eau de préférence, pour compenser les pertes hydriques liées à l'effort. Adaptez votre consommation à l'intensité de votre effort et aux conditions météorologiques.

5. Soignez la récupération. Terminez la séance en réduisant progressivement l'intensité. Après, prenez une douche tiède, puis étirez et massez les muscles sollicités. Enfin, reposez-vous : l'organisme en a besoin pour réparer les fibres musculaires et recharger ses batteries.

La marche

Qu'elle soit utilitaire, citadine, sportive, nordique ou encore afghane, c'est l'activité la plus accessible : marcher, c'est inné ! Elle est tout indiquée si vous démarrez ou reprenez le sport.

Marcher, c'est tendance !

Est-ce un besoin de revenir aux sources ou la volonté de pratiquer un exercice physique bénéfique à la santé ? Toujours est-il que la marche a le vent en poupe ! Ainsi, dans une étude de décembre 2010 menée par la Direction des sports et l'INSEP, 27, 8 millions de Français affirment pratiquer la marche loisir, 12,6 millions la marche utilitaire, 4,8 millions la randonnée, et 3,4 millions la randonnée en montagne.

Selon un autre sondage de juin 2008 commandé par la Fédération française de randonnée, les deux tiers des Français affirment faire de la marche leur loisir, les moins de 35 ans la considérant avant tout comme une façon de « s'aérer l'esprit, de se détresser et de partager un moment avec des proches », et les aînés comme un moyen de « se maintenir en forme sans faire d'efforts physiques trop intenses ».

La randonnée

Elle associe un effort physique modéré et continu à la contemplation de l'environnement (littoral, montagne, campagne, ville). On ne cherche pas à aller vite, mais à instaurer un rythme de croisière avec des pauses. La foulée est régulière, chaque pas bien assuré.

La randonnée est idéale pour oublier le stress et renouer avec son environnement. Le rythme étant modéré, la dépense énergétique reste moyenne (300 à 400 kcal/h). Sur des terrains accidentés, on améliore sa proprioception et on renforce efficacement les muscles des jambes, la ceinture abdominale et le dos, surtout quand on porte un sac.

Pour démarrer, choisissez un itinéraire balisé, adapté à vos capacités.

Pour une sortie à la demi-journée ou à la journée, optez de préférence pour un sentier de Promenade et Randonnée (PR, dans les topoguides, ou auprès des mairies, offices de tourisme...) en se référant non pas à la distance mais à la durée de marche indiquée qui tient compte de la difficulté. Veillez à être chaussé correctement, en fonction de la nature du terrain : chaussures de trail ou de randonnée à tige basse pour les terrains souples et peu vallonnés, chaussures de randonnée à tige montante pour les terrains techniques présentant du dénivelé.

La marche sportive

Son objectif est d'avancer vite pour solliciter au maximum ses capacités musculaires et cardio-respiratoires. On marche énergiquement, sans se déhancher mais en déroulant totalement le pas. L'attitude est tonique : on porte le regard vers l'avant, on bombe le torse, on garde les bras près du corps, leur mouvement accompagnant celui des jambes.

La marche sportive entraîne une bonne dépense (400 à 500 kcal/h pour une marche à 7 km/h) et une mobilisation des réserves de graisses de l'organisme. Le mouvement, rapide et complet, tonifie la silhouette dans son ensemble : cuisses, mollets et fessier bien sûr, mais aussi ceinture abdominale, dos et bras. C'est aussi excellent pour le système cardio-vasculaire.

Pour démarrer, privilégiez un terrain plat et souple (gazon, terre...) ou en salle, sur tapis de course. Équipez-vous d'une tenue destinée à la pratique de la course à pied : près du corps et respirant pour les vêtements, souple et léger pour les chaussures.

La marche nordique

Elle met en action tout le corps, pas seulement les jambes, grâce à des bâtons. L'allure est rapide, les abdominaux sont gainés et le torse bombé. On se sert de bâtons spécifiques : à chaque pas, les mouvements des bras et des jambes sont alternés et synchronisés.

La marche nordique est très complète puisqu'elle sollicite 90 % de la musculature, dont celle des bras et du tronc. Physique, elle entraîne une dépense énergétique élevée (jusqu'à 600 kcal/h) en favorisant la combustion des graisses de réserve, améliore l'amplitude pulmonaire et renforce le cœur.

Pour démarrer, avant d'investir dans une paire de bâtons – baptisés *Nordic Sticks* –, prévoyez une initiation auprès d'un professionnel de façon à acquérir la bonne technique. Côté tenue, prévoyez une tenue de running légère et optez pour des chaussures de trail ou de running, plus souples que des chaussures de randonnée classique.

La marche afghane

Elle permettrait aux hommes du désert d'effectuer plus de 700 kilomètres en 12 jours... sans être fatigués ! Tout le travail est axé sur le mental et la respiration qui doit être synchronisée avec le rythme des pas.

À la fois mentale et physique, la marche afghane agit sur tout l'organisme. En plus des bienfaits classiques de la marche, elle régule les pulsations cardiaques, améliore l'oxygénation des cellules et stimule la circulation sanguine. Elle apporte surtout un profond bien-être via un centrage sur soi et sur son environnement, une gestion de l'effort et un « nettoyage cellulaire ».

Pour démarrer, optez pour des séances d'apprentissage auprès d'un professionnel formé à cette technique.

La course à pied

Plus soutenue que la marche, la course est le sport d'endurance par excellence grâce à l'utilisation continue de tous les muscles des jambes. Idéale pour déstocker les graisses ! Et l'avantage c'est que, comme la marche, elle est facilement accessible et ne nécessite pas d'encadrement ni d'équipement spécifique, si ce n'est une bonne paire de chaussures adaptées.

Les plus pour la silhouette

Le jogging entraîne une combustion calorique parmi les plus importantes : environ 700 calories par heure pour une vitesse moyenne de 9 km/h, 1 200 calories pour une vitesse de 16 km/h. En adoptant une vitesse de croisière adaptée à son niveau, on obtient un bon compromis entre dépense calorique et combustion des réserves adipeuses.

Même s'il sollicite surtout les membres inférieurs, c'est un sport très complet pour galber la silhouette : tous les muscles sont sollicités (dos, bras, abdos, fesses, mollets, cuisses...). Par ailleurs, tenir son

dos alors que le bassin oscille à chaque foulée constitue un bon entraînement de coordination posturale.

Nos conseils

- **Investissez dans de bonnes chaussures.** Elles sont ce qu'il y a de plus important pour bien courir ! On les choisit selon quatre critères essentiels : la forme du pied (pronateur, supinateur ou neutre), l'amorti, la sécurité (semelle antidérapante, robustesse des matériaux...) et le confort. Demandez conseil à un spécialiste et essayez plusieurs paires avant de vous décider.
- **Démarrez progressivement.** Si vous débutez, l'idéal est de mixer marche et course lors de vos premières séances : vous marchez rapidement quelques minutes, puis trottez, puis marchez de nouveau... de façon à habituer votre organisme à un effort plus soutenu sur le plan cardio-vasculaire. Augmentez la durée et l'intensité des séances au fur et à mesure.
- **Variez les terrains.** Cela permet d'intensifier le travail musculaire des jambes ! Dans les côtes, courez sur vos pointes de pieds pour galber vos mollets et renforcer vos quadriceps, dans les descentes, rentrez le ventre et gainez votre ceinture abdominale. Privilégiez les surfaces douces (herbe, sable, sentier...) qui absorbent l'essentiel des impacts et préservent ainsi vos articulations.

Comment se motiver ?

Pour des novices, la course à pied peut sembler rébarbative. Si tel est votre cas, faites-vous avant tout accompagner : courir avec quelqu'un fournit un soutien moral, incite à davantage d'assiduité et rassure quand on court dans des endroits peu fréquentés ou à des heures tardives. À défaut, courez avec une musique entraînante sur les oreilles : ça booste la course !

Recherchez également les bords de fleuve ou de mer, les parcs et les jardins, les bois... aérés, à l'abri du trafic routier, ils s'avèrent bien plus agréables que le bitume de la ville. Répétition de boucles ou grand parcours, tout dépend de votre caractère : certains s'ennuient à faire plusieurs fois le tour d'un lac, tandis que d'autres y trouvent un certain confort. À

vous de choisir ce qui vous plaît le plus.

Enfin, persévérez malgré tout. Tous les coureurs le disent : les quinze à vingt premières minutes sont toujours les plus difficiles car les muscles, le cœur et les poumons ont besoin d'un peu de temps pour s'adapter à l'effort, passé ce cap, le corps est physiquement et mentalement installé dans sa routine de course, et l'organisme commence à sécréter les fameuses endorphines qui favorisent le bien-être.

La natation

Cette activité très complète est quasi incontournable à quiconque souhaite un corps de rêve ! En effet, non seulement elle sollicite activement le système cardio-vasculaire, mais en plus, en mobilisant tous les muscles du corps, elle sculpte la silhouette des pieds à la tête. Et tout ça, sans douleur ni traumatisme grâce à la poussée d'Archimède. N'hésitez pas : plongez dans le bonheur !

Les plus pour la silhouette

La natation affine. D'abord parce que, en favorisant les mouvements amples, elle tonifie les muscles en longueur. Ensuite parce qu'elle entraîne une importante dépense énergétique : de 400 à 800 calories par heure selon l'intensité de l'effort, la température de l'eau... Enfin parce que, grâce à son intensité souvent modérée, elle favorise la mobilisation des réserves adipeuses.

Elle renforce toute la musculature. Pour assurer la maîtrise des déplacements et de la posture dans l'eau, tous les muscles sont obligés de se contracter, des orteils à la tête. L'effort est réparti dans tout le corps.

Bouger dans l'eau, c'est excellent pour améliorer le retour veineux et lutter contre la cellulite. Comme toutes les autres activités sportives, la natation favorise le pompage du sang situé dans les jambes grâce à l'alternance des contractions et décontractions des muscles. Mais il s'y ajoute la position horizontale, la fraîcheur et la pression de l'eau pour drainer les œdèmes des jambes.

Nos conseils

- **Prenez quelques cours.** Rien ne sert de se battre avec l'eau quand on ne maîtrise pas les techniques. Il suffit de quelques séances avec un professeur particulier dans n'importe quelle piscine (privée ou municipale) pour acquérir les bons gestes et un peu de glisse. En plus, après, on peut varier les nages, donc les entraînements et les bénéfices sur la silhouette.
- **Utilisez des accessoires.** Planche, palmes, gants palmés, pull-buoy (sorte de flotteur)... : tous ces objets permettent de varier les exercices donc le type d'effort, d'améliorer sa technique et de travailler davantage certains muscles. Avec la planche et les palmes, vous vous sculpez des jambes en béton. Avec le pull-buoy placé entre les cuisses, vous gainez vos abdos et musclez vos bras...
- **Variez les nages.** Comme ça, vous profiterez des bienfaits de chacune ! Le crawl mobilise de façon importante l'ensemble des groupes musculaires (jambes, dos, abdos, bras...), améliore le souffle et l'endurance. Comme ce sont les membres inférieurs qui servent de propulseur, la brasse muscle surtout les jambes et raffermi la face interne des cuisses. Le dos crawlé est excellent pour renforcer les muscles du dos et des abdominaux, donc idéal pour les personnes qui souffrent de problèmes dorsaux. Le papillon est la nage qui développe le plus le haut du corps : pectoraux, trapèzes, deltoïdes, lombaires, abdos. Elle entraîne aussi une bonne dépense énergétique.
- **Évitez de stagner au bord du bassin.** Comme pour toutes les activités d'endurance, la natation n'a d'intérêt que si vous enchaînez les longueurs sans vous arrêter pour discuter !

Connaissez-vous le longe-côte ?

Née à Dunkerque, cette discipline très en vogue consiste à marcher en mer sur des plages de sable longues et plates. Vêtu d'une combinaison et de chaussons pour se protéger du froid, on s'immerge jusqu'à la poitrine et on avance dans l'eau en s'aidant des bras et éventuellement d'une pagaie.

C'est idéal pour sculpter la silhouette : tous les muscles du corps sont sollicités, on dépense environ 650 kcal par heure et la pression effectue un massage tonifiant des tissus. L'avantage majeur est qu'une partie du poids du corps est

portée par l'eau. Résultat : on préserve son dos et ses articulations, notamment les hanches et les genoux. Et on prend l'air et les embruns !

Accessible à tous sans limite d'âge, cette activité ne nécessite pas de savoir nager. Pour commencer, le mieux est de suivre un groupe guidé par un professeur indépendant ou lié à une association ou un centre nautique. Au début, on apprend à se positionner sans se cambrer, à bien poser ses pieds, et à gérer les vagues en sautant si elles sont moyennes ou en se baissant si elles sont grosses. Au fur et à mesure, on varie le rythme pour intensifier la séance.

Le vélo

En pleine ère écolo, voilà une discipline qui a la cote ! Comme la marche, le vélo présente l'intérêt d'être à la fois un moyen de locomotion et une activité sportive accessible, non traumatisante et complète. Suivant le modèle et le lieu de pratique, on peut aussi le pratiquer de multiples façons. En selle !

Les plus pour la silhouette

Pédaler entraîne une bonne dépense calorique. En pédalant à un rythme moyen, on brûle de 300 à 600 calories par heure. En pédalant à un rythme soutenu (20 km/h environ), la dépense énergétique passe à 500-600 calories par heure. Et comme l'effort est très régulier, on puise dans ses réserves de graisses.

Ça tonifie tout le corps. Le pédalage muscle les cuisses, les mollets et le fessier. Mais cela sollicite aussi la ceinture abdominale et le haut du corps (bras, torse, dorsaux...).

Cette activité est portée. Résultat : en l'absence d'impact, on ne ressent aucune douleur musculaire et on peut allonger la durée des sorties.

À chaque monture, sa pratique

Le VTC (vélo tout chemin) sert surtout à se déplacer en ville, sur des routes goudronnées ou des chemins aménagés, pour se balader ou effectuer des trajets. Avec sa selle et son guidon haut placés, il privilégie le confort.

Le VTT (vélo tout terrain) permet d'aller n'importe où : dans des chemins boueux, sur des pierres, au bord de la mer, dans les sentiers de montagne ou campagne... Lourd et équipé de roues larges et crantées, il garantit une bonne stabilité et amortit les chocs.

Le vélo de route est destiné à effectuer de longs trajets sur des routes ou des pistes. Léger, fin et profilé, avec son guidon placé bas et ses roues très fines, il vise la vitesse et l'endurance.

Nos conseils

- **Organisez votre sortie.** Bien que l'on puisse se contenter d'une carte IGN, le mieux est d'emprunter un itinéraire balisé. Ils sont classés du vert au noir, du plus accessible au plus difficile. Mis en place par la Fédération française de cyclotourisme, le portail www.veloenfrance.fr permet de visualiser et choisir sur fond cartographique les circuits route et VTT, et de les télécharger sur GPS ou de les imprimer.
- **Vérifiez votre matériel.** Le vélo doit être adapté à la pratique : le VTC (tout chemin) pour routes et chemins aménagés, le VTT (tout terrain) pour les sentiers accidentés. Il doit être en parfait état : roues, freins, direction, dérailleur... Pour éviter douleurs et tendinites, un bon réglage s'impose : avant de partir, ajustez la selle : assis, les pointes de pieds doivent toucher le sol. Le guidon doit être accessible sans fatiguer les bras.
- **Adaptez votre conduite au terrain.** À VTC, l'objectif est de rouler à vitesse constante, quelle que soit la pente : jonglez avec les braquets pour varier les vitesses et adoptez une attitude décontractée (épaules, jambes, bras relâchés). Sur les sentiers accidentés de VTT en revanche, restez aux aguets et contractez vos muscles : en fonction du terrain, jouez avec les freins et les vitesses et modulez votre position sur le vélo.

Le roller

Le successeur des patins à roulettes connaît un succès fou. Autrefois réservé aux enfants, il constitue aujourd'hui un moyen de transport comme un autre et surtout une discipline sportive très prisée dans les grandes métropoles. Ludique et complet, il permet de se muscler et se dépenser en s'amusant. Bref, avec lui, ça va comme sur des roulettes !

Les plus pour la silhouette

En roulant en continu et à allure soutenue, le corps travaille en endurance autant que lors d'une séance de course à pied. Résultat : la combustion calorique est élevée (de 500 à 750 calories par heure) et les réserves de graisses sont efficacement mobilisées.

Ça sculpte l'ensemble du corps. Pour ne pas tomber, on doit régulièrement déplacer son centre de gravité d'avant en arrière, et solliciter tous les groupes musculaires. Les jambes et le fessier fournissent un effort important, tandis que le buste, le dos et les bras travaillent aussi pour équilibrer le mouvement.

Le roller est une activité glissée, donc sans impact ni choc sur les membres inférieurs. Du coup, comme à vélo, on peut pratiquer assez longtemps sans souffrir.

Nos conseils

- ✓ **Prenez des cours.** Rouler, surtout sur les trottoirs des villes, ça ne s'improvise pas. Surtout si vous êtes légèrement en surpoids, donc facilement déséquilibré. Auprès d'un professeur, vous pourrez acquérir les bases techniques et ainsi maîtriser votre trajectoire et votre vitesse.
- ✓ **Équipez-vous de protections.** Protège-poignets, coudières, genouillères à coque et casque sont indispensables pour limiter le risque de blessure grave.
- ✓ **Corsez vos parcours.** Dès que vous vous sentirez parfaitement à l'aise, variez les lieux de pratique et introduisez des côtes de façon à intensifier l'effort.

Le ski de fond, nec plus ultra pour

la ligne

Si vous avez la chance d'être à la montagne en hiver, préférez la patine à la glisse : c'est le sport idéal pour avoir un corps de rêve ! Sport d'endurance par excellence, il peut être pratiqué à intensité moyenne pendant plusieurs heures d'affilée, d'où une bonne dépense énergétique (700-800 calories par heure) et une importante mobilisation des réserves adipeuses. Tous les muscles du corps sont activement sollicités, et de façon équitable : les jambes soutiennent et propulsent le corps, les bras poussent pour avancer, le tronc assure la stabilité du corps et coordonne les mouvements. En mobilisant les fessiers et les muscles dorsaux, cet exercice s'avère enfin particulièrement bénéfique au maintien et à la posture.

Les machines en salle (elliptique, rameur, vélo...)

Coincé en ville, vous rechignez à faire du vélo, de la marche, du roller ou de la course à pied ? Pas de souci, nous avons la solution pour vous : les salles de gym et clubs de sport. Tous disposent d'appareils sophistiqués qui reproduisent les mouvements de ces différentes disciplines, permettant ainsi de s'entraîner à l'abri des intempéries et de la pollution.

Le vélo d'appartement et le tapis de course

Ils permettent de pédaler, marcher et courir... sur place. Grâce à leurs moniteurs intégrés, on se programme une séance sur mesure (intensité, vitesse, durée...). Les bénéfices physiques peuvent donc être les mêmes qu'en extérieur, le bol d'air en moins.

Le rameur

C'est l'appareil le plus complet au niveau musculaire puisqu'il fait non seulement travailler les épaules, le dos et les abdos, mais aussi l'arrière et l'avant des jambes. Attention toutefois à soigner la posture pour éviter de se faire mal : il faut garder le dos bien droit et les épaules au-dessus du bassin.

L'elliptique

Comme le rameur, cet appareil qui reproduit les mouvements d'un skieur de fond mobilise les jambes et, dans une moindre mesure, les

bras. Facile d'utilisation, il présente l'avantage de n'exposer à aucune contrainte articulaire.

Le steppeur

Cet appareil reproduit le mouvement effectué quand on monte des marches. Il est donc idéal pour muscler les fesses et les jambes. Attention là encore à garder la bonne position : les pieds ne doivent pas décoller du marche-pied et le dos doit rester droit, la ceinture abdominale légèrement contractée.



En faisant du sport sur ces appareils, vous restez à l'intérieur, dans une atmosphère confinée ! Pensez donc à vous hydrater suffisamment et régulièrement pour éviter la surchauffe.

La durée et l'intensité

Bonne nouvelle : les études épidémiologiques montrent qu'il n'est pas nécessaire de trimer à l'entraînement pour obtenir des résultats probants. En fait, pour une personne sédentaire, augmenter ne serait-ce qu'un peu le volume d'activité physique a des effets positifs sur sa santé et sa ligne.



Aux gens qui ont besoin de repères pour se motiver, les autorités scientifiques et médicales recommandent de faire au moins une demi-heure d'activité physique d'intensité moyenne ou élevée (marche d'un bon pas, activité sportive...) par jour, ou une heure d'activité de faible intensité (marche d'un pas normal).

La durée

Comme nous vous l'avons expliqué dans les chapitres précédents, l'activité physique n'aura d'impact sur la combustion des graisses que si vous la pratiquez sur une assez longue durée, traditionnellement estimée à 30-40 minutes minimum.



Privilégiez toujours une activité physique d'endurance d'une durée supérieure à 30 minutes, voire davantage si vous le pouvez. L'idéal, ce sont des séances entre 45 minutes et 1 heure.

L'intensité

Pour une action efficace sur la silhouette, il est idéal de maintenir votre rythme cardiaque pendant l'effort à 60-80 % de votre fréquence cardiaque maximale. C'est à cette intensité-là que vous serez sûr d'être en endurance, donc de brûler non seulement des calories mais aussi des graisses.

Fractionner, ça fait progresser

Pour démultiplier les bénéfices des activités d'endurance à la fois pour la santé et pour la silhouette, les spécialistes de la forme recommandent aujourd'hui de programmer régulièrement des séances en *fractionné*.

Comme son nom l'indique, cette méthode de travail consiste tout simplement à introduire différentes allures dans son entraînement. Que ce soit dans la nature ou sur une piste, il correspond à la répétition d'efforts intenses suivis de moments de récupération active, les temps d'effort étant en général équivalents aux temps de récupération.

Ce type d'entraînement est excellent pour développer les capacités cardio-respiratoires et augmente la dépense calorique. À programmer de temps en temps pour progresser efficacement !



Vous n'avez pas besoin de courir sur un tapis roulant une heure ou de nager plusieurs kilomètres par jour pour perdre du poids ! Le meilleur sport pour mincir doit être quelque chose que vous pouvez faire pendant 30 à 60 minutes, qui vous fait transpirer (mais pas trop) et que vous aimez, de façon à le faire souvent... et avec le sourire.

Chapitre 15

Muscler chaque partie de son corps

Dans ce chapitre :

- ▶ Connaître les principaux muscles qui constituent les différentes parties de l'anatomie
- ▶ Cibler les zones à problèmes du corps et comprendre comment leur donner une forme
- ▶ Remodeler sa silhouette selon ses besoins, au féminin comme au masculin, grâce à des exercices et des conseils sport ciblés

Perdre du gras, c'est bien. Mais donner à sa silhouette un joli galbe et des formes harmonieuses, c'est encore mieux. Car, comme on vous l'a déjà dit, on peut tout à fait être à un poids acceptable, voire maigre, et avoir un corps mou et relâché. Donc pas franchement sexy...

La route vers un corps de rêve passe par conséquent aussi nécessairement vers de la tonification musculaire. Alors certes, pratiquer régulièrement une activité sportive quelle qu'elle soit contribue à renforcer la musculature dans son ensemble. Mais c'est souvent incomplet ou déséquilibré car, selon les disciplines, le travail est axé sur certaines parties du corps, moins sur d'autres.

Faire régulièrement des exercices de renforcement ciblés va vous permettre d'obtenir assez rapidement puis d'entretenir un corps harmonieux, tonique et ferme. Fini les dessous de bras en chauve-souris, les abdos ramollos, la poitrine tombante, les fesses raplapla et les jambes poteaux : grâce aux conseils et exos que nous vous détaillons dans ce chapitre, vous n'aurez bientôt plus aucune raison d'avoir des complexes !

Les bras

Souvent oubliés car souvent couverts, les bras ne sont pourtant pas

dénués d'un certain impact esthétique. Ainsi, ils peuvent alourdir ou alléger visuellement une silhouette : une femme, même mince, paraîtra plus ronde si ses bras manquent de fermeté au niveau de l'attache à l'épaule. A contrario, une femme ronde fera plus fine si ses bras sont toniques. Et chez l'homme, des biceps musclés sont du meilleur effet !

Rappel anatomique

Nos bras sont composés de plusieurs muscles majeurs :

- ✓ **Les deltoïdes** sont situés en haut du bras, au niveau de l'épaule. Ils permettent de bouger les bras depuis l'épaule.
- ✓ **Les biceps** sont situés à l'avant, entre le coude et l'épaule. Ils permettent de fléchir le coude et de bouger la main.
- ✓ **Les triceps** sont situés à l'arrière, entre le coude et l'épaule. Ils assurent la flexion de l'avant-bras sur le bras.
- ✓ **Les longs supinateurs** sont situés entre le coude et le poignet. Ils interviennent dans tous les mouvements des bras.

Selon que l'on est un homme ou une femme, les bras sont à travailler différemment car les objectifs sont différents. La femme recherche la finesse et la tonicité, notamment au niveau des triceps, où la graisse s'installe facilement et la peau se relâche passé un certain âge. L'homme recherche le volume et la force. Pour la femme, on va travailler avec peu de charge et en amplitude. Pour l'homme, on va travailler avec beaucoup de charge et en multipliant les répétitions.

On s'y met

Triceps à 45°

Cet exercice fait travailler les triceps.

Figure 15.1 :
Triceps à 45°



La préparation

Prenez des haltères, un par main, et tenez-vous debout, les jambes écartées de la largeur des épaules, abdos rentrés et genoux légèrement pliés. Si vous n'en avez pas, vous pouvez utiliser deux boîtes de conserve ou deux bouteilles d'un poids identique.



Ne faites pas le dos rond, penchez-vous en avant en gardant le dos bien droit.

L'exercice

Penchez-vous lentement en avant à partir de la taille : vous formez donc un angle de 45 degrés à partir de la taille. Alignez et serrez vos triceps contre votre corps et pliez les coudes. Vous allez pousser les haltères vers l'arrière de façon à tendre vos bras. Vous allez très vite sentir une contraction dans vos triceps. Revenez à la position de départ, le buste penché en avant et les bras pliés. Recommencez 20 fois et reposez-vous pendant 30 secondes.



Répétez cet exercice trois fois.

Pendant l'exercice, expirez en poussant les haltères jusqu'à avoir les bras tendus et inspirez en revenant à votre position de départ.

Triceps d'acier

Cet exercice fait travailler les triceps.

La préparation

Debout, le dos droit, *les jambes fléchies*, les mains posées, dans votre dos sur un rocher, le dossier d'un banc public ou tout objet à la bonne hauteur.

L'exercice

Laissez-vous descendre à la force des triceps. *Contrôlez toujours le mouvement* pour ne pas subir la descente mais pour en rester maître. Quand vous remontez, *contractez bien vos triceps à nouveau* pour profiter des deux directions du mouvement. Répétez *25 fois*, soufflez 1 minute, puis 25 fois à nouveau.



Pendant l'exercice, expirez en remontant et inspirez en descendant.

Les curls

Cet exercice fait travailler les biceps.

Figure 15.2 : Les curls



La préparation

Prenez une barre avec plus ou moins de poids selon votre niveau et tenez-vous le dos immobile et droit, les genoux fléchis et les jambes légèrement écartées de la largeur des épaules. Les coudes doivent rester près du corps.

L'exercice

Montez et descendez la barre sans à-coups. Variez la position des mains en utilisant une prise large, moyenne ou serrée.



Attention à ne pas vous aider de l'élan que pourrait vous donner votre

dos en le penchant lorsque vous redescendez la barre. Gardez également bien les coudes le long du corps sinon le muscle à faire travailler, en l'occurrence le biceps, ne serait pas assez sollicité.



Inspirez au début du mouvement quand les bras sont tendus, soufflez lors de la flexion.

Les variantes

Vous pouvez avancer une jambe pour stabiliser le corps ou bien réaliser cet exercice dos contre un mur, comme en compétition.

Les curls inversés : assis(e) sur une chaise ou un banc, le dos droit, les pieds posés à plat sur le sol, les coudes collés au tronc, un poids de 1 kilo (à ajuster selon sa force) dans chaque main, on relève les bras de 20 centimètres à partir de leur point de départ à l'horizontale.

Figure 15.3 : Les curls



Les bonnes activités pour compléter

Pour parfaire vos bras, pensez aussi à pratiquer...

- **La natation.** Brasse, crawl, dos crawlé ou papillon : chaque nage les sollicite différemment pour un résultat global très efficace. Pour accentuer le travail au niveau des bras, il est intéressant d'utiliser un pull-buoy (flotteur à placer entre les jambes).
- **Les sports de raquette.** Quand on frappe une balle, on fait

travailler tous les muscles des bras en force. Tennis, badminton ou squash : à vous de choisir, mais n'oubliez pas d'équilibrer le bras qui travaille moins avec des exercices de musculation.

✓ **Les sports de balle.** Parce qu'ils impliquent des lancers et des contacts main/ballon, le handball, le volley-ball ou le basket-ball contribuent à avoir des bras musclés.

✓ **La marche avec bâtons.** Ou encore le ski de fond, les raquettes ou la marche nordique. En faisant porter une partie du poids du corps par les bras, on les renforce aussi efficacement !

La posture, ça compte aussi !

Selon la pose que vous prenez, vous pouvez accentuer visuellement certains effets. Pensez-y lors de vos prochaines séances photos !

Si vous êtes une femme, pour paraître plus mince des bras, tenez-vous de trois quarts avec les mains sur les hanches en rentrant le ventre et en poussant le buste vers l'avant. Vous allez perdre au moins 5 kilos !

Si vous êtes un homme, pour rajouter de la masse au niveau de vos biceps, tenez-vous en gardant les bras collés au corps, avec les mains ou les bras croisés. Dans cette position, les muscles vont « s'étaler » un peu, augmentant ainsi l'impression de volume !

Le ventre

Avoir un ventre plat est un désir universel : pour une fois, les femmes et les hommes veulent la même chose ! Chez une femme, un ventre plat et une taille fine permettent d'alléger la silhouette. Chez un homme, un ventre plat et dessiné – la fameuse tablette de chocolat – est synonyme de virilité et de maîtrise de soi. Pour tous, avoir un ventre plat garantit une meilleure santé puisque la graisse abdominale est la plus dangereuse pour l'organisme (cancers, maladies cardio-vasculaires).



Pour que des abdominaux soient visibles, le plus important est d'avoir un taux de masse grasse corporelle limitée à 10 % chez l'homme et 15 % chez la femme. Plus la graisse diminue, plus les abdos se dessinent avec précision. Attention cependant, car ces chiffres sont une moyenne et doivent être pris avec du recul car certaines personnes ont davantage tendance à stocker autour de la taille qu'à d'autres parties du corps.

Rappel anatomique

Les muscles abdominaux sont en fait composés de quatre grands muscles qui déterminent la forme externe du ventre :

- **Le grand droit** se situe devant et tapisse le devant du ventre. Il est responsable du rapprochement entre le tronc et les membres inférieurs.
- **Les grands obliques** se situent de chaque côté sur les flancs du tronc. Ce sont eux qui marquent la taille.
- **Les petits obliques** se situent également de chaque côté, mais plus profondément. Ils marquent aussi la taille, mais de façon moins visible.
- **Le transverse** se situe plus profondément, sous les grands droits. Il possède un rôle de soutien des organes qui se trouvent dans l'abdomen.



Contrairement à une idée reçue, les muscles abdominaux sont parmi les plus simples à renforcer et ne demandent pas de séance de musculation forcée : 10 minutes par jour suffisent, parfois moins !

Périnée : quèsaco ?

On en a beaucoup entendu parler, mais c'est quoi au juste ? En fait, il s'agit d'un petit muscle de 2 centimètres situé entre le pubis, le sacrum et les deux os du bassin. Outre sa capacité à augmenter le plaisir sexuel, il soutient à lui seul tous les

muscles et organes qui se trouvent au niveau du bassin. C'est en quelque sorte la base de notre « maison ».

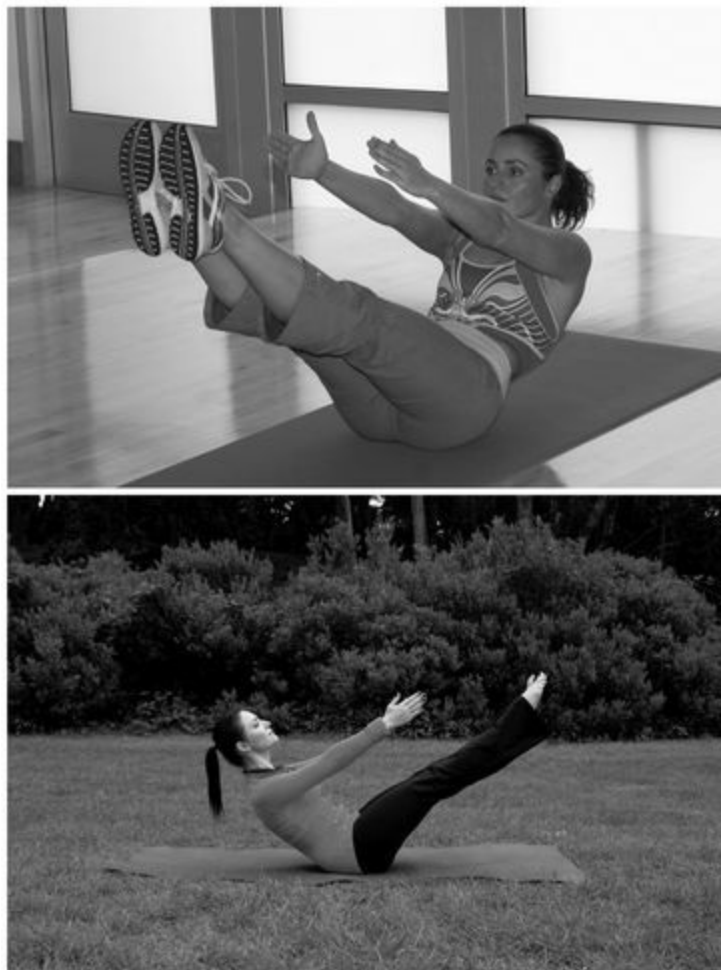
Pour éviter certains problèmes comme, notamment, les fuites urinaires, il est important de le travailler, presque autant que les abdos : sur 10 minutes d'exercices ciblés sur les abdominaux, 5 minutes doivent lui être consacrées !

On s'y met

Le V Pilates

Cet exercice fait travailler la sangle abdominale.

Figure 15.4 : Le V Pilates



La préparation

Mettez-vous sur le sol, idéalement sur un tapis pour plus de confort. Attention pendant l'exercice de ne pas faire le dos rond mais de bien le garder droit.

L'exercice

Tendez vos jambes et contractez vos abdos à fond. Puis, relevez le buste bien droit tout en conservant les bras bien droits devant vous jusqu'à ce que vous formiez un V avec votre corps. Tenez la position jusqu'à ce que vos abdominaux tremblent et brûlent puis revenez lentement dans la position de départ, allongé(e). Répétez trois fois le mouvement.



Inspirez au début du mouvement, soufflez lors du maintien de la posture.

La planche

Cet exercice fait travailler la sangle abdominale.

Figure 15.5 : La planche



La préparation

Mettez-vous allongé(e) sur le sol en appui sur les avant-bras et les coudes, les mains jointes ou écartées, idéalement sur un tapis pour plus de confort.



Pendant l'exercice ne faites pas le dos rond ni creusé, mais gardez-le bien droit.

L'exercice

Une fois bien installé(e), contractez vos abdos et mettez-vous en appui sur l'avant de vos pieds. Tenez la position jusqu'au tremblement, puis revenez lentement en position de départ. Reposez-vous 30 secondes puis répétez trois fois de suite cet exercice.



Inspirez au début du mouvement, soufflez et inspirez profondément lors du maintien de la posture.

Les variantes

Vous pouvez effectuer la planche également de côté. Dans ce cas-là, mettez-vous en appui sur l'arête d'un pied, vos jambes sont tendues l'une contre l'autre et vous êtes en appui sur l'un de vos coudes et avant-bras pour le haut du corps. Le bras restant est positionné le long du corps. Gagnez vos abdominaux pour vous relever et tenez la position. Attention de ne pas trop pencher votre corps vers l'avant ou vers l'arrière mais de manière à ce qu'il soit le plus droit possible.

L'exercice du Crunch

Cet exercice fait travailler le grand droit.

La préparation

Mettez-vous allongé(e) sur le sol idéalement sur un tapis pour plus de confort. Pliez vos jambes en tailleur. Si vous manquez de souplesse, ça n'est pas bien grave. Au fil de vos séances, vos genoux vont petit à petit se rapprocher du sol, jusqu'à ce que vous atteigniez le papillon parfait. Mettez vos mains sous votre nuque. Inspirez.

L'exercice

Relevez votre buste de quelques centimètres (10 cm environ) en expirant par la bouche sans forcer. Répétez 25 fois, puis comme vous progresserez, 50 fois.



Ne tirez pas votre tête en avant avec vos mains, au risque de vous abîmer la nuque. Les mains ne servent qu'à maintenir la tête dans l'alignement du dos et des épaules.

Pour les femmes : faire deux séries, pour les hommes souhaitant gagner en masse musculaire l'objectif est de faire trois séries de 100 mouvements.

Les variantes

Pour les hommes, posez des poids sur la poitrine au fur et à mesure. Pour savoir comment augmenter la cadence ? Ajoutez 15 répétitions quand cela devient facile. Si vous pouvez faire 100 répétitions sans trop les sentir, cela indique qu'il faut que vous ajoutiez des poids sur votre poitrine (soit des plaques lestées, soit des poids classiques que l'on tient à bout de bras).

L'exercice du Crunch oblique

Cet exercice fait travailler les obliques.

Figure 15.6 : Le crunch oblique



La préparation

Installez-vous confortablement par terre, sur un tapis de gym ou sur de la moquette, sur le flanc droit. Mettez votre main droite sur l'oblique gauche pour bien sentir le mouvement et la main gauche sur la nuque. Inspirez.



Il ne s'agit pas de tirer sur la nuque mais de guider le haut du corps.

L'exercice

Relevez votre buste de quelques centimètres (10 cm environ) en expirant par la bouche (sans forcer) tout en levant la jambe gauche en gardant le pied en position flex. Vous devrez sentir avec votre main droite votre oblique se contracter. Répétez 25 fois, puis quand vous progresserez, 50 fois. Changez de côté et répétez le mouvement.

Les variantes

Une fois que cet exercice devient facile, lestez à l'aide d'un poids de

cheville votre jambe pour augmenter la difficulté de ce mouvement et donc de faire travailler encore plus le muscle.

Les bonnes activités pour compléter

De par sa position centrale, la sangle abdominale intervient dans toute pratique sportive. Pratiquer une activité physique quelle qu'elle soit contribue donc à muscler les abdominaux et à les entretenir. Cependant certaines activités les sollicitent plus spécifiquement :

- ✓ **Les sports de glisse.** Ski, ski de fond, roller et surtout surf et snowboard exigent de l'équilibre. Or, cette stabilité, seule une ceinture abdominale bien gainée peut la donner !
- ✓ **La natation.** Glisser sur l'eau nécessite d'avoir en permanence les abdominaux gainés. Ça muscle en douceur !
- ✓ **Les sports de raquette et de ballon.** Qu'il s'agisse de frapper (tennis, squash, badminton...) ou de lancer (basket, hand...), tous les mouvements partent du ventre.
- ✓ **Les gymnastiques douces.** En associant travail postural et respiratoire, yoga, Pilates, tai-chi et autres qi gong sont des plus efficaces pour renforcer en douceur la sangle abdominale.



Les abdominaux permettent de stabiliser le corps autour de la colonne vertébrale. Un manque de tonicité de la sangle abdominale entraîne donc des positions inadéquates lors des efforts de la vie quotidienne qui, par ricochet, entraînent des douleurs dorsales. En portant vos sacs, assis au bureau ou encore dans la plupart des gestes courants, pensez donc à rentrer le ventre, à vous tenir droit et à faire partir la « force » du mouvement de votre ventre. Ainsi, vous ferez d'une pierre, deux coups : muscler vos abdos et préserver votre dos !

La poitrine

Le thorax constitue une zone importante de notre anatomie. Avoir un thorax musclé, c'est d'abord avoir une belle allure. Chez un homme, c'est affirmer sa virilité. Chez une femme, c'est afficher des seins haut perchés, même avec un petit 80B ! Pour tous, c'est enfin se préserver de nombreux maux de dos.

Rappel anatomique

Les muscles du thorax sont les **pectoraux, grands et petits**. Superficiels, ils recouvrent toute la poitrine, de l'attache des clavicules jusqu'en dessous des seins.

Les autres muscles se situent derrière, en haut du dos : ce sont les **trapèzes**, qui vont des côtés du cou jusqu'à la base de la clavicule, et le **sous-clavier**, un muscle qui ne se voit pas mais participe au renforcement du soutien-gorge naturel.



Les seins ne sont pas un muscle, mais des masses composées à 80 % de graisse et à 20 % de glandes et canaux qui transportent le lait. Comme ils ne peuvent se muscler, ils ne peuvent être tonifiés que si l'on s'attaque aux différents muscles de la poitrine qui les soutiennent.

On s'y met

Les tours de tête

Cet exercice est excellent pour le cou. Il embellit sensiblement le port et prévient le disgracieux double menton pour mettre le buste en valeur.

La préparation

Assis(e) sur une chaise, tenez-vous bien droit(e), épaules dégagées.

L'exercice

Du bout du nez, tournez la tête autour de son axe dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et, en même temps, inclinez votre menton tout doucement vers l'arrière. Une fois la tête penchée, maintenez pendant 10 secondes. Poursuivez ensuite de droite à gauche. Faites deux séries de 10 cercles.

Figure 15.7 : Les
tours de tête



L'exercice des bras ouverts

Bon pour la tonification musculaire des épaules, cet exercice permet d'assouplir les ligaments et d'améliorer la posture pour mettre en valeur la poitrine.

La préparation

Debout, le dos bien droit, écartez légèrement vos jambes de la largeur de vos épaules. Puis, déployez vos bras de manière symétrique.

L'exercice

Bras vers l'arrière, ramenez-les progressivement face à vous. Poursuivez en croisant vos bras sur votre poitrine. Ramenez vos mains sur l'arrière de vos épaules. Faites deux séries de 15 mouvements.

Figure 15.8 : Les bras ouverts



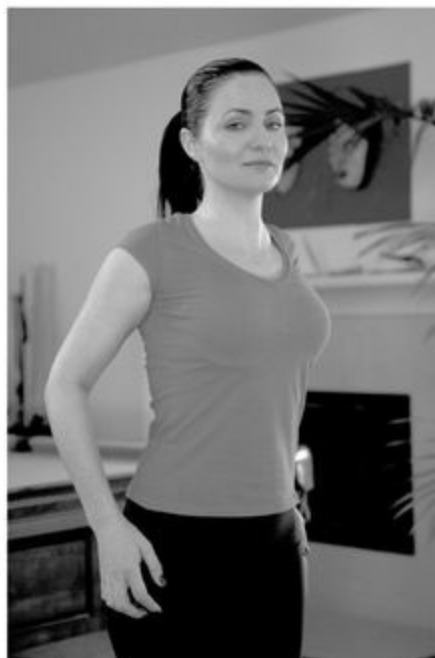
Le roulement des épaules

Le roulement des épaules contribue à tonifier le haut du buste. Il est excellent pour vous parer d'un port de danseuse étoile.

La préparation

Tenez-vous debout, au garde-à-vous, vos mains viennent s'appuyer contre vos hanches.

Figure 15.9 : Le roulement des épaules



L'exercice

Débutez l'exercice en faisant rouler votre épaule droite d'avant en arrière une dizaine de fois. Poursuivez avec la gauche. Une fois vos épaules bien échauffées, roulez les deux côtés de façon symétrique. Continuez une fois en avant et une fois en arrière. Faites 10

impulsions par mouvement.

Les pompes face au mur

Cet exercice fait travailler les bras et les pectoraux. Parfait pour raffermir la poitrine.

La préparation

Sur la pointe des pieds, appuyez-vous bras tendus et mains posées contre un mur. Vos épaules, votre bassin et vos pieds doivent être bien alignés. Vos mains sont écartées de la largeur de vos épaules.

L'exercice

Il s'agit en fait de pompes surélevées. Fléchissez vos bras et amenez-les à la poitrine, au niveau des mains. Retendez vos bras pour revenir à la position de départ. Faites trois séries de 15 mouvements.

Figure 15.10 : Les pompes face au mur



Les genoux à terre

Bon pour travailler vos muscles pectoraux, vos triceps, et idéal pour galber votre buste et vos bras. À vous les jolis décolletés.

La préparation

Mettez-vous à genoux, mollets et pieds décollés en l'air, placez vos mains au sol, de la largeur de vos épaules, comme si vous faisiez des pompes. Vos genoux, vos hanches et vos épaules doivent rester alignés.

L'exercice

Fléchissez vos bras pour amener votre poitrine proche de vos mains. Inspirez quand vous descendez et expirez à chaque montée. Faites quatre séries de 15 mouvements.

Attention de garder le dos bien droit pendant tout l'exercice et de ne pas le cambrer, ni faire le dos rond.

Figure 15.11 : Les genoux à terre



Hauts les pectoraux

Un exercice parfait pour muscler vos pectoraux et tonifier votre poitrine.

La préparation

Munissez-vous de deux petits haltères ou de deux bouteilles d'eau de 50 cl remplies. Allongez-vous sur le dos, vos bras tendus de chaque côté, vos genoux pliés et vos pieds à plat au sol.

L'exercice

Vos bras suivent un plan horizontal et doivent toujours rester tendus. Amenez-les en symétrie derrière la tête en dessinant un arc de cercle, et revenez à la position de départ. Inspirez à la montée de vos bras, expirez à la descente. Faites deux séries de 30 mouvements.

Figure 15.12 : Les pectoraux



Les mains serrées

Le but de cet exercice est de garantir un bon maintien de votre poitrine en faisant travailler vos pectoraux, et également de prévenir le relâchement de vos aisselles.

La préparation

Amenez les paumes de vos mains l'une contre l'autre, au niveau de la poitrine. Les coudes sont placés à l'horizontale. À la différence de l'exercice précédent, les paumes sont inversées, c'est-à-dire que les doigts de la main droite sont sur le poignet gauche et les doigts de la main gauche sont sur le poignet droit.

Figure 15.13 : Les mains serrées



L'exercice

Pressez vos paumes l'une contre l'autre, parallèlement à la poitrine. Expirez de façon régulière, les coudes toujours à l'horizontale. Faites trois séries de 20 mouvements.

Les pompes minute

Le mouvement est un peu difficile, mais celui-ci fait travailler l'ensemble du décolleté. Il a donc tout bon.

La préparation

Mettez-vous à plat ventre, placez les mains sur le sol, les bras écartés de la largeur de vos épaules et les pointes des pieds tendues.

L'exercice

Soulevez votre corps le plus longtemps possible. Les coudes sont très légèrement fléchis à l'horizontale. Gardez le ventre serré et soufflez en tendant les bras. Tenez une minute à renouveler trois fois. Attention de garder le dos bien droit pendant tout l'exercice et de ne pas le cambrer, ni faire le dos rond.

Figure 15.14 : Les pompes minutes



Le visage au sol

L'objectif de cet exercice est d'améliorer le maintien de votre buste en tonifiant vos triceps et vos pectoraux.

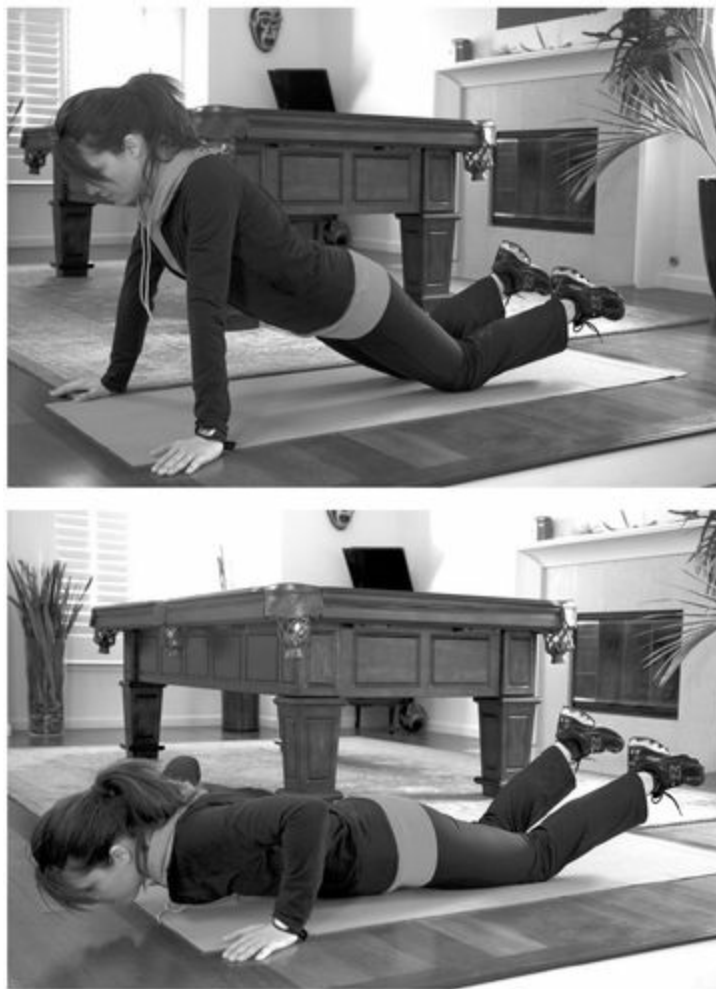
La préparation

Mettez-vous à genoux au sol, tendez vos bras et placez vos mains bien à plat, tournées vers l'extérieur.

L'exercice

Tenez-vous le dos bien droit au début de l'exercice puis, basculez votre buste progressivement vers le bas, sans lever le fessier. Descendez le visage à ras du sol en fléchissant les bras. Remontez bras tendus. Faites quatre séries de 15 mouvements.

Figure 15.15 : Le visage au sol



Les dips

Les dips ou répulsions aux barres parallèles sont un exercice de musculation de base qui permet de travailler l'ensemble du buste chez les hommes. Si cet exercice est trop difficile voire impossible à réaliser, vous pouvez débuter par des dips entre deux bancs à genoux. Une fois l'exercice maîtrisé, passez aux barres parallèles avec le poids du corps. Il sollicite les pectoraux, le deltoïde antérieur, les triceps, le dos (grand dorsal), les trapèzes, abdominaux et bien d'autres. C'est le squat du haut du corps !

La préparation

Mettez-vous entre deux barres parallèles écartées d'environ 60 centimètres, les mains en appui sur les barres, les genoux et les coudes légèrement fléchis et le buste penché en avant.

L'exercice

Descendez doucement sans à-coups jusqu'à ce que vos bras soient parallèles au sol puis revenez à la position de départ sans verrouiller les articulations. Inspirez lors de la descente et expirez lorsque vous remontez. Vos pieds ne doivent pas toucher le sol. Il suffit de plier les jambes si vous êtes trop bas.

Variantes

Vous pouvez accrocher un lest autour de la taille pour ajouter encore de la difficulté à l'exercice.

Si vous n'avez pas de matériel pour réaliser cet exercice de musculation, il est possible de faire des dips sur :

- ✓ deux chaises en posant deux serviettes sur les montants pour ne pas avoir mal aux mains et avec des rondelles de fonte sur les sièges pour plus de stabilité ;
- ✓ deux tréteaux réglables en hauteur ;
- ✓ deux tables de même hauteur.

Les bonnes activités pour compléter

Les meilleures activités pour la poitrine sont logiquement celles qui sollicitent les pectoraux :

- ✓ **La boxe.** Idéale pour renforcer les bras, elle développe également la poitrine et contribue à avoir une bonne posture.
- ✓ **La natation.** La brasse coulée et le papillon en particulier, et dans une moindre mesure le crawl et le dos crawlé, sollicitent activement les muscles pectoraux.
- ✓ **L'aviron, le kayak et le rameur.** Super pour tonifier le dos et la poitrine et donner une jolie allure.
- ✓ **L'escalade.** Dans cette activité, le haut du corps travaille autant que le bas pour se hisser vers les sommets.



Surtout si vous avez une forte poitrine, portez toujours un soutien-gorge destiné à la pratique sportive lors de vos entraînements. Mouvements brusques, sauts et autres chocs peuvent endommager les fibres de vos seins.

Les fesses

De belles fesses rebondies, au masculin comme au féminin, c'est si sexy ! La bonne nouvelle, c'est qu'elles sont une partie du corps très

facile à muscler. Mais attention à ne pas s'y prendre n'importe comment car, contrairement à d'autres zones, on cherche à leur donner un juste volume et du galbe, pas à les faire gonfler de manière anarchique !

Rappel anatomique

Outre de bonnes réserves de graisse, les fesses abritent trois muscles :

- ✓ **Le grand fessier** – également appelé le postérieur – se situe à l'arrière du bassin. Il est le plus volumineux et le plus superficiel des muscles fessiers. C'est lui qui donne l'aspect bombé des fesses.
- ✓ **Le moyen fessier** se situe sur le côté du bassin. Court et épais, il sert à effectuer les mouvements d'élévation latérale et de rotation de la hanche. C'est lui qui souligne le haut des fesses et leur donne du galbe.
- ✓ **Le petit fessier** se situe en profondeur au niveau de la hanche. C'est lui qui permet d'éviter les « débordements » graisseux sur le côté, au niveau de la jonction entre la cuisse et le bassin.

On s'y met

Banc-fessiers

Cet exercice fait travailler le petit, le moyen et le grand fessier.

La préparation

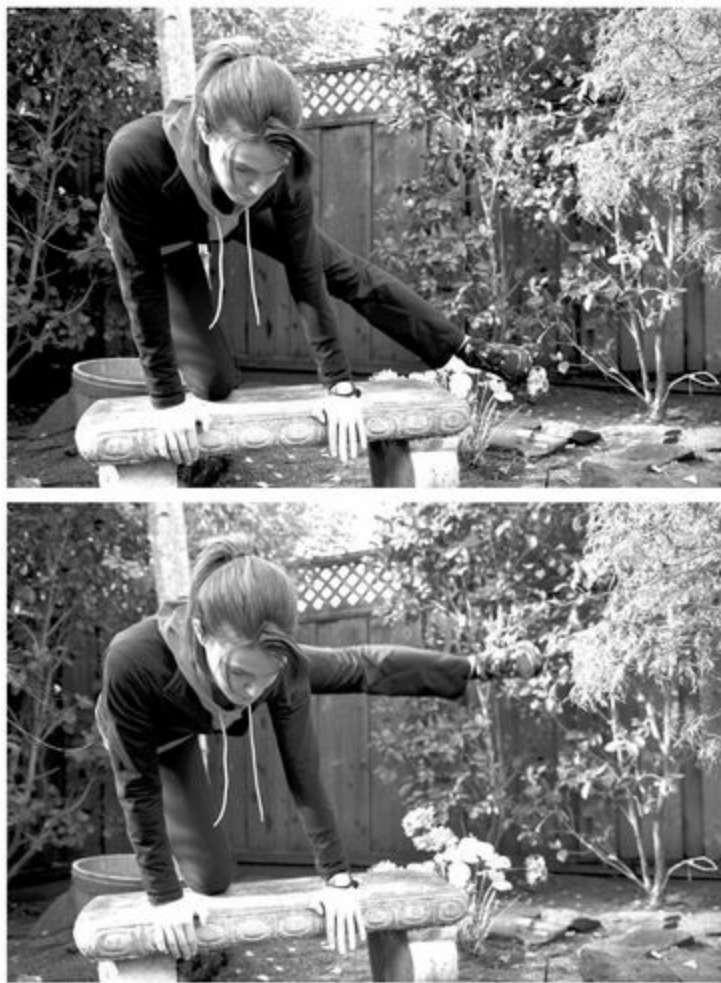
Mettez-vous à genoux sur un banc, vos mains à plat de part et d'autre du banc. Tendez votre jambe droite, pointe du pied en position flex, vers le sol dans le vide, sans que votre pied ne le touche.

L'exercice

Contractez vos abdominaux afin de bloquer votre bassin pour plus de stabilité. Montez votre jambe droite sur le côté jusqu'à ce qu'elle soit parallèle au sol. Revenez lentement à la position de départ en contrôlant votre mouvement. Gardez toujours votre dos bien droit. Faites trois séries de 15 mouvements, puis changez de côté.

Expirez lorsque la jambe monte et inspirez lorsqu'elle descend.

Figure 15.16 : Les bancs-fessiers



Les variantes

Vous pouvez réaliser cet exercice à défaut d'un banc, sur le rebord de votre lit, de votre canapé ou bien à l'aide de deux chaises.

Galbe-fessiers

Cet exercice fait travailler le petit, le moyen et le grand fessier tout en galbant vos fessiers.

La préparation

Mettez-vous à genoux au sol sur un tapis de gym ou de la moquette. Vos mains sont à plat au sol pour stabiliser votre corps.

Figure 15.17 : Le galbe-fessiers



L'exercice

Contractez vos abdominaux afin de bloquer votre bassin pour plus de stabilité. Ramenez le genou droit au contact de la poitrine puis, tendez la jambe en arrière, le pied en position flex. Revenez à la position de départ contre votre poitrine en contrôlant votre mouvement. Gardez toujours le dos bien droit. Faites trois séries de 15 mouvements puis changez de côté.

Expirez lorsque la jambe monte et inspirez lorsqu'elle descend.

Les variantes

Vous pouvez réaliser cet exercice sur un banc pour mieux vous stabiliser avec vos mains de part et d'autre du banc.

Kick Up

Cet exercice fait travailler le petit, le moyen et le grand fessier tout en galbant vos fesses.

La préparation

Mettez-vous à genoux au sol sur un tapis de gym ou de la moquette. Vos mains sont à plat au sol pour stabiliser votre corps.

Figure 15.18 : Kick Up



L'exercice

Contractez vos abdominaux afin de bloquer votre bassin pour plus de stabilité. Tendez votre jambe droite derrière vous puis, repliez votre genou de manière à former un angle droit. Votre pied droit est donc maintenant en position flex en l'air. Ramenez votre genou au niveau du sol, sans qu'il le touche, puis revenez lentement à la position de départ en contrôlant votre mouvement et en remontant progressivement votre jambe fléchie. Pendant toute la durée de l'exercice l'angle de fléchissement de la jambe reste identique.

Gardez toujours le dos bien droit. Faites trois séries de 15 mouvements puis changez de côté.

Expirez lorsque la jambe monte et inspirez lorsqu'elle descend.

Les variantes

Vous pouvez réaliser cet exercice sur un banc pour mieux vous stabiliser avec vos mains de part et d'autre du banc.

Les bonnes activités pour compléter

Dans la vie de tous les jours, les fessiers sont en général peu sollicités. Pourtant certaines activités permettent de les muscler sans trop se fouler :

- ✓ **La marche, la course à pied et la randonnée.** Surtout quand il y a des côtes ! Enchaîner les montées et les descentes les sollicite en permanence.
- ✓ **La natation.** Que ce soit des battements de jambes ou des ciseaux de brasse, tous les muscles fessiers sont activement sollicités. Avec des palmes, c'est encore plus efficace.
- ✓ **Les sports de glisse.** Roller, patinage, ski, ski de fond, surf : en impliquant des mouvements de poussée, donc de flexion/extension de la jambe, ces activités sont ultra-bénéfiques aux fessiers.
- ✓ **Le step et l'elliptique.** Ou, en version du quotidien, monter des escaliers ! Il n'y a pas plus efficace pour bomber les fesses que ces mouvements de poussée.

Les jambes

Quoi de plus joli que de belles jambes, sculptées et élancées ? En théorie, ça ne semble pas très compliqué car c'est une partie du corps qui est parmi les plus sollicitées, lors des déplacements quotidiens par exemple. En pratique, c'est plus compliqué, car pour obtenir du galbe et de la tonicité, plusieurs muscles fondamentaux doivent faire l'objet d'exercices ciblés.

Rappel anatomique

Nos jambes sont composées de muscles très connus de tous comme les mollets et les adducteurs par exemple. Mais pour se faire de belles jambes, il faut connaître d'autres muscles qui jouent un rôle essentiel.

- ✓ En dessous du genou, on retrouve le **mollet** qui a pour fonction les mouvements du pied (extension de la cheville). Lui-même est composé de plusieurs muscles qui, s'ils sont bien renforcés, lui donnent sa forme longue et galbée : le **jumeau interne** à l'intérieur, le **jumeau antérieur** sur le devant, et le **long péronier latéral** à l'extérieur.

➤ Au-dessus du genou, on retrouve la **cuisse** composée des **adducteurs** (petit, moyen et grand) qui tonifient l'intérieur, le **droit antérieur** qui galbe le dessus, et le **quadriceps** (composé de 4 muscles) qui donne le galbe général, le volume.

On s'y met

La chaise invisible

Ce mouvement va vous permettre d'exercer votre endurance doucement mais sûrement, afin d'affiner vos cuisses !

La préparation

Mettez-vous debout, dos au mur, les pieds écartés dans l'alignement des épaules, et les talons à 30-40 centimètres du mur.

L'exercice

Glissez le long du mur jusqu'à ce que vous vous retrouviez en position assise, comme si vous étiez sur une chaise invisible. Assurez-vous que votre dos reste droit et que vos genoux ne dépassent pas vos doigts de pied, sinon vous risquez de mettre trop de pression sur vos genoux et vos chevilles. Vos jambes doivent être à 90 degrés, et vous allez sentir qu'elles travaillent durement. Gardez cette position une minute. Si vous n'avez pas la force de tenir tout ce temps, relevez-vous et faites une pause, puis reprenez la position et recommencez l'exercice pour arriver à une minute au total.

Figure 15.19 : La chaise invisible



Les jambes de gazelle

Voici un exercice pour muscler les adducteurs (l'intérieur de vos cuisses).

La préparation

Installez-vous sur le côté droit confortablement sur un tapis de gym ou de yoga, une serviette, ou de la moquette.

L'exercice

En gardant le corps bien droit, et stabilisé par vos bras, levez la jambe gauche très doucement pour bien maîtriser le mouvement. Vous pouvez garder le pied pointé comme une danseuse ou bien le mettre en position flex pour faire travailler vos muscles différemment. Redescendez doucement en gardant toujours le contrôle du mouvement. Repartez aussitôt sans laisser la jambe se reposer. Répétez le mouvement 15 fois.

Sans changer de côté, repliez votre jambe gauche par-dessus la jambe qui est au sol et effectuez des levers de jambe droite. Faites un mouvement lent afin de bien sentir l'intérieur de votre cuisse qui se contracte. Contractez bien en arrivant en haut du mouvement, puis redescendez. Répétez 15 fois.

Changez de côté et refaites le même mouvement. Répétez cette routine trois fois de chaque côté.

Figure 15.20 : Les
jambes de gazelle



Les variantes

Vous pouvez fermer les yeux quand vous faites ce mouvement pour bien le sentir et établir la relation muscle/cerveau qui marche si bien. Vous pouvez aussi le faire face à un miroir pour vérifier que votre position est parfaite.

Quand l'exercice devient facile, portez des lestés aux chevilles (commencez avec 500 g, puis passez à 1 kg, voire 2 kg) pour rendre le mouvement plus difficile et solliciter vos muscles de manière plus importante.

Les lunges

Voici un exercice pour muscler l'ensemble de votre cuisse.

Figure 15.21 : Les lunges



La préparation

Mettez-vous debout le dos bien droit, les jambes collées l'une à l'autre.

L'exercice

Amenez votre jambe droite devant vous jusqu'à ce que votre pied droit soit à plat au sol et la jambe pliée formant un angle droit. Votre jambe gauche restée à sa position initiale est donc légèrement fléchie. Vous avez deux possibilités : du surplace - vous ramenez votre jambe droite et recommencez avec la jambe gauche - ou bien vous avancez - dans ce cas-là c'est à la jambe gauche de faire le même mouvement.

Faites-le de préférence avec les mains sur les hanches pour mieux contrôler le mouvement.

Les variantes

Quand l'exercice devient facile, réalisez-le vers l'arrière puis avec des lests au niveau des chevilles.

Les squats

Voici un exercice pour muscler le grand fessier, les quadriceps et l'arrière des cuisses.

Figure 15.22 : Les squats



La préparation

Munissez-vous d'une barre de musculation ou d'un manche à balai pour commencer. Mettez-vous debout, la barre reposant sur vos trapèzes (sur vos épaules derrière votre tête), vos mains espacées de la largeur de vos épaules et vos pieds écartés à dix heures dix, légèrement plus écartés que la largeur de vos épaules et placés dans l'axe de vos genoux.

L'exercice

Fléchissez vos genoux et poussez les fesses en arrière, le buste toujours bien droit. Descendez jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles au sol. La barre remonte et descend verticalement sans arrêts en position haute et rebonds en position basse. Faites trois séries de 15 mouvements.

Inspirez lors de la descente et expirez lorsque vous remontez.

Les variantes

Des variations sont possibles en jouant sur la position des pieds, l'écartement des cuisses et le poids de la barre. Si les cuisses sont très écartées et les pieds placés à dix heures dix, cela sollicite plus l'intérieur des cuisses. Si les jambes sont serrées avec les pieds droits, cela sollicite plus l'extérieur des cuisses.

L'exercice des squats pour les mollets

Voici un exercice pour muscler l'ensemble du mollet pour les hommes souhaitant leur faire prendre du volume.

La préparation

Mettez-vous debout, sur un support élevé et stable, les talons dans le vide.

L'exercice

Montez le plus haut possible sur la pointe de vos pieds, contractez fort et redescendez le plus bas possible. Ne pliez pas vos genoux pendant l'exécution de l'exercice pour donner une impulsion, mais évitez de travailler jambes tendues.

Utilisez un lest plus ou moins lourd pour ajouter de la difficulté à cet exercice. Privilégiez comme lest une barre de musculation que vous poserez sur vos trapèzes (sur vos épaules derrière votre tête). Pensez à garder le dos bien droit pendant tout l'exercice et donc de ne pas vous cambrer ou vous pencher trop en avant.

Inspirez lors de la descente de la charge et expirez en remontant. Gardez les abdominaux contractés et le buste bien droit.

Les variantes

Vous pouvez réaliser cet exercice debout en faisant travailler un mollet après l'autre avec un haltère dans la main du côté du mollet qui travaille, l'autre jambe étant dans le vide pendant le mouvement.

Les bonnes activités pour compléter

La plupart des disciplines sportives sollicitent les jambes. Certaines s'avèrent toutefois plus efficaces pour leur donner un galbe parfait :

✓ **La marche (surtout avec des talons !), la randonnée, le golf.** Non seulement tous les muscles sont sollicités, mais en plus

ces activités améliorent considérablement le retour veineux.

✓ **La nage avec palmes.** Le top pour galber les cuisses et les mollets, lutter contre la rétention d'eau et les problèmes circulatoires et gommer la culotte de cheval et la cellulite !

✓ **La danse.** Rock, salsa, claquettes, tango... C'est le sport idéal pour avoir de belles jambes : il leur donne de la souplesse et du maintien, solidifie les chevilles et affine les mollets. Sans oublier une belle démarche !

✓ **L'équitation.** Une des rares activités qui permet de renforcer activement l'intérieur des cuisses.

Le dos

On a souvent tendance à le négliger parce qu'il est la plupart du temps couvert, mais avoir un beau dos, c'est essentiel, notamment en été quand on porte des maillots ou des petites robes dos nu ! Heureusement, nous avons de la chance car, avant qu'un dos ne paraisse mou, il faut des années sans exercice physique : les muscles dorsaux sont en effet parmi les plus faciles à muscler, et on obtient rapidement des résultats quand on fait des exercices ciblés.

Rappel anatomique

Les muscles principaux qui composent le dos sont :

✓ Les **grands dorsaux** constituent le plus grand groupe musculaire du dos. Il va du bas du dos à l'os du bras situé le plus près de l'épaule. Quand ils sont bien musclés, les grands dorsaux donnent au dos sa forme en V, convoitée surtout par les hommes.

✓ Les **trapèzes** sont formés de deux muscles triangulaires qui vont du milieu du dos jusqu'à l'épaule. Ce sont ceux que l'on voit quand on porte un vêtement décolleté dans le dos.

✓ Les **rhomboïdes** se situent entre la colonne vertébrale et les omoplates. Ils nécessitent d'être travaillés régulièrement quand on souhaite développer un dos harmonieux.



Le dos étant le groupe musculaire le plus vaste du corps, il convient de travailler les différents muscles qui le composent de manière variée et sous des angles différents de façon à optimiser le résultat.



Quand vous faites des exercices de musculation du dos, ne vous chargez pas trop ! Il est déconseillé de mettre des poids très lourds car soulever tant de fonte oblige à adopter des positions très risquées ! Mieux vaut soulever moins, mais mieux, en contrôlant bien son mouvement. Le dos ne pardonne pas les erreurs de poids !

On s'y met

Le Rowing

Cet exercice fait travailler le grand dorsal.

Figure 15.23 : Le Rowing



La préparation

Tenez-vous debout, les jambes légèrement fléchies, écartées de la largeur de vos épaules. Votre dos est droit et votre buste est penché au niveau de la taille presque à l'horizontale. L'objectif est de remonter une barre avec des poids (adaptés à votre niveau physique) sans vous cambrer.

L'exercice

Conservez bien vos bras écartés de la largeur de vos épaules. Remontez doucement, en conservant le contrôle et en inspirant. Restez 2 secondes en haut puis redescendez la barre en expirant (ou les poids individuels si vous n'avez pas de barre) tout en conservant le contrôle du mouvement. Pensez à bien contracter vos dorsaux

pendant la remontée de la barre. Faites deux séries de 20 mouvements.

Les variantes

Vous pouvez tenir la barre en pronation (paume des mains vers le sol) ou en supination, paume des mains vers le ciel, pour varier les exercices.

Tractions sur barre fixe

Cet exercice tonifie le grand dorsal et les trapèzes, recommandé notamment pour les hommes souhaitant épaissir la masse musculaire dorsale.

La préparation

Placez-vous sous une barre fixe, les pieds écartés de la largeur de vos épaules et les mains tenant la barre avec un écartement supérieur à la largeur de vos épaules.

L'exercice

Montez en amenant le menton au niveau de la barre et redescendez sans à-coups en gardant la tension. Inspirez en descendant et expirez en montant. Gardez le contrôle du mouvement et ne vous laissez pas tomber au risque de vous faire mal. Visez les cinq tractions pour démarrer. Si votre niveau ne vous le permet pas, commencez par une traction, puis le lendemain deux, etc. Le mieux étant de progresser doucement mais sûrement.

Les variantes

Vous pouvez garder vos pieds écartés ou croisés selon le niveau de confort recherché.

Les bonnes activités pour compléter

Certaines disciplines sportives sont particulièrement bénéfiques pour muscler votre dos :

- ✓ **La marche et la course à pied.** Ces disciplines nécessitent un gainage de la ceinture abdominale donc renforcent les lombaires. Mais il faut impérativement être bien chaussé.
- ✓ **La natation.** Feu vert, et plutôt deux fois qu'une, pour le crawl et le dos crawlé qui renforcent tous les muscles du dos de façon harmonieuse. Attention en revanche à la brasse et au papillon qui

peuvent malmenier les lombaires.

✓ **L'aviron et le kayak.** L'action de ramer renforce toute la musculature du dos sans crainte de traumatisme. Attention toutefois à garder le dos droit et à gagner les abdominaux pendant les mouvements.

✓ **Le Pilates et le yoga.** Les gymnastiques douces d'une façon générale et en particulier ces deux-là possèdent une action bénéfique sur le dos en axant le travail sur la posture.



Toutes les disciplines ne sont pas bonnes pour le dos ! Les jeux de raquette (tennis, squash, badminton...) et de ballon (hand, volley, basket...) en particulier peuvent être déconseillés dans certains cas. En cas de douleur, mieux vaut demander conseil à un spécialiste.

Chapitre 16

La gym intégrative

Dans ce chapitre :

- ▶ Injecter davantage d'activité dans ses journées
 - ▶ Brûler plus de calories sans y penser
 - ▶ Se muscler simplement à tout moment de la journée
-

Pour faire du sport, vous êtes partant. Votre problème, c'est plutôt le manque de temps ? Nous avons la solution : la gymnastique intégrative ! Sous ce nom savant se cache un concept très simple : caser de l'exercice physique à tout moment de sa journée pour se muscler et brûler des calories, (presque) l'air de rien. C'est ce que nous appelons « la vingt-cinquième heure ».

Que ce soit dans votre vie de tous les jours, lors de vos loisirs ou même pendant vos vacances, nous allons vous montrer que toutes les occasions sont bonnes pour se dépenser. Il faut d'une part être un maximum actif : toutes les activités, même les plus anodines comme passer l'aspirateur, sortir le chien ou bêcher les parterres, sont bénéfiques, à partir du moment où votre corps est en mouvement ! Il faut d'autre part optimiser chaque geste du quotidien, par exemple en serrant les fesses quand vous vous brossez les dents ou en gainant les abdos devant votre ordinateur.

Ça n'a l'air de rien comme ça, mais ces petits efforts cumulés chaque jour vont contribuer efficacement à votre amincissement, presque autant que la pratique régulière d'un sport. À condition de les intégrer progressivement à vos habitudes, de façon à ce qu'ils deviennent non pas une contrainte, mais un réflexe.

Dans la vie de tous les jours

Méto-boulot-dodo : comme beaucoup d'entre nous aujourd'hui, vous passez sûrement vos journées dans les transports, au bureau devant votre ordinateur ou à la maison. Difficile dans ces conditions de

trouver une heure pour faire du sport, c'est vrai. Mais pas question pour autant de renoncer à bouger : il y a tant de choses que vous pouvez intégrer aux situations quotidiennes – même les plus banales – pour augmenter votre niveau d'activité !

Les trajets

À pied

Avant de parler de ce que vous pouvez faire quand vous êtes coincé dans les transports en commun ou assis au volant de votre voiture, avez-vous pensé d'abord à effectuer les petits trajets autrement qu'en moyen motorisé ? Il y a tant de petites distances que l'on peut faire à pied ! La marche est bénéfique quels que soient les endroits où vous la pratiquez : dans la rue, dans un parc ou même dans un centre commercial. Et une heure de marche par jour, c'est entre 150 et 300 calories brûlées, selon l'allure.



Un total quotidien de 10 000 pas constitue le repère recommandé par les spécialistes. Pour évaluer les distances que vous effectuez et atteindre cet objectif, investissez dans un podomètre : ce petit accessoire, discret et bon marché, comptabilise le nombre de pas et la distance effectués, et affiche parfois en plus les calories brûlées. Motivant !

Voici quelques astuces toutes simples pour augmenter votre temps de marche :

- ✓ Rendez-vous à pied sur votre lieu de travail ou, si c'est trop loin, descendez une à deux stations de bus ou métro avant votre terminus (ou garez votre véhicule à distance) et effectuez le reste du trajet à pied.
- ✓ Préférez déjeuner à l'extérieur de votre entreprise plutôt qu'à la cantine, et trouvez un bistrot à une dizaine de minutes à pied. Après votre repas, faites une courte balade : cela vous permettra de vous oxygéner en même temps !
- ✓ Marchez sur place lors de chaque conversation téléphonique.
- ✓ Faites vos courses à pied. Pour effectuer de petites missions comme récupérer les enfants à l'école, poster un courrier ou acheter du pain, laissez la voiture au garage.
- ✓ Abandonnez les ascenseurs et les escalators. Monter des

marches entraîne une bonne dépense énergétique et muscle activement fesses, cuisses et mollets.



Lorsque vous empruntez des escaliers, montez les marches deux par deux et concentrez-vous sur votre posture : mettez votre poids sur vos cuisses tout en contractant les fessiers, et posez vos pieds bien à plat. Si vous le pouvez, avant de grimper, montez sur la première marche en laissant vos talons dans le vide. Mettez-vous sur la pointe des pieds et gardez cette position quelques secondes, puis relâchez afin que vos talons redescendent à peine plus bas que la hauteur de la marche. Faites une série de 20 répétitions avant de monter l'escalier, puis une nouvelle série de 20, une fois arrivé en haut.

À vélo

La marche vous ennuie et vous trouvez que cela ne va pas assez vite ? Préférez le vélo pour effectuer vos déplacements ! Non seulement c'est ultra-tendance – toutes les grandes métropoles françaises se sont mises à la location de vélos et les pistes cyclables se multiplient –, mais en plus c'est un excellent moyen de vous muscler et de vous dépenser (300 à 500 calories par heure suivant le terrain, l'allure...).

En plus, de nombreuses études, dont certaines réalisées par la Mairie de Paris, indiquent qu'à vélo, on respire moins de gaz toxiques qu'avec un autre moyen de transport. On est par exemple six fois moins exposé aux composés organiques volatils qu'en voiture, et trois fois moins qu'en bus. Explication : le cycliste reste moins longtemps que l'automobiliste et le piéton dans les zones embouteillées polluées. Cependant, évitez de rouler lors des pics de pollution, signalés par les médias ou des panneaux d'informations.



Pédaler, surtout en ville, peut être dangereux. Pour votre sécurité, soyez vigilant, respectez scrupuleusement le code de la route, portez un casque et vérifiez le bon fonctionnement de vos freins et de vos éclairages.

En voiture

Coincé dans les embouteillages ou lors de longs trajets aussi, vous pouvez vous tonifier !

Soignez d'abord votre posture. Les mains sur le volant, baissez vos épaules et tirez-les vers l'arrière en resserrant vos omoplates. Maintenez cette position, relâchez, puis recommencez.

Pendant que vous conduisez, serrez fort le volant et contractez vos abdos en maintenant le dos bien enfoncé dans le siège, les bras tendus. Conservez cette position plusieurs minutes en respirant lentement. De temps en temps, pensez à contracter et décontracter quelques secondes vos fessiers, puis l'intérieur de vos cuisses.

À l'arrêt, placez vos mains à l'horizontale sur le volant, puis poussez sur vos bras comme pour les rapprocher l'un de l'autre. Maintenez cette position quelques secondes, relâchez, puis recommencez.

Dans le bus ou le métro

Quel que soit le moyen de transport en commun que vous empruntez, préférez rester debout que vous asseoir. Rien que ça, c'est déjà une poignée de calories brûlées en plus !

Cramponné à une barre, effectuez régulièrement des contractions et décontractions de vos principaux groupes musculaires. Tenez-vous droit et, même lors des secousses, essayez de conserver votre équilibre simplement en gainant votre corps (un peu comme vous le feriez sur une plate-forme vibrante !).

Au bureau

Enfermé à travailler aussi, vous pouvez devenir plus actif. Commencez par vous déplacer plutôt que systématiquement décrocher le téléphone ou envoyer un mail quand vous avez une question à poser à un collègue : cela vous aidera à atteindre votre quota de pas quotidien.

Assis face à l'ordinateur, pensez à effectuer régulièrement ces petits exercices :

- ✓ Serrez une centaine de fois vos muscles fessiers. Choisissez de faire une série rapide ou plus lente, en serrant plus ou moins longtemps les fesses. Si vous avez peur de vous faire remarquer, vous pouvez aussi rester contracté sans bouger pendant une minute non-stop, en contractant les deux fesses en même temps ou l'une après l'autre. Personne ne remarquera que vous faites cet

exercice et vous obtiendrez d'excellents résultats !

- Contractez tout le temps volontairement les abdos situés juste au-dessus du pubis et ceux qui se trouvent juste au-dessus du nombril : cela va vous permettre de travailler les muscles abdominaux les plus profonds, non sollicités par les exercices classiques.
- Placez un petit coussin ou une balle entre vos jambes. Serrez de manière statique pendant 30 secondes, relâchez et recommencez quatre fois de suite. Refaites l'exercice mais cette fois en faisant des petits mouvements saccadés. Visez les 100 mouvements.

Une pause s'impose !

Entre stress, écran et position assise prolongée, le bureau, ce n'est vraiment pas la panacée ! Pensez donc à programmer des coupures régulièrement, et plutôt que bavarder à la machine à café, faites ces quelques exercices :

➤ **Pour rétablir sa posture.** Appuyez votre dos, vos épaules et vos talons contre un mur (si vous portez des talons, retirez-les avant). Tendez les bras et levez-les doucement devant vous, avec les mains qui se touchent, jusqu'à ce qu'ils soient au-dessus de votre tête. Ne creusez pas le dos. Inspirez au moment où vous levez les bras, expirez au moment de les baisser. Répétez 15 fois.

➤ **Pour retrouver de l'énergie.** Le yoga respiratoire permet de dynamiser l'ensemble du corps. Asseyez-vous, le dos droit. Fermez les yeux. Prenez une grande inspiration par le nez. Posez votre pouce droit sur votre narine droite et expirez avec la narine gauche. Inspirez avec la narine gauche puis fermez la narine gauche avec l'index de la narine droite et expirez par la narine droite. Recommencez pendant cinq bonnes minutes.

➤ **Pour se décrisper.** Assis, le dos droit, haussez les épaules lentement jusqu'au niveau des oreilles. Tenez la position 5 secondes et recommencez une dizaine de fois. Passez ensuite votre main gauche dans votre dos par le bas et remontez-la aussi haut que possible. Levez votre main droite et passez-la par le haut de votre dos en descendant autant que vous pouvez. Rejoignez vos deux mains et tenez la position 10 à 30 secondes selon vos possibilités. Recommencez dans l'autre sens.

➤ **Pour étirer sa colonne vertébrale.** Debout, jambes écartées de la largeur des épaules, levez les bras les mains jointes au-dessus de votre tête jusqu'à sentir chaque vertèbre se détacher progressivement. Accentuez ensuite le mouvement en vous mettant sur la pointe des pieds et en faisant quelques pas.

Les tâches domestiques

Faire le ménage, une corvée ? Pas du tout : c'est une séance de sport très complète, qui allie renforcement musculaire et travail cardio-vasculaire. Alors ne rechignez plus et mettez-en un coup ! (Et laissez les tâches qui brûlent le moins de calories aux autres...)

Tableau 16.1 : Dépense énergétique lors des tâches domestiques

Passer l'aspirateur (30 minutes)	150 calories
Faire la vaisselle (10 minutes)	20 calories
Repasser (1 heure)	130 calories
Changer les meubles de place (45 minutes)	280 calories
Peindre les volets (1 heure 30)	450 calories
Laver la voiture (30 minutes)	170 calories
Entasser du bois (2 heures)	720 calories

À la maison

Vous muscler davantage, vous pouvez le faire partout, et à n'importe quel moment de la journée. Même dans les situations les plus banales !

En se brossant les dents : le mouvement brésilien

Debout, les genoux fléchis, les abdos contractés et le dos droit, basculez le bassin vers l'avant tout en contractant les fessiers. Terminez le mouvement en ramenant le bassin dans sa position initiale.

Dans la salle de bains : les balanciers de jambe

Debout, le dos droit, les jambes droites et non fléchies, posez vos mains sur le rebord du lavabo. Levez votre jambe droite sur le côté en gardant le pied fléchi. Redescendez-la en contrôlant le mouvement pour ne pas subir la descente, et pliez-la un peu pour la passer dans l'espace entre votre jambe gauche et le rebord du lavabo et montez-la le plus loin possible. Recommencez 25 fois puis changez de jambe.

Aux toilettes : les pompes debout

Placez-vous devant un mur, les bras tendus à hauteur des yeux. Mettez vos paumes sur le mur et pliez les coudes. Repoussez votre corps doucement en contrôlant pour faire travailler vos bras. 20 fois. Pour augmenter la difficulté de cet exercice, tournez vos mains vers l'intérieur de façon à ce que vos doigts se touchent. Vous pouvez aussi essayer de le faire sur un seul bras, mais sans cambrer le dos.

Devant la télé : la prière hindoue

Placez vos paumes l'une contre l'autre et serrez-les très fort une centaine de fois d'affilée, en démarrant au niveau de la poitrine puis en levant progressivement les bras jusqu'à ce que vos mains soient au-dessus de votre tête.

Dans la salle à manger : les triceps sur chaise

Debout, le dos droit, les jambes fléchies, les mains posées dans votre dos sur le dossier d'une chaise, laissez-vous descendre à la force des triceps en contrôlant bien le mouvement. En remontant, contractez de nouveau bien vos triceps pour profiter des deux directions du mouvement. Répétez 25 fois, soufflez 1 minute, puis recommencez 25 fois.

Dans la chambre : les flexions mamie

Placez-vous debout, les bras le long de votre corps, les jambes écartées de la largeur de votre bassin. Tendez les bras devant vous et fixez un point devant vous. Descendez lentement à la simple flexion des genoux en gardant le dos bien droit. Faites trois séries de 10 mouvements.

En faisant réciter les enfants : la chaise invisible

Mettez-vous debout, le dos au mur et les pieds écartés dans l'alignement des épaules, les talons à 30-40 centimètres du mur. Glissez le long du mur jusqu'à ce que vous vous retrouviez en position assise, les cuisses parallèles au sol, comme si vous étiez assis sur une chaise. Assurez-vous que votre dos reste bien droit et que vos genoux ne dépassent pas vos doigts de pied, sinon vous risquez de mettre trop de pression sur vos genoux et vos chevilles. Conservez cette position une minute.

En préparant le repas : les biceps puissants

Tenez une bouteille d'eau à l'horizontale dans une main. Gardez les coudes collés le long des côtes. Descendez la main jusqu'à la cuisse en contrôlant puis remontez en utilisant la force de votre biceps. Répétez 20 fois. Changez de côté.

Le sport sous la couette, ça compte aussi !

Dans le cadre d'une étude appelée « Pourquoi les humains font-ils l'amour ? » publiée en 2007, des chercheurs américains de l'université du Texas, à Austin, ont compilé toutes les bonnes raisons de faire des galipettes sous la couette. Selon eux, outre le fait qu'il constitue un excellent antidépresseur, l'acte sexuel serait bénéfique à la ligne. En effet, quand on fait l'amour, non seulement on brûle des calories – de 200 à 350 par heure, selon l'intensité des ébats –, mais en plus on se muscle, surtout au niveau des abdominaux (périnée, notamment), des fesses et des cuisses. On vous l'avait dit : mincir, ça peut aussi rimer avec plaisir !

Pendant les loisirs

En week-end ou sur vos temps libres, fuyez le canapé, la télé et l'ordinateur ! Profitez plutôt de ne pas travailler pour vous aérer et bouger, et programmez des activités qui permettent à la fois de vous

amuser et vous dépenser.

Avec les enfants

Toujours en mouvement, les enfants ont besoin de se défouler ! Alors imitez-les et partagez leurs occupations. Ils seront ravis, et votre silhouette aussi.

Faire une partie de chat

S'amuser à se courir après pour s'attraper constitue ni plus ni moins qu'une séance de footing en fractionné ! L'alternance de moments d'accélération et de récupération est excellent pour augmenter les capacités cardio-respiratoires et entraîne une bonne dépense calorique.

Jouer à la marelle

Ce jeu, qui ne nécessite qu'un caillou et une craie, consiste à progresser à cloche-pied sur un parcours dessiné au sol. Excellent pour se muscler des pieds à la tête, notamment au niveau des mollets, cuisses, fessiers et abdos, et développer son sens de l'équilibre.

Grimper aux arbres

En mobilisant tous les muscles du corps, cette activité entraîne une bonne dépense énergétique et renforce la silhouette dans son ensemble. Pour bien équilibrer l'effort, il est essentiel de répartir équitablement la force dans les bras et les jambes, et de gagner activement la ceinture abdominale.

Sauter à la corde

Le top pour avoir un corps de rêve ! D'abord cette activité est, avec le squash, celle qui affiche la meilleure combustion énergétique : de 600 à 700 calories par heure. Ainsi, un quart d'heure de corde à sauter permet de brûler entre 150 et 200 calories. Pratiquer régulièrement contribue à gagner en finesse.

Ensuite, tous les groupes musculaires sont en action. Les jambes et les fesses, fortement sollicitées, fournissent l'essentiel de l'effort en se contractant et décontractant rapidement. Les bras, la poitrine et le dos travaillent également en donnant à la corde son mouvement. Les abdominaux et les lombaires, indispensables à l'alignement du corps,

sont contractés en permanence.

Enfin, sauter à la corde fait appel à des qualités de coordination et de synchronisation. Cela oblige à bien se positionner, à aligner son corps. Et ce, d'autant plus si on s'essaie aux variantes : lever les genoux jusqu'à la poitrine, tourner la corde en arrière, sauter à cloche-pied, accélérer le rythme...



Sauter peut se révéler traumatisant pour le dos et les articulations ! Pour amortir les nombreux impacts au sol, optez pour de bonnes chaussures (type running ou fitness) et évitez les revêtements durs comme le ciment ou le béton.

Faire du hula-hoop

Se déhancher avec un grand cerceau revient à la mode, et c'est tant mieux ! Certes, la dépense calorique reste modeste, mais cet exercice est excellent pour affiner la taille, dont il mobilise tous les muscles, et, dans une moindre mesure, pour tonifier les jambes, qui assurent la stabilité du corps et alimentent le rythme circulaire.

Taper dans la petite balle

Moins physique que le tennis, le ping-pong permet tout de même de brûler environ 250 calories par heure. Il développe l'agilité, la coordination et les réflexes, et renforce les muscles des jambes, qui, sans cesse fléchies, doivent rester sur le qui-vive.

Se mettre à la trottinette

C'est devenu tellement tendance dans les villes qu'on trouve désormais des modèles adultes, techniques et confortables, à petits prix ! Comme le vélo, la marche, le roller et la course à pied, c'est une activité d'endurance qui favorise la dépense énergétique et la combustion des graisses de réserve.

Faire de la trottinette permet aussi de tonifier tout son corps. Les muscles des cuisses sont hyper sollicités par le travail de la jambe en appui sur la plate-forme et la jambe qui donne la poussée, elle, fait travailler ischiojambiers, mollets et fessiers. Les abdos et le dos travaillent aussi activement pour maintenir l'équilibre, comme les pectoraux et les bras lors de la poussée et de l'extension du corps.



Pour une action plus efficace sur la silhouette, fignez votre technique et changez régulièrement de pied ! En côte, faites de plus petites poussées et, dans les descentes, laissez-vous filer en plaçant vos deux pieds en diagonale sur la plate-forme. Pour muscler vos deux jambes à l'identique et équilibrer votre posture, toutes les 10 à 15 poussées, ouvrez le pied en appui sur la plate-forme de façon à poser celui qui poussait, et inversez les rôles pour vous retrouver dans la même position que précédemment, mais de l'autre côté.

Bouger avec bébé, ça marche aussi

Vous pensez qu'il est impossible de pratiquer une activité physique quand on a un enfant en bas âge ? Détrompez-vous ! Courir ou faire de la gym avec un bébé, c'est possible et c'est même devenu hyper tendance. Dans les parcs des grandes villes, on croise de plus en plus de jeunes parents qui courent derrière une poussette ou s'appuient dessus ou effectuent des fentes ou des flexions. Certains coachs ont même développé des cours spécifiques pour papas et mamans avec bébés. Il faut simplement attendre que l'enfant ait quelques semaines et investir dans une poussette « de compétition », robuste, légère, maniable... et confortable pour le petit !

Avec le chien

L'un des moyens les plus sûrs de pratiquer régulièrement une activité physique, c'est d'adopter un chien ! Toujours partant pour prendre l'air, il sera le compagnon idéal de vos marches de fin de journée ou de vos balades du week-end. Mais pas seulement car, joueur, il va vous inciter à varier vos activités...

Courir et pédaler

Faire son jogging ou sa sortie à vélo avec toutou plutôt que seul s'avère plus efficace : comme un chien fatigue moins vite, le rythme

est soutenu et régulier, et la séance dure longtemps. Résultat : vous puisez davantage dans vos réserves de graisses. Attention cependant à être équipé : pour courir, optez pour une ceinture spécifique (large et rembourrée au niveau du dos, dotée d'un clip et d'un anneau métallique devant) et une laisse rétractable, et pour faire du vélo, pour une barre de fixation qui met une distance de sécurité entre le chien et le vélo, et une laisse courte à extenseur.

Sauter des obstacles

Improviser une séance d'agility en pleine nature (avec des ruisseaux à sauter, des troncs d'arbres à escalader...) constitue un excellent exercice pour votre chien comme pour vous. En alternant accélérations et ralentissements, vous dépensez beaucoup de calories (jusqu'à 500 par heure) et augmentez vos capacités cardio-respiratoires. Vous renforcez aussi les muscles de vos jambes et améliorez vos réflexes et votre souplesse.

Lancer des objets

Aller chercher un projectile (balle, frisbee, jouet...) et vous le ramener, Médor adore, et, pour peu que vous y mettiez un peu de punch, constitue un bon exercice pour vous. À condition de ne pas se contenter de lancer et d'attendre, mais d'envoyer le jouet le plus loin possible, de changer régulièrement de bras et de faire la course avec votre chien, vous brûlez environ 300 calories par heure et tonifiez votre silhouette dans son ensemble (jambes, mais aussi ceinture abdominale, bras, épaules, poitrine).

Au jardin

Toutes les études le prouvent : jardiner chasse le stress et améliore l'humeur. Mais saviez-vous que c'est aussi un excellent exercice pour tonifier sa silhouette ? Alors si vous disposez d'un jardin, n'hésitez pas à joindre l'utile à l'agréable !

À chaque geste, ses bénéfices. Ratisser et ramasser des feuilles sollicite les pectoraux, les épaules et les muscles du dos. Creuser mobilise les quadriceps, les mollets, les cuisses, les triceps, le dos et le buste. Tondre la pelouse renforce les jambes et la ceinture abdominale. Bref, un après-midi actif au jardin constitue un circuit-training des plus efficaces en cumulant travail en endurance et renforcement musculaire !



Si vous souffrez de problèmes de dos, ne forcez jamais, surveillez en permanence votre posture (évitiez notamment de vous pencher en avant ou de soulever des charges trop lourdes) et utilisez des outils de bonne qualité.

En vacances

Enfin du temps pour vous ! C'est le moment de prendre soin de votre corps : manger plus sainement, mais aussi bouger davantage. En vous faisant plaisir, bien sûr !

Dans le train ou l'avion

Sur la route des vacances, on est souvent contraint de rester passif durant de longues heures. Bien que l'espace soit limité, il est possible de faire quelques exercices discrets, mais efficaces.

Pour muscler vos jambes, gardez les plantes de pied au sol et soulevez vos jambes en mobilisant vos mollets. Répétez ce mouvement plusieurs fois.

Pour les étirer, conservez les talons au sol et soulevez les orteils le plus haut possible. Tenez quelques secondes, relâchez, et recommencez.

Pour tonifier vos bras, serrez fortement une balle entre vos mains, puis dans chacune de vos mains, l'une après l'autre. Pour les étirer, tendez-les au-dessus de votre tête, doigts croisés et paumes retournées.

Pour renforcer vos fessiers et vos abdominaux, contractez-les régulièrement. En gardant le dos bien droit, les mains posées sur les accoudoirs, levez lentement un de vos genoux vers votre poitrine, puis revenez lentement à la position initiale et recommencez 20 fois, puis changez de jambe.



Quitte à déranger vos voisins, essayez de vous lever régulièrement pour aller dans l'allée centrale faire quelques pas et flexions de jambes. Ainsi vous relancerez votre circulation sanguine et éviterez les sensations de jambes lourdes et gonflées.

Sur place

Les vacances sont le moment idéal pour tester de nouvelles activités. Profitez-en : vous pourrez ainsi vous amuser et vous dépenser en même temps !

Tableau 16.2 : Bénéfices physiques de quelques activités de vacances d'été

<i>Discipline</i>	<i>Avantages</i>
Beach-volley	Renforcement des muscles des jambes et des fessiers, travail du buste, des épaules et de la ceinture abdominale. Bonne dépense énergétique.
Nage en mer	Mobilisation des réserves adipeuses grâce à l'action combinée du travail d'endurance et de la fraîcheur de l'eau. Importante dépense calorique si l'eau est froide (jusqu'à 700 kcal/h).
Marche sur sable	Travail des muscles profonds, renforcement des cuisses, fesses et mollets, diminution de la cellulite. Encore mieux si on complète avec un peu de marche dans l'eau.
Kayak	Renforcement de la ceinture abdominale, travail efficace des bras, du dos et de la poitrine, sollicitation des cuisses.
Jeux de raquettes	Mobilisation de tous les groupes musculaires, sollicitation importante de la ceinture abdominale, des jambes et des fessiers en particulier, renforcement des bras et du buste.
Pétanque	Renforcement en douceur des fessiers et des abdominaux, tonification des jambes et des bras.
Château de sable	Renforcement efficace de tous les groupes musculaires, à condition de beaucoup creuser et de transporter des seaux de sable !
Pédalo	Mobilisation des fessiers et des jambes.

Tableau 16.3 : Bénéfices physiques de quelques activités de vacances d'hiver

<i>Discipline sportive</i>	<i>Avantages</i>
Ski	Musculation efficace des jambes et fessiers, tonification de la ceinture abdominale.
Ski de fond	Dépense énergétique parmi les plus importantes (jusqu'à 800 kcal/h), diminution des réserves adipeuses, travail complet de tout le corps (bras, jambes, fesses, ceinture abdominale, poitrine, dos).
Luge	Renforcement des abdos et des jambes... à condition de remonter la pente à pied en traînant sa luge !
Bataille de boules de neige	Bonne dépense calorique si on y associe un peu de course, renforcement des jambes, des bras et de la poitrine.
Randonnée en raquettes	Combustion efficace des réserves adipeuses, travail important des jambes et fessiers et, dans une moindre mesure, des bras et de la poitrine.

Chapitre 17

Programmes forme pour un corps de rêve

Dans ce chapitre :

- ▶ Combiner travail cardio-vasculaire et renforcement musculaire pour perdre du gras et sculpter sa silhouette
 - ▶ Choisir un entraînement hebdomadaire adapté à son niveau et à ses capacités
 - ▶ Obtenir des résultats rapides grâce à un programme évolutif établi sur quatre semaines
 - ▶ Progresser en enchaînant sur le niveau supérieur
-

Maintenant que vous savez tout sur tout en matière de remodelage de la silhouette par le sport, il est temps de passer à la pratique ! Allez vite enfiler votre survêtement et vos chaussures et attrapez une bouteille d'eau au passage, on vous attend...

Ça y est ? Prêt, mais un peu perdu au moment de passer de la théorie à la pratique ? Pas de panique : pour vous mettre le pied à l'étrier et optimiser vos efforts, nous vous avons concocté différents programmes alliant travail cardio-vasculaire et renforcement musculaire. Établis en fonction des capacités physiques, ils vont vous permettre de vous entraîner efficacement et sans risque pour obtenir rapidement de bons résultats.

Grâce à eux, vous allez non seulement perdre du gras, mais aussi remodeler votre silhouette, et ainsi peu à peu approcher le corps de vos rêves. Vous allez aussi pouvoir progresser en passant au niveau suivant dès que vous vous sentirez prêt.

Évaluer son niveau

Pour savoir quel programme vous devez suivre, faites d'abord ce petit test !

Souplesse

Lorsque vous vous mettez debout jambes serrées l'une contre l'autre et que vous vous penchez en avant vous pouvez :

- ... ■ Attraper vos mollets
- ... ◆ Attraper vos chevilles
- ... ★ Poser les mains sur le sol ou sur vos pieds

Cardio-vasculaire

Si vous faites le test de monter trois étages à pied à bonne allure, lorsque vous arrivez en haut, diriez-vous que :

- ... ■ Vous êtes essoufflé(e) au point d'avoir dû vous arrêter ou bien ralentir la cadence
- ... ◆ Vous êtes essoufflée(e) mais que vous avez tenu bon
- ... ★ Vous arrivez sans peine au bout des trois étages et auriez même pu continuer davantage sans être essoufflé(e)

Musculature

Lorsque vous contractez vos bras, est-ce que :

- ... ■ Vos bras sont tout mous, vos muscles sont relâchés surtout sur le dessous
- ... ◆ Les muscles sont dessinés mais on ne peut pas distinguer la ligne du biceps
- ... ★ Vos muscles sont bien dessinés et on voit nettement la séparation du biceps
- ... + Vos muscles sont saillants et particulièrement bien développés

Niveau d'activité

Combien de fois par semaine pratiquez-vous une activité physique

supérieure à 1 heure ?

- ... ■ 1 fois par semaine voire moins
- ... ◆ 2 à 3 fois par semaine
- ... ★ Plus de 3 fois par semaine
- ... + Plus de 3 fois par semaine et surtout des séances de musculation

Une majorité de :

- ... ■ Référez-vous au tableau Débutant
- ... ◆ Référez-vous au tableau Intermédiaire
- ... ★ Référez-vous au tableau Confirmé
- ... + Vous avez 1 ou 2 croix ? Référez-vous au tableau Musculation

Programme Débutants ■

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
30 minutes de marche à jeun à vitesse normale + Triceps à 45° + V Pilates + Crunch Oblique + Pompes minute + Squats cuisses	30 minutes de marche à jeun à vitesse normale + Swissball au mur + Relevé de jambe + Kick Up + Rowing + Haut les pectoraux	30 minutes de marche à jeun à vitesse normale + V Pilates + Crunch + Tours de tête + Genoux à terre + 1 séance de cardio de 45 minutes	30 minutes de marche à jeun à vitesse normale + Triceps à 45° + Crunch Oblique + La planche + Jambes de gazelle + Le visage au sol	30 minutes de marche à jeun à vitesse normale + Triceps + Swissball + Crunch + Les mains serrées + La grenouille + Galbe-fessiers	30 minutes de marche à jeun à vitesse normale + Curls + V Pilate + Tours de tête + Genoux à terre + Rowing	30 minutes de marche à jeun à vitesse normale + 1 séance de cardio de 45 minutes

Programme Intermédiaires ◆

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
30 minutes de marche à jeun à vitesse normale + Triceps à 45° + V Pilates + Crunch Oblique + Pompes minute + Le visage au sol + Squats cuisses + Squats mollets	30 minutes de marche à jeun à vitesse normale + Swissball au mur + Relevé de jambe + Banc-fessiers + Hauts fessiers + Tours de tête + Rowing + Haut les pectoraux	30 minutes de marche à jeun à vitesse normale + V Pilates + Crunch + Tours de tête + Roulement épaules + Genoux à terre + Jambes de gazelle + 1 séance de cardio de 45 minutes	30 minutes de marche à jeun à vitesse normale + Triceps à 45° + Triceps Swissball + Crunch Oblique + La planche + Jambes de gazelle + Bras ouverts + Le visage au sol	30 minutes de marche à jeun à vitesse normale + Triceps + Swissball + Crunch + Les mains serrées + Pompes minute + La grenouille + Galbe-fessiers + Banc-fessiers	30 minutes de marche à jeun à vitesse normale + Curls + V Pilate + Crunch oblique + Tours de tête + Genoux à terre + Rowing + Hauts les pectoraux	30 minutes de marche à jeun à vitesse normale + 1 séance de cardio de 45 minutes

Programme Confirmés ★

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
30 minutes de marche à jeun à vitesse normale + Triceps à 45° + curls + V Pilates + Crunch Oblique + Pompes minute + Le visage au sol + Squats cuisses + Squats mollets + Banc-fessiers + 1 heure de jogging à 65 % d'intensité	30 minutes de marche à jeun à vitesse normale + Swissball au mur + Relevé de jambe + Banc-fessiers + Hauts fessiers + Tours de tête + Rowing + Haut les pectoraux + Bras ouverts + 1 séance de cardio de 45 minutes	30 minutes de marche à jeun à vitesse normale + V Pilates + Crunch + Tours de tête + Roulement épaules + Genoux à terre + Jambes de gazelle + Relevé de jambes + Swissball au mur + Fentes latérales	30 minutes de marche à jeun à vitesse normale + Triceps à 45° + Triceps Swissball + Crunch Oblique + La planche + Jambes de gazelle + Bras ouverts + Le visage au sol + Hauts les pectoraux + 1 séance de cardio de 45 minutes	30 minutes de marche à jeun à vitesse normale + Triceps + Swissball + Triceps à 45° + Crunch + V Pilates + Les mains serrées + Pompes minute + La grenouille + Galbe-fessiers + Banc-fessiers + 1 heure de jogging à 65 % d'intensité	30 minutes de marche à jeun à vitesse normale + Curls + V Pilate + Crunch oblique + Tours de tête + Genoux à terre + Rowing + Hauts les pectoraux + Hauts fessiers + Fentes latérales	30 minutes de marche à jeun à vitesse normale + 1 séance de cardio de 45 minutes

Musculation +

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Dips	Squats	Triceps 45°	Squats	Dips	Squats	Triceps 45°
Développé	cuisses	Triceps	cuisses	Développé	cuisses	Triceps
couché sur	Squats	Swissball	Squats	couché sur	Squats	Swissball
machine	mollets	Curls	mollets	machine	mollets	Curls
-	Presse à	Dips	Presse à	-	Presse à	Dips
Rowing	cuisses sur	Développé	cuisses sur	Rowing	cuisses sur	Développé
Tractions sur	machine	couché sur	machine	Tractions sur	machine	couché sur
barre fixe	Relevé de	machine	Relevé de	barre fixe	Relevé de	machine
Tirage	jambes	-	jambes	Tirage	jambes	-
poitrine sur	-	V Pilates	-	poitrine sur	-	V Pilate
machine	Tirage sol sur	Crunch	Tirage sol sur	machine	Tirage sol sur	Crunch
-	machine	Oblique	machine	-	machine	Oblique
V Pilates	Rowing	Crunch	Rowing	V Pilates	Rowing	Crunch
Crunch	menton	La planche	menton	Crunch	menton	La planche
Oblique	(trapèzes)		(trapèzes)	Oblique	(trapèzes)	
Crunch	Développé		Développé	Crunch	Développé	
La planche	nuque sur		nuque sur	La planche	nuque sur	
	machine		machine		machine	
	Élévations		Élévations		Élévations	
	latérales		latérales		latérales	
	-		-		-	
	Banc-		Banc-		Banc-	
	fessiers		fessiers		fessiers	
	Galbe-		Galbe-		Galbe-	
	fessiers		fessiers		fessiers	
	Hauts-		Hauts-		Hauts-	
	fessiers		fessiers		fessiers	
	Legs Curl		Legs Curl		Legs Curl	
	couché sur		couché sur		couché sur	
	machine		machine		machine	

Pour chaque zone, faire 10 mouvements à un rythme moyen sans temps de repos entre les exercices. Puis, temps de repos 60 secondes. Faire trois séries pour chaque zone. Il faut être à 80 % d'intensité.

Si vous sentez vos muscles bien travailler dès la troisième répétition, les poids utilisés sont suffisants. Une autre façon de le confirmer ? Vos muscles doivent être « épuisés » (ne plus « répondre » à la fin de la séance). C'est d'ailleurs pour cela que nous ne répétons pas les mêmes muscles tous les jours, pour leur laisser un temps de repos et de « réparation ».

Quatrième partie

Faire la paix avec soi-même



Dans cette partie...

Qu'une alimentation déséquilibrée et trop de sédentarité soient incompatibles avec une jolie silhouette, on comprend. Mais saviez-vous que, sur le long chemin menant au corps de vos rêves, vous avez à affronter un autre ennemi, beaucoup plus insidieux celui-là ?

Cet ennemi, nous le connaissons tous : fléau des temps modernes, il nous ronge de l'intérieur, chamboule le fonctionnement de nos organismes, pompe toute notre énergie, nous fait perdre confiance en nous et, bien souvent, accumuler les kilos superflus : c'est le stress, bien sûr !

L'objectif de cette partie est de vous aider à combattre cet état et ses conséquences néfastes par des outils simples et accessibles. Parce qu'un corps de rêve, c'est avant tout un corps qu'on aime, dans lequel on se sent bien, où le mental et le physique sont en symbiose : « zen, soyez zen » !

Chapitre 18

Le poids du stress

Dans ce chapitre :

- ▶ Comprendre ce qu'est le stress
 - ▶ Distinguer le bon du mauvais stress
 - ▶ Mesurer ses répercussions sur la silhouette
-

Au travail ou à la maison, nous avons tous des challenges et des obstacles à surmonter, et parfois la pression peut devenir trop dure à supporter. Cette impression de se sentir dépassé ou incapable de faire ce que les autres attendent de nous, c'est cela, le stress.

Pour autant, cet état n'est pas forcément néfaste. À petites doses, le stress s'avère en effet positif car, en augmentant la motivation, il décuple les capacités. Le souci, c'est quand son niveau devient trop élevé, ingérable. Là, il ne décuple plus les capacités, mais les anéantit ! Et représente alors une menace pour le bien-être, physique et émotionnel, et, par ricochet, sur la ligne.

Avant de vous aider à combattre cet ennemi invisible, il nous semblait donc essentiel de vous expliquer comment naît ce stress, à quel moment et comment il devient néfaste pour vous et par quels mécanismes il agit sur votre silhouette. Telle est la mission de ce chapitre.

C'est quoi, le stress ?

Stressés, nous l'avons tous déjà été. Mais sans trop savoir de quoi il s'agissait, ni quelles répercussions cela entraînait. Un point complet s'impose !

La définition

Qualifié de fléau des temps modernes, le stress ne date pas de notre

ère ! C'est une réponse naturelle de l'organisme, psychologique et physiologique, aux événements qui remettent en cause d'une façon ou d'une autre son équilibre émotionnel. Quand l'homme préhistorique se retrouvait face à un troupeau de mammouths, il ressentait du stress, comme nous autres hommes modernes pouvons en ressentir quand une voiture nous fonce dessus.

Pour schématiser, le stress n'est autre qu'un signal envoyé à l'organisme en cas de modification de son environnement destiné à le faire réagir et à apporter des réponses adéquates. Par modification de l'environnement, on entend tout événement marquant - positif comme négatif - : cela peut aller d'une demande en mariage à une violente dispute en passant par un simple coup de klaxon.



Le stress est nécessaire : c'est lui qui fait ressentir de la joie quand un inconnu nous offre des fleurs, lui qui nous fait monter sur le trottoir quand un automobiliste klaxonne, lui encore qui booste nos capacités de travail quand le chef nous confie un dossier à traiter en urgence. C'est notre moteur, le déclencheur de notre adaptation.

Les ennuis commencent quand les événements négatifs s'accumulent. Vécus comme des agressions répétées, ils génèrent un surcroît de stress néfaste pour l'organisme qui se manifeste par de nombreux symptômes aussi bien physiques que cognitifs ou émotionnels.

Les différents stades

Selon l'intensité de l'événement déclencheur et, surtout, la façon dont la personne stressée le gère, l'état de stress peut en rester à un stade léger ou évoluer, avec des conséquences plus ou moins importantes.

Phase 1 : l'alarme

Suite à un événement inattendu, l'organisme libère des hormones du stress (notamment l'adrénaline), pour augmenter ses capacités physiques dans un objectif de défense, à savoir la fuite ou la lutte.

Phase 2 : la résistance

Après les premières minutes de fuite ou de combat, la situation s'installe et le corps libère de nouvelles hormones, le cortisol et les

endorphines, pour continuer à assurer son objectif de défense. Le cerveau est au maximum de ses capacités : il voit et analyse tout à très grande vitesse. À ce niveau, la sécrétion des endorphines décuple aussi les performances physiques et provoque une puissante sensation de bien-être, appelée le « second souffle ».

Phase 3 : l'épuisement

En l'absence de résolution de la situation, la lutte s'enlise ou la fuite continue. L'organisme ne sait alors plus quoi faire, ni comment gérer la situation qui lui échappe. Ses capacités physiques et mentales sont dépassées. Le taux de cortisol explose.

Les symptômes

Le stress peut se manifester de différentes façons. Sur le corps et le mental bien sûr, mais aussi sur le comportement.

Les symptômes physiques

- Palpitations
- Tremblements
- Gorge nouée
- Souffle court
- Compression thoracique
- Mâchoires serrées, dents qui grincent
- Douleurs dorsales
- Tensions musculaires
- Troubles circulatoires
- Hypertension
- Maux de tête
- Troubles digestifs (diarrhée, constipation, maux de ventre, brûlures...)
- Fatigue
- Manque de libido
- Problèmes cutanés (démangeaisons, rougeurs, eczéma, psoriasis...)
- Troubles du sommeil
- Mauvaise mine

Les symptômes cognitifs

- Problèmes de mémoire
- Difficultés de concentration
- Incapacité à prendre des décisions, troubles du jugement
- Manque d'optimisme, anticipations négatives
- Absence de créativité
- Baisse de productivité et d'efficacité

Les symptômes psychiques

- Agitation
- Impossibilité à se détendre et à se relaxer
- Sentiment de solitude et d'isolement
- Tristesse généralisée
- Inquiétude constante, anxiété
- Abattement
- Manque de motivation
- Absence de confiance en soi

Les symptômes comportementaux

- Hyperactivité ou, au contraire laisser-aller total
- Troubles de l'appétit (mange beaucoup, ne mange plus, grignote...)
- Troubles du sommeil (hypersomnie, insomnie...)
- Réactions démesurées face à des imprévus
- Habitudes nerveuses (se ronger les ongles...), voire de tocs (s'arracher les cheveux, vérifier 100 fois que l'électricité est coupée...)
- Consommation accrue d'alcool, de tabac et/ou de médicaments
- Agressivité vis-à-vis des autres, manque de patience
- Difficultés relationnelles
- Isolement



L'ensemble de ces symptômes (notamment physiques) peut être dû à autre chose que du stress. C'est la raison pour laquelle il est toujours préférable de s'adresser à un professionnel de santé avant de poser un diagnostic.

Les différents types de stress

Selon son origine et ses manifestations, on classe le stress en trois catégories qu'il faut bien distinguer pour ensuite mieux traiter :

✓ **Le stress aigu.** C'est la forme de stress la plus répandue. D'une courte durée, il est dû à un événement récent ou imminent (signature d'un contrat important, accident de voiture, peur de rater un train...). On le reconnaît grâce à des symptômes immédiats facilement identifiables comme des palpitations, le souffle court, un changement émotionnel... Ce type de stress peut être bénéfique car motivant à condition que le coup de pression ne soit pas trop important.

✓ **Le stress aigu répété.** Comme son nom l'indique, il qualifie un état de stress aigu continu généré par des pressions répétées. Les personnes qui en souffrent ne savent vivre que dans l'urgence et se trouvent dans un état d'excitation et/ou d'anxiété quasi permanent. Ce stress doit être pris au sérieux car il peut avoir à terme des conséquences néfastes pour la santé.

✓ **Le stress chronique.** Il correspond à un sentiment permanent d'insécurité, de pression ou d'inquiétude. Il concerne généralement les individus en situation difficile, que ce soit dans la sphère professionnelle (harcèlement moral, surcharge de travail...), familiale (difficulté avec un enfant, divorce conflictuel...) ou personnelle (problèmes financiers, maladie...). C'est le stress le plus dangereux : il nécessite une prise en charge médicale et psychologique.

Les conséquences

Tous les spécialistes sont d'accord : alors qu'un stress aigu ponctuel est normal et nécessaire pour générer une réaction adaptée de l'individu face aux changements de son environnement, l'exposition prolongée au stress, c'est-à-dire le stress aigu répété ou le stress chronique, est néfaste pour la santé. Les conséquences sont nombreuses et variées.

Comme expliqué précédemment, à court terme, le stress entraîne pêle-mêle un mal-être, une irritabilité, des troubles du sommeil, de la

fatigue, des douleurs, des angoisses, des problèmes digestifs, une baisse de la productivité, des modifications dans la relation avec soi-même et avec les autres, une perte ou une prise de poids...

À long terme, l'exposition prolongée au stress augmente les risques de maladies cardio-vasculaires, d'obésité, d'anxiété et de dépression. Il peut dans certains cas extrêmes pousser au suicide.



Le stress constitue un moteur pour l'organisme. Le problème, c'est quand son intensité et sa durée sont trop importantes, au point de devenir insurmontables. Il génère alors des problèmes de santé, sur le court et le long terme. C'est pourquoi il est essentiel de savoir le gérer afin de ne pas laisser s'installer un état de stress répété ou chronique.

Stress et prise de poids

Maintenant que vous en savez un peu plus sur ce que sont le stress et ses conséquences, revenons-en maintenant à nos moutons. Oui : être stressé, cela se répercute sur la silhouette. Et en général, pas dans le bon sens...

Un chamboulement hormonal

Être en état de stress modifie considérablement les sécrétions hormonales, soit directement, soit indirectement.

Le cortisol

On observe chez les personnes stressées une augmentation du taux de cortisol. Cette hormone qui régit de nombreuses fonctions dans le corps est sécrétée au niveau des reins par les glandes surrénales. Son niveau de sécrétion dépend en priorité de l'heure de la journée : il est au plus fort le matin entre 6 et 8 heures, et au plus bas le soir, vers minuit. C'est pour cela entre autres qu'on le surnomme l'« hormone de l'éveil ».

Mais son rôle ne s'arrête pas là puisque le cortisol sert aussi à libérer les réserves d'énergie et à augmenter l'apport en sucre dans le sang dans les situations qui le nécessitent, c'est-à-dire celles justement d'énervement, de besoin de combattre, de s'enfuir, de résister... Bref : dans des situations de stress, physique ou psychologique !

L'adrénaline

C'est l'hormone du stress par excellence ! Sa sécrétion augmente brutalement lorsque nous sommes confrontés à un événement inattendu, positif ou négatif, ou encore lorsque nous pratiquons une activité physique. Son rôle est de nous rendre alerte et d'augmenter notre niveau de concentration et notre mémoire à court terme. Elle entraîne entre autres l'augmentation du rythme cardiaque et un effet vasodilatateur.

La leptine et la ghréline

Lorsqu'il nuit au sommeil - ce qui est très fréquent -, le stress entraîne aussi des modifications au niveau de la sécrétion de ces deux hormones, récemment découvertes, et dont le rôle est, pour l'une de couper l'appétit, pour l'autre de l'ouvrir.

La leptine est produite durant le sommeil, donc son taux est correct lorsqu'on dort bien et suffisamment. À l'inverse, la ghréline voit son taux dans l'organisme augmenter lorsqu'on se retrouve en manque de sommeil, comme le montrent de récents travaux menés à l'université de Chicago.

Indissociables, ces deux hormones ont donc des niveaux de sécrétion dépendants l'un de l'autre (plus on sécrète de l'une, moins on sécrète de l'autre, et vice versa), avec des conséquences opposées. En effet, quand on dort insuffisamment, on sécrète moins de leptine et plus de ghréline, donc on a davantage d'appétit. Inversement, quand on dort suffisamment, on sécrète plus de leptine et moins de ghréline, donc on a moins faim.

L'insuline

Par ricochet, l'augmentation de la sécrétion de cortisol entraîne une hausse de la sécrétion d'insuline, une hormone qui sert entre autres à réguler la glycémie, c'est-à-dire le taux de sucre dans le sang.

Cette hormone dépend aussi étroitement de la durée et de la qualité du sommeil. Selon plusieurs études, dont celle menée au Leiden University Medical Center (Pays-Bas) et publiée dans le *Journal d'endocrinologie clinique* en mai 2010, le manque de sommeil entraîne une résistance insulinaire de 19 à 25 %. Dans cette situation, le corps ne sait plus utiliser l'insuline de manière optimale, ce qui provoque une augmentation du taux de sucre dans le sang.



Votre système hormonal s'emballé lorsque vous êtes confronté à une situation de stress. Ce sont ces différentes modifications, indépendantes de votre volonté, qui vont agir de manière indirecte sur votre corps.

Des répercussions à tous les niveaux

Entre les modifications comportementales et les bouleversements hormonaux qu'il entraîne, le stress se répercute à plusieurs niveaux sur la silhouette.

Ça augmente l'appétit

La plupart du temps, quand on est stressé, on a davantage envie de manger. Cette envie peut se manifester aussi bien à table - on engloutit de grosses quantités sans être rassasié - qu'en dehors des repas - on grignote des produits souvent gras et sucrés -, voire les deux.

Cette augmentation de l'appétit est étroitement liée d'une part à l'augmentation de la sécrétion de cortisol, d'autre part au manque de sommeil qui perturbe, nous l'avons vu, l'équilibre leptine/ghréline.

D'abord, comme expliqué précédemment, lorsque nous sommes confrontés à une situation stressante, la sécrétion de cortisol augmente, ce qui se traduit entre autres par une libération des réserves d'énergie : on donne à l'organisme les ressources nécessaires pour affronter ce stress. Chouette, devrait-on se dire : ça va déstocker nos surplus graisseux ! Le problème, c'est qu'à cette libération d'énergie succède aussitôt une augmentation de l'appétit qui correspond à une demande logique de l'organisme de lui reconstituer ses réserves - de graisses et de sucres notamment - pour faire face au prochain stress... Pour faire simple, après avoir fait le vide, il faut faire le plein !

L'autre explication avancée par les chercheurs est la rupture de l'équilibre entre les sécrétions de leptine et de ghréline, ces deux hormones de l'appétit dont les sécrétions dépendent du temps de sommeil. En 2006, des chercheurs québécois ont ainsi observé que les jeunes enfants qui dormaient le moins (8 à 10 heures par jour) avaient deux fois plus de risques de présenter un surpoids ou une

obésité que ceux qui dormaient 12 à 13 heures par jour, ce risque étant selon eux directement lié aux sécrétions de ghréline et de leptine. Une autre étude menée à l'université de Chicago a observé que des individus privés de sommeil pendant deux nuits ont vu leur taux de leptine baisser et leur taux de ghréline grimper en flèche, et dans un même temps leur appétit augmenter de 45 %, le plus souvent pour des aliments à forte densité énergétique. Conclusion : moins on dort, plus on a faim !



Ce n'est pas parce que vous allez dormir 15 heures que vous allez vous couper l'appétit : bien que les experts ne soient pas tous d'accord sur la durée idéale d'une nuit de sommeil pour obtenir un taux de leptine optimal, il semblerait que 7 heures (pour un adulte) soit le chiffre le plus souvent avancé par les différentes études menées sur le sujet.

Enfin, les pics d'insuline consécutifs à l'augmentation de la sécrétion de cortisol et à la diminution du temps de sommeil aiguïssent l'appétit, avec une irrésistible attirance pour les produits sucrés.

Quand ça coupe la faim...

Vous l'avez sûrement déjà remarqué : être stressé peut aussi réduire l'appétit. C'est le cas lorsque l'événement stressant vient juste de se produire : cela correspond à la brusque décharge de cortisol et d'adrénaline dans le corps. L'appétit est alors coupé de quelques instants à quelques jours, puis revient décuplé une fois le choc passé.

Cela peut aussi arriver lorsqu'une personne est confrontée à un stress important ou récurrent qui favorise un état dépressif (décès d'un proche, problèmes professionnels récurrents...). Dans ce cas, on peut observer une diminution importante de l'appétit qui se traduit généralement par une perte de poids brutale. Mais au fur et à mesure que la personne va se reconstruire, son appétit va revenir et elle va se « replumer ».

L'effet coupe-faim du stress est donc soit de très courte, soit

de très longue durée. Mais dans les deux cas, le corps voudra, aussitôt l'épisode stressant terminé, reprendre des forces pour affronter de prochains événements.

Ça favorise le stockage des graisses

Confronté à un état de stress, l'organisme réagit en faisant des réserves ! C'est logique : on ne sait jamais, si toutefois une telle situation se reproduisait...

Comme expliqué plus haut, la sécrétion de cortisol entraîne une libération des réserves d'énergie. À cette libération succède une augmentation de l'appétit destinée à lui permettre de reconstituer ses réserves. Pour faire simple : quand on est stressé, on brûle de l'énergie ; ensuite, on a faim et on mange ; enfin on stocke de nouveau en vue de la prochaine offensive stressante.

Par ailleurs, en favorisant la résistance à l'insuline, le stress modifie aussi le métabolisme des graisses, qui vont davantage circuler dans le sang puis s'accumuler.

Ça modifie la répartition de la graisse

Les recherches ont aussi mis en évidence que les personnes stressées avaient tendance à grossir autour de l'abdomen. Ainsi, une étude menée par l'université de Yale a démontré que les femmes soumises au stress, qui donc avaient des niveaux de cortisol plus élevés que la normale, affichaient un taux de graisse ventrale (aussi appelée graisse toxique) plus élevé que les femmes soumises à un stress moindre.

Cette modification de la répartition des réserves adipeuses serait essentiellement liée à la perturbation de la sécrétion d'insuline : c'est ce que les médecins appellent le *syndrome métabolique*.

Ça favorise les troubles du comportement alimentaire

Quand une personne est confrontée à un certain mal-être, elle a tendance pour y faire face à recourir à un comportement oral (celui qui apaise un nouveau-né dans les premiers mois de sa vie).

Au cours des repas, ce comportement se manifeste par des pulsions : l'appétit peut s'en trouver décuplé. Le stress occasionne aussi en

dehors des repas une fréquence plus importante d'un certain nombre de comportements tels que les grignotages ou les crises de boulimie. Lors de ces compulsions, la recherche alimentaire s'oriente plutôt vers des aliments à forte densité énergétique (comme les biscuits, barres chocolatées, chocolat, biscuits salés...), ceux qui déclenchent des sécrétions de neuromédiateurs, notamment la dopamine régulatrice du contentement et du plaisir, et les endorphines, vecteur de bien-être.

Mieux s'alimenter quand on est stressé

Pour lutter contre les kilos du stress, il faut avant tout lutter contre... le stress ! Mais en attendant, il faut aussi adopter quelques règles supplémentaires d'hygiène alimentaire :

- ✓ Respectez les horaires de repas. Même si vous n'avez pas faim, mettez-vous à table et faites un vrai repas équilibré, en misant sur les fruits et légumes, les légumineuses et les céréales complètes. Cela limitera les grignotages de produits gras et sucrés en dehors.
- ✓ Prenez votre temps. 20 à 30 minutes par repas, c'est un minimum. Mieux vaut manger moins plutôt que se dépêcher d'avaler de grosses quantités. N'oubliez pas que le temps passé à table joue sur l'envoi de signaux de rassasiement au cerveau.
- ✓ Organisez vos achats. Privilégiez les basiques faciles à cuisiner (poissons et viandes à poêler, légumes surgelés, fruits frais, céréales précuites...) : cela ne prend pas plus de temps que réchauffer une pizza surgelée ou un plat du traiteur. Dans la mesure du possible, essayez aussi de planifier vos repas.
- ✓ Optez pour une alimentation zen. Limitez les stimulants : au maximum 2 à 3 cafés par jour et 7 verres de vin par semaine pour les femmes, 14 verres pour les hommes. Favorisez en revanche les nutriments qui réduisent le stress et apaisent : tryptophane (laitages, banane...), vitamine B6 (céréales complètes, viande, volaille...), magnésium (céréales complètes, légumes secs), calcium (produits laitiers, légumes, eaux minérales...), zinc (coquillages), féculents à faible index glycémique.

✓ Instaurez des collations. Plutôt que grignoter à la sauvage, faites un vrai petit repas équilibré dans la matinée ou l'après-midi, par exemple pain complet + tranche de jambon, pomme + 2 biscuits...

Chapitre 19

Renouer avec le sommeil

Dans ce chapitre :

- ▶ Se familiariser avec le fonctionnement du sommeil
 - ▶ Faire le point sur ses différentes fonctions
 - ▶ Comprendre ce qui peut nuire à sa qualité
 - ▶ Mieux dormir sans prendre de médicaments
-

Gâce aux explications du chapitre précédant, vous savez maintenant pourquoi un sommeil insuffisant et/ou de mauvaise qualité possède un impact direct sur la silhouette, et favorise notamment la prise de poids. Pour mincir, il faut donc aussi... dormir !

Pour certains, c'est facile : ils n'ont qu'à poser leur tête sur l'oreiller pour sombrer dans les bras de Morphée. Pour d'autres en revanche, c'est plus compliqué : ils doivent parfois se tourner et retourner plusieurs fois dans leur lit avant de fermer l'œil. Un bon sommeil, c'est vital, mais parfois si compliqué !

Parce qu'un corps de rêve a aussi besoin de repos, l'objectif de ce chapitre est de vous aider à mieux dormir. Pour ce faire, nous allons d'abord brièvement vous rappeler ce qu'est le sommeil, à quoi il sert, et les différentes raisons qui peuvent nuire à sa durée et à sa qualité.

Une fois cette mise au point effectuée, si, comme deux tiers des Français, vous dormez trop peu ou mal, nous vous donnerons une foule de conseils et d'astuces sans artifices pour retrouver de vraies nuits réparatrices.

Mystérieux sommeil

Une chose est sûre : dormir est vital. Nous passons plus d'un tiers de notre vie à dormir ! Toute personne privée de sommeil ne peut survivre plus de quelques jours. Pourquoi ? Grâce aux avancées de la science, on en sait aujourd'hui davantage sur ce repos qui nous est

imposé par la nature : son mécanisme, ses fonctions, son déroulement. Pour autant, il demeure encore fascinant et source de questionnement...

C'est quoi ?

Le sommeil constitue la période de repos de l'organisme, qui succède à une période d'activité. Cette alternance veille/sommeil est dictée par notre horloge biologique interne calée sur un rythme, dit *circadien*, de 24 heures, et correspond à une autre alternance, celle du jour et de la nuit.

Située dans le cerveau au niveau de l'hypothalamus, cette horloge règle la température du corps, ordonne la sécrétion de certaines hormones et maintient une régularité dans les cycles. Elle-même se cale en fonction de signaux qu'elle reçoit de son environnement, en particulier de la luminosité. Lorsque le jour baisse et que l'obscurité augmente, une glande, appelée pinéale et située en arrière de la tête, sécrète la mélatonine, une hormone qui favorise le sommeil. Cette sécrétion atteint un taux maximal au milieu de la nuit, et décroît au fur et à mesure que le jour se lève pour favoriser l'éveil.

Même si ses mécanismes sont peu à peu percés, pour les spécialistes, le sommeil reste un état difficile à définir. En effet, il ne correspond ni à un état de veille puisque l'individu qui dort ne peut pas interagir avec son environnement, ni à un état de perte de conscience (coma, anesthésie) puisque ce même individu endormi peut être réveillé à tout moment. D'où sa définition : « Le sommeil est un état physiologique temporaire, immédiatement réversible, reconnaissable par la suppression de la vigilance et le ralentissement du métabolisme. »

Ça sert à quoi ?

Quand vous dormez, vous avez certainement l'impression de ne rien faire. Eh bien, détrompez-vous ! Il s'en passe des choses utiles durant votre sommeil, car votre organisme, lui, ne s'arrête pas de fonctionner. En fait, par le subtil jeu des sécrétions hormonales (notamment l'hormone de croissance), il passe en mode récupération à tous les niveaux. Bien que les différentes fonctions avancées par les spécialistes ne soient encore que des hypothèses, certaines semblent se confirmer à mesure que la recherche progresse.

Il favorise l'apprentissage

Des travaux récents suggèrent que le sommeil permet de maintenir les connexions entre les neurones, ce qui contribue à maintenir les mémoires innée et acquise. Ainsi, il favorise le stockage et l'organisation des nouvelles connaissances. Pour bien se souvenir de ce qui a été appris pendant la journée, il faut par conséquent dormir !

Il restaure l'activité cérébrale

En assurant l'entretien et la mise en place des réseaux de neurones et de connexions neuronales, le sommeil permet d'optimiser la plupart des fonctions cérébrales comme le raisonnement, la prise de décision et l'attention. Les différentes expériences menées montrent qu'une privation de sommeil entraîne une perte de vigilance, des difficultés de concentration et une baisse de l'ensemble des capacités intellectuelles.

Il assure la maintenance de l'organisme

Le sommeil serait impliqué dans la croissance de l'enfant, comme dans la réparation des muscles, de la peau et des os chez l'adulte parce que l'hormone qui commande ces processus, l'hormone de croissance, est sécrétée essentiellement quand on dort.

Par ailleurs, en imposant une diminution des dépenses énergétiques (baisse de 5 à 10 % environ du métabolisme), il met le corps en situation de repos propice à la reconstitution des stocks d'énergie (le fameux glycogène contenu dans le foie et les muscles).

Sommeil et personnalité

Certains chercheurs pensent que le sommeil agit fortement sur notre personnalité. En effet, Michel Jouvert soutient que, pendant le sommeil paradoxal (phase dont il est lui-même le découvreur), nous renforçons nos comportements innés, c'est-à-dire notre potentiel génétique héréditaire, selon l'influence de l'environnement dans lequel nous évoluons. Ce serait ainsi que notre personnalité évoluerait au fil de notre vie.

Comment ça se passe ?

Entre le moment où vous vous endormez et celui où vous vous réveillez, votre sommeil ne suit pas un déroulement linéaire. Pendant que vous avez les yeux fermés, c'est même un curieux manège qui se met en place !

Les phases du sommeil

Il existe cinq stades de sommeil, divisés en deux états différents : le sommeil lent et le sommeil paradoxal.

Le sommeil lent (75 % de la nuit)

Il commence par le *sommeil lent léger*, constitué de deux stades. Le stade 1 est celui de l'*endormissement* : bref et de faible intensité, c'est celui au cours duquel on peut être facilement réveillé. Le stade 2 est celui du *sommeil léger* : long (il occupe à lui seul 45 % de la durée totale du sommeil), il prolonge la diminution de l'activité cérébrale démarrée au stade 1.

Le *sommeil profond* est lui aussi constitué de deux stades : le *sommeil lent profond* et le *sommeil profond*. On observe à ce moment-là une diminution de l'activité cérébrale telle qu'il devient difficile de réveiller la personne endormie, devenue insensible aux stimulations extérieures et même à son propre corps. C'est à ce moment qu'est sécrétée au maximum l'hormone de croissance qui permet la restauration des cellules de l'organisme.

Le sommeil paradoxal (25 % de la nuit)

Alors que l'activité cérébrale du dormeur est quasi identique à celle observée au stade 1 (endormissement), la personne endormie est difficile à réveiller. Dans cet état, le tonus des muscles disparaît totalement, mais on observe cependant de très brèves contractions, voire de petits mouvements des extrémités. Le pouls, la pression artérielle et la respiration sont très instables. C'est une phase de régénération des voies nerveuses, permettant entre autres l'intégration des savoirs acquis au cours de la journée passée.

Le déroulement d'une nuit

Contre toute attente, votre nuit de sommeil ne consiste pas en une seule et unique succession méthodique de ces cinq stades différents.

Le sommeil est en effet une activité cyclique. Chaque cycle dure environ 90 minutes et comporte systématiquement une période de

sommeil lent et une période de sommeil paradoxal. Une nuit de sommeil « classique » est ainsi composée de 3 à 5 cycles successifs diversement constitués au fur et à mesure que le petit matin approche.

Combien d'heures faut-il dormir ?

Pour un adulte, la quantité de sommeil moyenne est estimée à 8 heures. Cependant, il suffit parfois de 6 heures voire moins à certains individus, qualifiés de « petits dormeurs », pour être en forme, tandis que d'autres, les « gros dormeurs » ont besoin de 9 à 10 heures de sommeil pour se sentir reposés. Selon les plus récentes études, ces différences seraient liées à des aspects génétiques.

Par ailleurs, les besoins de sommeil évoluent au cours de la vie : particulièrement importants chez les nouveau-nés, les enfants et les adolescents, ils diminuent à l'âge adulte, puis chez la personne âgée.

En fait, la durée idéale d'une nuit de sommeil est subjective. C'est celle qui permet de se sentir reposé et d'avoir un fonctionnement global et un niveau de vigilance optimaux durant la journée. C'est pendant les vacances, alors qu'il n'y a - en principe - aucune contrainte horaire, qu'il est pour chacun d'entre nous le plus facile de quantifier ses propres besoins de sommeil.

Quand le sommeil va mal

Selon une enquête BVA/Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) de 2009, nous serions nombreux à ne pas dormir suffisamment. La durée moyenne de sommeil en semaine est en effet estimée à 6 heures 58 minutes, ce qui est peu. Et elle passe à 7 heures 50 minutes le week-end, ce qui reste encore insuffisant pour compenser le « retard » pris en semaine. Au fil des années, l'INSV note ainsi une dette de sommeil chronique sans amélioration, affectant particulièrement les adultes entre 25 et 55 ans.

Les raisons d'un mauvais sommeil

Outre des pathologies très particulières, l'insuffisance de sommeil est généralement liée à nos modes de vie actuels.

Le manque de temps

Et si nous ne dormions pas assez tout simplement parce que nous n'y consacrons pas suffisamment d'importance, donc de temps ? Cela peut paraître étonnant et pourtant, c'est devenu la triste réalité !

Levés tôt pour prendre des transports et aller au travail, couchés tard pour regarder la télévision ou surfer sur le Net, nous négligeons de plus en plus nos nuits. Dans une société du « toujours plus », dans nos vies privées, personnelles et professionnelles foisonnantes, dormir équivaut parfois à perdre son temps, surtout chez les personnes hyperactives.

Le temps consacré au sommeil est ainsi presque volontairement réduit au profit d'autres activités de toutes sortes.

L'insomnie

Elle constitue un des troubles du sommeil le plus répandu et se manifeste le plus souvent par des difficultés d'endormissement, mais aussi parfois par des réveils au cours de la nuit avec des difficultés pour se rendormir, un réveil trop précoce au petit matin et/ou une sensation de sommeil non récupérateur.

Cette insuffisance ou mauvaise qualité de sommeil est involontaire. Elle peut avoir des origines diverses :

- **Le stress, l'anxiété ou la dépression.** Ils sont à l'origine de plus de la moitié des insomnies. La personne anxieuse souffre généralement de difficultés d'endormissement : elle ne parvient pas à se relaxer et ressasse ses soucis, notamment au moment de se coucher. La personne stressée a plutôt un mauvais sommeil en seconde moitié de nuit avec l'impression de somnoler à partir de 4-5 heures du matin. Quant à la personne dépressive, elle se réveille le plus souvent précocement en milieu et fin de nuit.
- **La maladie.** Certaines pathologies peuvent aussi être à l'origine de difficultés d'endormissement ou d'éveils nocturnes, comme le reflux gastro-œsophagien, l'asthme, la douleur (maux de dos par exemple), les troubles prostatiques ou endocriniens.

- ✓ **Un environnement inadapté.** Trop de lumière, trop de bruit, une température trop élevée, une literie inconfortable... nuisent considérablement à la qualité du sommeil.
- ✓ **Une mauvaise hygiène de vie.** Avoir un rythme de vie en dents de scie, abuser de l'alcool ou du café, prendre certains médicaments, pratiquer une activité sportive intense tard le soir ou au contraire être trop sédentaire... constituent autant d'éléments qui perturbent l'endormissement.

Les autres troubles du sommeil

Bien que moins répandus, ils ôtent aux nuits leur fonction réparatrice :

- ✓ **Le syndrome des jambes sans repos.** Il toucherait 5 % des adultes. Ce sont des impatiences, c'est-à-dire de brusques mouvements involontaires des membres inférieurs qui surviennent au coucher ou durant la nuit. Ces mouvements inconscients sont responsables d'une désorganisation et d'une fragmentation du sommeil entraînant une altération de sa qualité. Cette pathologie pourrait être liée à une activité insuffisante de certains neurones, une carence en fer, une insuffisance rénale ou un diabète.
- ✓ **Les apnées du sommeil.** Elles concerneraient 4 % des hommes et 2 % des femmes, et surviennent surtout après la cinquantaine. Elles consistent en une obstruction du pharynx qui empêche le passage de l'air. Du coup, la respiration s'arrête, et ne recommence qu'à la faveur de fréquents micro-éveils de la personne, jusqu'à une centaine dans une même nuit. Elles sont favorisées par le surpoids, certaines morphologies du visage, l'excès d'alcool et la prise de certains médicaments.
- ✓ **La narcolepsie.** Beaucoup plus rare, cette maladie auto-immune se caractérise par des endormissements involontaires, qui surviennent dans n'importe quelle situation. Elle est attribuée à la perturbation de sécrétion d'un neurotransmetteur, l'hypocrétine, qui a pour conséquence le fonctionnement anormal des mécanismes de régulation du cycle veille/sommeil. Plus encore que les autres pathologies du sommeil, elle nécessite une prise en charge adaptée.

Les conséquences d'un manque de sommeil

Dormir mal ou insuffisamment provoque de nombreux troubles au sein de l'organisme, qui, au-delà d'une simple fatigue, peuvent nuire considérablement à l'état de santé.

Une baisse de la vigilance

En l'absence d'un sommeil suffisamment récupérateur, la vigilance diminue considérablement. Cela se traduit par de la somnolence qui entraîne un ralentissement du temps de réaction, une modification du champ de vision et/ou des troubles du jugement. Cette somnolence serait la cause de 20 à 30 % des accidents de la route. Elle serait aussi à l'origine de nombreux accidents du travail... sans oublier les nombreux arrêts maladie !

Des troubles de l'humeur

Avoir un mauvais sommeil rend irritable, fatigue, démotive, favorise l'anxiété et augmente la vulnérabilité au stress. Un individu qui manque de sommeil peine à prendre du recul dans toutes les situations de la vie quotidienne.

Une altération des performances

En l'absence de sommeil, la mémoire fonctionne moins bien et on observe des troubles de la concentration et de l'attention. Les conséquences peuvent aussi bien s'exprimer dans le cadre d'activités physiques qu'intellectuelles.

Une diminution de l'immunité

Quand on dort trop peu, l'élimination des toxines est freinée, les défenses immunitaires sont moins bien stimulées, les cellules musculaires et nerveuses ne sont pas totalement réparées. C'est l'organisme dans son ensemble qui est fragilisé, davantage vulnérable face aux agressions extérieures.

Une prise de poids

Comme nous l'avons déjà évoqué au chapitre précédant, le manque de sommeil se répercute aussi sur la silhouette. La régulation de la glycémie est moins bien assurée, ce qui entraîne une perturbation du métabolisme du sucre.

D'autre part, des études sérieuses, dont une menée à l'université de Stanford, ont montré que le sommeil conditionne la sécrétion de deux hormones, la *leptine* et la *ghréline*, toutes deux régulatrices d'appétit (la *leptine* le réduit, la *ghréline* l'augmente) et complémentaires. Ainsi, un manque de sommeil se traduirait par moins de *leptine* et plus de *ghréline*, donc par une augmentation de l'appétit, tandis qu'un sommeil suffisant et de qualité engendrerait plus de *leptine* et moins de *ghréline*, donc une diminution de l'appétit.



Les troubles du sommeil ne doivent pas être pris à la légère. Aussi, n'hésitez pas à en parler à votre médecin si vous avez fréquemment du mal à vous endormir, si vous vous réveillez souvent trop tôt, si vous avez des sensations désagréables dans les jambes qui vous empêchent de dormir, si vous êtes fatigué le matin et/ou avez envie de dormir durant la journée, si vous savez par votre entourage que votre respiration s'arrête fréquemment pendant votre sommeil. Il existe des consultations spécialisées avec des prises en charge adaptées.

Les solutions pour renouer avec le sommeil

En l'absence de pathologie avérée, rétablir une bonne hygiène de vie permet souvent de retrouver un sommeil de qualité et suffisant... sans recourir aux somnifères.

Trouver son rythme

Un sommeil de qualité nécessite d'abord d'adopter des horaires de coucher et de lever réguliers, et de ne pas tout chambouler le week-end. En effet, se lever et se coucher tous les jours à la même heure possède un effet synchroniseur sur le rythme veille/sommeil. Se coucher tous les jours à 23 heures, puis à 3 ou 4 heures du matin le vendredi et le samedi dérègle totalement l'organisme. Et contrairement aux idées reçues, faire la grasse matinée jusqu'à midi ne possède absolument pas un effet réparateur !



Pour bien éveiller le corps, le réveil doit être dynamique : lumière forte, exercices d'étirement (voir notre exercice du Réveille-matin),

La sieste, une pratique bénéfique

Les spécialistes sont unanimes : il faut réhabiliter le repos de début d'après-midi ! Faire la sieste correspond en effet à un besoin physiologique naturel de l'organisme pour lequel être éveillé du matin au soir est trop long. Nous devrions tous nous reposer en milieu de journée, en particulier les personnes qui manquent de sommeil soit parce qu'elles dorment mal, soit parce qu'elles se lèvent trop tôt ou se couchent trop tard, soit parce qu'elles travaillent en horaires décalés. Une telle coupure aide l'organisme à se régénérer, réduit le stress, augmente la vigilance, facilite la récupération musculaire et améliore la mémoire. Après, on est plus attentif et plus concentré, donc plus efficace.

Mais attention, faire la sieste, c'est tout un art D'abord, on choisit bien son horaire. L'après-déjeuner, entre 13 et 17 heures environ, constitue la période idéale : c'est en effet le moment où les capacités physiques et intellectuelles commencent à baisser après la phase d'activité matinale. Ensuite, on limite la durée. On se contente de 10 à 20 minutes de repos, car une sieste trop longue peut déboucher sur de l'irritabilité et de la confusion en se réveillant durant le sommeil profond. Enfin on se met dans de bonnes conditions. Si faire la sieste, ce n'est pas forcément dormir sous la couette et dans le noir, il faut quand même s'isoler, à l'abri de l'agitation et du bruit, s'installer confortablement, de préférence dans la pénombre, fermer les yeux, respirer calmement et se détendre.

Et on ne se force surtout pas à dormir : il n'est pas forcément nécessaire de trouver le sommeil pour se régénérer, et ce simple repos d'un quart d'heure peut s'avérer bénéfique pour optimiser ses capacités.

Le souci, c'est qu'il n'existe pas d'horaires de coucher et lever parfaits pour tout le monde. Chacun d'entre nous possède sa propre horloge, et il n'est désormais plus à démontrer que

certaines personnes sont plus en forme le matin, et d'autres plus en forme le soir. Les nombreuses études menées sur le rythme individuel du sommeil ont ainsi mis en évidence qu'il existait des différences entre les lève-tôt et les lève-tard. Ainsi, les premiers sont plus énergiques et ont un grand besoin de se défouler, tandis que les seconds préfèrent les activités calmes et qui exigent de la concentration.

Cette différence entre les individus est étroitement dépendante des sécrétions hormonales, elles-mêmes dépendantes de facteurs environnementaux (alternance jour/nuit) mais aussi sociaux (travail en horaires décalés, voyages...). Ces sécrétions modifient la température du corps qui constitue une des commandes essentielles de l'endormissement et de l'éveil.

Êtes-vous du matin ou du soir ?

Mis à part votre simple ressenti, vous pouvez pour le savoir suivre ce conseil du Dr Marc Schwob, psychiatre spécialiste en chronobiologie : prendre votre température tous les matins pendant un mois. À 7 heures, le mercure monte en général entre 36,8 et 37 °C pour les lève-tôt, et entre 36,5 et 36,7 °C pour les lève-tard.

Si vous souhaitez confirmer ces mesures, vous pouvez aussi répondre au questionnaire de Horne et Ostberg, qui permet d'établir une typologie précise entre ceux du matin, et ceux du soir.



Écoutez dans la mesure du possible les signaux que votre corps vous envoie, même s'ils arrivent plus tôt que prévu : yeux qui piquent, bâillements, sentiment de fatigue. Couchez-vous aussitôt, ouvrez un bouquin et ne résistez pas à l'appel des bras de Morphée ! Si vous vivez avec une personne qui a un rythme opposé, parlez-en pour trouver une organisation qui permette à chacun de respecter son

propre rythme de sommeil.

Soigner l'environnement

« Comme on fait son lit, on se couche » : il ne fait plus aucun doute à l'heure actuelle que l'endroit dans lequel on dort joue un rôle essentiel sur la qualité du sommeil. Alors bichonnez votre chambre !

Le cadre

Avant tout, la chambre doit être réservée au sommeil et à rien d'autre, si ce n'est l'activité sexuelle. Pas question d'y manger, regarder la télévision, surfer sur l'ordinateur, téléphoner ou faire du sport. Cet espace doit être exclusivement réservé à la détente.

La chambre doit être une invitation au sommeil. Aussi, évitez les murs rouges ou orange, très beaux dans les magazines de décoration, mais peu propices au sommeil ! Privilégiez les couleurs sombres comme des bleus profonds, du violet tendre ou du vert sapin qui favorisent un enveloppement propice au sommeil, et accrochez des tableaux simples et reposants aux murs, comme une plage ou la mer par exemple.



Avant de dormir, rangez votre chambre ! Voir du bazar avant de fermer les yeux peut perturber l'endormissement en générant un certain stress. Organisez vos placards et ne laissez rien traîner : la chambre n'est pas un débarras, mais une pièce à vivre (ou plutôt à dormir !).

La literie

Nous passons un tiers de notre vie au lit, alors autant qu'il soit bon ! Ou plutôt : autant que les éléments qui le constituent soient bons. Parce qu'un lit, c'est certes un matelas, mais aussi un sommier et un oreiller.



Pour bien choisir votre matelas, testez-le ! Voici les conseils de l'Institut national du sommeil et de la vigilance pour ne pas se tromper :

➤ Allongez-vous plusieurs minutes dessus et fermez les yeux en

vous concentrant sur votre ressenti. Essayez à deux, si vous dormez à deux !

- Couchez-vous sur le dos : si vous pouvez passer votre main entre les reins et le matelas, c'est que ce dernier est trop ferme.
- Appuyez-vous sur un coude : s'il s'enfonce dans le matelas, alors celui-ci n'est pas assez ferme.
- Optez de préférence pour un sommier et un matelas de la même marque car les fabricants optimisent le confort de l'ensemble.
- Veillez régulièrement à tourner et aérer votre matelas, et changez-en tous les dix ans.



L'oreiller aussi est important. Pendant votre sommeil, votre tête et votre cou doivent idéalement être alignés. Un oreiller adapté, ni trop dur ni trop mou, permet la décontraction des muscles et du rachis et favorise la circulation sanguine en soutenant les vertèbres cervicales et en répartissant le poids de la tête.

Le bruit

Le calme est nécessaire pour trouver l'endormissement et ne pas être éveillé pendant son sommeil, car les sens continuent de percevoir les stimuli extérieurs, même de manière atténuée, quand on dort. Si vous souffrez d'un bruit extérieur constant, investissez dans du double ou triple vitrage. Protégez-vous aussi des bruits intérieurs en fermant bien les portes et en débranchant les téléphones.



Si, malgré toutes vos précautions, certains bruits persistent et vous dérangent, investissez dans une petite fontaine à léger bruit régulier pour couvrir les sons désagréables. Ou utilisez la bonne vieille méthode des bouchons d'oreilles !

La lumière

Pour beaucoup d'entre nous, elle constitue un facteur perturbant le sommeil. N'oubliez pas que c'est elle qui régit nos horloges biologiques internes en modifiant la sécrétion de certaines hormones ! Aussi, quand vous dormez, veillez à ce qu'aucune source de luminosité ne vienne vous perturber.

Pour créer une ambiance propice à l'endormissement (et pas trop violente pour le lever !), optez pour des lumières tamisées,

idéalement à variateur d'intensité pour réduire au fur et à mesure le niveau de luminosité auquel vos yeux sont exposés.



Vos levers sont difficiles, surtout en hiver ? Offrez-vous un simulateur d'aube ! En créant une lumière semblable à celle naturelle du jour, ce petit appareil peu onéreux permet selon les spécialistes du sommeil de recaler son horloge biologique et ainsi de limiter la fatigue au cours de la journée et de réduire le risque de déprime saisonnière.

Pour obtenir le noir complet pendant votre sommeil, privilégiez des volets ou des rideaux très opaques, et débranchez ou tournez les appareils susceptibles d'être sources de lumière (radiator, télévision...). Si vous ne pouvez atteindre l'obscurité totale, optez pour un loup ou un masque de sommeil.

La température

Comme nous vous l'avons expliqué, au moment de dormir, la température du corps descend naturellement. Par conséquent, faites attention à tout ce qui peut augmenter votre température corporelle avant le coucher :

- Évitez de pratiquer une activité physique intense en soirée. Si faire du sport est généralement bénéfique au sommeil, il augmente la température du corps. Préférez donc bouger le matin ou en début d'après-midi.
- Fuyez les saunas, hammams et bains trop chauds avant de vous coucher.
- Réglez la température de votre chambre à 18 °C, voire un peu moins. Privilégiez des couvertures et couettes bien chaudes que vous enlèverez si besoin, une fois le confort trouvé.



Si la chaleur est peu propice à l'endormissement, avoir froid n'est pas bon non plus ! Une étude finlandaise a ainsi prouvé que les femmes se plaignant d'avoir froid aux pieds la nuit (ce qui est fréquent !) s'endormaient plus vite si elles portaient des chaussettes bien chaudes. Vous savez donc ce qu'il vous reste à faire si vous êtes concernée. Pas très glamour, mais très efficace !

Bien s'alimenter

Le contenu de l'assiette aussi possède une influence sur le sommeil. En effet, certains aliments le favorisent, tandis que d'autres lui nuisent.

Les aliments à privilégier

- **Les féculents.** Consommés en fin de journée, pain, pâtes, riz, pommes de terre, céréales... fournissent de l'énergie à l'organisme jusqu'au lendemain matin et permettent de se sentir rassasié sans alourdir la digestion. Ils ont aussi un effet calmant, propice à une bonne nuit de sommeil.
- **Les laitages.** Ils contiennent du tryptophane, un acide aminé qui intervient dans la synthèse de la sérotonine, une hormone libérée par notre cerveau et qui intervient notamment dans le mécanisme du sommeil.
- **Les légumes.** Faciles à digérer s'ils sont cuits, ils rassasient sans alourdir. Un bon potage avant de dormir, il n'y a rien de tel pour s'assurer un bon repos !

Les aliments à éviter

- **L'alcool.** Certes, il peut avoir une action sédatrice dans certains cas. Cependant il provoque de nombreux éveils nocturnes qui altèrent considérablement la qualité du sommeil. De plus, il peut générer une gêne respiratoire responsable d'apnées du sommeil, de ronflements...
- **Le café.** Il contient de la caféine, une substance excitante qui peut gêner l'endormissement. Si vous y êtes sensible, arrêtez d'en consommer dès 15 heures.
- **Les graisses.** En rendant la digestion difficile, elles nuisent à la qualité du sommeil. Fuyez en particulier celles d'origine animale (beurre, fromage, viande rouge grasse...).
- **Les protéines.** Elles posséderaient un effet éveillant en augmentant la température corporelle. Préférez dîner végétarien !



L'expression « qui dort dîne » est erronée, puisque jeûner le soir peut tenir éveillé en provoquant une sensation de faim. En même temps, manger trop et surtout trop riche nuit à la qualité du sommeil en

alourdisant la digestion. Il faut donc dîner, mais léger, et en composant judicieusement son menu.

Fringales nocturnes : comment lutter ?

Comme nous l'avons vu, le manque de sommeil peut augmenter l'appétit. Pour certains dormeurs légers, qui se réveillent la nuit, cela peut se traduire par une irrésistible envie de manger quelque chose. Cette sensation de faim peut être bien réelle, puisque ce sont les hormones qui jouent des tours ! Dans ce cas, mieux vaut effectivement manger quelque chose si la faim est intenable car elle risque sinon de tenir la personne éveillée et l'empêcher de se rendormir. Mais attention : pas de repas pantagruélique non plus, car manger trop, surtout trop riche, nuit aussi à l'endormissement et à la qualité du sommeil. L'idéal est de consommer une tartine de pain avec une tranche de jambon blanc ou, pour les becs sucrés, une pomme avec une cuillerée à soupe de beurre d'amande qui permettra par la même occasion de corriger l'éventuelle hypoglycémie de minuit liée à un dîner trop léger ou trop sucré.

Déconnecter avant de se coucher

Aujourd'hui, notre sommeil est trop souvent victime de la technologie ! L'ordinateur portable trouve sa place dans le lit, de même que le téléphone mobile. On répond à ses mails, on dialogue par webcam interposée, on invite des dizaines d'amis virtuels dans sa chambre, on discute avec des personnes situées aux quatre coins de la planète et vivant sur des fuseaux horaires différents... Bref on est excité par tout ce qui se passe, on reste connecté jusqu'à la dernière minute et on ne veut plus dormir !



Pour trouver le sommeil, il faut que le cerveau décroche lui aussi !

- **Laissez téléphone mobile et ordinateur à la porte de la chambre.** Et éteignez-les totalement : cela évite de se réveiller et de simplement les ouvrir pour être de nouveau connecté, et le simple fait de savoir qu'il y aura un laps de temps entre le moment où on l'ouvre et celui où on se connecte peut suffire à se dissuader.
- **Placez la télévision dans une autre pièce que la chambre.** Elle produit une stimulation visuelle et auditive néfaste à l'endormissement. D'une manière générale, évitez de la regarder juste avant de dormir, surtout des films ou des émissions au contenu violent ou énervant. Préférez un CD de musique classique et un bon livre.
- **Prenez du temps pour vous.** Il faut couper de l'activité professionnelle et des problèmes d'ordre privé. Faites une activité qui vous plaît et vous détend (mots croisés, lecture, trier des photos de vacances...).
- **Faites l'amour.** C'est prouvé : avoir un orgasme avant de dormir favorise l'endormissement et améliore la qualité du sommeil en favorisant une totale déconnexion du cerveau. C'est bien la seule activité physique que l'on peut conseiller au coucher : profitez-en !

Privilégier les remèdes naturels

Si malgré tous ces bons conseils d'hygiène de vie, vous ne parvenez toujours pas à bien dormir, voici aussi quelques remèdes naturels qui pourront vous donner un coup de pouce... sans vous assommer.

En phytothérapie

Certaines plantes sont conseillées le soir pour aider l'endormissement ou favoriser un sommeil plus calme. Il s'agit de la valériane et de la passiflore, sédatives, de l'eschscholtzia, anxiolytique, et de la mélisse, tranquillisante. Elles peuvent être prises en gélules ou en tisane, généralement dans les heures précédant le coucher.

En aromathérapie

Certaines huiles essentielles favorisent la relaxation et le sommeil. Il s'agit de la lavande, du néroli, de la marjolaine, du bois de rose, de la camomille. On les utilise dans un bain, en vaporisation sur l'oreiller, en diffusion dans la chambre à coucher, en massage...



L'utilisation des huiles essentielles nécessite des précautions car elles peuvent s'avérer dangereuses appliquées à même la peau par exemple. Le mieux est de demander conseil à son pharmacien ou directement à un phytothérapeute.

En homéopathie

Cette médecine douce reconnue peut considérablement améliorer les troubles du sommeil. Parmi les grands classiques, on retrouve, le plus souvent en granules : *Ambra grisea*, *Coffea cruda* ou encore *Ignatia amara*. Cependant, selon le patient, le traitement sera différent. Il est donc essentiel de consulter un médecin homéopathe ou de demander conseil à son pharmacien.

En digitopuncture

En médecine traditionnelle chinoise, il existe des points d'acupuncture qui, si on les stimule, favorisent le calme et améliorent le sommeil. Ainsi, ceux situés dans le creux derrière l'oreille, sur le dos du pied dans la dépression entre les tendons du premier et second orteil, sous la pointe externe de la cheville... ne demandent qu'à être pressés pour vous faire bâiller.

Se relaxer

Pour bien dormir, il est essentiel d'être détendu. Et pour être détendu, il est essentiel de bien dormir... Pour casser le cercle vicieux du stress qui nuit au sommeil, il existe de nombreuses techniques de relaxation que nous allons vous détailler dans le chapitre qui arrive maintenant.

Chapitre 20

Se relaxer pour mincir

Dans ce chapitre :

- ▶ Lutter contre le stress par des moyens naturels
 - ▶ Rétablir un équilibre psychique favorable à la perte de poids et au rétablissement de l'équilibre alimentaire
 - ▶ Trouver la méthode de relaxation adaptée à ses problématiques personnelles et les mettre en application dans une démarche minceur
-

Vous connaissez l'expression « Un esprit sain dans un corps sain » ? Nous allons maintenant vous montrer que la réciproque est également valable : pour avoir un corps sain, il faut aussi un esprit sain ! En effet, comme nous l'avons détaillé précédemment (voir chapitre 18), toute fragilité psychique, notamment liée au stress, se répercute à tous les coups sur la silhouette.

Pour combattre les kilos en trop, il ne suffit donc pas de s'alimenter mieux et de bouger davantage : il faut impérativement éradiquer le mal à sa source, à savoir au niveau du cerveau ! C'est lui qui commande l'appétit, le stockage des graisses, la répartition des cellules adipeuses... Alors autant s'en faire un ami et lui apporter la paix !

Pour y parvenir et vaincre ce fléau des temps modernes qu'est le stress, de nombreuses méthodes de relaxation ont été créées ou remises au goût du jour et connaissent aujourd'hui un véritable succès. Si, comme la plupart d'entre nous, vous êtes en recherche de sérénité, voici en détail la plupart de ces techniques et leurs applications concrètes dans le domaine de la minceur. À vous de choisir selon vos attentes et vos besoins.

La respiration

Réapprendre à bien respirer est à la base de toutes les techniques de

relaxation et constitue en soi un premier pas, simple à réaliser tout seul, vers le mieux-être et la détente.

Respirer, c'est vital

Nous n'y pensons jamais, mais notre respiration est permanente. Que nous dormions, bougions, travaillions..., elle a pour mission d'apporter en permanence à l'organisme l'oxygène indispensable à son fonctionnement. Profonde et lente ou courte et saccadée, elle reflète les états émotionnels. Le problème, c'est qu'elle-même joue sur les états émotionnels : moins le souffle est profond et régulier, plus on est stressé. C'est un cercle vicieux !



La respiration s'effectue grâce à un muscle, le diaphragme. Il permet l'inspiration lorsqu'il se contracte et l'expiration lorsqu'il se relâche. Imaginez : un centimètre de mouvement du diaphragme, c'est un demi-litre d'air qui rentre dans les poumons ! En cas de stress, le diaphragme ne joue plus son rôle à fond, et la respiration devient superficielle : il se tend et comprime l'abdomen, ce qui peut entraîner des douleurs à la base des côtes et un ventre gonflé, des nœuds à l'estomac, des ballonnements, des gaz...



En cas de stress aigu, pour se détendre et éviter le syndrome du ventre gonflé et douloureux, il n'y a rien de tel que pratiquer la respiration ventrale ou abdominale. Il ne s'agit pas de respirer par le ventre comme on pourrait le penser, mais d'engager le ventre dans le mouvement et, surtout, de respirer consciemment, non plus par réflexe de survie.

Exercices pratiques

Apprendre ou réapprendre à respirer profondément ou complètement permet de retrouver une belle sérénité, un sentiment de mieux-être et de plénitude. C'est donc une activité à inscrire dans son planning – y compris et surtout s'il est chargé ! – pour contrôler son stress, voire s'en débarrasser.

En toute circonstance

Asseyez-vous le dos bien droit, ou allongez-vous les bras le long du

corps. Fermez les yeux et posez vos mains sur votre ventre. Inspirez profondément en gonflant l'abdomen. Expirez lentement par le nez pour le dégonfler entièrement. Recommencez jusqu'à vous sentir « zen ».

En cas de fringale

Asseyez-vous le dos bien droit et fermez les yeux. Prenez une grande inspiration par le nez. Posez votre pouce droit sur votre narine droite et expirez avec la narine gauche. Inspirez avec la narine gauche puis fermez la narine gauche avec l'index de la main droite et expirez par la narine droite. Inspirez à nouveau par la narine droite et continuez cet exercice pendant 5 à 10 minutes.

En cas d'émotion forte

Allongez-vous sur le dos, les yeux fermés, les jambes fléchies et les pieds à plat sur le sol écartés de la largeur du bassin. Inspirez en quatre temps. Retenez quelques secondes votre souffle. Expirez en 8 temps. Recommencez jusqu'à vous sentir bien. Vous pouvez expirer jusqu'à 16 temps.

En cas de panique soudaine

Asseyez-vous et posez vos mains sur vos cuisses en gardant le dos bien droit. Inspirez et expirez doucement et profondément. En contractant le bas du ventre, expirez petit à petit, en 10 à 20 fois environ. À l'inspiration, inspirez comme si vous alliez prononcer le mot « so ». À l'expiration, expirez comme si vous alliez prononcer le mot « hum ». Continuez l'exercice pendant 10 à 15 minutes.

Le double effet des gymnastiques douces

Axées sur un travail de posture, de concentration, de respiration et de maîtrise des mouvements, elles permettent à la fois de renforcer sa musculature, de s'assouplir et de se relaxer. Le top pour le corps, et pour l'esprit !

Le yoga. Cette discipline venue d'Inde mixe exercices physiques et respiratoires et relaxation. Elle consiste à

exécuter différentes postures (il en existe plus de 1 000) de façon statique ou dynamique, et comprend parfois une dimension spirituelle. On compte des dizaines de yogas différents, la forme la plus pratiquée en France étant le Hatha.

Le qi gong. Littéralement « s'exercer avec l'énergie », cette discipline chinoise millénaire consiste à enchaîner des postures de façon ample et fluide, en conservant toujours un solide enracinement du corps sur le sol et en restant ouvert au monde. Mimant souvent des attitudes prises par des animaux, elle vise à activer le flux d'énergie dans le corps pour rétablir les éventuels déséquilibres.

Le tai-chi-chuan. À mi-chemin entre art martial et gym douce, le tai-chi existerait depuis plusieurs centaines d'années. Autrefois utilisé par les guerriers chinois pour développer les qualités nécessaires au combat, il consiste à enchaîner avec lenteur et précision différents mouvements destinés à parer, tirer, pousser... un adversaire imaginaire. Comme le qi gong, il implique un travail sur l'énergie interne : les gestes partent du centre du corps pour s'ouvrir vers le monde extérieur et les pieds restent profondément enracinés dans le sol.

Le stretching. Très accessible, cette discipline constitue une méthode d'étirement musculaire, mélange de pratiques issues de la gymnastique traditionnelle, de la danse classique et du yoga. Elle consiste à étirer les muscles du corps segment par segment, de façon lente et précise, en y associant un travail de respiration. Elle favorise la récupération, permet de se détendre et de s'oxygéner.

Les massages

Quelles que soient les techniques utilisées, se faire masser agit à la fois sur le physique et le mental, permet de renouer avec son corps et apporte un mieux global.

Une thérapie à part entière

Alors que le développement des massages en Occident est récent, de nombreuses médecines (orientales, asiatiques...) considèrent depuis toujours le toucher comme une thérapie à part entière, préventive et curative. Tous les massages améliorent en effet la circulation et le flux énergétique corporel, dénouent les tensions et apaisent la sensibilité.



On distingue deux grands types de pratiques : les massages thérapeutiques destinés à soigner (rhumatismes, traumatismes...) et pratiqués par les kinésithérapeutes, et les massages d'agrément (thaï, californien...), pratiqués également par des kinésithérapeutes, mais aussi des esthéticiennes, des masseurs... Seuls les kinésithérapeutes peuvent utiliser le terme « massages » : pour les autres praticiens, on doit parler de « modelages ».

Il existe entre 80 et 120 types de massages ! Autant dire que faire un choix s'apparente à un véritable casse-tête. Schématiquement, on les classe en cinq grandes catégories : relaxants (comme le californien), circulatoires (comme le drainage lymphatique), énergisants (comme le shiatsu), amincissants (comme le palper-rouler) et sportifs. Pour chasser le stress et retrouver du tonus, il est préférable de s'orienter vers des techniques relaxantes et énergisantes.



Choisir un praticien est difficile, car à l'exception du diplôme de masseur-kinésithérapeute, il n'existe pas de formation officielle. N'importe qui peut se déclarer masseur après avoir suivi un stage, fût-il d'une seule journée ! Par ailleurs, même après de sérieuses formations, certaines personnes ne maîtrisent pas bien l'art du toucher, tandis que d'autres ont naturellement ce don. C'est donc aléatoire... Du coup, le mieux est de se fier au bouche-à-oreille : un bon praticien doit avant tout être à l'écoute de la personne, la conseiller et l'orienter, et surtout s'investir physiquement.

Les principaux massages antistress

Si tous les massages apportent, grâce au toucher, un mieux-être, certaines techniques sont plus conseillées que d'autres pour chasser le stress, en favorisant la relaxation et/ou le dénouement des tensions et la circulation des énergies vitales.

Le shiatsu

Littéralement « doigts et pressions », ce massage issu de la médecine traditionnelle japonaise est un proche cousin de l'acupuncture. Il vise, non pas avec des aiguilles mais avec les doigts, à rétablir la circulation de l'énergie vitale dans l'organisme.



Dans la médecine traditionnelle japonaise, le corps humain est parcouru de lignes essentielles, appelées méridiens, le long desquelles circule l'énergie, et jalonné de points spécifiques, lieux de rencontre des vaisseaux lymphatiques et des glandes du système endocrinien. Toute perturbation de la circulation de l'énergie se traduit par des dysfonctionnements comme des douleurs, de la fatigue, des migraines, du stress...

Contrairement à la plupart des autres massages, le shiatsu se pratique en sous-vêtements ou vêtu d'une tenue souple et confortable, et n'utilise pas d'huile. Après avoir dialogué avec le patient, le masseur détecte les zones les plus tendues puis, selon un protocole précis, travaille tour à tour toutes les parties du corps, des pieds au cuir chevelu, en pressant des zones ciblées avec ses doigts. Les pressions sont plus ou moins profondes selon les zones de dysfonctionnement. La séance se termine en général par des étirements.

Le californien

C'est le massage d'agrément par excellence, destiné à se détendre au maximum. Né en Californie, près de San Francisco, dans les années 1970, il s'adresse aux personnes tendues et fatiguées qui recherchent une véritable pause détente. Prônant l'intériorisation, il permet aussi de retrouver la richesse sensorielle inscrite dans le corps et ainsi d'améliorer la perception du schéma corporel, l'écoute et l'estime de soi.

Sensuel, il se pratique dénudé ou en sous-vêtements, avec une huile de support généralement associée à des huiles essentielles odorantes et relaxantes. Techniquement simple, ce massage consiste à envelopper le corps dans sa totalité avec des mouvements de glissement, pétrissage et effleurage. Il est lent, doux et ample.

L'ayurvédique

L'Ayurveda est la médecine traditionnelle indienne. Depuis des

millénaires, les massages font partie intégrante des techniques de soins sur lesquels elle repose. En Inde, se faire masser constitue un rituel immuable !



Comme les médecines traditionnelles chinoises et japonaises, l'Ayurvêda considère que le corps est traversé par une énergie, le « souffle vital ». Lorsque ce flux énergétique est perturbé, notamment par le stress ou une hygiène de vie laissant à désirer, l'organisme souffre de dysfonctionnements.

Il existe une dizaine de massages ayurvédiques, tous destinés à rétablir la bonne circulation du flux énergétique dans le corps. Le plus pratiqué est l'*abhyanga*. Il se pratique dénudé ou en sous-vêtements et utilise une huile chaude, le plus souvent de sésame. Le masseur stimule par des pressions, des effleurages et des palpations différents points énergétiques du corps (les *marma*) à travers lesquels le souffle vital se déplace, de façon à éliminer les blocages et relancer la circulation de l'énergie. Des mouvements toniques alternent avec des mouvements relaxants pour procurer à la fois détente et énergie.

Le thaï

Fondé sur des techniques énergétiques précises issues des différentes médecines traditionnelles orientales, ce massage vise à réconcilier le corps et l'esprit. Il prend en compte toutes les dimensions de l'être : anatomique (tendons, articulations, muscles, organes, liquides organiques...), énergétique (méridiens et points spécifiques qui traversent le corps) et mental (émotions, sensations...). C'est en agissant sur ces trois systèmes - matière, réseau énergétique, centre des émotions - qu'il considère comme indissociables que le masseur va favoriser le relâchement physique et mental.

Le massage thaï se pratique vêtu d'une tenue ample, souple et confortable, le plus souvent au sol, sur un matelas peu épais. Il comprend à la fois des postures de yoga, des étirements, des manœuvres de pétrissage et de pressions. Le masseur doit être très impliqué dans sa tâche, presque au corps à corps avec la personne massée : il utilise ses mains, mais aussi ses coudes, ses bras, ses genoux, ses pieds...

Créée en 1960 par Alfonso Caycedo, un neuropsychiatre espagnol, cette méthode de relaxation a pour objectif d'apprendre à gérer son stress, en prenant conscience de son corps et de ses sensations.

À la limite de la conscience

Organisée autour de la parole monotone du sophrologue qui évoque des images, la séance consiste en des exercices mentaux axés sur la pensée positive, la visualisation, la respiration et la décontraction musculaire (soit statique, soit dynamique avec des mouvements qui ne demandent aucune condition physique).



Il est possible de pratiquer la sophrologie tout seul. Cependant mieux vaut s'initier d'abord avec un sophrologue diplômé d'État de façon à refaire les exercices chez soi avec un CD (enregistré pendant la séance comme certains sophrologues le font, ou acheté).



Idéale pour lutter contre le stress, cette méthode de relaxation est aussi particulièrement recommandée aux personnes qui souffrent de surpoids. En effet, elle permet de renouer avec son corps, de réapprendre ce que sont la faim et la satiété, de s'alimenter avec plaisir, non par automatisme. À manger moins mais mieux, et à gérer ses pulsions de grignotage et remplissage.

Exercices pratiques

La sophrologie se décline en différents exercices, dont certains davantage adaptés à certaines situations du quotidien.

En cas de fringale

Commencez par cinq respirations profondes en dilatant le ventre à l'inspiration et en le condensant sur l'expiration. Ensuite, contractez chaque partie du corps progressivement en remontant des doigts de pied à la tête, puis relâchez lentement en effectuant le chemin inverse. Enfin, visualisez-vous vous-même à travers une image positive qui évoque la légèreté (en train de danser, de nager, en maillot à une époque où on était à son poids de forme...).

En cas de stress aigu

Mettez-vous en position assise. Prenez une respiration profonde en gonflant le ventre, puis bloquez-la. Tendez vos bras et vos poings serrés devant vous et contractez-les très fort pendant quelques secondes. Relâchez-les en soufflant, puis en respirant paisiblement sentez et visualisez chaque muscle qui se détend pendant quelques secondes. Recommencez le même processus avec les jambes.

Pour se détendre au quotidien

Allongez-vous, respirez paisiblement et imaginez-vous dans le décor de votre choix, de préférence apaisant. Petit à petit, imaginez tous vos sens stimulés par cet environnement factice : les bruits (eau d'une rivière, chant des oiseaux...), le toucher (soleil qui réchauffe la peau...), le goût (piquant de l'iode marin...), l'odorat (parfum des pins, des algues...). Prolongez l'expérience quelques minutes jusqu'à retrouver la paix et la sérénité.

L'EFT

Littéralement « technique de libération émotionnelle », cette méthode de relaxation toute récente a été fondée au début des années 1990 par un ingénieur américain, Gary Craig. Elle vise à connecter l'esprit et le corps afin d'éliminer les émotions négatives.

Entre acupuncture et méthode Coué

Ludique, ultra-facile à apprendre et à pratiquer, l'EFT s'inspire largement de la médecine traditionnelle chinoise. Elle consiste à tapoter ou frotter avec les doigts chacun des méridiens d'énergie qui parcourent le corps tout en se concentrant sur son problème et en l'exprimant à voix haute.

En apportant un apaisement rapide au niveau du système nerveux central, ces stimulations permettent de se libérer des émotions négatives et de changer les comportements néfastes tels que les addictions, les manies et les compulsions. Intéressant quand on veut perdre du poids !

Exercice anti-grignotage

Identifiez clairement votre problème, par exemple : « Quelque chose en moi me pousse à grignoter alors que je n'ai pas faim. » Buvez un grand verre d'eau et respirez profondément trois fois.

Tapotez alors fermement sur le tranchant de votre main (droite ou gauche) en répétant trois fois cette phrase à voix haute en vous concentrant sur chaque mot que vous prononcez : « Même si j'ai l'impression que quelque chose en moi me pousse à manger, je sais que je n'en ai pas besoin car je n'ai pas faim. »

Ensuite, tapotez avec vos doigts plus doucement une dizaine de fois chacun des quatorze points essentiels (sommet du crâne, côté de l'œil, sous l'œil, sous le nez, menton, clavicule, sous le bras...) et prononcez à voix haute une seule fois une petite phrase de rappel. Par exemple, en tapotant votre crâne, dites « je suis ravie, maintenant que j'ai un corps si léger », en tapotant le côté de l'œil « je me sens belle et bien dans mes vêtements »...

Après avoir tapoté tous les points, concentrez-vous sur l'intensité que vous ressentez en pensant à votre problème. Si celle-ci est encore présente, recommencez une séquence jusqu'à ce que l'intensité émotionnelle soit éliminée.

La réflexologie et l'acupression

Ces méthodes de relaxation constituent des techniques manuelles dérivées de l'acupuncture. Destinées à rééquilibrer le corps et l'esprit, elles sont particulièrement indiquées pour s'autosoulager dans de multiples situations du quotidien.

Les doigts pour instrument

La réflexologie et l'acupression consistent à effectuer, à l'aide des doigts, des pressions plus ou moins fortes et plus ou moins longues sur différents points stratégiques du corps. Selon ces méthodes issues de la médecine traditionnelle chinoise, le corps humain est en effet habité par une énergie vitale qui circule à l'intérieur de notre corps par des canaux, appelés méridiens.

L'acupression vise à stimuler les points qui trahissent un manque d'énergie et à libérer les zones où se concentre un trop-plein

d'énergie. En général, le praticien trouve lui-même les points où ça fait mal et rétablit en appuyant dessus avec plus ou moins d'intensité.

La réflexologie va encore plus loin en considérant que chaque organe, partie du corps ou fonction vitale possède un point clé lui correspondant sur certaines parties du corps comme les pieds, les mains, le visage, le crâne ou encore les oreilles. Ainsi par exemple, la totalité de notre corps trouverait sa représentation sur nos mains et nos pieds, et il suffirait de masser telle ou telle zone de la plante pour stimuler les fonctions hépatiques, soulager un mal de tête, renouer avec le sommeil...

Exercices pratiques

L'avantage majeur de ces deux techniques est qu'elles peuvent se pratiquer seul et le plus souvent en toute discrétion. Résultats rapides garantis !

En cas de stress

Massez par pressions pendant une minute le haut de la plante du pied, au-dessous de l'articulation des orteils, en relâchant de temps à autre. Ce point correspond à notre plexus solaire : le diaphragme. Or comme nous l'avons vu, c'est souvent dans cette partie du ventre que se concentrent nos angoisses. On retrouve un point similaire sur la main, sous l'attache des phalanges, en haut de la paume.

En cas de difficultés d'endormissement

Frottez la partie se trouvant derrière vos oreilles avec vos doigts, de haut en bas. Faites descendre l'énergie vers le bas pour trouver un apaisement. Vous pouvez aussi masser vos deux pieds en même temps : les points situés sur le dessus, dans la dépression entre les tendons du premier et du second orteil.

Et l'acupuncture ?

Elle aussi issue de la médecine traditionnelle chinoise, cette discipline auparavant décriée est maintenant tellement bien acceptée par la médecine occidentale qu'elle fait souvent

partie de protocoles complexes pour soigner une foule de maladies sérieuses. Elle est d'ailleurs prise en charge par la Sécurité sociale dans la plupart des cas.

Fondée sur l'idée que le corps est traversé par une énergie vitale circulant le long de méridiens, elle consiste à stimuler les zones de blocage de cette énergie à l'aide de très fines aiguilles. Son objectif est de rétablir le flux énergétique du corps et ainsi de faire disparaître les symptômes liés à sa mauvaise circulation.

Dans le cadre d'une recherche d'amincissement, l'acupuncture peut, comme toutes les médecines douces, accompagner efficacement des modifications profondes d'hygiène de vie. En effet, elle va agir sur les organes en fonction de la source du surpoids : choc émotionnel, stress ou anxiété, dérèglement hormonal, troubles de la digestion ou du sommeil...

N'ayez crainte : cette pratique est indolore si les points sont correctement respectés ! Il est tout au plus possible de ressentir des sensations désagréables en cas de gros stress ou de problème sérieux à soigner. Dans tous les cas, il est essentiel de s'adresser à un praticien expérimenté et diplômé, et de vérifier la stérilité et la propreté du matériel utilisé.

La méditation

Encore une fois, cette méthode de relaxation nous vient des pays orientaux, où elle est pratiquée depuis longtemps ! Elle se décline en plusieurs techniques, avec toujours le même objectif : empêcher la pensée de vagabonder pour se libérer des contraintes qui l'assaillent, et ainsi accéder au bien-être.

La « pleine conscience »

Ou *mindfulness* : c'est la technique de méditation utilisée pour la perte de poids. Issue du bouddhisme, elle a été mise au point par un médecin américain puis développée en Occident dans les années 1970 pour travailler sur le stress, l'aspect spirituel en moins.



Utilisée en France par des psychiatres et des psychologues adeptes des thérapies comportementales et cognitives, elle consiste à accueillir avec attention et bienveillance tout ce qui se passe en soi : sensations corporelles, pensées, émotions. Pour cela, on apprend à focaliser son attention sur le moment présent, à s'observer de façon neutre, sans porter de jugement de valeur. Lorsque certaines pensées sont porteuses d'une charge émotionnelle, le patient repère et nomme mentalement son émotion, et s'attache à en observer les effets sur le corps, sans chercher à les fuir ou à les éviter.

Dans une démarche de perte de poids, cette technique va apprendre à la personne à mieux gérer ses émotions, et surtout à mieux les tolérer : il ne sera alors plus nécessaire pour elle de chercher à amoindrir son stress, sa colère, ses angoisses ou sa tristesse en mangeant goulûment et sans faim.

Exercices pratiques

Cette technique s'avère très efficace chez les mangeurs compulsifs : elle aide à mieux percevoir les sensations alimentaires (faim, satiété...), mais également à mieux réguler les états émotionnels et les envies de manger qui y sont liées.

Pour chasser une compulsion

Assis ou allongé, à la maison comme au bureau, respirez profondément, faites le vide dans votre tête et concentrez-vous sur votre corps. Ressentez d'abord chaque membre, suivez lentement les contours de votre corps, puis essayez d'en ressentir les points de contact avec votre chaise ou votre tapis. Continuez jusqu'à atteindre un bien-être intérieur : le stress est évacué et vous n'avez plus envie de grignoter.

Pour réduire son coup de fourchette

Concentrez votre attention sur ce qu'il y a dans votre assiette : observez, identifiez dans votre tête les différents aliments, décrivez ce qu'ils vous inspirent... Sentez-les avant de les mettre dans votre bouche.

Une fois l'aliment en bouche, concentrez-vous sur les parties de la langue stimulées, sur les saveurs, la texture. N'hésitez pas à les

comparer avec d'autres préparations : si certains souvenirs vous viennent à l'esprit, laissez-les vous pénétrer. Puis faites tourner l'aliment dans votre bouche et mâchez-le bien : concentrez-vous sur le plaisir (ou le déplaisir, s'il vous déplaît), mais aussi sur les sensations de votre bouche.

Avalez ensuite l'aliment et prenez conscience que votre bouche est vide. Enfin, concentrez-vous sur les sensations de votre estomac.

Des kilos en moins grâce à l'hypnose ?

Inventée par un médecin anglais, James Braid, en 1843, cette méthode donne au praticien accès à l'inconscient du patient, ou du moins à un état de conscience modifié, proche de celui atteint durant le sommeil. De plus en plus utilisée, l'hypnose connaît de nombreuses applications puisqu'elle sert aussi bien à traiter des problèmes psychologiques et somatiques (stress, allergies, timidité, insomnies, phobies, tocs, dépression...) qu'à lutter contre la douleur ou encore à anesthésier.

Au cours de la séance, le praticien va d'abord amener le patient à se détendre en lui faisant porter son attention sur une réalité d'ordre visuel ou sonore. Les paupières fermées, la tension psychique de la personne traitée va alors diminuer jusqu'à lui faire perdre conscience du réel et le faire pénétrer dans le rêve. Le praticien a alors accès à son inconscient, d'où il peut favoriser des modifications qui influenceront par la suite sur le comportement conscient.

Dans une optique d'amaigrissement, l'hypnotiseur essaye de modifier les perceptions gustatives, de façon à réduire la dépendance à certains aliments. Cette technique est de plus en plus prisée, avec succès : la majorité des études a démontré son efficacité à plus de 60 % dans le cadre d'un régime alimentaire, avec une perte de poids de 3 kilos en moyenne.

Chapitre 21

Se valoriser pour s'aimer

Dans ce chapitre :

- ▶ Savoir se dire « je te trouve très beau (belle) »
 - ▶ Valoriser son image
 - ▶ Trouver les couleurs, matières et formes qui flattent
 - ▶ Mettre en valeur ses points forts
 - ▶ Camoufler ses points faibles
-

Parce qu'un corps de rêve est aussi un corps que l'on aime et dans lequel on se sent bien, il est essentiel de travailler aussi sur son image. Plus on apprécie son reflet dans la glace, plus on rayonne, et plus le regard des autres sur soi évolue de façon positive : c'est une sorte de cercle vertueux !

Cependant, quand on ne correspond pas aux canons de beauté, qu'on souffre de kilos en trop, de fesses trop proéminentes ou de bourrelets autour de la taille, il est parfois difficile d'aimer sa silhouette. Surtout quand on manque d'estime de soi !

Après avoir, dans les chapitres précédents, appris à renouer avec son esprit, il est à présent temps de renouer avec son corps. Pour cela, il est d'abord essentiel que vous vous voyiez tel(le) que vous êtes : la plupart des personnes ont en effet tendance à se dévaloriser. Faites le point sur vos – vrais – défauts esthétiques, mais aussi sur vos points forts.

Une fois que vous aurez appris à regarder sans la déformer l'image que le miroir vous renvoie, nous vous donnerons une foule d'astuces (vestimentaires, style, posture, maquillage...) pour mettre vos atouts en valeur et cacher vos défauts.

Se voir tel que l'on est

Est-ce la résultante d'une exigence inscrite dans nos gènes ou d'une

contrainte imposée par nos sociétés, toujours est-il que nous avons tendance à déprécier et dévaloriser notre image !

On a cherché sans grand succès par de nombreuses méthodes à quantifier l'écart entre le corps réel et l'image du corps subjective de l'individu. La technique la plus probante reste celle imaginée en 1983 par Stunkard et mise en avant dans une émission d'une grande chaîne de la télévision française « Belle toute nue » : la personne choisit parmi plusieurs silhouettes celle qui semble lui correspondre et la classe dans une suite de silhouettes à obésité décroissante. Il en ressort généralement un manque de satisfaction corporelle, plus ou moins importante selon l'écart entre la silhouette subjective et la silhouette idéale. Plus récemment, en 2008, une étude américaine menée dans le département de nutrition de l'université de l'Arizona sur 38 000 personnes a montré que plus de 27 % des femmes et 15 % des hommes avaient une perception erronée de leur poids.

Or, selon le Dr Gérard Apfeldorfer, psychiatre spécialiste des problèmes de poids, le travail sur le comportement alimentaire et le fait de perdre du poids ne permettent pas à eux seuls qu'on se sente bien dans son corps et qu'on accepte son apparence. L'évolution pondérale d'un côté et l'image du corps de l'autre sont indépendantes, et un double travail thérapeutique doit être effectué. Le risque, lorsque l'on maigrit et que l'on continue à se voir plus gros que l'on est, est la persistance d'un sentiment d'insécurité pondérale pouvant conduire à des troubles du comportement alimentaire (restriction cognitive, notamment). Par ailleurs, apprendre à s'aimer et à se voir tel que l'on est permet aussi d'améliorer son image, par la motivation que cela apporte : une étude réalisée à Lisbonne par l'équipe de Pedro Teixeira a ainsi montré qu'un groupe de femmes qui avaient reçu une aide minceur accompagnée d'un soutien psychologique avaient perdu 7 % de poids en 30 semaines, contre 2 % pour un groupe de femmes ayant suivi le même programme sans aide psychologique.

Les thérapies de l'image du corps

Plusieurs méthodes sont aujourd'hui pratiquées par des spécialistes (psychologues, psychiatres...) pour aider les personnes se trouvant dans une démarche de perte de poids :

Les thérapies corporelles (soins du corps, massages, relaxation, mais aussi marche, danse, mime, théâtre ...) permettent une réhabilitation du corps.

L'entraînement aux habiletés sociales aborde l'évitement des situations sociales. On apprend à valoriser l'apparence (vêtements mettant le corps en valeur, maquillage, propreté) et à affronter le regard des autres dans des lieux publics (piscine, rue, transports en commun...).

La thérapie cognitive peut être couplée aux méthodes précédentes. Elle aborde les discours négatifs sur le corps et vise à les transformer en pensées alternatives, plus positives (« j'ai un ventre proéminent » plutôt que « j'ai un ventre horrible »).

La pleine conscience peut également être utilisée. On demande à la personne de focaliser son attention sur son corps zone après zone en acceptant sans jugement de valeur les sensations quelles qu'elles soient.

Ne pas se comparer

Parmi toutes les astuces qui permettent de reprendre goût à son corps, la première est de ne pas comparer sa silhouette à celle des autres, famille, collègues, amis... Cela s'avère souvent déprimant car on se trouve toujours moins bien que son voisin.



Portez un bracelet et, à chaque fois que vous le regardez, pensez à la partie de votre corps dont vous êtes le plus fier. Il y en a forcément une ! Pensez toujours à ce que vous appréciez chez vous, plutôt qu'à ce que vous n'appréciez pas.

Le poids de la société

Si cela peut vous rassurer, sachez qu'il n'existe pas de corps

universellement parfait : les critères varient selon les époques, les civilisations, les individus, les milieux sociaux. Voilà qui donne à relativiser...

Il n'y a pas si longtemps, en France, au XIX^e siècle, c'est une corpulence élevée qui était généralement préférée (pensez aux tableaux des impressionnistes !), notamment en opposition à la minceur des plus pauvres. Selon Thibaut de Saint Pol, sociologue à l'Observatoire sociologique du changement-Sciences Po, le corps et ses formes représentent depuis longtemps un enjeu de distinction sociale, dans la mesure où ils donnent à voir aux autres le statut que nous occupons dans la société.

Ce chercheur estime que dans nos sociétés contemporaines, le rapport au corps se caractérise par la responsabilité, c'est-à-dire l'idée que chacun a le corps qu'il mérite. Ainsi, de nombreuses études ont fait apparaître que la minceur influe aujourd'hui sur la vie des individus, et notamment sur la carrière professionnelle. Être mince pour une femme constituerait une sorte de diplôme supplémentaire sur le marché du travail. À l'inverse, les discriminations dont sont victimes les personnes obèses sont observées dans toutes les dimensions de la vie sociale.

Résultat : derrière la corpulence se trouve ainsi aujourd'hui le plus souvent une question d'apparence, aussi bien dans le regard porté sur autrui que sur soi-même. Ainsi, l'étude des pratiques et des motivations des régimes alimentaires met en évidence une concentration de la pression sociale sur les femmes, les plus jeunes et les classes moyennes... Nous, on dit non : société, tu ne nous auras pas !

Apprivoiser le miroir

Rien ne sert de fuir son image ! C'est la meilleure façon de ne pas apprécier ce corps qu'au final on ne connaît pas si bien que cela. Regarder son image en face permet aussi d'apprécier les changements qui s'effectuent au fil des efforts. Motivant !



Regardez-vous en sous-vêtements face à la glace et observez minutieusement votre corps des pieds à la tête. Pourquoi en sous-vêtements ? Parce qu'ainsi vous allez cibler directement vos « vrais » défauts. Peut-être n'aimez-vous pas vos cuisses parce que vous avez de la cellulite, non parce qu'elles sont trop grosses ! Il est essentiel que vous soyez précis dans l'énonciation de vos problèmes pour pouvoir attaquer directement ce qui vous gêne vraiment, avec les bonnes techniques.



Lorsque vous observez votre corps devant la glace, listez ce que vous n'aimez pas et voudriez changer en vous, mais aussi ce que vous appréciez ! On peut avoir un double menton et de magnifiques cheveux, être ronde mais avoir une taille joliment dessinée, être costaud mais bien musclé... Profitez-en aussi pour lister vos autres qualités : patient, généreux, épanoui, dynamique, souriant... Cela ne coûte rien, et c'est bon pour le moral !

S'automotiver

La meilleure façon de s'aimer ? La méthode Coué dite de la « pensée positive ». En effet, plus on pense positif, plus cela se ressent d'une manière générale sur la façon de percevoir son corps. Quelqu'un qui se dévalorise (« je suis nul », « je n'ai aucune volonté », « je n'arrive à rien », « de toute façon, je suis trop moche, ça ne sert à rien de faire des efforts »...) ancre dans son subconscient ses pensées négatives, ce qui se traduit d'une part par une moindre résistance aux tentations (grignotage...) et d'autre part par l'augmentation d'impuissance face à la situation.



Plus on a d'estime de soi, plus on se sent fort, et plus on a de chances de gagner la bataille contre les bourrelets et les kilos superflus !



Pratiquez la méthode Coué. Convenez d'abord du rituel qui vous convient (une heure précise de la journée, tous les jours, face au miroir) et choisissez une phrase choc comme « je suis beau (belle) », « je suis sexy », « j'ai du potentiel », « j'ai un charme fou »... Répétez-vous plusieurs fois cette phrase à voix haute. Vous verrez vite à quel

point ces quelques mots répétés chaque jour peuvent influencer votre moral, la manière de vous percevoir et vos progrès dans la quête de votre corps parfait.

Si vous n'arrivez pas à trouver vos qualités, demandez l'aide d'un proche : cette personne sera plus objective que vous et pourra vous aider à identifier ce que vous pouvez mettre en valeur chez vous. De même, n'hésitez pas à discuter d'apparence physique avec vos amis : vous constaterez que les petits défauts et complexes sont l'apanage de tous et ne sont pas toujours justifiés !



Dites-vous qu'aucune personne n'est parfaite et que, de la même façon, aucune personne ne peut à elle seule cumuler tous les défauts ! Vous avez forcément des atouts... Ne vous fiez pas aux couvertures des magazines sur lesquelles les mannequins sont retouchés. Pour vous faire plaisir, jetez plutôt un œil sur les revues people ou les sites Internet qui montrent les people sans fards, surpris dans leur quotidien. Vous verrez que, finalement, ils sont, comme vous, loin d'être parfaits !

Se re-connaître

On peut juger de son corps autrement que par la vue. Ainsi, le toucher permet aussi de mieux se connaître et s'apprécier. Pour renouer en douceur avec sa silhouette et la juger plus objectivement, les massages constituent une bonne thérapie complémentaire.



Prenez le temps de vous masser, idéalement une fois par jour, au pire au moins une fois par semaine. Utilisez une crème ou une huile au toucher et à l'odeur agréables, et massez-vous des pieds à la tête en insistant sur certaines zones (fesses, ventres, cuisses...). Profitez de ces quelques minutes de bien-être pour imaginer votre corps au passage de vos mains : cette étape de visualisation est importante pour renouer avec soi.

De temps en temps, faites-vous masser dans un institut. Les bienfaits du toucher par un professionnel et de l'ambiance relaxante du soin contribueront à vous faire oublier vos appréhensions sur votre corps. En sortant, vous vous sentirez mieux dans votre tête, et dans votre corps !

Ne jamais se laisser aller

C'est sûr : si vous passez vos journées vêtu d'un jogging sans forme, pas coiffé, pas maquillée et pas souriant, vous mettez toutes les chances de votre côté pour vous trouver moche face à un miroir (et dans les yeux des autres). Comme on dit, « l'habit ne fait pas le moine, mais il y contribue » ! Le look, ça compte aussi. Quelqu'un de rond mais soigné risque de davantage séduire que quelqu'un de rond et négligé.



Pas question de se laisser aller ! Soignez votre apparence, en cherchant à vous montrer toujours sous votre meilleur jour. Optez pour des tenues qui vous mettent en valeur et dans lesquelles vous vous sentez bien : l'un ne va pas sans l'autre. Vous pouvez même investir dans des sous-vêtements avec lesquels vous vous trouvez sexy : même habillé de façon ordinaire, vous aurez l'impression d'être irrésistible ! Offrez-vous la garde-robe qui vous met en valeur : pas la peine de casser votre tirelire, de nombreuses enseignes proposent aujourd'hui des vêtements mode à petits prix.



Les signaux que l'on envoie à son entourage aussi jouent un rôle essentiel dans l'image que l'on donne de soi. Même si le cœur n'y est pas toujours, forcez-vous à sourire à plusieurs moments de la journée : dès que quelqu'un vous adresse la parole, chez les commerçants, dans la rue... Souriant, on est plus attirant !

Choisir ses vêtements

Le choix de la garde-robe est loin d'être anodin : les vêtements sont en effet ce qui recouvre le corps, donc en soulignent les défauts comme les avantages. Votre corps de rêve mérite un dressing à sa hauteur !

Les couleurs

C'est bien connu : le noir fait paraître plus mince. Mais pas uniquement ! Ouf, vous n'allez pas être obligé de vous habiller tous les jours en croque-mort pour cacher vos rondeurs...



D'une façon générale, portez de préférence des tons foncés et mats sur les zones que vous souhaitez affiner : noir, gris, bleu marine, rouge sombre, marron. À l'inverse, soulignez les parties du corps dont vous êtes le plus fier avec des couleurs claires : rose, violet, mauve, mais dans ce cas, contentez-vous uniquement de petites touches (débardeur, tunique, veste). L'uniformité est très importante : si vous portez plusieurs couleurs, il faut qu'elles soient en accord les unes avec les autres.

Concernant les rayures et les motifs, ne vous bridez pas, mais faites là encore des choix judicieux. Le mieux est de porter des imprimés sur les zones du corps à mettre en valeur, en optant pour des motifs de petite taille et de préférence dans des tons sombres. Quant aux rayures, choisissez-les verticales, fines et dans des tons sombres, et évitez celles horizontales dans des tons flashy. Enfin, si vous aimez l'originalité, n'hésitez pas à porter des coutures apparentes ou des strass sur une zone ciblée à valoriser.



De plus en plus de stylistes sortent aujourd'hui des vêtements portant des motifs volontairement amincissants comme des lignes, des rayures resserrées à certains endroits, des détourés placés stratégiquement pour donner l'impression d'un corps plus mince.

Les formes

Le choix de la coupe des vêtements s'avère essentiel quand on veut camoufler certaines parties de son corps et en mettre d'autres en valeur. Là l'arbitrage ne se fait plus en fonction de critères universels, mais de la morphologie de chacun.

Les jambes

Vous avez des jambes fines, élancées et galbées ? Du jean moulant à la minijupe, osez tout : vous pouvez vous le permettre : cela ne fera que rendre votre capital silhouette encore plus sexy !

Si en revanche vous avez de la cellulite, des cuisses larges ou des genoux « poteaux », laissez le trop court et le trop moulant au vestiaire. Optez pour des pantalons coupe cigarette qui allongent les jambes et les jupes droites juste au-dessus du genou qui structurent

la silhouette.



Méfiez-vous des pantalons pattes d'éléphant et des jupes longues sans forme : loin de cacher vos jambes, elles accentuent le côté lourd surtout s'ils sont resserrés aux cuisses.

Les fesses et les hanches

Avec des fesses joliment rebondies, tout est permis : jupes, robes et pantalons moulants, taille haute ou basse : tout ce qui peut les mettre en valeur est autorisé.

Si en revanche vous avez des hanches et/ou un popotin trop proéminent, choisissez des pantalons amples et fluides qui allongent la silhouette. Évitez les pantalons taille basse, les pantalons cigarette et les poches au milieu des fesses.

Pour faire diversion, optez pour le style Empire : un peu serré en haut pour mettre en valeur la poitrine, et flou en bas pour cacher des hanches un peu trop larges. Foncez sur les décolletés et les manches courtes qui dévoilent et mettent en valeur le haut du corps. Mettez votre buste en valeur et rééquilibrez votre silhouette en portant des blouses et des chemises féminines et vaporeuses. Côté jupes, optez pour des coupes droites, trapèzes, évasées, tulipes ou des jupons resserrés aux hanches.



Évitez le piège des pulls trop longs ou des ceintures sur les hanches : cela rajoute des centimètres là où vous souhaiteriez justement en enlever ! De même, bannissez les pantalons à frous-frous, fronces et pinces car ils étouffent la ligne des hanches : privilégiez la sobriété.

Le ventre

Quoi de plus joli qu'un ventre tout plat et bien tonique ? Si tel est votre cas, n'hésitez pas à le mettre en valeur en portant des vêtements moulants et des pantalons taille basse. Si en plus votre taille est fine, mettez-la en valeur avec une ceinture ou un cache-cœur.

Si en revanche votre ventre est arrondi et/ou que vous avez des bourrelets et des poignées d'amour, privilégiez les coupes fluides (mais pas trop amples) et les tailles Empire (judicieusement choisies,

en faisant attention que cela ne fasse pas trop femme enceinte), et préférez les robes aux jupes. Choisissez des coupes qui camouflent mais redessinent les formes : robes trapèzes ou blouses... Surtout rien de moulant !

Pour détourner l'attention et masquer votre ventre, misez tout sur le décolleté et les encolures en V qui élancent le cou et soulignent la poitrine, et choisissez des vestes à hauteur des hanches, des ensembles monochromes, des hauts asymétriques ou croisés et des chemises à faire légèrement blouser sur les hanches.

Pensez aussi aux culottes et collants « ventre plat » qui dissimulent les petits bedons : il en existe aujourd'hui qui donnent bien le change sans trop comprimer. Enfin, osez le corset : il revient en force et fait la taille fine !

Et les hommes ?

Pour les messieurs, les problèmes sont identiques, mais les solutions s'avèrent plus limitées dans la mesure où le choix de vêtements est plus restreint.

Côté coloris, le noir et les couleurs sombres restent ce qu'il y a de plus judicieux pour paraître plus mince. Pour renforcer cette impression, mieux vaut opter pour la même teinte en haut et en bas : cela casse moins la silhouette. Et pas de tissu brillant qui, en créant des zones d'ombre, accentue les défauts.

Côté motifs, le mieux est de privilégier les rayures fines et verticales, notamment pour les costumes : elles attirent en effet l'œil vers le bas du corps, loin des défauts potentiels. Plus les rayures sont fines, plus cet effet est marqué. En revanche, il faut fuir les gros motifs : plus ils sont larges et éloignés, plus la silhouette paraît épaisse. Quitte à porter des motifs, mieux vaut les choisir petits et rapprochés.

Côté formes, il est essentiel d'avoir des vêtements à sa taille : trop serrés, ça met en avant les défauts et les bourrelets ; trop amples, ça rajoute quelques kilos. Le top ?

Aller chez un tailleur pour connaître de façon précise ses mesures (tours de poitrine et de taille, longueurs de l'entrejambe et des bras...). Pour les costumes, rien ne vaut les modèles droits qui camouflent le ventre, et pour les pantalons, ceux qui arrivent au niveau de la taille, pas trop haut ni trop bas, pour éviter de marquer les défauts. Attention aux pinces, poches et plis qui attirent le regard. Pas de col roulé ni de chemise boutonnée jusqu'en haut non plus : soit un col V, soit un boutonnage « relax ».

Côté accessoires, une ceinture s'impose, en veillant à ne pas trop serrer. Enfin, pas de pochette en bandoulière qui fait sortir le ventre : une pochette à la main, c'est plus élégant.

La poitrine

Que l'on en ait trop ou pas assez, elle est généralement source de complexes. Dans un cas comme dans l'autre, sachez la mettre en valeur !

Si vous avez des seins petits et écartés, optez pour un soutien-gorge avec un bonnet croisé au milieu de la poitrine de façon à les rapprocher. Laissez de côté les décolletés plongeants et les hauts trop moulants : comme Jane Birkin et Charlotte Gainsbourg, préférez les chemises amples et les encolures en V qui laissent deviner de jolis petits seins.

Si vous avez une poitrine pulpeuse, optez pour un soutien-gorge avec armatures pour donner du maintien à vos seins. Vous avez de la chance d'avoir un tel atout, aussi osez les décolletés, mais veillez à ne jamais tomber dans le vulgaire. Soyez sexy, pas provocante !

Les bras et les épaules

De gros bras et des épaules carrées peuvent vite donner aux femmes des allures de nageuses est-allemandes. Si tel est votre cas, pour affiner vos bras, optez pour des manches longues ou mi-longues qui ne compriment pas. Pour adoucir une bonne carrure, choisissez des encolures en V et des cardigans ouverts sur des débardeurs décolletés pour restructurer votre silhouette. Côté pantalons, foncez sur les « taille basse » : ils allongent le buste et dessinent les hanches. Enfin, jouez sur les accessoires qui féminisent.

Si en revanche vous manquez de volume en haut, pensez à superposer les couches de vêtements et optez pour des vestes et des hauts structurés.

La matière, ça joue aussi

Après la coupe et la forme, la qualité du tissu constitue aussi un élément important et dont il faut par conséquent tenir compte.

Avant tout, choisissez une matière dans laquelle vous vous sentez bien : si vous êtes bien dans votre vêtement, le reste suit. D'une manière générale, privilégiez les mailles fines, le tweed fin, les tissus fluides et les textures délicates. À l'inverse, évitez les matières bouffantes, les crêpes de soie qui accentuent les bourrelets et le velours mille-raies qui rendrait rondouillet même un mannequin famélique !

Pour masquer au maximum vos bourrelets et paraître plus fin et plus léger, la meilleure stratégie consiste à opter pour des matières fluides au tombé vertical comme des chemises et des tuniques souples et évasées - mais pas trop amples - et des pantalons fluides et larges. En revanche, il faut éviter les matières trop légères, trop épaisses ou trop moulantes (type stretch). L'idéal ? Un mix judicieux des deux : robe fluide juste au-dessus des genoux + collant moulant en dessous.

Trouver son style

Il n'y a pas que les vêtements qui donnent de l'allure et font une jolie silhouette ! Pour avoir du style, tout doit être calculé, des pieds à la tête...

La coiffure

Certaines coupes de cheveux peuvent alourdir la silhouette, alors que d'autres ont tendance à l'affiner. Cependant, cela dépend encore une

fois de la morphologie et de la nature de chacun. Ainsi, si vous avez un cou assez épais, évitez les coupes aux oreilles qui le mettent en valeur, et préférez porter vos cheveux longs, au moins sous le niveau des épaules. De même, si vous avez un visage poupon, préférez les coupes raides et longues, quitte à vous faire défriser les cheveux s'ils sont bouclés et crépus de nature !



Les cheveux très courts, à la garçonne, ont tendance à augmenter le volume du visage. Ils doivent être réservés aux visages fins et aux longs cous.



Pour être sûr de ne pas vous tromper, offrez-vous un rendez-vous chez un coiffeur visagiste : il saura vous guider sur le choix d'une ou plusieurs coupes adaptées à la morphologie de votre visage. Ainsi, une fois que vous aurez l'avis d'un professionnel, vous saurez comment vous coiffer pour vous mettre en valeur et éviter ce qui ne vous va pas.



Évitez les coupes trop sophistiquées qui demandent trop de temps et de travail ! Sans blaguer, cela peut devenir un frein à votre amincissement en vous empêchant de pratiquer une activité sportive ! Ainsi, une étude a montré qu'un tiers des Africaines habitant en Europe de l'Ouest ne faisaient pas d'activité physique à cause de leurs... cheveux. Optez donc pour une coupe qui non seulement vous va mais aussi s'avère facile à entretenir !

Quid du maquillage ?

On est d'accord : pas la peine de transformer votre visage en pot de peinture si ce n'est pas dans vos habitudes. Mais sachez que quelques petits artifices peuvent vous embellir tout en restant très discrets !

Choisissez une zone de votre visage que vous aimez et mettez-la en valeur : du fard à paupières, un trait d'eye-liner et du mascara pour agrandir vos yeux, du rouge ou du brillant pour redessiner vos lèvres, de la poudre pour souligner vos pommettes...

Pour avoir un teint lumineux quelles que soient les circonstances, appliquez un fond de teint adapté à votre carnation avec une petite éponge, et terminez avec un peu de poudre.

Là encore, n'hésitez pas à prendre un rendez-vous chez une esthéticienne qui vous expliquera dans le détail comment mettre en valeur les atouts de votre visage et en camoufler les petits défauts !

La posture

La façon dont on se tient joue un rôle primordial. Ainsi, une étude a demandé à des témoins de donner leurs impressions sur soixante femmes de corpulence identique, dont trente qui se tenaient droites et trente qui étaient avachies. Le résultat a été sans appel : les premières étaient systématiquement jugées minces, jeunes et attirantes, tandis que les secondes étaient jugées plus rondes. Moralité : pour mincir, il faut aussi bien se tenir.



Voici comment votre posture peut améliorer certains défauts de votre silhouette :

- Si vous avez un ventre rond, rééquilibrez votre centre de gravité en rentrant votre ventre constamment et redressez vos épaules en essayant de se faire toucher vos omoplates.
- Si vous avez des bras ronds et mous, évitez de les tenir serrés contre votre buste. Tenez-les au contraire un peu écartés et prenez l'habitude de poser vos mains sur vos hanches.
- Si vous avez un cou court, tenez-vous en imaginant que quelqu'un vous tire vers le haut avec une ficelle comme une marionnette. Pour obtenir un port de tête de reine, faites comme les danseuses étoiles et entraînez-vous à porter des livres sur le sommet de votre crâne en marchant.
- Si vous avez des seins volumineux, portez des soutiens-gorge bien serrés pour être bien maintenue et ainsi éviter de vous pencher en avant et de vous tenir voûtée.
- Si vous avez des hanches et des cuisses larges, évitez les démarches chaloupées qui ajoutent visuellement quelques kilos.

Lorsque vous vous tenez debout et statique, ne vous tenez pas les deux jambes serrées et droites, mais en appui sur l'une, l'autre légèrement ouverte vers l'extérieur.

Les accessoires

Les bijoux, les ceintures, les sacs, les foulards, les chapeaux, les chaussures... doivent vous servir à mettre en valeur votre silhouette. D'une façon générale, si vous avez des kilos en trop, évitez au maximum tout ce qui est imposant et alourdit l'allure (gros sacs, sacs à dos, colliers ethniques avec des grosses perles, bonnets qui écrasent les cheveux...).

Les talons ont tout bon

Bien qu'ils soient souvent critiqués par les kinés et autres professionnels du monde médical, les talons sont universellement reconnus pour amincir visuellement. Ils affinent les cuisses et forcent à marcher de manière plus aérienne. Jouez donc à fond la carte de la féminité et gagnez quelques centimètres au passage !

Si vous avez du mal à marcher sur des échasses et/ou que vous souffrez d'un surpoids important, privilégiez les plates-formes qui permettent de porter des talons très hauts en trichant. Évitez en revanche les talons compensés qui alourdissent la silhouette. Si vous n'avez pas l'habitude de porter des talons, habituez-vous à prendre de la hauteur en mettant d'abord des chaussures à talons à brides qui maintiennent bien le pied.

Cinquième partie

Retoucher ses défauts esthétiques



Dans cette partie...

Pour parvenir au corps de vos rêves, les soins esthétiques constituent un peu la cerise sur le gâteau, la touche finale une fois le « gros œuvre » réalisé via l'alimentation, le sport et la psycho. Car même une silhouette affinée et musclée peut souffrir de cellulite, de rétention d'eau, d'un relâchement des tissus ou encore d'une graisse mal répartie. Dans ces cas-là, certains coups de pouce peuvent s'avérer bien utiles...

De la plus basique (les crèmes cosmétiques) à la plus aboutie (la liposuction), cette partie vise à vous détailler les techniques esthétiques qui permettent à l'heure actuelle de sublimer la silhouette en gommant les défauts. Après cela, vous n'aurez même plus besoin de retoucher vos photos !

Chapitre 22

Les différents problèmes esthétiques

Dans ce chapitre :

- ▶ Se familiariser avec les différents problèmes esthétiques corporels que sont la cellulite, la rétention d'eau, la mauvaise répartition des graisses, un manque de tonicité cutanée ou encore les vergetures
 - ▶ Comprendre leur nature et leur origine
 - ▶ Lister les moyens et techniques qui permettent de lutter contre chacun de ces problèmes
-

Jusqu'à cette page, vous avez appliqué à la lettre nos conseils : adopté une bonne alimentation, renoué avec la pratique sportive et appris à faire la paix avec vous-même. Pourtant, vous n'êtes pas tout à fait satisfait du résultat ? La cellulite persiste sur vos cuisses ? Vos poignées d'amour ne s'effacent pas ? Votre culotte de cheval s'accroche à vos hanches ?

Pas d'affolement ! Au lieu de demander le remboursement de cet ouvrage à votre libraire, lisez plutôt attentivement cette partie. En effet, le corps étant une machine complexe, on peut toujours, même lorsqu'on est à son juste poids, ne pas avoir une silhouette harmonieuse. Suivant la manière dont les graisses se répartissent, si on souffre de cellulite ou de rétention d'eau, si on a perdu beaucoup de poids ou eu des enfants, le corps peut afficher çà et là de petites imperfections.

Aussi, parce que nous vous avons promis le corps de vos rêves et que nous tenons toujours notre parole, nous ne pouvons pas vous laisser en plan avec ce qu'il vous reste de complexes. Avant de vous détailler dans les chapitres suivants les solutions qui permettent de lutter contre ces différents défauts esthétiques, nous allons à présent vous expliquer leur nature, leur origine et les solutions existantes.

Une mauvaise répartition de la graisse

Ventre, hanches, fesses, cuisses, genoux... chaque zone du corps peut être la cible d'un excès de graisse localisée. Et même lorsque l'on a atteint son poids idéal, il reste toujours des zones « à problème » : lorsqu'on se met au régime pour maigrir, on peut difficilement choisir les endroits où on va perdre de la graisse.

Résultat : on peut se retrouver tout mince de partout, mais avec malgré tout encore des genoux épais ou des bourrelets autour de la taille, ce qui est loin d'être esthétique !

Les raisons

Les spécialistes avancent plusieurs facteurs pour expliquer le fait que la répartition des graisses soit différente d'un individu à l'autre.

La génétique

La répartition des graisses serait en grande partie inscrite dans notre patrimoine génétique ! En effet, en 2006, les scientifiques ont identifié un certain nombre de gènes qui déterminent le nombre de cellules adipeuses que chaque individu développe et, surtout, les zones où ces cellules sont stockées par son organisme. Et ce n'est pas du pipeau, puisque les résultats de leurs études ont été publiés dans une revue scientifique très prestigieuse : *Proceedings of the National Academy of Sciences*.

Le sexe

La répartition de la graisse est liée aux sécrétions hormonales, notamment aux taux d'œstrogènes et de progestérone. Ainsi, il existe schématiquement deux grands types de répartition de la graisse.

Chez les femmes, elle s'accumule de préférence dans la partie inférieure du corps, au niveau de l'abdomen (au-dessous du nombril), des hanches, des fesses, des cuisses et parfois des genoux : c'est l'obésité en poire, dite gynoïde.

Chez les hommes, elle s'installe à l'inverse de préférence dans le haut du corps : visage, menton, cou, haut du dos, thorax et abdomen (au-dessus du nombril) : c'est l'obésité en pomme, dite androïde. Cette répartition de la graisse touche aussi les femmes à l'âge de la ménopause.



Quand le surpoids vient s'installer en haut du corps, c'est beaucoup plus dangereux pour la santé. Cela favorise en effet l'augmentation anormale de nombreux paramètres sanguins comme la glycémie (taux de sucre dans le sang), l'insuline, le cholestérol total et le mauvais cholestérol, les triglycérides et l'acide urique. Avec les risques que cela comporte vis-à-vis des maladies cardio-vasculaires.

L'hygiène de vie

Une mauvaise hygiène de vie (stress, manque de sommeil, mauvaise alimentation, sédentarité...) possède aussi un impact sur la répartition corporelle des cellules graisseuses.

Un excès de stress par exemple chamboule les sécrétions hormonales, en augmentant notamment la sécrétion de cortisol et la résistance à l'insuline, ce qui favorise le stockage des graisses autour de l'abdomen.

Certains types d'aliments sont par ailleurs plus facilement stockés à certains endroits que d'autres. Ainsi, manger trop sucré entraîne un stockage des cellules autour de l'abdomen en générant des pics d'insuline.

À chaque zone de graisse localisée sa signature hormonale

La répartition de la graisse est étroitement liée aux sécrétions hormonales, elles-mêmes directement influencées par différents facteurs que sont le sexe, l'hygiène de vie, l'hérédité... Diverses études ont permis de faire le lien entre les deux :

- ✓ **Quadriceps (devant des cuisses) et triceps (arrière des bras)** : l'excès de graisse au niveau de ces zones est corrélé à un taux élevé d'œstrogènes.
- ✓ **Taille (poignées d'amour) et milieu du dos** : ce stockage est lié à une sensibilité médiocre à l'insuline et à une intolérance aux hydrates de carbone (sucres).
- ✓ **Ventre, sous le nombril** : un excès de cortisol, hormone

du stress, est clairement évoqué.

- **Pectoraux (poitrine) et triceps** : chez l'homme, l'accumulation de gras à cet endroit-là montre un manque de testostérone ou un excès d'œstradiol.
- **Maxillaires** : un dérèglement de la thyroïde serait le plus souvent en cause.
- **Genoux** : entre autres hypothèses, les chercheurs évoquent un dérèglement de la sécrétion de l'hormone de croissance.
- **Joues et cou** : l'excès de graisse localisé au niveau du visage n'est pas lié aux sécrétions hormonales. Ce sont donc logiquement les premières zones qui fondent en cas de perte de poids.

Les activités sportives

Certaines disciplines ont tendance à favoriser le déstockage des graisses à certains endroits du corps, et à tonifier certaines zones plutôt que d'autres. Ainsi, le résultat corporel n'est pas toujours harmonieux pour qui a tendance à pratiquer toujours les mêmes activités.

Les solutions

Certes, l'hérédité, le sexe et l'âge possèdent une lourde influence sur la répartition des réserves adipeuses. Mais il est possible d'améliorer la répartition des stocks de graisse, notamment en améliorant son hygiène de vie. Pour retrouver un fonctionnement hormonal plus harmonieux, il est indispensable de :

- renouer avec le sommeil (voir partie 3)
- chasser le stress et apprendre à se relaxer (voir partie 3)
- adopter une alimentation équilibrée (moins de graisses saturées, moins de sucres à assimilation rapide) (voir partie 2).

Pour traquer la graisse localisée, plusieurs solutions complémentaires sont conseillées, que nous détaillerons dans les chapitres suivants :

- la liposuccion
- les massages (palper-rouler notamment)
- l'hydrothérapie

- ✓ certaines machines
- ✓ les exercices de renforcement musculaire ciblés.

La rétention d'eau

Ce phénomène, également appelé œdème, se caractérise par une accumulation d'eau dans le corps supérieure à la normale. Associé le plus souvent à une insuffisance veineuse, ce déséquilibre hydrique se traduit par un gonflement de certaines zones corporelles, surtout des jambes, des chevilles et des pieds : quand les vaisseaux sanguins sont trop dilatés, l'eau pénètre dans les tissus eux-mêmes, ce qui provoque un engorgement.



L'eau est un élément indispensable au bon fonctionnement de notre corps qui en est constitué à 60 % environ ! Pour maintenir cet équilibre hydrique, notre organisme doit « jongler » en permanence avec les apports (l'eau que nous ingérons) et les dépenses (l'eau que nous perdons via les urines, la respiration, la transpiration...).

Les raisons

Un phénomène de rétention d'eau peut avoir plusieurs causes qui, bien souvent, se cumulent entre elles :

- ✓ l'insuffisance veineuse
- ✓ le surpoids
- ✓ les variations hormonales
- ✓ la chaleur
- ✓ un déséquilibre alimentaire
- ✓ les positions statiques prolongées
- ✓ certains médicaments
- ✓ une grossesse
- ✓ le port de talons ou de vêtements trop serrés



Zoom sur l'insuffisance veineuse

Les maladies veineuses sont très fréquentes : dans les pays occidentaux, près d'un adulte sur deux a de mauvaises veines. Elles se caractérisent par un mauvais retour veineux, c'est-à-dire que le sang remonte difficilement des pieds vers le cœur et, du coup, a tendance à stagner dans les jambes et les chevilles, entraînant la « fuite » de petites molécules et de liquide des capillaires vers les tissus situés sous la peau. Et de là, une sensation de lourdeur et de gonflement au niveau des membres inférieurs, qui fait aussi le lit de la cellulite.

Cette insuffisance veineuse est le plus souvent d'origine génétique, mais de nombreux facteurs environnementaux contribuent à la développer ou à l'atténuer. D'où la nécessité d'adopter une hygiène de vie adéquate pour qui souhaite en prévenir les manifestations. Car le syndrome des jambes lourdes n'est que le premier – et le plus léger – effet d'une maladie veineuse qui peut aussi générer des varicosités, des varices, des ulcères, des phlébites.

Les solutions

Même en cas d'insuffisance veineuse, plusieurs moyens permettent de prévenir ou d'atténuer les phénomènes de rétention d'eau.

La phytothérapie

De nombreuses plantes permettent d'améliorer la circulation sanguine : les veinotoniques comme le fragon ou l'hamamélis s'opposent à la dilatation de la veine en augmentant le tonus de la paroi veineuse ; les veinoprotectrices comme le marronnier d'Inde ou la vigne rouge protègent la paroi interne des veines ; les fluidifiantes comme le mélilot ou le ginkgo fluidifient le sang en diminuant l'agrégation des plaquettes.

L'utilisation de ces plantes peut se faire par voie orale (compléments alimentaires), mais aussi en application locale (crèmes, gels...).

La contention

Bien que les bas et collants de contention ne bénéficient pas d'une

image très glamour, ils s'avèrent particulièrement efficaces pour lutter contre les troubles de la circulation sanguine. Formés de mailles fines, ils maintiennent la jambe de manière à ce que les veines se vident bien, et augmentent la vitesse circulatoire. En comprimant les tissus, ils en chassent l'eau stagnante et la renvoient vers les veines, réduisant ainsi l'œdème.

Le drainage lymphatique

Ce massage effectué par les kinésithérapeutes stimule la circulation dans les vaisseaux lymphatiques et limite ainsi la stase liée à une insuffisance veineuse. Il est particulièrement recommandé en cas de jambes lourdes avec œdème (voir chapitre 24).

La pressothérapie

Cette technique de drainage mécanique et pneumatique opère un massage par pression et décompression à l'aide d'accessoires comme de grandes bottes ou des manchons. Ces derniers sont séparés en alvéoles indépendantes qui se remplissent puis se vident d'air alternativement et exercent ainsi des pressions multiples et douces sur les jambes. La circulation est relancée, les tissus désengorgés et les toxines évacuées.

L'alimentation

Pour lutter contre la rétention d'eau, il faut avant tout manger moins salé : le sel – ou chlorure de sodium – a en effet la propriété de retenir les fluides dans le corps. Dès lors que l'on dépasse la juste dose (6 g environ par jour), il retient plus d'eau dans le corps que nécessaire, donc favorise les gonflements. Pour en consommer moins, il faut commencer par moins saler ses aliments, mais il faut aussi limiter la consommation de produits qui en regorgent (plats cuisinés, fromages, charcuteries, poissons fumés, conserves...).

En complément de cette mesure, une douzaine de nutriments permettent aussi de réduire la rétention d'eau : les vitamines C (fruits et légumes frais), E (huiles végétales, oléagineux...), pro-A (poissons, crustacés) et le sélénium (poissons, crustacés...) renforcent les capillaires sanguins ; les flavonoïdes (agrumes, fruits rouges) fluidifient le sang ; le potassium (fruits et légumes) contribue à maintenir l'équilibre hydrique dans le corps.

L'activité physique

L'exercice physique possède une action favorable sur la circulation

veineuse en tonifiant la paroi des veines et en musclant les jambes, qui ainsi se contractent mieux et augmentent le retour veineux.

Les disciplines les plus favorables à une meilleure circulation sont la marche, la course à pied, la marche dans l'eau, le ski de fond, les gymnastiques, le yoga, les disciplines aquatiques (natation et gymnastique dans l'eau), le vélo, la danse... En revanche, mieux vaut éviter les sports qui font subir au corps des à-coups de pression sur les veines : tennis, squash, aérobic, sports de combat...

L'hydrothérapie

Les douches à jet, les douches circulatoires et les jets sous-marins pratiqués dans les thalassothérapies et les centres thermaux permettent d'assurer un drainage lymphatique aussi efficace qu'un drainage lymphatique manuel (voir chapitre 24).

Et aussi...

Pour permettre au sang de bien circuler et éviter à l'eau de stagner dans certaines parties du corps, mieux vaut éviter de porter des vêtements et sous-vêtements qui compriment. Il est également préférable d'opter pour des chaussures confortables, en évitant les bottes qui enserrant le bas des jambes, les talons trop hauts ou, au contraire, trop plats.

La chaleur est l'ennemie des veines : elle les dilate, tandis que la fraîcheur possède au contraire un effet vasoconstricteur. Il est donc préférable d'éviter toutes les sources de chaleur pour avoir des jambes plus légères : pas de bains chauds, de chauffage par le sol, de sauna ni de hammam ! Attention également aux expositions prolongées au soleil.



Cinq façons de soulager des jambes lourdes et gonflées

Marcher. 15 à 20 minutes de marche rapide permettent de relancer la circulation sanguine. Les muscles en se contractant

aident à comprimer la veine et à faire circuler le sang vers le cœur.

Prendre une douche fraîche. Avec le pommeau de la douche, passez un jet d'eau froide sur vos jambes en remontant de la plante des pieds jusqu'à la taille et en insistant sur les chevilles et les mollets. À défaut, pensez au bain de pieds en y ajoutant des substances (huiles essentielles) décongestionnantes. Encore mieux : marchez dans la mer avec de l'eau jusqu'aux fesses. Par contre, pas de chaud et froid !

Surélever ses pieds. L'idéal, c'est qu'ils se retrouvent à une hauteur supérieure à celle des hanches. En journée, posez-les sur un repose-pieds ou, mieux, sur une seconde chaise quand vous êtes assis. Le soir en rentrant, posez vos jambes contre un mur. Enfin, la nuit, dormez en plaçant une cale sous les pieds de votre lit ou optez pour un matelas électrique réglable, et veillez à ce que vos jambes soient surélevées de 12 à 15 centimètres.

Faire de la gymnastique anti-stase. Allongez-vous sur le dos, jambes semi-fléchies. Fléchissez une jambe, ramenez le genou vers le menton puis étendez la jambe vers le plafond et enfin redescendez lentement la jambe tendue vers le sol. Recommencez 15 à 20 fois en changeant de rythme. Ensuite, fléchissez puis étendez les orteils 15 à 20 fois, dessinez des cercles avec les pointes des pieds en tournant dans un sens puis dans l'autre pendant 30 secondes, étendez et fléchissez les pieds pendant 30 secondes.

Se masser avec un gel au menthol. Il existe de nombreuses crèmes destinées à soulager les jambes lourdes. Le soir en rentrant, appliquez-en quelques noisettes en effectuant des gestes appuyés qui remontent toujours des pieds vers les cuisses.

La cellulite

Le redouté phénomène « peau d'orange » concernerait 80 % des

femmes ! La demande est tellement forte qu'une unité de l'Inserm travaille même dessus. Résultat : on en sait aujourd'hui beaucoup plus à ce sujet...

La définition

On qualifie de cellulite un aspect peau d'orange visible à l'œil nu, soit spontanément, soit en pinçant la peau. C'est une couche de graisse superficielle, localisée juste sous l'épiderme. À l'exception de quelques hommes sous traitement hormonal, elle ne concerne que les femmes.

La cellulite correspond à la conjonction de trois phénomènes :

- ✓ une prise de volume des cellules graisseuses (adipocytes) ;
- ✓ une rétention d'eau (mauvaise circulation sanguine et lymphatique) ;
- ✓ une modification des fibres collagènes de la peau (fibrose).

Selon le phénomène prédominant, on distingue trois types de cellules : adipeuses (l'excès de stockage des graisses domine), fibreuses (un dysfonctionnement du collagène domine), avec rétention d'eau (une mauvaise circulation domine).



La cellulite n'est pas une maladie, mais une disgrâce esthétique : elle n'évolue pas vers des complications pour la santé. La raison de ce caractère inoffensif est qu'elle se répartit de façon gynoïde (hanches, intérieur des genoux, fesses, cuisses).

Les raisons

Ce phénomène constitue la résultante de la combinaison de plusieurs facteurs :

- ✓ **Le facteur génétique.** Certaines personnes présentent un déséquilibre entre la lipolyse (fonte des graisses) et la lipogenèse (stockage des graisses).
- ✓ **Le facteur hormonal.** Comme nous l'avons vu dans le chapitre précédant, c'est l'équilibre entre les œstrogènes et la progestérone qui décide de la répartition des graisses dans le

corps : chaque épisode de la vie hormonale (puberté, prise de contraceptif, grossesse, ménopause...) entraîne des variations.

➤ **Le facteur circulatoire.** Plus la circulation sanguine et lymphatique s'avère difficile et perturbée, plus le risque de voir apparaître les capitons augmente.

➤ **Le facteur alimentaire.** La quantité d'aliments ingérés, mais aussi leur qualité, influence le stockage du gras dans le corps et joue un rôle important sur la rétention d'eau.

➤ **Le facteur musculaire.** La tonicité des muscles a entre autres pour action de réguler la masse grasse.

Les solutions

Bien qu'il n'existe pas de traitement miracle, plusieurs solutions peuvent apporter des résultats, à condition d'être adaptées au type de cellulite, suivies sur le long terme et associées entre elles.

Les traitements manuels et mécaniques

Contre la cellulite, l'une des techniques qui donne les meilleurs résultats est le massage palper-rouler. Il peut être effectué à la main, par un kiné, ou – mais c'est nettement moins efficace – par une machine. Cela consiste à saisir un pli de peau et à lui imprimer un mouvement de vague particulier afin de relancer les échanges cellulaires, d'accélérer l'élimination des déchets et de remettre la graisse en circulation.

Pour lutter contre la cellulite avec rétention d'eau, le drainage lymphatique est également recommandé. Effectué lui aussi manuellement ou mécaniquement, il consiste à imprimer dans la peau des mouvements d'appel (appui et relâchement rapides) et de résorption (glissé sur la peau) dans l'objectif d'évacuer le liquide lymphatique vers les ganglions, puis vers le cœur, de façon à évacuer une partie des déchets de l'organisme (voir chapitre 24).

Tous les massages circulatoires possèdent d'une façon générale une action bénéfique sur la cellulite.

Les ultrasons

Certains appareils utilisés dans les instituts de beauté utilisent des ultrasons basse fréquence pour agir sur les graisses stockées. Ils permettraient de réduire à la fois le nombre et le volume des adipocytes notamment en augmentant la température sous-cutanée,

en accroissant la perméabilité capillaire des cellules graisseuses et en cassant les tissus qui les cloisonnent. Leur efficacité n'a pas été clairement démontrée jusqu'à présent.

Les crèmes

Les laboratoires cosmétiques ont mis au point des crèmes dites « minceur » qui visent à déloger la peau d'orange en combinant via différents actifs trois actions : brûle-graisses, anti-rétention, raffermissement cutané (voir chapitre 23).

Pour l'heure, aucune étude sérieuse n'a validé leurs résultats. Cependant il semble que leur application via des massages puisse avoir un rôle bénéfique.

L'hydrothérapie

Pratiqués dans les thalassothérapies et certains spas et centres thermaux, les bains hydromassants, douches à jet, jets sous-marins... permettent, en suivant les trajets musculaires, de stimuler les retours veineux et lymphatique (voir chapitre 24).

Les compléments alimentaires

Certains actifs sont indiqués dans le traitement de la cellulite :

- les draineurs, destinés à chasser les déchets et à désengorger les tissus : vigne rouge, hamamélis, marron d'Inde, petit houx, cassis, artichaut, queue de cerise, reine-des-prés, orthosiphon...
- les brûleurs : destinés à activer la combustion et l'évacuation des cellules adipeuses : CLA, caféine, thé vert...

La médecine et la chirurgie esthétiques

Certains praticiens proposent à l'heure actuelle d'injecter des substances en sous-cutané visant à éliminer les déchets et à détruire les cellules graisseuses. Bien qu'elle ne résorbe pas directement la cellulite, la liposuction permet de réduire son aspect en retirant une partie des graisses stockées (voir chapitre 25).

L'activité sportive

Pratiquer régulièrement un sport est indispensable, que ce soit pour prévenir l'apparition de la cellulite, ou pour la déloger. Les recherches ont ainsi confirmé que toute activité musculaire aidait à combattre

l'effet peau d'orange en renforçant les muscles profonds et superficiels et en améliorant la circulation sanguine.

Bien que tout exercice physique soit bon à prendre, certaines activités doivent être privilégiées. C'est le cas des sports d'endurance (course à pied, marche, vélo...) qui favorisent la combustion des graisses de réserve, des gymnastiques douces (yoga, tai-chi, Pilates...) qui, en renforçant les muscles profonds (posturaux), améliorent la circulation sanguine, et les activités aquatiques (natation, aquagym, aquabiking...) qui cumulent les bénéfices : massage de l'eau + combustion des graisses + amélioration du retour veineux + renforcement des muscles profonds...

L'alimentation

Bien que cela ne soit pas la solution miracle, limiter la prise de poids permet de réduire l'apparition de la cellulite. Il faut donc bien sûr moins manger si on a des kilos en trop, mais aussi et surtout mieux manger, en limitant notamment les graisses saturées (beurre, crème, viandes grasses...), cuites (cuisson au beurre, fromages à pâte dure...) et hydrogénées (plats préparés, viennoiseries, biscuits...).

Pour améliorer la circulation sanguine, il faut aussi réduire sa consommation de sel en salant moins et en limitant les produits riches en sodium (produits transformés, charcuteries, poissons fumés, fromages...). Il est également conseillé d'augmenter ses apports en vitamines E (huiles végétales, fruits oléagineux...), C (fruits et légumes frais) et P (fruits rouges comme le cassis et la myrtille), qui protègent et renforcent le système veineux.

Quand le poids modifie l'aspect cutané

Les variations pondérales entraînent aussi des modifications de l'aspect de la peau, souvent inesthétiques. Une raison de plus pour ne pas tomber dans le piège des régimes à répétition !

Les vergetures. Localisées sur les hanches, seins, ventre et cuisses, ces lésions de la peau résultent de la rupture des

fibres élastiques et de la désorganisation des fibres de collagène. Violacées chez les peaux claires, pigmentées chez les peaux mates et foncées, elles deviennent au fil du temps nacrées et s'atrophient. Elles résultent de deux phénomènes : une distension brutale de la peau due à une rapide prise de volume (croissance, grossesse, prise de poids importante), et/ou des modifications hormonales (excès de cortisol). Mis à part en évitant les variations de poids, il est difficile de prévenir leur apparition si ce n'est en nourrissant la peau avec une crème spécifique à base de silicium, lierre ou extraits de soja. Il est encore plus difficile de les effacer, mais on peut limiter leur impact en recourant à la vitamine A acide, au peeling, au laser ou à la microdermabrasion.

Le relâchement des tissus. Comme la peau du visage, au fil des années, la peau du corps devient moins souple, et ce d'autant plus si on la met à rude épreuve en perdant et reprenant du poids. Soumises à ces déséquilibres, les fibres collagènes se modifient petit à petit, la peau se relâche et perd de son élasticité. Résultat : la cellulite peut plus facilement s'installer. C'est un cercle vicieux ! Pour conserver une peau jeune et ferme, il faut bien sûr éviter les kilos yo-yo, mais aussi en prendre soin en la gommant, nourrissant et massant régulièrement avec des crèmes destinées à hydrater et à relancer la production de collagène au niveau du derme. Il faut par ailleurs éviter les bains chauds et les expositions prolongées au soleil.

Chapitre 23

Les crèmes minceur

Dans ce chapitre :

- ▶ Ce que contiennent les crèmes minceur et leurs différentes missions
 - ▶ Choisir celles qui conviennent à ses objectifs
 - ▶ Savoir les appliquer pour décupler leurs effets
 - ▶ Connaître leur degré d'efficacité
-

Depuis quelques années, elles sont l'objet d'un commerce florissant et nous promettent monts et merveilles, de quelques centimètres de tour de taille ou de cuisses en moins, à une peau totalement lisse, débarrassée de son aspect « peau d'orange ».

Pour qui souhaite un corps de rêve, c'est vrai : elles sont tentantes ! On en trouve partout, à tous les prix et pour tous les désirs. Quels que soient ses moyens, on peut acquérir un de ces tubes qui promettent du rêve.

Que contiennent ces crèmes ? De quelle façon agissent-elles ? Comment choisir celles adaptées à ses problématiques esthétiques ? Comment les appliquer ? Sont-elles vraiment efficaces ? Quels résultats faut-il en attendre ? Bien que nous ne puissions encore à l'heure actuelle vous assurer précisément de leur efficacité, vous trouverez dans ce chapitre les réponses à toutes ces questions. Pour vous tartiner en connaissance de cause.

La recette des tubes

Comme nous vous l'avons expliqué au chapitre précédant, les problèmes esthétiques corporels majeurs sont l'accumulation de cellules graisseuses au niveau de certaines parties du corps (cuisses, ventre, fesses surtout), la rétention d'eau qui, associée aux cellules graisseuses, entraîne l'apparition de la cellulite, et le manque de tonicité de la peau.

Pour répondre de façon ciblée à la demande des consommateurs, les laboratoires cosmétiques ont conçu des traitements locaux en sélectionnant des actifs possédant une action sur l'une ou l'autre de ces problématiques et, le plus souvent, en les associant.

Les actifs brûle-graisses

Ils ont pour mission de participer au déstockage des graisses en libérant des acides gras et du glycérol des cellules graisseuses qui vont servir d'énergie aux muscles et ainsi être éliminées. Certains permettent en plus d'empêcher la formation ou le développement des adipocytes : prévenir et guérir, en quelque sorte !

Parmi les actifs brûle-graisses les plus fréquemment employés, on retrouve la caféine, la L-Carnitine, la théophylline et l'aminophylline (de la même famille que la caféine), la phloridzine, le géranium, les protéines UCP, la forskoline... Mais il existe bien d'autres actifs (ou plus souvent un mélange d'actifs) découverts et brevetés par les différents laboratoires.



La caféine reste la molécule la plus connue et la plus utilisée, dont l'efficacité a été montrée il y a plus d'une vingtaine d'années. Elle a comme propriété de stimuler certains récepteurs des membranes des cellules graisseuses et ainsi, de faciliter la fonte des adipocytes et d'inhiber la mise en réserve des graisses dans la cellule. Toutes les crèmes minceur ou presque en contiennent. Parmi elles, une seule – qui en contient 5 % – possède le statut de médicament destiné au traitement symptomatique des surcharges adipeuses sous-cutanées localisées.

Les actifs drainants

Quand à la multiplication et au développement des cellules adipeuses s'ajoute un phénomène de rétention d'eau, on obtient de la cellulite, dite « infiltrée », celle qui fait « gondoler » la peau. Dans ce cas, certains actifs peuvent s'avérer bien utiles, notamment en améliorant la circulation sanguine et en favorisant l'élimination de l'excédent d'eau.

Les actifs le plus fréquemment utilisés pour leur action drainante sont

les extraits de thé vert et noir, les agrumes, le ginkgo biloba, le frêne, la piloselle, le lierre, les pépins de raisin (OPC), la vigne rouge, l'hamamélis, le marron d'Inde, le ruscus (petit houx)...

Les actifs raffermissants

Quand le nombre et le volume des cellules graisseuses augmentent, la peau est mise à mal : les cloisons du tissu conjonctif se déforment, les échanges circulatoires sont perturbés et les fibres se relâchent. Il en résulte un aspect capitonné de la peau et son vieillissement prématuré. Certains actifs permettent par leur action « renfort » sur les fibres de collagène et d'élastine, d'atténuer ce relâchement cutané.

La plupart de ces actifs sont brevetés par les laboratoires cosmétiques. On retrouve aussi le rétinol ou l'acide hyaluronique, connus pour restructurer les tissus cutanés et conjonctifs, les fibres, les vaisseaux.

Ça marche ou pas ?

Concernant l'efficacité des cosmétiques minceur, le doute subsiste encore et toujours. Aucune recherche scientifique valide n'a en effet encore montré des résultats probants. Les seules études existant étant celles commandées par les laboratoires, difficile d'avoir un résultat « objectif »... Pour l'heure, seule la caféine semble pouvoir se targuer d'avoir un effet réel sur les cellules adipeuses.

Ce qui est sûr, c'est que l'efficacité des crèmes est d'emblée limitée par le fait que les actifs – aussi actifs soient-ils – ne franchissent pas la barrière cutanée. De ce fait, leur action reste superficielle, au propre comme au figuré.

Mais d'un autre côté, le fait de se masser contribue à activer la circulation sanguine et lymphatique, ce qui pourrait avoir un effet bénéfique sur l'aspect cutané. De plus, s'appliquer tous les jours de la crème fait partie intégrante d'une démarche minceur et s'accompagne le plus souvent d'une alimentation plus équilibrée, de la reprise d'une activité physique... Ainsi,

un simple tube de crème peut devenir le moteur ou l'adjuvant d'un programme minceur complet, et s'avère donc à ce titre, très efficace !

À noter : après des années de constat d'inefficacité des cosmétiques minceur, les études menées depuis 2004 par le très sérieux magazine *60 millions de consommateurs* ont montré des résultats intéressants, soulignant les progrès importants dans les principes actifs et les formes galéniques utilisés. À suivre...

Le bon choix

Il en va des pots de crèmes comme de n'importe quel autre produit de consommation courante : plus cher ne signifie pas plus efficace. Un tube très onéreux doit souvent son prix à un beau packaging et une jolie publicité. Ce n'est donc pas un critère de sélection valable !

Pour séduire tous les publics, les laboratoires affinent de plus en plus leur offre. Désormais, on trouve dans les rayons des crèmes aux effets ciblés. C'est plutôt en fonction de cela qu'il va falloir se décider.

Selon la nature du problème

La plupart des cosmétiques minceur promettent un résultat global, c'est-à-dire qu'ils visent à déstocker les graisses, mais aussi à réduire l'effet peau d'orange en limitant la rétention d'eau, et à lifter la peau. Du trois-en-un.

Cependant, il existe aussi des produits destinés surtout à délocaliser les graisses, d'autres visant essentiellement à éliminer l'excès d'eau, d'autres encore à améliorer uniquement l'aspect de la peau. Dans ce cas, la formulation dépend du problème dominant.

Depuis peu, une nouvelle différenciation des produits s'est également mise en place et on trouve des crèmes destinées à lutter contre la cellulite dite « incrustée » comme des crèmes visant à gommer la cellulite dite « nouvelle ». Les premières agiraient en intensifiant le mécanisme naturel de la combustion des graisses, les secondes en empêchant les cellules adipeuses de se développer et de se

multiplier.

Enfin, on trouve maintenant aussi des produits destinés à des publics ciblés. Pour les gammes homme, on ne parle plus de cellulite, mais d'amas de graisse localisée au niveau de la taille et des hanches (les fameuses « poignées d'amour »). Quant aux femmes ménopausées, les actifs utilisés sont censés déstocker les graisses « installées » et lutter contre le stockage adipeux autour de la taille et des hanches qui survient dans la plupart des cas à la cinquantaine.



Si vous souffrez de cellulite, le mieux est d'opter pour une crème triple action.

Selon la zone du corps à traiter

Dans les rayons des pharmacies et des parfumeries, certains produits se différencient aussi par des promesses ciblées sur une zone ou l'autre du corps : ventre, taille, cuisses, fesses... On vous le dit tout de suite : il y a du concept marketing là-dessous !

À y regarder de plus près, c'est-à-dire dans la formulation du produit, les principes actifs utilisés changent peu, voire pas du tout ! Les cinq premiers ingrédients mentionnés étant classés par ordre d'importance, il est facile de comparer les produits entre eux pour s'apercevoir qu'il n'y a guère de différence significative.



Pour se démarquer et attirer l'œil des clients, les fabricants rivalisent d'imagination pour différencier leurs produits de ceux des autres. Cependant, il n'existe pas de différence majeure, et on reste sur des formulations proches les unes des autres.



Méfiez-vous des produits aux promesses ciblées car ils sont souvent plus chers pour des formulations souvent similaires. Privilégiez la crème dont l'aspect, la texture et l'odeur vous plaisent le plus : c'est l'assurance de l'utiliser de façon régulière, donc d'obtenir les meilleurs résultats !

Quid des enveloppements ?

La plupart des thalassothérapies, établissements thermaux et instituts de beauté proposent des enveloppements à base de boues, d'algues, de cacao, de raisin, de thé vert... Le principe est toujours le même : on vous enduit le corps ou une partie du corps avec une pâte contenant les principes actifs, on vous enroule dans un plastique et on vous place dans une couverture chauffante pendant en général une vingtaine de minutes.

Les objectifs des enveloppements amincissants sont les mêmes que ceux des crèmes minceur : tous contiennent des principes actifs destinés à brûler les graisses, drainer et raffermir l'épiderme. Mais ils s'appuient en plus sur la chaleur qui favoriserait leur pénétration en ouvrant les pores de la peau et en activant la microcirculation.

Là encore, aucune étude sérieuse et officielle n'existe à l'heure actuelle qui permettrait d'affirmer l'efficacité de ces pratiques.

L'art et la manière de se tartiner

Après avoir résolu le choix cornélien du bon produit, pas question de vous crémér n'importe comment ! La façon dont vous allez l'utiliser aussi - et même surtout - influence les résultats...

Trouver le bon moment

Concernant le bon moment de la journée pour appliquer une crème minceur, là encore, chaque fabricant y va de son petit conseil.

Ainsi, certains recommandent de se tartiner plutôt après le sport, mettant en avant le fait que comme la circulation sanguine est augmentée et les pores de la peau dilatés, les actifs pénètrent mieux. D'autres au contraire assurent qu'il vaut mieux le faire avant son

entraînement, finalement pour les mêmes raisons...

Certains conseillent d'appliquer la crème plutôt le matin, d'autres plutôt le soir, tandis que d'autres encore proposent carrément des formulations jour/ nuit. C'est le concept, largement utilisé, de chronobiologie, qui s'appuie sur la constatation – prouvée – que nos organismes évoluent différemment en fonction des différents moments de la journée et de la nuit.



Aucune recherche médicale indépendante n'existe pour l'instant sur une notion d'efficacité supérieure des cosmétiques minceur à un moment donné de la journée. Les seules études étant menées par les laboratoires eux-mêmes, il est difficile d'en tirer des conclusions sérieuses.



Ce qui est sûr, c'est que, la nuit, la peau est davantage perméable car la microcirculation est activée et la transpiration diminuée. Tout porterait donc à croire que la crème pénètre et agit mieux. Cependant, comme nous vous l'avons expliqué, encore faudrait-il qu'elle réussisse à franchir la barrière cutanée... À vous de vous faire votre propre opinion en fonction des résultats que vous obtiendrez !

Préparer sa peau

Bien qu'aucune étude sérieuse ne vienne jusqu'à présent justifier cette pratique, il est en général conseillé d'exfolier sa peau avant d'appliquer une crème quelle qu'elle soit afin de faciliter la pénétration, donc l'action, de ses actifs.

En procédant à un gommage de la peau, en effet, d'une part on élimine les cellules mortes qui obstruent les pores, et d'autre part on active la microcirculation cutanée, donc on favorise les échanges.



S'il existe de nombreux produits gommants – c'est-à-dire avec des petits grains –, l'idéal reste l'exfoliation à sec, avec un gant de crin. Cependant, si vous n'en avez pas l'habitude, allez-y progressivement : quelques mouvements seulement le premier jour, puis de plus en plus les jours suivants. Rougir est normal, mais il ne faut pas non plus abîmer la peau, ni se faire mal ! Favorisez les

fesses, les cuisses et le ventre mais évitez le décolleté, où la peau est particulièrement fine, délicate et sensible.

Hammam, sauna : la chaleur fait-elle fondre le gras ?

Pas du tout... Ce serait trop beau si l'eau qu'ils font transpirer était en réalité de la graisse ! Certes, après une séance de hammam ou de sauna, vous constaterez une perte de poids plus ou moins importante, mais elle correspond à une perte hydrique qu'il faut impérativement compenser en buvant.

En revanche, tout comme le gommage de la peau, ces deux techniques peuvent s'avérer intéressantes car elles facilitent la pénétration des principes actifs en activant la microcirculation cutanée, en ouvrant les pores de la peau et en facilitant l'élimination des toxines.

Chaleur humide (hammam) ou sèche (sauna) : à vous de choisir ce que vous préférez, mais n'y restez jamais plus de 30 minutes au maximum, et évitez absolument si vous souffrez d'insuffisance cardiaque.

Se masser comme il faut

Le massage constitue une des clés de voûte de la réussite : il est tellement important qu'on peut constater une amélioration de la zone disgracieuse rien qu'en massant, sans crème ! En associant certaines techniques de massage ciblées aux molécules brûle-graisses, drainantes et raffermissantes des crèmes minceur, vous activez la microcirculation cutanée et favorisez l'élimination des déchets, ce qui contribue aussi à atténuer l'effet peau d'orange.

L'effleurage

Cette technique toujours pratiquée en début et en fin de massage consiste en des mouvements circulaires amples et légers. Elle a pour objectif, en stimulant la microcirculation cutanée, de permettre aux

actifs de mieux pénétrer.



Appliquez une noisette du produit sur la zone ciblée et effleurez la peau de bas en haut en alternant les mains et en les gardant bien à plat sur la peau.

Le pétrissage

Ce mouvement qui n'est pas très agréable est d'une grande efficacité pour éliminer les graisses et améliorer la qualité de la peau. Il s'exerce surtout des cuisses aux hanches.



Placez vos mains sur le dessus de la cuisse, puis prenez dans votre main droite autant de chair que possible. Ramenez ensuite votre main droite vers le milieu de la cuisse afin d'exercer une légère torsion. Effectuez un mouvement de va-et-vient d'avant en arrière comme si vous pétrissiez de la pâte à modeler. Procédez ainsi pendant quelques minutes sur chaque cuisse jusqu'à ce que la crème soit totalement absorbée.

Le palper-rouler

Très énergique, cette technique de massage est la plus conseillée pour lutter contre la cellulite incrustée.



Mettez une noix de produit sur la zone à traiter. Pincez ensuite votre peau entre votre pouce et votre index. Faites-la rouler sous vos doigts dans le sens de la circulation sanguine, c'est-à-dire toujours du bas vers le haut.

Massages ciblés

Pour tonifier le ventre. Deux techniques sont conseillées, à pratiquer en alternance. Les mains à plat, massez le ventre avec vos deux mains en lissant et en appuyant de bas en haut avec des mouvements remontant vers les côtés de l'abdomen. Avec la paume de la main, massez le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre par de petits mouvements circulaires

en exerçant une légère pression.

Pour raffermir les hanches, fesses et cuisses. Massez une noix de produit sur la zone à traiter par effleurages, puis fermez les poings et avec le plat des phalanges, frictionnez la peau par petits ronds de bas en haut. Répétez plusieurs fois.

Pour alléger les jambes. Appliquez le produit sur la zone à traiter. Les doigts légèrement écartés, effectuez cinq pressions en appuyant puis en relâchant légèrement. Effectuez ensuite des mouvements circulaires et fluides. Pincez un pli de peau à deux mains et faites un palper-rouler en le décollant et en le faisant rouler comme une vague, trois fois. Pour terminer, formez un cercle fermé et serré autour de votre cheville avec vos deux mains, puis remontez lentement le long de la jambe jusqu'au sommet de la cuisse.

Chapitre 24

Les thérapies manuelles et mécaniques

Dans ce chapitre :

- ▶ Se familiariser avec les soins minceur en institut de beauté, chez les kinésithérapeutes, dans les centres thermaux ou de thalassothérapie
- ▶ Trouver la solution la plus adaptée à chaque problème
- ▶ Mesurer les avantages et les inconvénients de chaque technique

En marge de l'essor des cosmétiques anti-celulites, s'est développée dans les instituts de beauté, chez les kinésithérapeutes mais aussi dans les centres de thermalisme et de thalassothérapie, une offre de soins minceur de plus en plus complète et ciblée.

Massages divers et variés, machines plus ou moins perfectionnées, douches à jet, ultrasons ou encore électrostimulation... ce chapitre a pour objectif de vous aider à vous y retrouver dans cette véritable jungle - où les prix pratiqués sont souvent très élevés - de façon à choisir les techniques les plus adaptées à vos propres besoins.

Parce qu'aucune de ces méthodes ne suffit à elle seule à fondre comme neige au soleil, nous évaluerons à chaque fois également les avantages et inconvénients et les résultats qu'il faut réellement en attendre.

Les massages

Comme nous vous l'avons expliqué dans le chapitre consacré aux crèmes minceur, certaines techniques de massage agissent effectivement de façon bénéfique pour remodeler la silhouette. Elles permettent en effet de raffermir la peau, d'éliminer les toxines, de relancer la circulation sanguine et de désengorger les tissus.

Bien que l'offre de massages minceur soit de plus en plus large, seuls deux classiques ont pour l'heure fait leurs preuves : le drainage lymphatique et le palper-rouler. À pratiquer idéalement chez un kinésithérapeute pour une réelle efficacité.

Le drainage lymphatique

Ce massage doux et très technique s'adresse aux personnes souffrant de troubles de la circulation sanguine, de jambes lourdes, d'œdèmes et de cellulite avec rétention d'eau.

Le principe

Comme son nom l'indique, le drainage lymphatique s'exerce sur la lymphe. Il vise à relancer la circulation de ce liquide en se servant des doigts et des paumes des mains comme d'une pompe, et en variant la pression.



Le système veineux (celui qui permet la circulation du sang dans le corps via les veines et les capillaires) est doublé d'un système encore plus superficiel appelé le système lymphatique. La lymphe est un liquide transparent qui en circulant dans le corps récupère les déchets et les ramène vers des ganglions - les ganglions lymphatiques - qui la filtrent, en éliminent les toxines, et la remettent en circulation.

Quand la circulation de la lymphe s'effectue mal, des troubles circulatoires se produisent avec pour conséquences des douleurs, une sensation de jambes lourdes, des œdèmes au niveau des élastiques des chaussettes et des problèmes plus persistants comme de la cellulite ou des varicosités.

La technique

Le drainage lymphatique a pour objectif d'« ouvrir » les ganglions lymphatiques engorgés de façon à évacuer le surplus de lymphe et à en relancer la circulation dans le corps.



Les ganglions lymphatiques se situent à des endroits stratégiques du corps, les plus importants et les plus faciles à repérer étant placés dans l'aîne, à l'arrière du genou, au niveau du creux de l'aisselle et à la base du cou. À la palpation, ils ressemblent à de petites poches

faciles à déformer car contenant du liquide.

Le kinésithérapeute exerce d'abord sur chacun de ces ganglions une poussée brève en inclinant son poignet en direction du haut du corps de la personne massée, comme pour chasser le liquide du ganglion. Ensuite, il va alterner de façon rythmée des manœuvres dites « d'appel » et « de chasse » sur les jambes pour rétablir une bonne circulation de la lymphe.

Il commence toujours par les manœuvres d'appel. Les mains ouvertes à plat, il place ses index et ses pouces au contact de la peau de la personne massée et exerce une rotation de ses poignets en posant alternativement chacun de ses doigts sur la peau pour finir mains à plat. Il termine en exerçant une légère traction en direction du cœur. Cette opération de drainage est renouvelée quatre à cinq fois avant de passer à la manœuvre de chasse. Cette manœuvre est la même que celle d'appel sauf que le mouvement est inversé, c'est-à-dire que le praticien aborde cette fois la peau avec les tranches des mains (petits doigts). Cette opération est également renouvelée quatre à cinq fois sur la même zone. Le kiné déplace ensuite ses mains vers le bas de la zone qu'il vient de drainer et recommence ces deux manœuvres, et ainsi de suite, sur toute la jambe.



Le drainage lymphatique n'est pas anodin. C'est aussi un des massages le plus technique, qui requiert de la méthode et de l'expérience. N'essayez pas de le pratiquer vous-même et faites-vous toujours masser par un kinésithérapeute diplômé d'État formé à cette pratique.

Les résultats

Le drainage lymphatique est une technique qui marche, et c'est prouvé ! Toutes les études ont montré qu'il améliorerait efficacement les circulations sanguine et lymphatique, qu'il réduisait la rétention d'eau, et qu'il atténuait par ricochet l'aspect peau d'orange.



Si vous souffrez de troubles de la circulation et/ou de cellulite associée à un phénomène de rétention d'eau, optez les yeux fermés pour un drainage lymphatique manuel : deux à trois séances par semaine pour obtenir des résultats rapidement, puis une séance hebdomadaire en entretien pour conserver les bénéfices sur le long terme.

La fasciathérapie, ça marche aussi

Contrairement à ce que le nom laisse penser, cette méthode n'a rien à voir avec le visage ! Créée dans les années 1980 par un ostéopathe, cette thérapie corporelle est fondée sur la stimulation des tissus conjonctifs (fascias) qui enveloppent les éléments du corps (os, muscles, organes) et les relient entre eux. Sensibles aux perturbations physiques ou psychiques, ces membranes se crispent et se bloquent, affectant ainsi le bon fonctionnement de l'organisme, notamment la circulation sanguine, l'élimination des déchets...

Durant la séance, le thérapeute utilise ses phalanges pour créer un mouvement d'étirement entre les différentes couches de la peau de façon à créer une impulsion qui va se propager jusqu'à ces fameux tissus conjonctifs et ainsi libérer les différents blocages qui se sont produits à leur niveau.

La fasciathérapie a pour objectif de relancer le fonctionnement global du corps pour retrouver davantage de tonus et de bien-être. Mais en libérant les vaisseaux sanguins comprimés, elle relance une bonne circulation, booste l'élimination des toxines et des liquides en excès et réduit les inflammations, donc atténue la peau d'orange ! En améliorant le fonctionnement du système digestif, elle favorise aussi un ventre plat.

Le palper-rouler

C'est l'autre grand classique des massages minceur, l'une des techniques les plus anciennes aussi. Il s'adresse aux personnes qui ont de la cellulite et/ou de la graisse localisée (bourrelets, culotte de cheval...).

Le principe

Ce massage vigoureux consiste à pétrir la peau et ses tissus sous-cutanés pour casser les amas graisseux et activer les circulations

sanguine et lymphatique. Ainsi, en restaurant la microcirculation et en améliorant les échanges cellulaires, il favorise la *lipolyse*, c'est-à-dire l'élimination des cellules graisseuses.



Les couches profondes de la peau logent des cellules de graisse, les adipocytes. Normalement, une bonne partie de ces cellules est drainée par la lymphe, qui les élimine en même temps que les autres déchets et toxines stagnant dans le corps. Lorsque cette graisse, en excès, forme des amas, elle comprime les vaisseaux sanguins et lymphatiques. Les cellules graisseuses ne peuvent alors plus être éliminées, l'eau engorge les tissus et s'y mélange, la cellulite apparaît. D'où la nécessité, quand on veut à la fois se débarrasser de la cellulite et des amas graisseux, de rétablir une bonne circulation de la lymphe et du sang.

La technique

Comme son nom l'indique, le palper-rouler se déroule en deux temps : celui du palper qui vise à attraper un pli de peau, et celui du rouler qui mobilise la peau en la décollant des tissus sous-cutanés.

Le masseur attrape avec ses deux mains un pli de peau assez important entre le bout de ses doigts et ses pouces en maintenant une pression importante. Il la fait ensuite rouler entre ses pouces, ses index et ses majeurs, en remontant vers le haut du corps. Il répète cette opération en décalant progressivement ses mains sur l'ensemble de la zone à traiter, le plus souvent les cuisses, les fesses, le ventre ou le dos, c'est-à-dire tous les endroits où la graisse a tendance à s'accumuler.

Au fur et à mesure du massage, la peau, dense, épaisse et difficile à mobiliser au départ devient plus souple et plus malléable, permettant une meilleure efficacité de la technique.



Le tissu cutané étant riche en terminaisons nerveuses, ce massage peut être douloureux dans les parties du corps où l'accumulation de graisse et d'eau est la plus importante. La peau rougit progressivement, ce qui est signe d'une bonne réaction circulatoire. Si la douleur est trop importante, comme en cas de cellulite très ancienne ou incrustée, n'hésitez pas à en parler à votre praticien qui adaptera l'intensité de ses gestes.

Les résultats

Comme le drainage lymphatique, le palper-rouler a montré son efficacité pour lutter contre la cellulite et la rétention d'eau. C'est d'ailleurs certainement ce qui explique sa longévité !



On peut effectuer ce massage soi-même, par exemple pour appliquer une crème minceur, mais pour obtenir un réel bénéfice rien ne vaut la main d'un kinésithérapeute.



Pour obtenir des résultats probants, un tel massage doit être réalisé de façon régulière. À raison de deux à trois séances de 45 minutes par semaine, on observe une amélioration au bout de un à deux mois. Par la suite, il est conseillé de programmer une à deux séances d'entretien par mois pour conserver et prolonger ces bénéfices.



Les techniques de massage peuvent se montrer efficaces pour améliorer l'aspect cutané et lutter contre la rétention d'eau. Elles ne constituent en aucun cas une méthode valable pour perdre du gras et du poids. Pour obtenir le corps de vos rêves, il est donc essentiel de les associer à une bonne hygiène de vie, c'est-à-dire une alimentation légère et équilibrée et la pratique régulière d'une activité physique.

De la main à la machine

Pour abaisser les coûts des séances de drainage lymphatique et de palper-rouler, des sociétés ont mis au point des appareils capables de reproduire les gestes des kinésithérapeutes. Avec des résultats probants, bien qu'ils restent évidemment moins efficaces que ceux obtenus avec la main de l'homme.

La pressothérapie. Cette technique consiste à enfiler jusqu'en haut des cuisses deux bottes très larges, en vinyle souple, dotées d'alvéoles gonflables. Reliées à un appareil électrique qui envoie les ordres, ces alvéoles se gonflent et se dégonflent du bas vers le haut alternativement et très lentement, zone par zone : d'abord les chevilles, puis les mollets, puis les genoux, et ainsi de suite. Comme le drainage

lymphatique, cette alternance de pression et de relâchement sur les membres inférieurs a pour objectif de relancer la circulation du sang et de la lymphe, de chasser les toxines et de réduire la rétention d'eau. Les jambes sont souvent enduites au préalable avec un gel anti-jambes lourdes au camphre ou au menthol pour contribuer à atténuer l'effet jambes lourdes.

L'endermologie® (ou Cellu M6). Cette machine fonctionne selon le même principe que le massage palper-rouler grâce à des têtes de traitement équipées de rouleaux et de clapets qui aspirent et pincent doucement le tissu cutané puis le font rouler dans le sens de la circulation sanguine. Elle est toujours guidée par un praticien qui module l'intensité de l'aspiration et dirige les têtes de traitement sur les zones concernées. La personne porte un collant intégral qui permet à la machine de mieux glisser et d'éviter de provoquer des hématomes. Depuis quelques années, il existe un modèle de machine permettant de faire ses séances soi-même, chez soi, mais c'est bien sûr onéreux, et beaucoup moins efficace.

L'hydrothérapie

Que ce soit dans les centres thermaux ou les thalassothérapies, on utilise largement les bienfaits moléculaires, mais aussi mécaniques des eaux de mer et de source. Certains soins sont ainsi systématiquement programmés dans le cadre des cures minceur, circulatoires ou encore anticellulite.

Le bain bouillonnant

Ce soin consiste à s'immerger jusqu'aux épaules pendant 15 à 20 minutes dans une baignoire remplie d'eau à 36-37 °C, agitée par un bouillonnement de bulles d'air qui remontent du fond de la baignoire par de petits trous d'où s'échappe un gaz sous pression.

L'association de la chaleur de l'eau et des percussions effectuées par les petites bulles provoque une dilatation des vaisseaux sanguins, active la circulation et favorise la pénétration des éléments

reminéralisants contenus dans l'eau.

Outre la détente qu'il procure, le bain bouillonnant permet de lutter contre la rétention d'eau, de drainer et résorber les œdèmes, d'éliminer les toxines et les déchets de l'organisme, et par conséquent d'atténuer l'aspect peau d'orange.

Le bain hydromassant

Comme le bain bouillonnant, ce soin consiste lui aussi à s'immerger pendant 15 à 20 minutes dans une baignoire remplie d'eau à 36-37 °C. Mais cette fois, pas de bulles : ce sont des jets sous-marins qui effectuent des massages partant des pieds pour remonter jusqu'à la nuque dans le sens des circulations veineuse et lymphatique.

Les effets obtenus sont à peu de chose près les mêmes que ceux du bain hydromassant, en plus efficace. La tonicité des jets permet en effet d'augmenter l'efficacité au niveau de la circulation sanguine et du retour veineux, et contribue à raffermir les tissus cutanés en opérant un massage complet du corps.



Dans les cures à visée esthétique, l'eau est la plupart du temps enrichie avec des algues ou des huiles essentielles à visée circulatoire, détoxifiante et/ou anticellulite.

La douche à jet

Grand classique de l'hydrothérapie, ce soin consiste à se tenir debout au fond d'une douche, pendant qu'un hydrothérapeute passe un jet d'eau tiède à haute pression en insistant sur certaines zones du corps et en suivant un parcours respectueux des circulations sanguine et lymphatique.

Cette douche se déroule en deux temps : la personne se positionne d'abord de dos par rapport au jet, puis se met de face : ainsi, toute la surface du corps se retrouve massée (jambes, dos, mais aussi ventre, bras, plante des pieds, mains...). L'intensité du jet est modulée en fonction des profils.

Les effets minceur sont nombreux. D'abord, en suivant le sens de la circulation sanguine, le jet améliore le retour veineux et favorise ainsi

le désengorgement des tissus et l'élimination des toxines. La puissance avec laquelle il est projeté permet aussi de raffermir la peau et de déloger les cellules graisseuses profondément incrustées.

La douche sous-marine à jet

Ce soin constitue une sorte de soin-fusion entre les différents bains et la douche à jet. En effet, comme pour les bains hydromassants et bouillonnants, on s'immerge jusqu'aux épaules dans une baignoire d'eau tiède à chaude. Comme pour la douche à jet, le massage est effectué par un jet puissant. Mais cette fois, tout se passe sous l'eau : l'hydrothérapeute dirige le jet sur les zones à traiter, le plus souvent les jambes et le ventre dans un objectif minceur, et module la pression en fonction du ressenti de la personne.

Soin complet, la douche sous-marine à jet cumule les bienfaits du massage par le jet à ceux du bain chaud. Plus tonique et ciblée que le bain bouillonnant, mais plus légère que la douche à jet, elle s'avère très proche d'un drainage lymphatique et favorise donc une meilleure circulation sanguine et lymphatique, l'élimination des toxines et la diminution de la rétention d'eau. Comme elle contribue en plus à déloger les amas graisseux et à raffermir la peau, c'est un excellent soin pour lutter contre la cellulite !



N'hésitez pas à reproduire cette technique chez vous ! En dirigeant le pommeau de douche, massez-vous avec le jet d'eau en remontant de la plante des pieds vers la taille.



Les soins d'hydrothérapie peuvent être contre-indiqués chez certaines personnes. Lors de l'entrée en cure, si cela n'est pas compris dans la formule, il est conseillé de faire le point avec le médecin du centre.

Les ultrasons

Également appelée lipocavitation, cette technique récente (moins de cinq ans) fonctionne avec des ultrasons basse fréquence jusqu'à 40 kHz. Elle promet des résultats proches de ceux de la liposuccion, mais sans douleur, ni chirurgie invasive, en quelques séances seulement.

Le principe

L'appareil envoie des ultrasons basse fréquence au niveau des zones où la graisse est localisée et difficile à déloger, c'est-à-dire surtout les fesses, les cuisses et le ventre. Ces ultrasons entraînent la production de microbulles d'air dans les tissus graisseux qui s'agrandissent jusqu'à exploser, libérant ainsi les cellules graisseuses de leur contenu. Ce phénomène s'appelle la *cavitation*. Les déchets produits sont ensuite éliminés par les voies classiques, c'est-à-dire les urines et la transpiration.

À noter, cette technique joue aussi un rôle favorable sur la cellulite en exerçant une action défibrosante sur les tissus de cloisonnement présents sous la peau.

Le déroulement

Cette technique est totalement indolore. Elle peut être effectuée par un médecin ou une esthéticienne formés à cette pratique. En revanche, elle reste une des plus onéreuses.

Une séance dure environ 45 minutes, au cours desquelles le praticien passe la tête de l'appareil sur les zones à traiter, comme s'il effectuait un massage.

Pour faciliter l'élimination des déchets graisseux produits, la séance est en général suivie d'un drainage lymphatique manuel ou d'une séance de pressothérapie ou d'endermologie® (palper-rouler mécanique). Il est également recommandé aux personnes de boire beaucoup avant la séance pour favoriser l'élimination.

Les résultats

Cette technique étant récente, difficile encore de dire si elle possède une réelle efficacité. Toutefois, de récentes études tendent à démontrer qu'elle réduirait la circonférence des cuisses de manière significative en huit à douze semaines. Mais de nouvelles recherches, de préférence indépendantes, seraient les bienvenues, pour se faire une idée juste !



À l'heure actuelle, on manque de recul quant à l'utilisation des

ultrasons pour lutter contre les amas graisseux. Certains s'interrogent aussi sur d'éventuels effets secondaires, bien que certains experts affirment que les ultrasons ne visent que les amas graisseux, non les cellules environnantes, et que les graisses libérées ne provoquent pas d'augmentation du taux de triglycérides sanguin. Après avoir été interdite en France, cette technique a été autorisée en 2011, mais reste indésirable dans de nombreux pays. Affaire à suivre...

Quid de l'électrostimulation ?

Cette méthode consiste à déclencher via des appareils des contractions musculaires en envoyant des impulsions électriques brèves. Ces impulsions sont générées par un appareil (qui utilise principalement des courants de basse fréquence) et délivrées via des électrodes posées sur la peau, à proximité immédiate des muscles à stimuler (ventre, bras, cuisses, poitrine...). Elles imitent celles venant du système nerveux central et génèrent donc des contractions « normales » des muscles.

L'objectif premier est donc de se muscler sans avoir à lever le petit doigt. Toutefois, en provoquant une stimulation des fibres nerveuses périphériques et en améliorant les échanges cellulaires sous-cutanés, cette technique permet aussi de tonifier la peau et de favoriser l'élimination des toxines, donc de diminuer l'aspect peau d'orange.

Certes, ça marche, mais les effets sont limités. N'y voyez donc pas la solution miracle pour obtenir le corps de vos rêves. D'une part parce que ces contractions musculaires provoquées ne remplacent pas un effort cardio-vasculaire qui, lui, fait fondre les graisses. D'autre part parce qu'une telle méthode doit être pratiquée quotidiennement et sur les différentes zones du corps pour obtenir des résultats probants.

Chapitre 25

La médecine et la chirurgie esthétiques

Dans ce chapitre :

- ▶ Se familiariser avec les actes médicaux destinés à remodeler la silhouette
- ▶ Trouver la solution la plus adaptée à chaque problème
- ▶ Mesurer les avantages et les inconvénients, notamment les contre-indications, de chaque pratique

Ces dernières années, la médecine et la chirurgie esthétiques n'ont cessé de progresser dans le domaine de la minceur. Certaines pratiques, autrefois confidentielles comme la liposuccion, se sont développées et améliorées, tandis que d'autres techniques sont apparues, comme les injections.

En quoi consistent ces différentes méthodes ? À qui s'adressent-elles ? Quels résultats en attendre ? Existe-t-il des contre-indications ? Vous trouverez ici les réponses à toutes ces questions pour prendre vos décisions en connaissance de cause.



Ne confondez pas médecin et magicien ! Comme toutes les méthodes que nous vous avons détaillées dans cette partie consacrée à l'esthétique, les solutions médicales proposées ne sont qu'une des étapes menant au corps de vos rêves. Se faire retirer le gras des bourrelets, c'est bien, mais ça ne suffit pas : pour conserver le bénéfice de l'opération, il faut toujours de toute façon rétablir une bonne hygiène de vie !

Les injections

Voilà un domaine en pleine progression ! Ces techniques consistent à injecter à l'aide d'une seringue des substances destinées à dissoudre

les graisses et/ ou à favoriser leur élimination à divers endroits stratégiques du corps.

La lipolyse par injection

Cette technique a pour objectif de débarrasser la personne de ses amas graisseux disgracieux localisés de façon ciblée et durable. Pour cela, le praticien injecte localement (ventre, cuisses, fesses, plis du dos, bras et même double menton) et directement dans les graisses sous-cutanées différents produits spécifiques : phosphatidylcholine ou phospholipide issu du soja non OGM et déoxycholate.

Certaines techniques de lipolyse par injection vont simplement vidanger les adipocytes (cellules graisseuses) par action mécanique, sans les détruire : dans ce cas, la graisse libérée voyage via le sang jusqu'au foie, puis termine dans les urines pour être évacuée. D'autres en revanche vont par action biochimique dissoudre contenant et contenu de manière définitive.

Pour obtenir des résultats, il faut compter au moins trois séances d'une heure, à raison d'une séance tous les deux mois.

Avantages

Le produit injecté est naturel et la destruction des adipocytes se fait en douceur, sans augmenter le taux de triglycérides sanguin.

Cette méthode obtient de bons résultats, notamment sur certaines parties du corps comme le visage et le ventre. Au-delà de la réduction des amas graisseux, la peau se retend, la cellulite et la peau d'orange diminuent.

Elle s'avère moins coûteuse et moins risquée qu'une chirurgie, et ne nécessite ni anesthésie générale ni hospitalisation.

Inconvénients

Ces injections s'avèrent douloureuses et peuvent à ce titre nécessiter une anesthésie locale légère. Elles peuvent entraîner des œdèmes, des rougeurs et de petites douleurs persistant quelques jours. Plus rarement, chez certaines personnes, on observe aussi une nécrose des tissus.



Ces injections doivent nécessairement être pratiquées par des professionnels habilités, avec des produits de qualité. N'hésitez pas à bien vous renseigner et à poser des questions avant de vous lancer. Les autorités françaises les ont d'ailleurs interdites début 2011, avant de les ré-autoriser quelques mois plus tard. La prudence s'impose !

La lipoadipectomie

Cette technique récente est apparue aux États-Unis en 1995. Elle repose sur l'injection au niveau de différentes zones du corps (fesses, hanches, cuisses, ventre, visage) d'un liquide, mélange de sérum physiologique et d'eau.

Le protocole se déroule en plusieurs temps :

- **La cryofixation** : les zones traitées sont progressivement refroidies, de façon à les anesthésier et à provoquer une vasoconstriction qui facilite l'infiltration des cellules graisseuses.
- **La lipodissolution** : le praticien injecte le liquide au moyen d'une seringue au niveau des zones à traiter. Ce liquide pénètre dans les cellules graisseuses et y entraîne une pression telle que ces cellules éclatent.
- **L'ultrasonothérapie** : des ultrasons sont envoyés sur la zone de façon à désolidariser la trame graisseuse et à entraîner une dislocation des îlots graisseux ainsi qu'une fragilité de la membrane de l'adipocyte. Ce mécanisme entraîne un déstockage des graisses qui se retrouvent dans la circulation sanguine afin d'être finalement éliminées par les voies habituelles.

Les injections sont adaptées en fonction des zones à traiter : ainsi, la taille de l'aiguille, mais aussi la manière d'injecter ainsi que les quantités de produit injectées varient selon les cas. Dans le cas où il y a plusieurs zones à traiter, les injections sont faites sur une seule zone à la fois par séance. En moyenne, une zone est traitée deux à trois fois pour obtenir de bons résultats.

Avantages

Le produit injecté est naturel et la destruction des adipocytes se fait en douceur, sans augmenter le taux de triglycérides sanguin.

Cette technique ne nécessite ni anesthésie générale ni hospitalisation.

Inconvénients

Après les injections, on peut constater de petits picotements dans les zones injectées, un gonflement qui se réduit sous huit jours. L'eau a remplacé la graisse et il faut attendre deux à trois semaines avant que se résorbe ce phénomène de rétention d'eau. On peut aussi parfois observer des ecchymoses.

La médisculpture®

Comme la lipoadipectomie, cette méthode combine plusieurs techniques en plus des injections de façon à détruire et évacuer les cellules graisseuses localisées au niveau du ventre, des hanches, des fesses, des cuisses, des genoux et des chevilles.

Le protocole se déroule en plusieurs phases complémentaires :

- **Le rayonnement infrarouge** : en chauffant les zones concernées, il permet de détruire la graisse dans les adipocytes.
- **Le glaçage** : la zone à traiter (peau et plans profonds) est refroidie à 2 °C en quelques minutes.
- **L'injection** : le praticien injecte du liquide physiologique pour faire exploser les cellules graisseuses et ainsi les détruire. Cela complète la dissolution des acides gras qu'il contenait obtenue grâce au rayonnement infrarouge pratiqué auparavant.
- **Les ultrasons** : le praticien utilise enfin des sondes appliquées à la surface de la peau pour traiter les zones superficielles. Ces ultrasons sont destinés à majorer et à uniformiser les effets de l'infiltration en créant des vibrations qui entraînent l'éclatement des adipocytes restants.

Les injections sont adaptées en fonction des zones à traiter : taille de l'aiguille, manière d'injecter, quantité de produit. Il faut compter de sept à huit séances pour obtenir de bons résultats, à raison d'une à deux séances par semaine.

Avantages

Le produit injecté est naturel et la destruction des adipocytes se fait en douceur, sans augmenter le taux de triglycérides sanguin.

Cette technique ne nécessite ni anesthésie générale ni hospitalisation. Une étude scientifique concernant l'efficacité de l'appareil Medisculpt® et menée sur 500 personnes a montré des résultats significatifs : la diminution de la masse grasse s'est traduite par une perte moyenne de 4 à 10 centimètres de tour de taille, 4,5 à 10 centimètres de tour de hanches, 4,5 à 7 centimètres de tour de cuisses et 2 à 3 centimètres de tour de genoux.

Selon les praticiens, cette technique entraîne d'autres effets bénéfiques non négligeables comme une amélioration de la circulation sanguine et du retour veineux, un drainage des membres inférieurs avec une diminution de la rétention d'eau, et un raffermissement des tissus cutanés.

Inconvénients

Après les injections, on peut constater de petits picotements dans les zones injectées et/ou un gonflement. On observe parfois aussi des ecchymoses.

La mésothérapie

Inventée en 1952, cette technique était initialement prévue pour traiter les rhumatismes. Le principe est d'injecter un produit dans la peau, plus ou moins profondément, de façon à ce qu'il fasse son effet par diffusion, sans pénétrer dans les organes.

Cette méthode est utilisée depuis déjà plusieurs années par les médecins esthétiques pour lutter contre la cellulite. La substance injectée contient des vitamines, des minéraux et surtout de la caféine aux effets brûle-graisses.

Avantages

Cette pratique non invasive comporte peu ou pas de risques : pratiquées au niveau du derme, les injections restent superficielles et le produit ne pénètre pas dans les organes. Il agit par diffusion : c'est plus efficace que les crèmes (qui ne franchissent pas la barrière cutanée), mais moins invasif que des infiltrations (les substances étrangères pénètrent en profondeur dans l'organisme). D'autant que le traitement se fait à faibles doses et de façon très localisée.

Après quelques séances, les résultats sont là : une étude menée pendant quatre ans sur plus de 3 000 patients dans plusieurs centres médicaux importants (facultés Pitié-Salpêtrière à Paris et Victor-Segalen à Bordeaux) a montré 85 % de résultats significatifs avec une perte de 30 % de l'épaisseur du tissu graisseux après huit à dix séances.

Outre une diminution de la peau d'orange, on observe un effet tenseur de la peau.

Inconvénients

Les injections peuvent s'avérer douloureuses chez les patients sensibles, et entraîner la formation de petits bleus. Mais contrairement à d'autres techniques plus lourdes, la mésothérapie est dénuée d'effets secondaires et aucun risque ou effet indésirable n'a été relevé.

L'aspect de la cellulite est amélioré, mais la perte de volume graisseux reste faible. Pour des résultats visibles, il faut prévoir au moins dix séances, puis programmer des séances d'entretien tous les un à deux mois, et les associer idéalement avec du palper-rouler ou des ultrasons.



Les substances injectées n'étant pas réglementées, elles peuvent varier d'un praticien à l'autre. N'hésitez donc pas à bien vous renseigner et à comparer.

Les actes chirurgicaux

La liposuction et la plastie abdominale consistent à retirer les cellules graisseuses en pratiquant une opération, après anesthésie. Contrairement aux techniques expliquées précédemment, ce sont des actes lourds, qui donnent des résultats probants mais comportent aussi des risques. Il ne faut donc pas s'engager à la légère.



Comme toute intervention chirurgicale, ces actes esthétiques nécessitent plusieurs visites préalables avec le chirurgien, la réalisation d'un bilan sanguin et d'un électrocardiogramme ainsi qu'un entretien avec l'anesthésiste.

La liposuccion

Également appelée lipoaspiration, elle consiste à aspirer la graisse sous la peau. Elle peut être réalisée aussi bien chez les femmes que chez les hommes. Les zones traitées sont la culotte de cheval, le ventre, les cuisses, les bras, les hanches, les fesses, le menton.



Une liposuccion n'est pas destinée à gommer la cellulite : elle enlève les graisses et donne un nouveau contour à la silhouette mais ne modifie pas fondamentalement la qualité de la peau ni sa texture.



Tout le monde n'est pas le candidat idéal à une lipoaspiration : il faut qu'il y ait suffisamment de graisses à enlever. Les personnes très minces et cherchant à enlever quelques millimètres de gras ne sont pas concernées tout comme les personnes ayant des amas graisseux très bien répartis sur tout le corps. Le candidat idéal est celui qui a des amas en « poche » sur le ventre, les fesses, les cuisses ou les bras. Il faut aussi que la peau soit suffisamment élastique, surtout au niveau du ventre, de façon à redonner au corps une jolie forme une fois l'excès de gras retiré.

L'intervention est pratiquée sous anesthésie locale ou générale. Avant l'opération, la zone à traiter est marquée d'un feutre et infiltrée d'un liquide qui permet de décoller la peau des amas graisseux. Le chirurgien fait ensuite des trous de quelques millimètres par lesquels il passe une ou plusieurs canules et les enfonce dans le tissu graisseux. Il effectue ensuite des mouvements d'aller-retour qui permettent de décoller les adipocytes puis de les aspirer. La quantité de graisse ôtée ne doit pas dépasser 7 % du poids du corps, six litres étant un maximum. Les petites cicatrices sont ensuite suturées puis recouvertes d'un pansement.

Après l'opération, un grand pansement compressif est mis en place sur la zone traitée afin de diminuer les œdèmes et les ecchymoses. Le tout reste en place cinq à huit jours, temps minimum nécessaire à la cicatrisation. Cette étape est suivie du port d'un vêtement de contention. Très serré, il doit être porté jour et nuit pendant une durée indiquée par le médecin. Durant cette période, il est impossible de se doucher. Les résultats définitifs sont visibles au bout de plusieurs mois : trois mois pour les hanches, quatre mois pour la culotte de cheval et jusqu'à six mois dans certains cas.

Cette technique existe depuis le début des années 1980. Depuis, elle n'a cessé d'évoluer, et il existe aujourd'hui des variantes. Ainsi, la lipoaspiration peut être classique, mais aussi assistée par ordinateur, par ultrasons (transmis par la canule pour liquéfier les graisses avant de les aspirer), par canules doubles (pour éviter au chirurgien de faire les mouvements d'aller-retour et ainsi obtenir des résultats plus réguliers), par des ultrasons externes ou par de l'eau (pour décoller les cellules graisseuses et faciliter leur aspiration).

Avantages

Les résultats sont spectaculaires, surtout si la personne est jeune et possède une peau élastique et tonique. On peut gagner jusqu'à trois tailles !

Les cellules graisseuses enlevées le sont de façon permanente et définitive.

Cette opération présente l'intérêt de ne laisser que de très petites cicatrices qui s'atténuent voire disparaissent avec le temps.

Inconvénients

Ils commencent dès la fin de l'intervention : la zone traitée est douloureuse environ une semaine. Même si la reprise d'une activité peut se faire quelques jours après l'intervention, les hématomes sont présents plusieurs semaines, et le port du vêtement de contention se poursuit durant deux ou trois semaines, à mi-temps. L'œdème atteint son maximum environ sept jours après l'opération et peut durer plus longtemps que prévu, chaque cas est différent.

C'est une opération chirurgicale et comme tout acte de cette nature, elle comprend des risques (phlébite, embolie pulmonaire...) et présente de nombreuses contre-indications : diabète, infection, problèmes cardiaques...

Les résultats peuvent être décevants car chaque corps réagit différemment : trop de graisse retirée, trop d'un côté et pas assez de l'autre, nécrose irréversible des tissus, effet de vagues inesthétique...

Enfin, si les cellules graisseuses sont enlevées de façon définitive, cela ne signifie pas que le patient ne puisse pas en développer de nouvelles (notamment à d'autres endroits du corps) s'il recommence à grossir ! Une telle opération doit donc être assortie d'une

modification en profondeur de l'hygiène de vie. Mieux vaut aussi être accompagné psychologiquement afin d'apprendre à accepter sa nouvelle silhouette.

La plastie abdominale

Cet acte chirurgical permet d'enlever la peau du ventre lorsque celle-ci est abîmée (vergetures, relâchement important, cicatrices...). Il a souvent lieu d'être après une importante perte de poids ou une lipoaspiration abdominale.

L'opération dure de une à deux heures et se fait sous anesthésie générale. Elle associe généralement deux gestes : le chirurgien aspire la graisse en excès puis retire l'excédent de peau. Il utilise ensuite des fils ou des agrafes pour les sutures.

Après l'opération, la personne doit obligatoirement porter une bande abdominale pendant deux à trois semaines.

Avantages

C'est la solution en cas de ventre réellement abîmé. Les résultats sont spectaculaires et, surtout, présents à vie. Notamment lorsque l'intervention est associée à une aspiration des graisses.

Inconvénients

Comme toute opération, elle comporte des risques, mais aussi des effets secondaires. Pendant quelques jours, la personne va ressentir des douleurs plus ou moins importantes. Par ailleurs, l'intervention entraîne un gonflement de la paroi abdominale et des ecchymoses qui mettent plusieurs semaines à disparaître.

Suivant la qualité de l'opération, une cicatrice reste, plus ou moins importante. Horizontale et très basse, elle s'estompe généralement à partir du troisième mois suivant l'intervention.



Avant de vous engager dans une intervention chirurgicale à visée esthétique, pesez bien le pour et le contre. Veillez par ailleurs à choisir soigneusement votre praticien. L'idéal est de mener votre enquête et de vous fier au bouche-à-oreille : opter pour un chirurgien ayant une bonne réputation, c'est essentiel !

Se faire opérer pour moins manger

Depuis quelques années, la chirurgie s'intéresse aussi de près à l'estomac pour venir en aide aux personnes en surpoids. Il existe aujourd'hui plusieurs interventions de l'estomac, pratiquées la plupart du temps par cœlioscopie, pour favoriser l'amaigrissement.

L'anneau gastrique. Cette technique consiste à insérer un anneau en haut de l'estomac afin de diminuer le volume du bol alimentaire pouvant y pénétrer. Dès les premières bouchées, la poche située en haut de l'estomac est pleine, ce qui entraîne un sentiment immédiat de satiété. L'anneau étant gonflable, il peut être l'objet par le praticien de plusieurs serrages successifs.

Le by-pass ou dérivation gastrique. Cette opération permet de court-circuiter les aliments de l'estomac vers les intestins, ce qui crée une malabsorption des graisses et des sucres entraînant une perte de poids. Les résultats s'avèrent souvent meilleurs qu'avec un anneau.

La gastrectomie. Cette intervention consiste en la réduction des deux tiers de l'estomac ce qui provoque une restriction obligatoire de l'apport alimentaire (comme pour l'anneau) avec en plus une suppression des cellules pariétales de l'estomac qui sécrètent les hormones stimulant l'appétit. On manque de recul concernant cette technique, encore trop récente.



Ces différentes interventions ne doivent pas être effectuées à la légère. Elles ne concernent d'abord que les personnes en fort surpoids qui ne parviennent pas à perdre du poids par d'autres moyens, et qui ne risquent pas de complications. Il existe de nombreux effets secondaires comme des nausées permanentes, des

carences vitaminiques, de la déprime... L'encadrement pré- et postopératoire, notamment un suivi psychologique et diététique, s'avère indispensable.

Sixième partie

La partie des Dix



Dans cette partie...

Voilà, notre mission touche à sa fin : vous savez désormais tout ce qu'il faut faire – et ne pas faire aussi... – pour obtenir le corps de vos rêves ! Mais avant de vous laisser déclarer la guerre à vos bourrelets et kilos superflus, nous tenions à vous donner quelques dernières munitions complémentaires. Véritable pense-bête, cette dernière partie est constituée de listes essentielles d'infos, adresses, astuces, coups de pouce, produits... qui vous aideront à obtenir, puis entretenir votre nouvelle silhouette. À conserver à vie, pour que vos jours soient désormais aussi beaux que vos nuits !

Chapitre 26

Dix idées reçues sur la minceur

Dans ce chapitre :

- ▶ Démêler le vrai du faux en matière de surpoids
- ▶ Cesser de croire les gourous de la beauté et de la minceur
- ▶ En revenir au bon sens et à l'équilibre, en tout et pour tout

Entre messages pseudo-officiels et théories loufoques, la minceur est certainement un des domaines où l'on trouve le plus grand ramassis de bêtises. À écouter tout ce qui se dit, il faudrait tantôt ne plus manger de féculents ou se gaver de soupe au chou, tantôt courir et faire des pompes toute la journée, tantôt avaler des tonnes de gélules ou se tartiner de crèmes miracles... Si on faisait tout ça, c'est clair : on ne ressemblerait plus à rien !

Halte aux extrémistes ! Il n'y a pas besoin de se torturer ni de rentrer dans des comportements excessifs et dangereux pour obtenir un corps de rêve. D'ailleurs leurs théories, dont voici un florilège, ne tiennent pas debout : en voici la preuve.

Il existe un poids idéal en fonction de la taille

FAUX

Non, non et encore non ! Dites-vous bien une chose : le poids « idéal » ou « parfait » n'existe pas ! Et il est par conséquent irréaliste, voire dangereux, de chercher à atteindre ce qui n'est au final qu'un chiffre sur une balance.

Pourquoi ? Simplement parce que nous sommes tous différents et que le poids dépend, comme nous vous l'avons détaillé tout au long cet ouvrage, de multiples facteurs comme l'âge, le sexe, la masse musculaire et l'hérédité, mais aussi le nombre d'enfants, le stress, la vie sociale, l'activité physique... Deux personnes de même taille peuvent ainsi peser deux poids très différents sans que l'une des deux ait pour autant des kilos en trop ! Il y a ainsi des faux gros comme les

bodybuilders, dont l'importante masse musculaire pèse lourd dans la balance, ou des faux maigres, comme les hypersédentaires minces, qui affichent un important taux de masse grasse. Dans un cas comme dans l'autre, le poids ne reflète pas la réalité de la silhouette !



On parle non pas de poids idéal, mais de poids de forme, différent pour chaque individu. Dans ces conditions, comment savoir si on est à son poids de forme et quels objectifs concrets se fixer, pensez-vous ? Eh bien, outre le simple pèse-personne, il existe à l'heure actuelle différents outils qui permettent de dresser un bilan objectif de sa silhouette. D'abord le calcul de l'IMC (Indice de masse corporelle) qui s'obtient en divisant son poids par sa taille au carré (soit $70 / (1,75 \times 1,75) = 22,9$ par exemple pour un adulte pesant 70 kilos et mesurant 1,75 m) : l'indice obtenu permet de qualifier sa corpulence grâce à une classification : on parle de poids « normal » (c'est-à-dire présentant un risque sanitaire minimum) pour un IMC compris entre 18 et 25, de maigreur pour un IMC inférieur à 18, de surpoids pour un IMC compris entre 25 et 30, et d'obésité pour un IMC supérieur à 30. Ensuite, un bilan d'impédancemétrie qui, en faisant passer un courant électrique indolore dans les tissus corporels, définit la composition corporelle (graisse, muscle...) de façon précise. Enfin, la répartition de la graisse, qui se mesure avec un simple mètre : si les kilos se nichent autour de la taille ou sur les hanches, les risques pour la santé sont majorés et les chances d'amaigrissement sont plus faibles.

Le surpoids est héréditaire, on ne peut rien y faire

FAUX

On le sait désormais : en plus de décider de la couleur de nos yeux, de notre taille ou de la nature de nos cheveux, notre héritage génétique nous prédispose à un grand nombre de pathologies. Au regard de la concentration de cas d'obésité dans une même famille, du taux élevé de concordance chez les jumeaux monozygotes en ce qui a trait à la masse corporelle et de la découverte de gènes associés à l'obésité mis en évidence par de nombreuses et sérieuses études, le surpoids n'échappe pas à la règle.



Le risque de surpoids est deux à huit fois plus élevé chez un individu présentant des antécédents familiaux comparativement à un individu sans histoire familiale de surpoids. On estime qu'un enfant a 15 % de risque d'être obèse si aucun de ses parents ne présente d'excès de poids, 40 % si un de ses parents présente un excès de poids et 80 % si ses deux parents présentent un excès de poids.

Est-ce que pour autant on ne peut rien y faire ? NON ! Car, dans un même temps, d'autres études – menées notamment sur des vrais jumeaux – ont montré qu'avec un patrimoine génétique identique, deux personnes vivant dans des environnements différents évoluaient de façon différente et affichaient des IMC loin d'être similaires. Cela souligne que, même s'il y a un terrain génétique favorable, un style de vie et un environnement différents font la différence.



Maintenant que vous savez que les gènes ne vous dicteront pas votre poids même si vous avez des prédispositions génétiques, foncez sans vous décourager ! Votre bataille contre les kilos en trop sera peut-être plus difficile que pour d'autres, mais en appliquant les conseils détaillés tout au long de ce livre, vous pourrez obtenir le corps de vos rêves !

La minceur transgénique, c'est pour demain ?

Peut-être... Des travaux sont actuellement en cours (publiés dans la très sérieuse revue scientifique *Nature*) concernant un gène, baptisé UCP-3. Il a pour particularité de coder pour une protéine dite « brûleuse de graisse » agissant dans les mitochondries. Les travaux en cours montrent qu'une mutation de ce gène entraîne une dégradation des aliments sous forme de chaleur à un rythme plus important. Pour le moment, ce n'est testé que sur des souris, mais on peut imaginer que demain, plutôt que s'appesantir sur son patrimoine génétique, on le modifie !

Les régimes protéinés sont les plus efficaces

FAUX

La réponse est claire et scientifiquement démontrée : à court terme, oui, à long terme, non. Les études sont formelles : les régimes très restrictifs comme ceux à base de protéines se soldent à 95 % par un échec.



Les régimes protéinés consistent à consommer quasi exclusivement des protéines, soit sous forme d'aliments qui en sont riches (viandes, poissons, œufs, laitages), soit sous forme de substituts hyperprotéinés (sachets). Pourquoi ? Simplement parce que les protéines sont anorexigènes, c'est-à-dire qu'elles rassasient vite et efficacement. Plus on consomme d'aliments qui en sont riches, plus on est rassasié, plus on peut se priver des graisses et des sucres, et donc réduire ses apports caloriques sans faim. Par ailleurs, en consommant des protéines au détriment des lipides et, surtout, des glucides qui sont habituellement les principaux carburants de l'organisme, on se trouve obligé de puiser dans ses réserves adipeuses, ce qui entraîne une fonte rapide de la masse grasse du corps. Enfin, une alimentation riche en protéines fait brûler davantage de calories.

Alors certes, à court terme, ça marche très bien : la perte de poids est rapide et importante, ça fonctionne même sur les cas difficiles et on fond dès les premiers jours. En un mois, on peut perdre jusqu'à 7 kilos ! En plus, grâce à l'effet anorexigène des protéines, on ne souffre pas de la faim bien que l'apport énergétique quotidien soit très bas.

Mais à long terme, c'est autre chose, et les kilos reviennent facilement, le plus souvent avec un bonus... D'une part parce qu'une telle alimentation s'avère frustrante et restrictive. D'autre part parce qu'elle ne favorise absolument pas l'acquisition d'habitudes alimentaires plus saines. Par ailleurs, une telle restriction alimentaire expose à des risques de carences (fibres, vitamines, minéraux) et de dénutrition sévères et s'avère particulièrement dangereuse pour les reins.



Ne cédez pas aux promesses des régimes miracles, comme les méthodes protéinées ! Tous s'accompagnent d'un sévère effet boomerang, et en général, plus les kilos sont partis vite et en quantité, plus ils reviennent en force et augmentés ! Avec en prime

des conséquences néfastes pour la santé...

Il faut forcément se priver

FAUX

Bonne nouvelle : surtout pas ! Pour mincir durablement, il ne faut en aucun cas se priver mais rééquilibrer son alimentation.

Si vous avez l'habitude de manger trois croissants avec de la confiture, du chocolat chaud et du jus de fruit en brique au petit déjeuner, d'avaler sur le pouce un triple hamburger avec des frites et un soda au déjeuner, de grignoter une barre chocolatée en milieu d'après-midi et de réchauffer une pizza surgelée pour votre dîner, c'est votre façon de vous alimenter qu'il va falloir revoir ! Mais ce n'est pas pour autant qu'il va falloir cesser de manger. Manger, c'est vital !

Si vous voulez obtenir le corps de vos rêves, la première chose à faire est paradoxalement de fuir les régimes privatifs ! Ainsi, un rapport de l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) rendu fin 2010 a souligné la vacuité de ces méthodes amaigrissantes en soulignant d'une part leur inefficacité pour perdre du poids (95 % d'échec à long terme), et d'autre part leur dangerosité pour la santé (déséquilibre en nutriments dommageable pour le fonctionnement de l'organisme). Et rappelé en outre que rien ne peut remplacer une alimentation équilibrée et diversifiée, en veillant à ce que les apports caloriques n'excèdent pas les besoins et en y associant une activité physique suffisante et régulière.



Il est vrai que la privation drastique d'aliments fait maigrir très vite. Il est évident que si vous ne consommez que de la soupe ou du fromage pendant une semaine, vous allez rapidement perdre du poids. Mais les kilos perdus reviendront vite dès que vous remangerez normalement, et vous grossirez même davantage, votre corps étant alors tenté de stocker en prévision de la prochaine « famine » qu'il craint de se voir de nouveau infliger.



Pour atteindre votre objectif, ne sacrifiez pas le plaisir. Rééquilibrez

votre alimentation et sachez vous accorder de temps en temps des produits jugés trop gras et/ou trop sucrés si vous les appréciez. OK pour la pizza, mais une fois par semaine avec de la salade verte et un fruit. OK pour le hamburger, mais avec de la viande de dinde et du ketchup plutôt que de la mayonnaise. OK pour le chocolat, mais une barre par jour, et en dessert par exemple.



Manger sain ne signifie pas manger fade ! Il existe une foule d'astuces pour préparer des plats légers et savoureux. Cela passe par des astuces de cuisson, un choix judicieux de produits de qualité et l'utilisation d'épices et autres condiments qui donnent du goût aux préparations sans alourdir l'addition énergétique.

Pour maigrir, il faut manger bio

FAUX

« Manger bio », cela veut dire consommer des aliments et produits issus de l'agriculture biologique, c'est-à-dire d'un ensemble de pratiques agricoles respectueuses des équilibres écologiques (préservation des sols, des ressources naturelles et de l'environnement) et de l'autonomie des agriculteurs. Aujourd'hui, cette attitude a le vent en poupe : on trouve de plus en plus le logo AB, et à des prix beaucoup plus abordables que par le passé. Malgré les nombreuses critiques dont il fait l'objet, surtout en France (« on nous arnaque », « tout n'est pas forcément bio », « c'est trop cher », « les pesticides d'à côté retombent dessus », « le goût n'est pas différent »...), le bio n'est plus marginal et tend à se développer partout, même dans les restaurants, les cantines scolaires et les entreprises.



Manger bio est donc avant tout une question d'éthique, pas de ligne ! Alors à la question « manger bio fait-il maigrir ? », la réponse est : dans l'absolu, pas du tout ! Une pomme bio apporte en effet autant de calories qu'une pomme non bio, un biscuit bio autant qu'un biscuit classique, un steak bio autant qu'un steak non bio... Un hamburger, des frites et une glace bio auront le même impact sur la silhouette que le même menu non bio.

D'où vient alors cette idée reçue ? C'est simplement un problème de perception. Parce que ça paraît plus sain, ça paraît aussi moins

calorique. Ainsi, une étude menée en juin 2010 dans le département de psychologie de l'université du Michigan a souligné cette distorsion : sur 100 personnes ayant goûté un cookie classique et son équivalent bio, 38 % ont assuré que la version bio contenait moins de calories que l'autre. Ce qui était faux puisqu'ils contenaient tous les deux 280 calories ! Encore plus intéressant : ces mêmes chercheurs ont demandé à 200 personnes si une femme au régime pouvait zapper son jogging quotidien le soir après dîner si elle mangeait un dessert bio au lieu d'un dessert classique. Résultat édifiant ! Les participants ont été en effet plus « tendres » envers la femme qui avait consommé un dessert bio qu'envers celle qui avait consommé le dessert identique mais non bio...

Ce qui est vrai en revanche, c'est que ceux qui mangent bio sont souvent plus attentifs à leur hygiène de vie. Ce sont des personnes qui favorisent des produits sains (céréales complètes par exemple), de saison et souvent non transformés, et qui ont tendance à cuisiner elles-mêmes plutôt qu'à se nourrir de plats préparés. À ce titre, ils peuvent effectivement être plus minces. Mais c'est simplement parce qu'ils ont adopté une alimentation équilibrée : qu'elle soit bio ou non, cela ne change rien.



Ce qui différencie un produit bio d'un produit non bio, c'est son mode de culture. Côté calories, tous deux apportent strictement la même chose et ont, à ce titre, le même impact sur la silhouette. Cependant, se mettre au bio peut constituer un premier pas vers une alimentation plus équilibrée et moins transformée, donc vers une perte de poids.

Faire du sport fait perdre du poids

VRAI/FAUX

Au risque de vous décevoir, pratiquer une activité sportive ne fait pas maigrir à proprement parler. Elle fait plutôt mincir, c'est-à-dire qu'en bougeant régulièrement, vous pouvez tout à fait perdre une à deux tailles de vêtements et voir votre poids sur la balance stagner, voire augmenter ! La différence est subtile certes, mais elle a son importance.

Pourquoi ? C'est simplissime à comprendre : le muscle prend peu de volume mais pèse lourd, tandis que la graisse occupe beaucoup de

volume et ne pèse quasiment rien. Comme on vous l'a expliqué quelques paragraphes plus haut, on peut peser un petit poids et être très gras !



Pourquoi dit-on que, pour avoir un corps de rêve, il faut faire du sport ? Parce que le sport reste un allié majeur de la ligne ! Comme un moteur, le corps utilise en effet du carburant à chaque fois qu'il s'active. Ce carburant lui est apporté par les aliments sous forme de calories qu'il stocke soit sous forme de glycogène dans les muscles et certains organes, soit sous forme de graisse dans le tissu adipeux. Quand on pratique un sport, on dépense de l'énergie : 900 calories pour une heure de course à pied, 660 pour une heure de vélo, 420 pour une heure de tennis... Mais en plus, dès que le glycogène disponible est épuisé, l'organisme convertit ses réserves de graisses pour fournir l'énergie nécessaire à l'effort. L'autre avantage, c'est que la pratique sportive augmente la masse musculaire. Or, contrairement à la graisse, le muscle est un tissu actif, qui utilise en permanence de l'énergie pour réparer et entretenir ses fibres. Résultat : une personne sportive possède un métabolisme de base plus élevé qu'une personne sédentaire, c'est-à-dire qu'elle brûle en permanence plus de calories.



Le sport ne fait pas forcément perdre des kilos en soi. Mais il sculpte la silhouette et contribue à faire fondre les réserves de graisses. Bouger est donc indispensable quand on veut s'affiner et se tonifier.



Pour obtenir de véritables résultats sur la silhouette, pratiquez un sport d'endurance (marche, natation, vélo, course à pied) au moins trois fois par semaine, à raison de 40 minutes à une heure minimum par séance. La meilleure stratégie consiste à trouver le juste équilibre entre vos capacités et les différents paramètres de l'effort (durée, intensité, fréquence). Au début, mieux vaut privilégier la durée et la régularité. L'intensité viendra avec le temps, l'organisme s'habituant progressivement à l'effort au fil des séances. Pour galber la silhouette, associez à ces entraînements en endurance des séances de renforcement musculaire.



On ne maigrit qu'à partir du moment où les dépenses énergétiques sont supérieures aux apports. Le sport n'est donc efficace en terme

d'amaigrissement qu'à condition de ne pas en profiter pour manger plus ! En marge de l'activité physique, il est nécessaire d'adopter une alimentation variée et équilibrée.

Une liposuccion, et les problèmes sont résolus

FAUX

Également appelée lipoplastie, une liposuccion est une opération de chirurgie esthétique qui permet de retirer la graisse de l'endroit où elle se loge : abdomen, fesses, cuisses, menton, taille... À première vue, cela semble être la solution miracle pour avoir un corps de rêve. Dans les faits, c'est plus complexe, et il ne suffit pas de passer sur le billard pour se débarrasser à vie de ses rondeurs ! En même temps, ce serait trop facile...

En effet, d'abord, les résultats d'une telle opération, bien que globalement satisfaisants, ne sont pas garantis. Le corps réagit comme il veut à ce retrait de graisse, et on peut se retrouver avec un fini très décevant, voire socialement handicapant : trop de graisse retirée, pas assez, trop d'un côté et pas assez de l'autre, nécrose irréversible des tissus, effet de vagues inesthétique, trous et bosses...

Ensuite, le maximum de graisse que l'on peut enlever étant de trois à quatre kilos, une liposuccion ne résout pas les soucis de personnes souffrant d'un important surpoids. En plus, il faut que ce surpoids soit localisé car une telle opération ne va pouvoir se faire que sur une zone du corps en particulier, et n'aura pas d'effet sur l'ensemble de la silhouette.



Pour qu'une liposuccion fonctionne bien, il faut qu'il y ait suffisamment de graisse à enlever : les personnes très minces cherchant à enlever quelques millimètres de gras ne sont pas de bonnes candidates, tout comme celles ayant des amas graisseux bien répartis. Le candidat idéal est celui qui a des amas « en poche », sur le ventre, les fesses, les cuisses ou les bras.

Enfin, et c'est le plus important, si le résultat d'une liposuccion est permanent car les cellules graisseuses enlevées ne reviennent pas, cela ne signifie pas que la personne ne va pas en développer de nouvelles si elle reprend du poids ! Cette opération n'empêche pas de regrossir ou de stocker de la graisse dans de nouveaux adipocytes,

notamment sur d'autres zones du corps.



La liposuccion reste une solution très efficace pour se débarrasser de surplus graisseux localisés. Mais elle ne garantit en rien de garder la ligne ! En effet, si on n'adopte pas une nouvelle hygiène de vie, avec une meilleure alimentation et davantage d'activité physique, la graisse va progressivement se réinstaller. Et il faudra recommencer, avec tous les risques qu'une opération chirurgicale comporte.

On ne peut pas avoir de cellulite quand on est mince

FAUX

Hélas ! Ce serait trop facile... Malheureusement, la cellulite concerne tout le monde, les minces comme les ronds. La seule véritable injustice en matière de cellulite, c'est la différence hommes/femmes, puisque 90 % des femmes sont concernées par ce phénomène contre seulement 2 % des hommes.



Très étudiée, la cellulite est un phénomène complexe. Elle se caractérise par un aspect peau d'orange visible à l'œil nu, soit spontanément, soit en pinçant la peau. Elle correspond à la combinaison de trois phénomènes : une prise de volume des cellules graisseuses (adipocytes), une rétention d'eau (mauvaise circulation sanguine et lymphatique) et une fibrose (modification des fibres collagènes). Selon le phénomène prédominant, on va distinguer trois types de cellulite : adipeuse (avec prédominance du stockage des graisses), fibreuse (avec prédominance du dysfonctionnement du collagène) ou avec rétention d'eau (avec prédominance d'une mauvaise circulation).

Selon le Dr Philippe Blanchemaison, médecin vasculaire et phlébologue, spécialiste de la question, les causes de la cellulite sont donc multifactorielles :

- **Génétique** : certaines personnes présentent naturellement un déséquilibre entre la fonte et le stockage des graisses.
- **Hormonale** : c'est l'équilibre entre œstrogènes et progestérone qui décide de la répartition des graisses dans le corps. C'est

d'ailleurs ce qui explique que très peu d'hommes en ont.

✓ **Circulatoire** : plus la circulation sanguine s'effectue mal, plus le risque de voir apparaître des capitons est important.

✓ **Alimentaire** : la quantité et la qualité d'aliments consommés influencent le stockage du gras dans le corps.

✓ **Musculaire** : des muscles toniques permettent une meilleure régulation de la masse grasse.



La cellulite constitue un facteur complexe qui n'est pas lié uniquement à des kilos en trop. On peut en avoir même quand on est mince, si on ne fait pas de sport, qu'on s'alimente de façon déséquilibrée, qu'on souffre de dérèglement hormonal ou qu'on est sujet à de la rétention d'eau.



Si vous voulez vous débarrasser de votre peau d'orange, pas de régime drastique ! À causes multiples, moyens multiples : il va falloir équilibrer votre alimentation, mais aussi faire plus de sport en choisissant bien vos disciplines, et lutter contre la rétention d'eau. Des solutions existent : nous les détaillons dans la cinquième partie de ce livre.

Les gélules et crèmes minceur, ça marche

FAUX

Nous en rêvons toutes et tous : obtenir un corps de rêve simplement en avalant des pilules ou en se tartinant de crèmes aux vertus amincissantes. Il suffirait juste d'ouvrir son portefeuille, et le miracle se produirait... Ne rêvez pas ! Aucune crème ni aucune pilule ne peuvent à ce jour se targuer de faire fondre vos amas graisseux comme neige au soleil.

Certes, le marché est florissant, et il n'y a qu'à entrer dans les parfumeries et pharmacies pour trouver son bonheur. Que l'on veuille gommer les bourrelets, chasser la cellulite, lutter contre la rétention d'eau ou brûler des graisses simplement en restant dans son canapé, chaque problème possède sa solution miracle. Mais il faut payer...

Concernant les crèmes, il est difficile, voire impossible de trouver des

études médicales en double aveugle sérieuses prouvant qu'elles marchent au niveau où les fabricants l'annoncent. Et pour cause : certes, les actifs qu'elles contiennent pourraient dissoudre les cellules graisseuses, mais il faudrait pour cela que ces molécules réussissent à traverser la barrière cutanée ce qu'elles ne peuvent se targuer de faire. Comme l'explique le Dr Donofrio, professeur de dermatologie à l'université de Yale, imaginer qu'une crème pourrait pénétrer la peau pour atteindre les cellules graisseuses et les dissoudre serait comme poser un sandwich sur son ventre et attendre qu'il pénètre jusqu'à l'estomac ! Il y a une différence de taille entre les tests effectués dans des tubes et ceux effectués à même la peau...



Si l'efficacité des crèmes minceur suscite encore pas mal de débats, une chose est sûre, le massage qui accompagne l'application de la crème ne peut qu'aider à désengorger les tissus. De plus, si l'on investit dans une crème, on est plus poussé à faire attention à ce que l'on mange et au sport que l'on fait, comme si inconsciemment on voulait se donner raison d'avoir acheté cette crème. Aucune étude n'existe sur ce phénomène mais les constatations des professionnels de santé semblent converger.

Concernant pilules et gélules, il n'existe pas non plus d'études probantes si ce ne sont celles menées par les laboratoires eux-mêmes, donc à prendre avec du recul. Les compléments alimentaires à base de plantes par exemple peuvent effectivement avoir une influence notamment sur l'appétit ou la rétention d'eau, mais ces effets reposent sur des « réputations » ancestrales plus que sur des preuves scientifiques sérieuses.



Des médicaments qui marchent vraiment, il y en a, mais ils sont dangereux, donc interdits à la vente. En effet, ils agissent sur le rythme cardiaque partant du principe, correct, que le corps a besoin d'énergie pour gérer cette soudaine augmentation du rythme cardiaque. Évitez-les absolument car ils peuvent conduire à la mort !

L'électrostimulation fait fondre la graisse

FAUX

Vedettes incontournables des émissions de téléachat, les appareils d'électrostimulation consistent à déclencher des contractions

musculaires en envoyant des impulsions électriques brèves. Il s'agit donc d'une méthode de renforcement musculaire, pas d'un système magique de combustion des graisses !



Les impulsions électriques sont générées par un appareil (qui utilise principalement des courants de basse fréquence) et délivrées via des électrodes posées sur la peau, à proximité immédiate des muscles à stimuler (ventre, bras, cuisses, poitrine...). Ces impulsions imitent celles venant du système nerveux central et génèrent donc des contractions « normales » des muscles. Il n'existe aucune différence entre une contraction obtenue de cette façon et une contraction obtenue par flexion volontaire du muscle.

Malgré les messages des publicités vantant leurs mérites, ces appareils n'ont à l'heure actuelle pas démontré d'efficacité réelle sur la combustion des cellules graisseuses. Ils constituent simplement un outil complémentaire pour tonifier les muscles donc sculpter la silhouette.



Si vous souhaitez utiliser cette méthode, vous devez, pour obtenir des résultats, vous servir quotidiennement de votre appareil, en alternant les muscles ciblés et à raison de 30 minutes par jour et par muscle au maximum.



Ce travail musculaire ne remplace pas un effort cardio-vasculaire qui, lui, fait fondre les graisses : il est impératif de compléter avec de la marche, de la course à pied, de la natation, du vélo... Il a par ailleurs tendance à raccourcir les muscles : des étirements s'imposent après la séance !

Chapitre 27

Dix aliments minceur pour un corps de rêve

Dans ce chapitre :

- ▶ Faire la liste des aliments à privilégier
 - ▶ Comprendre leurs bénéfices minceur
 - ▶ Les intégrer à l'alimentation quotidienne
-

Comme nous vous l'avons expliqué dans la seconde partie de cet ouvrage, adopter une bonne alimentation est obligatoire pour perdre ses vilaines formes... tout en gardant la forme.

Si manger de tout est nécessaire pour rester en bonne santé, il est toutefois conseillé de privilégier certains aliments quand on souhaite éliminer ses kilos superflus. Ces aliments, gorgés de nutriments essentiels pour votre tonus, votre silhouette et votre beauté, rassurez-vous : il en existe beaucoup.

Mais parce qu'un corps de rêve mérite un traitement de rêve, nous avons sélectionné pour vous la crème de la crème : voici notre top dix des meilleurs aliments minceur.

La pomme

C'est l'aliment minceur par excellence ! D'abord parce qu'elle est peu calorique : 50 calories aux 100 g, soit entre 50 et 100 calories par fruit. Ensuite parce qu'elle est riche en eau : 85 %. Enfin et surtout parce qu'elle renferme une bonne quantité de fibres, dont de la pectine, qui en gonflant dans l'estomac lorsqu'elle est mise en présence de liquide (de préférence de l'eau), possède un fort pouvoir rassasiant.



En cas de petit creux dans la journée, croquez une pomme : vous serez rassasié à moindres frais. Si vous avez tendance à avoir un bon coup de fourchette, vous pouvez aussi en consommer une 20 minutes avant de passer à table : le sentiment de satiété envoyé à votre cerveau permettra de réduire votre appétit d'environ 25 % au repas suivant.

Mais ce n'est pas tout ! Comme le suggère ce célèbre proverbe du pays de Galles « Une pomme par jour éloigne le médecin », la pomme est aussi excellente pour la santé. Elle contient en effet de nombreuses vitamines (B, C et E) et des minéraux variés, et renferme surtout différentes substances antioxydantes comme la quercétine, un flavonoïde qui lui donne ses jolies couleurs. Ces micronutriments étant essentiellement concentrés dans la peau, il est préférable de consommer le fruit entier pour bénéficier de tous ses bienfaits. À condition toutefois de le choisir bio afin de limiter l'ingestion de pesticides.

Cerise sur le gâteau, la pomme constitue enfin un aliment détoxifiant de choix. En effet, la pectine – encore elle ! – qu'elle contient s'agglutine dans le côlon avec les métaux lourds (mercure, plomb) mais aussi les conservateurs et les additifs alimentaires, et favorise leur excrétion. À tel point qu'après la catastrophe de Tchernobyl, les médecins prescrivaient des pommes aux enfants touchés par les radiations !



Croquer une pomme par jour, de préférence bio et avec la peau, éloigne non seulement le médecin mais aussi la faim !

La banane

Non, elle ne fait pas grossir. Au contraire : elle cale et en plus elle donne... la banane ! 100 g de ce délicieux et peu onéreux fruit exotique apportent 90 calories ce qui signifie qu'une fois épluchée, une banane (90 g environ) vaut 80 calories. C'est loin d'être excessif au regard de son pouvoir rassasiant !

Oui, par contre, c'est vrai : elle reste un aliment assez sucré. Mais sa

charge glycémique – c'est-à-dire la quantité de glucides disponibles, soit le total de ses glucides moins la quantité de ses fibres alimentaires (voir partie 2) – n'est que de 13. Cela signifie qu'elle tend davantage à réguler la glycémie (taux de glucose sanguin) qu'à la faire brutalement varier, donc calme durablement l'appétit et limite le stockage de l'énergie sous forme de graisses.

Mais le véritable atout minceur de la banane, c'est sa forte teneur en potassium, un minéral qui, en aidant à réguler les fluides dans le corps, limite la rétention d'eau et favorise l'évacuation des toxines. En consommer, c'est éliminer !



Ne vous privez plus de banane sous prétexte qu'elle nuit à votre silhouette. Savourez-en une par jour sans complexe, notamment après vos séances de sport : vous renouvellez ainsi vos stocks de potassium éliminés durant l'effort tout en vous offrant un grand réconfort !

L'asperge

Saviez-vous qu'elle est consommée par l'homme depuis plus de 20 000 ans et qu'elle était au début considérée non comme un légume, mais comme un médicament ? Pas si étonnant que cela : c'est que déjà, à l'époque, on s'était aperçu de son fabuleux pouvoir « purifiant » !

Avec seulement 20 calories pour 100 g (autant dire une véritable misère...), l'asperge est riche en eau (92 %) et en fibres bien tolérées par les intestins (1,5 g), ce qui en fait un aliment aux vertus doucement laxatives. Avec elle, effet ventre plat garanti !

Mais ce n'est pas là son principal atout puisqu'elle renferme en effet aussi de l'*asparagine*, une substance qui stimule l'élimination et lutte contre la rétention d'eau, et lui confère ainsi des vertus diurétiques et dépuratives.

Enfin, l'asperge, surtout la verte, affiche un indice antioxydant parmi les plus élevés de tous les légumes, et apporte également à l'organisme une foule de vitamines (A, C, E, K, B2, B3 et B9) et minéraux (calcium, potassium, manganèse, zinc, cuivre, fer, sélénium).



Légère, digeste et particulièrement riche en substances bénéfiques à la ligne et à la santé, l'asperge mérite décidément de figurer plus souvent à vos menus : une fois par semaine, ce serait bien ! Veillez toutefois à limiter la sauce d'accompagnement ou optez pour un assaisonnement léger.

L'artichaut

Facile à préparer – personne ne peut rater sa cuisson ! – et lent à consommer, ce légume constitue un éboueur parfait pour l'organisme. Riche en fibres (plus de 10 g par légume), il se distingue par la présence d'un sucre particulier, l'*inuline*, qui, en augmentant le taux de certaines bactéries dans l'estomac et l'intestin, facilite la digestion et l'élimination.

De plus, grâce à sa teneur élevée en *cyanarine*, il stimule également les fonctions hépatiques : de récentes études ont ainsi démontré que la quantité de bile augmentait de 100 % en moins de 30 minutes après avoir consommé un artichaut. Or, comme une des missions principales de la bile est de transporter les toxines jusqu'aux intestins où elles pourront être éliminées, plus il y en a, mieux c'est !

Et pour parfaire cet effet détoxiquant et diurétique, ce fabuleux légume renferme enfin aussi de nombreux minéraux comme le manganèse, le phosphore, le magnésium et le calcium, et des vitamines B et C, qui contribuent à stimuler l'élimination urinaire et intestinale.



Consommez-en au moins une fois par semaine (voire deux ou trois : si vous aimez cela, ne vous privez pas), mais faites attention à la sauce qui l'accompagne : un artichaut entier n'apporte que 60 calories, alors pas question de tout saboter avec une sauce trop chargée !



Les vertus digestives et dépuratives de l'artichaut sont telles qu'on utilise même depuis longtemps ses feuilles pour préparer des infusions. Rien de tel que s'en programmer une cure à la période des fêtes pour aider l'organisme à éliminer les excès !

L'amande

Comme la banane, ce fruit oléagineux n'a pas bonne réputation auprès des personnes qui surveillent leur ligne. À tort !

Certes, l'amande est énergétique, puisqu'une belle poignée apporte environ 170 calories, soit deux à trois fois plus qu'une pomme. Pour autant, de nombreuses études ont montré que sa consommation régulière et modérée ne faisait absolument pas grossir et contribuait au contraire à réguler le poids.

Ainsi, une de ces études, publiée en 2002 par G. E. Fraser dans le *Journal of the American College of Nutrition*, a d'abord mis en évidence son pouvoir rassasiant, dû en partie à sa richesse en fibres et en protéines. Selon ces travaux, consommer une poignée d'amandes (soit environ 28 g) aiderait à réduire la consommation d'autres aliments et dissiperait la sensation de faim pendant un bon moment. C'est donc une alliée de choc contre les fringales et les grignotages fatals pour la silhouette !

En 2007, une autre étude publiée par J. Hollis et R. Mattes dans le *British Journal of Nutrition* a enfoncé le clou en démontrant le fait que la consommation raisonnable d'amandes (soit une poignée par jour) n'entraînait pas de prise de poids et permettait même d'en perdre dans le cadre d'un régime alimentaire.



Bonne pour la ligne, l'amande constitue également un formidable aliment santé et beauté. Ainsi, plus de 50 % de ses graisses sont des acides gras mono-insaturés, plus particulièrement de l'acide oléique, le même que l'on retrouve dans l'huile d'olive : or il n'y a aujourd'hui plus l'ombre d'un doute que ces lipides diminuent le risque de maladies cardio-vasculaires et augmentent le bon cholestérol. Mais ce n'est pas tout : l'amande est aussi riche en vitamine E, un puissant antioxydant qui protégerait efficacement l'organisme des radicaux libres : une seule poignée suffit à couvrir 60 % des apports journaliers recommandés !



Ne bannissez sous aucun prétexte cet aliment ! Au contraire, faites-vous plaisir en en croquant une petite poignée par jour, pas plus. L'idéal ? En collation de fin de matinée ou de milieu d'après-midi pour éviter les grignotages entre les repas et limiter les prises

Les fruits de mer

Ou plutôt... les trésors de la mer ! On connaissait les vertus du poisson, mais celles des coquillages et crustacés n'ont rien à leur envier...

Ils représentent en effet une source idéale de protéines pour celles et ceux qui surveillent leur ligne, puisqu'ils en contiennent en moyenne 15 à 20 g pour 100 g, à l'exception des huîtres qui affichent 9 g aux 100 g. Cela en fait des produits aux vertus fortement rassasiantes, d'autant que, comme on met souvent beaucoup de temps à les décortiquer et à les consommer, on se sent plus vite calé, même avec de petites quantités !

En même temps, ils sont particulièrement pauvres en lipides. Et, bien qu'ils affichent des teneurs moyennes en cholestérol alimentaire, cela n'a que peu d'influence sur le taux de mauvais cholestérol sanguin : les stérols contenus dans les crevettes par exemple permettent d'absorber ce dernier, donc de le diminuer.

Leur teneur en fer est au moins égale à celle des viandes. Ils apportent aussi à l'organisme une foule de micronutriments indispensables à son équilibre comme l'iode qui assure l'équilibre des hormones thyroïdiennes, le magnésium aux vertus relaxantes et antistress, le sélénium et la vitamine E, antioxydants.



Si vous consommez de la viande à tous les repas, passez 25 % de vos repas en fruits de mer pour réduire la quantité de graisses saturées que vous ingérez ! Privilégiez les versions sauvages ou d'élevage bio à celles d'élevage douteux aux prix souvent cassés. Enfin, consommez-les nature plutôt qu'avec de la mayonnaise et du pain beurré, ou préparez-les avec du citron, de la vinaigrette légère, de la sauce tomate, du vin blanc...

Ça change de la mayo !

- **Sauce cocktail.** Mélangez 6 cuillerées à soupe de ketchup, 2 cuillerées à soupe de raifort, 4 cuillerées à soupe de jus de citron. Assaisonnez de poivre, de sel au céleri et, à votre convenance, de sauce Tabasco.
- **Sauce Cayenne.** Réduisez un avocat en purée. Mélangez-le à 250 ml d'eau, 2 cuillerées à soupe de jus de citron et 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Assaisonnez avec 1 pincée de sel et 1 pincée de poivre de Cayenne.
- **Mayonnaise au yaourt.** Mélangez 2 yaourts nature avec 2 cuillerées à café de vinaigre balsamique, une touche de moutarde ou de raifort. Ajoutez sel, poivre et origan.
- **Soyonnaise.** Émulsionnez 250 g de tofu soyeux avec le jus d'un citron, 1 cuillerée à café de moutarde, 7 cuillerées à soupe d'huile de colza. Salez et poivrez.
- **Mayonnaise aux orties.** Mélangez 25 têtes d'orties finement hachées à 4 cuillerées à soupe de crème fraîche allégée, 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 1 cuillerée à soupe de vinaigre balsamique, 1 cuillerée à soupe d'eau tiède. Salez, poivrez et ajoutez 8 brins de ciboulette et 8 brins de persil finement ciselés.

Le sarrasin

Consommé depuis plus de 6 000 ans, cet aliment naturellement bio (il ne nécessite pas de pesticides) et modérément calorique, constitue une véritable source de bienfaits !

Chargée en antioxydants tels que la rutine, un flavonoïde reconnu pour ses bénéfices sur la circulation sanguine et les varices et pour ses effets anti-inflammatoires, cette petite graine apporte également une bonne quantité de protéines contenant tous les acides aminés essentiels, ce qui lui procure une haute valeur biologique et lui permet de remplacer la viande ou le poisson au sein des repas.

Associée à sa teneur élevée en fibres et en glucides, cette richesse en protéines lui confère un fort pouvoir rassasiant pour 150 calories seulement par portion. Ce pouvoir rassasiant est renforcé par son index glycémique, nettement plus bas que celui des autres produits céréaliers, qui permet en plus de diminuer le stockage des sucres sous forme de graisses par l'organisme.

Ce n'est pas fini car le sarrasin est aussi à consommer pour sa richesse en minéraux et oligoéléments ! Il recèle ainsi plus de calcium que le blé, et du fluor, du cuivre, du magnésium, du manganèse, du phosphore, du zinc, et du fer. Il est enfin autorisé aux personnes souffrant d'intolérance au gluten ou souffrant de la maladie cœliaque.



Mettez-le plus souvent à vos menus, tous les jours si vous le pouvez ! On le trouve sous forme de graines à consommer comme des pâtes ou du riz, ou de farine pour préparer des galettes (comme le font les Bretons), du pain ou des gâteaux salés comme sucrés. Et buvez une tasse de sobacha par jour, une infusion que vous obtiendrez en laissant infuser pendant 5 minutes des graines de sarrasin torréfiées dans de l'eau bouillante.

Le citron

L'intérêt majeur de ce petit fruit à la saveur délicieusement acidulée est qu'il stimule les fonctions de digestion et d'élimination de l'organisme. Or un bon fonctionnement de l'appareil digestif est capital, tant pour la santé que pour la ligne. En effet, pour mincir ou conserver son poids de forme, il ne suffit pas d'adopter une alimentation variée et équilibrée, il est aussi primordial de conserver des fonctions stomacales et hépatiques correctes pour éliminer les toxines. En cela, le citron constitue un allié de choix.

Par ailleurs, contrairement à ce que pourrait laisser penser sa saveur acide, ce fruit permet de lutter efficacement contre l'acidité de l'organisme. Certes, il est acide puisqu'il contient plus de 5 % d'acide citrique et affiche un pH de 2 à 5 (à titre de comparaison, celui de l'eau est de 7), mais c'est ce niveau élevé d'acidité qui va déclencher une réponse alcalinisée du corps !



Un organisme trop chargé en acides n'est pas bon pour la santé. Idéalement le pH du corps doit être de 7,35. Or nos modes de vie actuels (stress, alimentation industrielle et anarchique, manque de sommeil, sédentarité, prise de médicaments, pollution, alcool, tabac...) entraînent son acidification, un état qui se répercute non seulement sur la santé, mais aussi sur le poids.



Démarrez vos journées du bon pied en buvant tous les matins à jeun du jus de citron pressé par vos soins mélangé à de l'eau à température ambiante. Par la suite, pour épancher votre soif, préparez-vous une boisson alcalinisante en ajoutant dans une carafe d'eau des rondelles de concombre et de citron non traité et les jus d'un demi-citron, d'un demi-pamplemousse et d'une demi-orange.

Le pamplemousse, l'autre agrume minceur

En plus d'être délicieux et rafraîchissant, ce fruit possède des vertus minceur et permet notamment de nettoyer l'organisme en profondeur grâce à sa capacité à booster deux enzymes présentes dans le foie. Ainsi, il aide à supporter les excès alimentaires, notamment les excès de graisses. Parfait pour les jours de fête !

Riche en micronutriments, il contient des vitamines C et A, antioxydantes, et des fibres au pouvoir rassasiant. Une étude menée sur des personnes atteintes d'hypercholestérolémie a montré que la consommation de deux pamplemousses par jour aurait la propriété de diminuer les taux de cholestérol et triglycérides sanguins, et d'augmenter les capacités antioxydantes dans le sang. Une autre étude portant sur des patients obèses a montré que la consommation d'un demi-pamplemousse par jour à chaque repas pendant 12 semaines avait entraîné une perte de poids importante comparativement à un groupe témoin (1,6 kg contre 0,3 kg).

Pour votre tonus comme pour votre silhouette, consommez donc régulièrement de cet agrume, de préférence en début de repas afin d'atténuer votre appétit et d'alléger votre digestion. Attention cependant si vous êtes sous traitement car ce fruit a pour particularité d'interagir avec la quasi-totalité des médicaments. Une consommation régulière, même modérée, peut entraîner des effets indésirables qui peuvent persister trois jours, voire davantage. Un avis médical s'impose !

Le pruneau

Comme la banane ou les amandes, vous seriez tenté d'éliminer ce fruit séché pour vous débarrasser de vos kilos en trop ? Belle erreur encore une fois ! Car certes, il est riche en sucre, donc relativement calorique (six pruneaux s'avèrent aussi énergétiques que deux belles pommes), mais il est tellement riche en substances antioxydantes qu'il serait vraiment dommage d'en priver votre organisme !

Il a en effet été démontré que son potentiel antioxydant total était deux à trois fois supérieur à celui de la prune, qui en contient déjà pas mal. C'est normal puisque le séchage non seulement concentre les substances bénéfiques, mais en plus en fait apparaître de nouvelles !



Le pruneau est le fruit séché qui contient le plus d'antioxydants, devant l'abricot, la figue, les raisins et les dattes.

De surcroît, il se révèle être un excellent aliment pour éliminer. Nous connaissons évidemment tous ses effets laxatifs attribuables à sa richesse en fibres (trois pruneaux fournissent environ 5 à 7 % des apports journaliers recommandés), mais aussi à la présence de *dihydroxyphénylisatine*, une molécule qui stimule les fonctions intestinales. Et ce n'est pas tout, puisqu'il contient aussi de l'acide tartrique qui est un laxatif naturel, et un composant qui aide les intestins à se contracter. Associées aux antioxydants qu'il contient, ces diverses substances en font un aliment non seulement idéal pour éliminer les déchets, mais aussi pour éviter la réabsorption de toxines.



Consommez sans culpabiliser trois pruneaux par jour ! Vous pouvez soit en grignoter lors des collations pour prévenir un coup de pompe ou récupérer après le sport par exemple, mais aussi les intégrer à vos repas, notamment dans le cadre de délicieuses recettes (far breton, tajines...). Pour les rendre plus moelleux, les parfumer et augmenter leur pouvoir laxatif, pensez à les faire tremper dans un bol de thé tiède !

Le thé

Consommée dans le monde entier, cette boisson est la plus répandue après l'eau. Il s'en boit plus de 15 000 tasses par seconde !

Le thé, surtout vert, renferme de nombreuses substances antioxydantes puissantes comme les flavonoïdes, la catéchine (dont l'action est 200 fois supérieure à celle de la vitamine E), le zinc, le bêta-carotène... Il apporte aussi des minéraux comme le calcium et le potassium. À ce titre, il aide activement l'organisme à lutter contre les radicaux libres responsables du vieillissement, des maladies cardio-vasculaires et des cancers.

Riche en caféine (3 % de son poids sec), il s'avère par ailleurs également être un excellent tonifiant. Son action s'exerce sur les centres nerveux pour favoriser l'activité psychique et aider l'organisme à lutter contre la fatigue. Sa consommation régulière mais modérée permet ainsi d'augmenter la vigilance et de stimuler l'intellect.

Côté minceur, deux phénomènes majeurs ont été mis en évidence. On brûle plus : à raison d'une consommation équivalente à un litre, soit cinq grandes tasses, par jour, la dépense calorique est naturellement augmentée de 4 % en 24 heures. On a moins faim : boire une grande tasse 20 minutes avant un repas réduit l'appétit de 10 à 25 % selon les individus, donc diminue d'autant les apports énergétiques !

Diurétique par excellence, le thé constitue en outre un bon allié pour les personnes qui ont du mal à éliminer et sont notamment sujettes à de la rétention d'eau. Pour toutes ces raisons, il est recommandé d'en boire en accompagnement d'un régime amincissant, à condition de ne pas le sucrer, bien sûr !



Pour votre santé comme pour votre silhouette, consommez du thé tout au long de la journée ! Six tasses de thé vert, noir ou blanc par jour, c'est la bonne quantité pour bénéficier au mieux de ses différentes vertus. Pour éviter l'excitation si vous êtes particulièrement sensible aux effets stimulants de cette boisson, optez pour du thé déthéiné.



Le thé contient de l'acide oxalique qui peut favoriser l'apparition de calculs rénaux : limitez-vous à deux tasses de thé blanc par jour si vous avez un terrain sensible. Par ailleurs, dans la mesure où il présente l'inconvénient de limiter l'absorption du fer, consommez-le de préférence en dehors des repas.

Quid du café ?

Lui aussi ne manque pas d'atouts ! Comme le thé, il constitue une boisson riche en polyphénols, ces puissants antioxydants aux pouvoirs protecteurs. Grâce à la caféine qu'il contient (deux à trois fois plus que le thé), lui aussi entraîne une augmentation des dépenses énergétiques et de la combustion des graisses, favorise l'éveil et accroît l'attention, et dope les performances physiques.

Cependant, ses effets stimulants étant largement supérieurs à ceux du thé, mieux vaut ne pas en abuser : passé une certaine dose (6-8 tasses, selon la sensibilité de chaque individu), ses effets s'inversent et il entraîne de l'irritabilité, des troubles du sommeil, une forte excitation, un manque de maîtrise et un certain état d'anxiété. Si l'on en consomme trop, on peut même devenir accro ! Enfin, au-delà d'une consommation raisonnable, son action minceur s'annule puisque la caféine favorise le stockage des sucres sous forme de graisses en augmentant la sécrétion d'insuline.

Alors boire du café, on dit oui, mais point trop n'en faut !

Chapitre 28

Dix sports pour un corps de rêve

Dans ce chapitre :

- ▶ Cibler les meilleures activités pour affiner sa silhouette
- ▶ Comparer les bénéfices de chacune pour mieux les associer

Pour avoir un corps de rêve, l'activité sportive est juste incontournable. Comme nous vous l'avons expliqué en détail dans la seconde partie de ce livre, bouger permet en effet non seulement de brûler les réserves de graisses, mais aussi de sculpter la silhouette, de la rendre plus tonique, plus fine et plus harmonieuse.

Vous ne savez comment choisir parmi toutes les disciplines proposées ? Voici celles qui, à notre avis, seront les plus efficaces pour atteindre vos objectifs de minceur et de fermeté.



N'oubliez pas de toujours associer un sport d'endurance et une activité de renforcement musculaire : la première pour brûler des calories et puiser dans vos réserves adipeuses, la seconde pour modeler votre corps en fonction de vos désirs.

La marche

Si vous n'avez jamais fait de sport, voici l'activité idéale ! Très douce, cette forme d'exercice est accessible à tous et n'est que très rarement déconseillée par les médecins. L'avantage, c'est qu'on adapte sa pratique à ses capacités : elle peut être lente et limitée à de courtes durées pour les personnes qui se remettent au sport ou souffrent de surpoids, comme longue (randonnée de plusieurs heures par exemple) et/ou très active (marche rapide, marche nordique avec des bâtons, marche en montagne), pour un public déjà entraîné.

Au regard des différences de vitesse et de difficulté, la combustion

énergétique est extrêmement variable : de 200 à 500 calories par heure suivant que l'on marche lentement sur du plat ou que l'on crapahute à grande vitesse sur un important dénivelé. Ce qui est sûr, c'est qu'on attaque ses réserves de graisses car l'effort est régulier et plutôt de longue durée, et qu'on muscle ses jambes, ses fesses, ses abdominaux, son dos et, dans une moindre mesure, ses bras. On renforce également en douceur ses capacités cardio-respiratoires, autant qu'en course à pied selon différentes études.



La marche est l'activité idéale pour renouer avec l'exercice physique sans se dégoûter ni se blesser. En plus, son action sur la silhouette est très efficace puisqu'elle associe combustion des graisses et tonification de l'ensemble des groupes musculaires.



Essayez de marcher davantage au quotidien et programmez de longues balades le week-end ou en soirée. Si vous n'avez pas l'habitude de faire du sport, visez 15 minutes par jour au début, puis ajoutez 5 minutes tous les quatre jours jusqu'à arriver à marcher une heure pleine chaque jour. Veillez toujours à porter des chaussures stables et tenez-vous droit. Évitez de marcher avec un sac sur l'épaule ou le téléphone portable coincé entre l'épaule et l'oreille : il n'y a rien de tel pour se massacrer le dos ! Enfin, si vous souhaitez une marche plus efficace et plus complète, mettez-vous à la marche nordique.

La course à pied

Une activité recommandée pour s'affiner... à condition d'être un minimum entraîné et de ne pas souffrir d'un important surpoids ou de troubles articulaires. La course à pied exerce en effet des pressions au niveau des articulations, notamment celles des hanches et des genoux. Mieux vaut y aller doucement et demander l'accord de son médecin.

Contre toute attente, la course à pied n'entraîne pas une dépense énergétique nettement supérieure à la marche, à moins d'aller à très grande vitesse, ce qui est rarement le cas : 500 calories pour une heure à bonne allure, contre 350 à 400 calories pour une heure à allure modérée. Son principal intérêt minceur réside dans la

mobilisation des réserves graisseuses qu'un exercice de ce type provoque. De plus, courir souvent et surtout longtemps entraîne une réduction de l'appétit grâce aux endorphines sécrétées, ces hormones qui apportent une grande sensation de bien-être. Pratiquée de manière régulière, cette discipline assèche donc vraiment la silhouette : regardez les marathoniens, ils en sont la preuve vivante !



Pour brûler du gras, il faut courir à vitesse modérée, de façon à rester à 60 % de sa fréquence cardiaque maximale (c'est-à-dire grossièrement 220 moins l'âge), et longtemps, au moins 45 minutes d'affilée.



La course à pied muscle surtout les jambes et, si on sprinte, les abdominaux. Elle ne constitue donc pas à elle seule une activité complète pour obtenir un corps de rêve, joliment et harmonieusement galbé. Il est donc nécessaire de l'associer à un programme de musculation ciblant le haut du corps, ou à une discipline qui sollicite le tronc et les bras comme le rameur par exemple.

La natation

C'est incontestablement le sport idéal pour avoir un corps de rêve ! Et la bonne nouvelle, c'est qu'il n'existe quasiment pas de contre-indication pour s'y mettre. Alors pas d'excuse ! Grâce à la portance de l'eau qui réduit au maximum les contraintes au niveau des articulations, du dos et des tendons, nager constitue en effet l'activité idéale pour ceux et celles qui veulent se remettre à bouger après un long arrêt ou une blessure, ou souffrent de kilos en trop.



La douceur a son revers de médaille. En limitant les pressions, la natation ne suffit pas à elle seule à maintenir la densité osseuse, voire à la faire progresser, dans la mesure où le squelette a aussi besoin de chocs pour se renforcer. Pour avoir une bonne santé osseuse, il est par conséquent préférable de la coupler avec une activité terrestre.

Côté ligne, c'est tout bon ! Comme la marche ou la course à pied, c'est une discipline d'endurance qui permet, à condition d'être pratiquée à intensité modérée au moins 45 minutes, de brûler ses

réerves de graisses. Donc on s'affine. Mais ce n'est pas tout : contrairement aux deux activités précédemment citées, la natation sollicite tous les muscles du corps, des pieds à la tête, y compris le dos et les abdos, et les galbe joliment. Enfin, grâce à la position horizontale associée à la pression et la fraîcheur de l'eau, elle exerce un effet drainant qui allège les gambettes. Et ça détend immédiatement et durablement : une séance de piscine et on repart tout neuf, prêt à attaquer une nouvelle journée !



Pour augmenter les bénéfices de cette discipline, variez les nages : cela vous permettra de muscler efficacement chacune des parties de votre corps. La brasse renforce surtout les cuisses, les triceps, les pectoraux et le dos, le papillon les bras, le dos et les abdos, le crawl et le dos crawlé les bras, le dos, les abdos et les jambes. Pour fuseler vos jambes, limitez la brasse qui a tendance à gonfler les cuisses par opposition au crawl qui les allonge.

Et chaussez de temps en temps des palmes pour augmenter le travail musculaire et la dépense énergétique ! Enfin, si vous en avez la possibilité, privilégiez la nage en eau libre, notamment en mer, dont la résistance, la fraîcheur et l'agitation augmentent le nombre de calories brûlées par rapport à une séance de durée équivalente en piscine chauffée.



Pour un travail efficace, nagez non-stop pendant au moins 40 minutes, et ne cédez pas à la tentation de vous arrêter au bord du bassin tous les 100 mètres pour discuter ou vous détendre.

L'aquagym

Comme la natation, la gymnastique aquatique possède la particularité d'être pratiquée en état de quasi-apesanteur (l'eau allège le corps de 80 % de son poids), ce qui limite au maximum les contraintes sur les articulations et les tendons. Elle est donc elle aussi accessible à un très large public, avec peu de contre-indications.

Selon le cours, cette discipline permet de faire travailler l'intégralité du corps et peut s'avérer être un sport très complet si on y associe un effort cardio-vasculaire, c'est-à-dire un bon rythme dans l'enchaînement des exercices. On parle alors souvent plutôt de fitness

aquatique. Dans ce cas, au renforcement des différents groupes musculaires s'ajoutent une bonne dépense énergétique et la combustion des réserves adipeuses, à condition que l'effort dure suffisamment longtemps. Sans oublier le massage et la pression de l'eau, qui gommant la cellulite, allègent et affinent les jambes.



Le problème de l'aquagym est qu'il est facile de « tricher » : on peut se mettre à papoter avec son voisin en se laissant porter par ses bouées, sans trop forcer, et il est difficile à l'instructeur situé sur le bord du bassin de juger du travail réellement effectué. Or, côté énergie dépensée, entre une heure passée à flotter sans réel effort et une heure intense où l'on se donne à fond, on passe de 250 à 700 calories, c'est-à-dire du simple au triple !



Pour effectuer vos exercices, munissez-vous d'accessoires (frites, bouées, haltères, chaussons spéciaux... voire vélo) qui permettent d'intensifier et de varier les efforts, et adoptez un bon rythme : vous aurez la garantie d'obtenir rapidement de bons résultats.



Pratiquez dans une eau assez chaude, à 30°C environ, sinon vous risquez d'être contracté à cause du froid, et donc de mal effectuer les mouvements.

La danse

Danser, c'est idéal pour les personnes que les sports traditionnels ennuiant. En effet, là, non seulement on se dépense beaucoup et on sculpte harmonieusement sa silhouette, mais en plus on s'amuse, on exprime ses émotions et on développe son sens artistique. L'avantage est qu'il y en a pour tous les goûts : aujourd'hui, on danse en robe, en jeans, en jogging ou en pantalon large ; pieds nus, en baskets ou en talons ; dans la rue, dans des gymnases ou dans des salles de fitness ; sur des musiques africaines, cubaines, orientales ou encore bretonnes !



Qu'elle soit classique, moderne, de salon ou encore de rue, les cours de danse apportent une structure encadrée indispensable pour apprendre les bons mouvements. Au bout de quelques cours, on

connaît déjà les pas de base et on commence à s'amuser.

Quelle que soit la danse, on se dépense, de 300 à 500-600 calories par heure selon la difficulté et l'intensité de la séance. Ainsi, on brûle évidemment plus en effectuant un rock endiablé qu'en enchaînant des talons/pointes ! Et, à condition de pratiquer sur une longue durée et sans faire trop de pauses, on attaque aussi ses réserves de graisses.

La danse, c'est tendance

Les cours collectifs se multiplient, les jeunes dansent dans les rues, des stars se mettent au tango dans des émissions de télé, des chorégraphes passent au rang de célébrités, des bals musettes se recréent... Bref, ça cartonne !

Du coup, si vous avez envie de vous y mettre, le choix ne manque pas. Quels que soient vos compétences, votre âge, vos besoins et vos envies, vous allez forcément trouver votre bonheur. Car la danse, ce n'est pas une seule discipline mais de multiples activités aux visages variés.

Les danses des rues (hip-hop, reggae jam, body jam...) sont particulièrement physiques, parfois acrobatiques. Les danses latines (salsa, tango, mambo, samba, zouk...) s'avèrent plus sensuelles et expressives. Les danses de salon (valse, rock...) sont plus codifiées mais tout aussi bénéfiques. Enfin, les danses régionales (auvergnate, bretonne, alsacienne...) gagnent à être connues. Sans oublier la danse country - chapeau de cow-boy et pantalon à franges de rigueur - qui fait un véritable tabac en ce moment !

Danser est par ailleurs excellent pour se dessiner une ligne irréprochable, car cela implique l'ensemble du corps et sollicite de nombreux muscles. Quelle que soit la danse pratiquée, une grande maîtrise corporelle est exigée : elle favorise le gainage des abdominaux, l'allongement des cuisses et des mollets, le galbe des fessiers, le renforcement de la poitrine et des bras, pour un corps tonique et harmonieux. Et en plus, dans la mesure où on surveille sans

cesse la beauté de sa position, on habitue aussi son système nerveux et ses muscles à conserver un joli maintien.



Vous n'avez ni le temps ni l'envie de prendre des cours de danse ? Sortez en discothèque et lâchez-vous sur la piste : en une soirée (quatre heures), vous pouvez brûler jusqu'à 2 000 calories ! Sinon, rien ne vous empêche de mettre une musique entraînante chez vous et de vous déhancher dans votre salon. Coup de fouet garanti !

Le Pilates

C'est, avec le yoga, la gym douce du moment ! En quelques années, cette méthode a séduit de nombreuses stars et des millions de pratiquants à travers la planète. Relativement récente, elle a été conçue au début du vingtième siècle par un infirmier allemand, Joseph Pilates. Emprisonné dans une petite cellule lors de la Première Guerre mondiale, cet homme de constitution chétive eut l'idée d'y élaborer une méthode de gymnastique destinée à rester en forme et en bonne santé. Une fois libéré, il développa son concept et le mit en pratique avec succès sur des soldats blessés, puis sur des danseurs.



À l'origine, la méthode Pilates s'appelait *Contrology*, en référence à l'utilisation de l'esprit pour contrôler les muscles, et elle était surtout destinée à rééduquer en milieu hospitalier.

Déclinée en plus de 500 exercices, cette gymnastique consiste en une approche globale du corps et repose sur huit piliers majeurs que sont la respiration, la concentration, le contrôle, l'alignement, la fluidité, le centrage, l'ordre et la relaxation. La plupart de ces exercices se pratiquent sans matériel, mais certains font appel à des accessoires basiques (élastique, cercle, gros ballon, boudin...) comme plus originaux, inventés par Pilates lui-même (« reformeur », « Cadillac », « chaise Wunda »).

L'intérêt de cette méthode est de tonifier l'intégralité du corps sans pression sur les articulations, et d'améliorer la souplesse et la coordination. Elle affine, tonifie et améliore la posture. Sa grande

force réside surtout dans son impact sur les abdos car la réalisation des mouvements part en effet toujours de la sangle abdominale et du périnée. En pratiquant régulièrement, on retrouve donc rapidement un ventre plat et tonique, et on élimine et/ou prévient les douleurs dorsales.



Ne vous mettez pas au Pilates tout seul, avec un simple livre ou un DVD ! Les positions, complexes, demandent à être guidées par un instructeur formé si on ne veut pas se faire mal. Et renseignez-vous bien sur le sérieux de la formation de votre professeur avant de vous engager.

Les cours de fitness collectifs

Bouger en groupe est un des meilleurs moyens de se motiver ! De nombreuses études ont montré que nous sommes plus enclins à nous dépasser lorsque nous sommes sous le regard des autres.



Se voir dans le miroir, surtout en présence d'autres personnes, peut s'avérer très désagréable, voire déprimant, quand on se sent mal dans sa peau. Privilégiez les tenues près du corps aux joggings et tee-shirts sans forme : même si vous avez des kilos en trop, vous serez davantage motivé pour bouger si vous portez une tenue colorée et branchée.

L'autre avantage, c'est que l'offre de cours est extrêmement variée : on retrouve des disciplines très classiques comme l'aérobic version Véronique et Davina ou le step, aussi bien que des activités récentes hypertendance comme la Zumba® ou le Bodypump® qui permettent de développer en plus le sens du rythme et de la danse. Dans tous les cas, la dépense énergétique est importante car le rythme est souvent soutenu, de 300 calories par heure pour un cours tranquille jusqu'à... 800 calories pour les plus soutenus (kickboxing par exemple).



Alternez les cours pour cibler plusieurs groupes musculaires et éviter que le corps ne s'adapte à des répétitions de mouvements à l'identique sur de longues périodes. En effet, pour tonifier au mieux la silhouette, l'idéal est de varier les sollicitations musculaires, l'intensité, la durée, les angles et les poids portés. La variation permet

aussi de se sentir toujours challengé. Donc, mixez les activités !



Malgré le côté fun de ces disciplines, pensez toujours à vous échauffer avant et à vous étirer après. Buvez aussi beaucoup d'eau : le fait de pratiquer en fermé dans une salle fait davantage transpirer.

Le vélo

Voici, avec la marche, un des sports les plus répandus (2 milliards de personnes dans le monde possèdent un vélo !) et les plus accessibles. L'avantage de cette discipline est en effet que son mouvement est fluide et sans chocs sur le squelette. Mis à part des douleurs de dos, de genou ou de hanche, qui nécessitent un avis médical, on peut donc tous s'y mettre, même avec des kilos en trop.

L'avantage est qu'il n'existe pas une mais plusieurs façons de faire du vélo, en fonction du modèle : le vélo de ville avec son petit panier devant est idéal pour effectuer des déplacements, le vélo tout-chemin permet de faire de bonnes balades sur route ou sentier, les vélos de course et de route sont destinés à tracer de longues distances, le vélo tout-terrain sert à progresser sur des parcours escarpés. Même ceux qui ne savent pas faire de vélo peuvent pédaler sans danger grâce aux vélos stationnaires !

Selon le type de pratique, la dépense calorique est évidemment infiniment variable puisqu'elle dépend de l'intensité de l'effort. En revanche, ce qui est sûr, c'est que pédaler régulièrement favorise la fonte des réserves de graisses du corps. Cela permet aussi d'avoir des jambes fines et musclées... avec des mollets d'acier.



Si vous souhaitez conserver des mollets fins mais galbés, optez pour un terrain peu vallonné, gardez les pieds à plat sur les pédales et ne forcez pas. Cela permet en effet de faire travailler les cuisses et la partie qui connecte les cuisses aux fessiers. Idéal pour combattre la culotte de cheval, mesdames ! Si en revanche, vous voulez donner du volume à vos mollets, pédalez en danseuse et privilégiez les dénivelés.



Comme la natation, le vélo ne permet pas d'améliorer la densité

osseuse car, en position assise, on ne porte pas son poids. À compléter par une activité portée donc.

Le yoga

Née en Inde, cette discipline classée parmi les gymnastiques douces vient du mot sanskrit signifiant « attacher », « rejoindre » et est à la fois spirituelle, mentale et physique. Pratiquée depuis plus de 5 000 ans, elle connaît aujourd'hui un succès justifié dans nos contrées occidentales.

Les objectifs du yoga sont variés et différent selon le type de yoga pratiqué (il en existe en effet des dizaines selon l'endroit, le maître, la méthode...), mais en général ils sont d'atteindre un état de santé optimal, un niveau de tranquillité indispensable pour faire face à nos quotidiens trépidants, et bien sûr un corps harmonieusement musclé.

La majorité des cours de yoga concerne surtout la dimension corporelle et s'articule autour de trois outils principaux. D'abord les postures : de la charrue au bateau, il en existe plus de mille, statiques ou dynamiques, qui se font toujours sans forcer, dans le respect du corps, en prêtant une grande attention au positionnement et à l'alignement de la colonne vertébrale. Ensuite la respiration : indissociable de la pratique des postures, elle est toujours contrôlée. Enfin la relaxation : elle conclut généralement la séance et s'accomplit en position assise ou allongée.



Pour bien démarrer la journée, commencez toujours par une salutation au soleil : cet exercice est parfait pour se centrer sur soi, mettre en place sa respiration et délier ses articulations.

La pratique régulière du yoga renforce efficacement tous les groupes musculaires. De nombreuses postures comme la planche, le chien tête en bas ou le cobra permettent de travailler le haut du corps : bras, dorsaux, sangle abdominale. Les postures de fentes, guerrier et héros par exemple renforcent davantage le bas du corps. D'une façon générale, cette discipline permet de gagner en souplesse, en galbe et en finesse.



Certaines postures délicates sont à éviter quand on débute

(chandelle, sauterelle, demie-roue...) : le corps repose en effet sur la tête, et on peut se blesser ! Le mieux est de commencer par des cours privés ou collectifs pour bien acquérir la méthode et ainsi pouvoir la pratiquer ensuite seul chez soi sans danger.

Les principaux yogas

Hatha. C'est le plus populaire, typiquement le premier yoga que les débutants découvrent. Il intègre de nombreuses postures qu'il faut enchaîner lentement. La respiration y est également travaillée, bien qu'elle ne soit pas au centre de la pratique. C'est une belle entrée en matière pour s'initier au yoga, mais aussi pour se tonifier, se détendre, réduire son niveau de stress et améliorer sa souplesse.

Iyengar. Ce yoga se rapproche du hatha yoga mais est davantage focalisé sur l'alignement du corps et l'équilibre. Les postures doivent être maintenues plus longtemps et on utilise du matériel comme des sangles, des briques et des couvertures. Les bénéfices sont les mêmes que pour le hatha yoga, l'équilibre en plus.

Kundalini. Cette pratique encourage les mouvements rapides et donne une part importante aux chants, à la respiration et à la méditation. Plus spirituel que le hatha yoga, il peut être déstabilisant pour un débutant, mais s'avère excellent pour se changer les idées et offre les mêmes bienfaits corporels.

Bikram. Très récent, il consiste à pratiquer dans une pièce surchauffée, à 41 °C. Son fondateur justifie ce principe par le fait que la chaleur, en assouplissant muscles, tendons et articulations, permettrait de pousser plus loin les mouvements pour davantage d'efficacité. Aucune étude sérieuse n'est pour l'heure venue confirmer sa thèse. En attendant, elle présente des risques certains pour la santé, du simple vomissement ou mal de tête au malaise cardiaque.

Ashtanga. Également appelé Power yoga, il se focalise sur le travail du corps. On bouge rapidement d'une posture à l'autre pour développer à la fois la force et l'endurance. À l'issue

d'une telle séance, on a l'impression – correcte – d'avoir fait une séance de musculation. Idéal en continuation du hatha yoga.

Le ski de fond

Pour terminer, nous ne pouvions pas passer à côté de cette activité. Certes, à côté du snowboard et du ski alpin, elle peut paraître démodée et dénuée de sensations, mais, franchement, on peut difficilement trouver plus efficace pour s'affiner. Regardez aux JO les skieurs de fond : jambes fuselées, bras toniques et ventre plat !

Mis à part le fait qu'elle peut être pratiquée par tous, elle cumule en effet les atouts pour la silhouette. D'abord la dépense énergétique est faramineuse : de 500 calories par heure pour un débutant à 1 200 pour un pratiquant entraîné. Ça laisse rêveur... Ensuite parce que c'est une discipline d'endurance typique c'est-à-dire qu'elle mobilise de façon ultra-efficace les réserves de graisses. Enfin parce qu'elle sollicite tous les muscles du corps sans exception : les bras, le dos, les abdos, la poitrine, les fesses, les cuisses, les mollets. Les jambes glissent et propulsent, les bras poussent, la sangle abdominale se contracte pour maintenir l'équilibre.

En plus, c'est beaucoup moins cher (équipement et accès aux pistes) et moins dangereux que les autres sports de glisse d'hiver, et on peut pratiquer en famille. Et pour celles et ceux qui aiment la solitude et la nature, le ski de fond permet de décompresser dans le calme en regardant des paysages d'une beauté à couper le souffle.

Chapitre 29

Dix aides naturelles pour un corps de rêve

Dans ce chapitre :

- ▶ Identifier les coups de pouce naturels qui facilitent l'amincissement
- ▶ Savoir les utiliser à bon escient
- ▶ Arrêter les arnaques aux compléments alimentaires bidon

Pilules et gélules miracles en tout genre ont envahi les rayons des magasins diététiques et des pharmacies. Proposées à des prix souvent exorbitants, elles promettent souvent la lune, à savoir maigrir, juste en avalant chaque jour un (ou plusieurs) comprimé.

Gardez les pieds sur terre ! Aucun complément alimentaire ni aucune plante ne peuvent évidemment résoudre à eux seuls les problèmes de silhouette. Ce qui est vrai, c'est que certains peuvent avoir un impact, direct ou indirect, sur l'amincissement, et ainsi vous donner un bon coup de pouce.

Pour vous permettre de vous y retrouver dans cette jungle ultra-marketée, voici notre sélection d'aides 100 % naturelles qui pourront améliorer votre situation et ainsi contribuer à obtenir le corps de vos rêves.

La pectine

Vous avez dû le lire dans les chapitres précédents : pour combler un petit creux en journée ou réduire votre appétit avant un gros repas, nous vous conseillons de croquer une pomme. En effet, grâce à ses fibres, ce fruit permet de réduire l'appétit de façon notable.

Ces fibres, ce sont les pectines. Classées parmi les fibres solubles, elles sont capables d'absorber et de retenir l'eau - au contact de

laquelle elles deviennent visqueuses –, et ne sont pas assimilées par l'organisme.

Ces propriétés en font des substances qui possèdent d'abord un puissant effet coupe-faim, remarqué et exploité par les laboratoires pharmaceutiques. Ainsi, il existe de nombreux compléments alimentaires à base de pectine de pomme dont le principe est simple : on avale une gélule dosée entre 500 mg et 1 g (ou son équivalent en poudre à diluer) avec un grand verre d'eau et, au bout de quelques instants, l'appétit est coupé.



La pectine représente la moitié du total des fibres présentes dans une pomme. C'est-à-dire qu'un fruit de 150 g en contient plus de 2 g, soit l'équivalent de quatre gélules dosées à 500 mg.

Mais ce n'est pas là leur seul atout : les pectines sont aussi reconnues pour leur action bénéfique sur le transit intestinal, puisqu'elles permettent de lutter contre la constipation et aussi la diarrhée. En effet, en cas de constipation, leur capacité à retenir l'eau évite aux selles de devenir trop dures et, en cas de diarrhée, cette même propriété les rend plus solides.

Enfin, elles possèdent un dernier avantage, et pas des moindres : celui, lors des processus de digestion et d'élimination, de capter grâce à leur texture gélatineuse une partie du mauvais cholestérol afin de l'évacuer dans les selles. Cette propriété a été confirmée dans une étude menée sur des souris en France en 2002 à l'INRA de Clermont-Ferrand. Outre le mauvais cholestérol, elles capteraient aussi lors de leur passage dans le système digestif certains métaux lourds (mercure, plomb...) et les excréteraient de la même façon, dans les selles.



Si les pectines empêchent l'absorption de nombreuses substances néfastes pour l'organisme, elles peuvent aussi, par le même processus mécanique, nuire à celle de certaines substances bénéfiques ! Ainsi, une étude publiée en 2005 dans *The American Journal of Pharmaceutical Education* a montré qu'elles empêchaient l'absorption des statines chez des personnes qui en prenaient pour réduire leur cholestérol. Une autre étude, allemande cette fois et menée à Munich, a mis en évidence que d'importantes quantités de pectines pouvaient réduire l'absorption de certains antioxydants

comme le bêta-carotène, le lycopène, la lutéine...



La pectine, ça marche ! Aussi, ne vous en privez pas si vous avez souvent des fringales ou si vous souffrez d'un excès de cholestérol. Mais préférez consommer des pommes plutôt qu'avaler des gélules. D'abord pour votre porte-monnaie, car les pommes restent beaucoup moins chères que les compléments alimentaires. Ensuite pour votre forme car les pommes apportent des vitamines et minéraux que les pilules, elles, ne contiennent pas. Enfin pour votre santé car, outre le manque de visibilité que nous avons sur les processus de fabrication des compléments alimentaires, préférer consommer des pommes évitera tout surdosage nuisible à l'assimilation d'autres nutriments (comme les antioxydants) : on consomme rarement dix pommes d'un coup...

Le basilic sacré

Cette herbe ancienne également appelée *Ocimum sanctum* n'a été introduite en Occident qu'en 1701 alors qu'elle est utilisée en médecine ayurvédique depuis plus de 5 000 ans. Aussi connue en Inde sous le nom de *Tulsi*, elle y est cultivée pour ses effets bénéfiques sur la santé, et offerte quotidiennement aux dieux hindous.



Il ne faut pas confondre le basilic sacré (qui peut être rouge ou vert) avec le basilic classique que nous utilisons en cuisine : sa saveur se rapproche davantage de celle du clou de girofle !

Considéré comme un adaptogène, le basilic sacré aurait la capacité d'aider l'organisme à s'adapter à son environnement, donc à mieux résister au stress. Ainsi, il permettrait de réduire le niveau de cortisol dans l'organisme, donc de calmer et d'apaiser et, par ricochet, de stabiliser la glycémie, c'est-à-dire le taux de sucre dans le sang.



Plusieurs études ont souligné les vertus apaisantes de cette plante. La première, publiée en 1991 dans le *Journal indien de pharmacologie*, a souligné son efficacité contre le stress. La seconde, menée en 2004 et publiée dans cette même revue, a mis en évidence ses propriétés antidiabétiques en constatant une baisse significative du taux de

sucre sanguin d'un groupe de lapins supplémentés en basilic sacré. En 2007 enfin, une autre étude, publiée cette fois dans le *Journal of Natural Products* a montré que plusieurs composés du basilic sacré avaient contribué à stabiliser les activités biologiques chez le rat stressé, en améliorant notamment le métabolisme du glucose, la régulation des taux de triglycérides sanguins et la sécrétion de l'adrénaline.



En cas de stress, faites une cure de basilic sacré, sous forme d'huile essentielle (quelques gouttes par jour sur un support type pastille neutre) ou de gélules (2 à 3, trois fois par jour avec un grand verre d'eau un quart d'heure avant le repas).

La valériane

Baptisée « herbe-aux-chats », la *Valeriana officinalis* de son nom officiel est utilisée depuis l'Antiquité pour traiter l'anxiété et l'insomnie qui constituent comme nous l'avons vu précédemment (voir chapitre 19) des facteurs de prise de poids non négligeables à cause des dérèglements hormonaux qu'elles engendrent.

Bien qu'aucune étude sérieuse ne soit venue confirmer ou infirmer ses supposés effets sédatifs, elle continue à être conseillée en cas de troubles du sommeil liés notamment à des états anxieux ou à de l'agitation nocturne. Elle devrait ses vertus à l'action synergique de plusieurs de ses composants.



Plutôt que prendre des somnifères, favorisez les plantes, notamment la valériane, pour trouver le sommeil. On la trouve sous plusieurs formes différentes dans les officines ou les herboristeries, à prendre en général de 30 minutes à une heure avant le coucher : sous forme de racines séchées, 2 à 3 g à laisser infuser 5 à 10 minutes dans une grande tasse d'eau bouillante ; sous forme de gélules, 2 de 150 mg avec un verre d'eau ; sous forme de teinture, 4 à 6 ml dans un verre d'eau. Notez qu'en complément alimentaire, elle est souvent associée à l'aubépine et à la passiflore.

Phytothérapie : la prudence s'impose

Retour aux sources ou besoin de naturalité, les plantes ont la cote ! À la différence de la médecine classique, la phytothérapie ne se sert pas d'un principe actif végétal isolé, mais d'une partie (fleurs, feuilles, racines...) ou de la totalité d'une plante, de façon à bénéficier de l'action synergique des différentes molécules qu'elle contient.

Le problème est que l'efficacité des plantes repose pour l'instant sur la réputation de leur usage transmise de façon ancestrale. Dans la plupart des cas, on ne possède pas de preuves suffisantes pour établir un réel bénéfice. D'ailleurs, elles sont surtout utilisées pour soulager des affections bénignes (digestion, circulation sanguine...).

Peut-on pour autant s'automédicamenter les yeux fermés ? En aucun cas ! Bien qu'en vente libre, gélules, tisanes, teintures mères et autres décoctions... présentent des indications précises et des contre-indications. Elles peuvent ainsi avoir des effets secondaires. Il est donc préférable de demander conseil à un spécialiste avant d'entamer tout traitement.

De même, la plus grande méfiance s'impose quant à la provenance des produits. En officine, tous possèdent une AMM (Autorisation de mise sur le marché) et les préparations réalisées par le pharmacien répondent à des critères stricts. Ailleurs, la réglementation est plus floue, surtout sur le Net, où l'on peut même trouver des plantes interdites à la vente en France. N'oubliez pas que le naturel n'est pas un gage d'innocuité ! Pas plus que le bio n'est un gage de meilleure efficacité d'ailleurs : la seule différence entre un complément alimentaire bio et un complément alimentaire classique, c'est le mode de culture (sans engrais, pesticides ou autres pour le bio), ce qui ne change rien à l'efficacité du produit...

La lavande

Voilà une plante agréablement parfumée dont les nombreux effets risquent de vous intéresser ! Utilisée elle aussi depuis la nuit des temps, la lavande (*Lavandula angustifolia*) possède plusieurs propriétés thérapeutiques susceptibles d'agir directement et indirectement sur la silhouette.

Elle est d'abord largement utilisée pour ses vertus calmantes, notamment en cas d'insomnies ou d'irritabilité. Elle permettrait donc aussi de réduire le stress, responsable entre autres d'un taux de cortisol élevé favorisant le stockage des graisses autour de la taille. Plusieurs travaux ont mis en évidence ces effets déstressants. Parmi eux, une amusante étude britannique a démontré que des patients enfermés dans une salle d'attente où était diffusé un extrait de lavande étaient moins anxieux à l'idée de leur rendez-vous que ceux qui attendaient dans une salle témoin neutre.

Stimulante et aromatique, la lavande facilite également la digestion. Elle limiterait ainsi efficacement les ballonnements et les flatulences. Notamment ceux liés au stress et à l'anxiété, bien sûr ! Elle augmenterait aussi la sécrétion gastrique et le trajet des aliments dans le tube digestif.

Enfin, elle posséderait des vertus diurétiques en favorisant la sudation. Elle s'avère donc également intéressante pour les personnes sujettes à la rétention d'eau, aux œdèmes et au syndrome des jambes gonflées.



Si vous êtes stressé, passez sans tarder à l'huile essentielle de lavande ! Délicieusement parfumée, elle s'utilise en diffusion dans une pièce, en vaporisation sur un oreiller ou un coussin ou encore en massage (5 gouttes) sur le plexus solaire ou les tempes. En cas de troubles digestifs associés, préférez-la en infusion, éventuellement associée à du thym : 15 à 30 g de fleurs par litre d'eau, 3 à 4 tasses par jour.

La menthe

Cette plante – dont il existe de nombreuses variétés dont les plus répandues et les plus utilisées sont la menthe poivrée (celle des

herboristeries) et la menthe verte ou romaine (celles de nos jardins) – constitue à plusieurs titres une bonne alliée minceur.

D'abord, elle facilite la digestion. La menthe poivrée est en effet reconnue depuis des millénaires pour être un remarquable stimulant de l'appareil digestif. Bien qu'aucune preuve scientifique n'ait à ce jour vérifié cette affirmation, cette accélération de la digestion pourrait selon certains gêner l'absorption par les intestins des nutriments donc réduire le nombre de calories ingérées.

La menthe est par conséquent recommandée pour soulager les digestions pénibles, notamment en cas de douleurs stomacales et intestinales, d'aérophagie et de ballonnements. Ainsi, l'OMS (Organisation mondiale de la santé) elle-même a reconnu les effets thérapeutiques des infusions de menthe sur les spasmes intestinaux et biliaires. Voilà pourquoi consommer régulièrement de la menthe permet de se sentir plus léger et moins gonflé au niveau du ventre.



Contre les troubles digestifs et pour un effet ventre plat, il est recommandé de prendre de l'essence de menthe poivrée, 2 à 4 gouttes diluées dans une huile végétale neutre, après les repas. Si la puissance du goût mentholé vous déplaît, optez plutôt pour la version infusion : 20 à 30 g de menthe séchée (ou l'équivalent en feuilles fraîches) dans un litre d'eau bouillante pendant 10 minutes, avec un peu de sucre pour renforcer l'effet anti-acidité.

Enfin, la menthe possède un goût si puissant qu'elle est recommandée pour assainir l'haleine et peut chez certaines personnes servir de véritable coupe-faim, très efficace en cas de fringale !



Envie de vous jeter sur une tablette de chocolat ou un paquet de biscuits ? Courez vous broser les dents, faites-vous une tisane à la menthe ou mâchez un chewing-gum mentholé : vous verrez, votre envie risque de brutalement passer !

L'agar-agar

Depuis une bonne dizaine d'années, cette algue a vu sa cote de popularité exploser ! Ce succès, elle le doit à son important effet

satiétogène, mais également à ses propriétés chimiques particulières qui en font un ingrédient facile et malin à utiliser pour réaliser des recettes étonnantes, salées comme sucrées.



Au départ, la *Gelidium amansii* est une algue rouge. Pour obtenir la poudre blanche, incolore, inodore et sans saveur sous laquelle nous la retrouvons dans nos rayons, elle est d'abord rincée à l'eau claire pour en éliminer les impuretés et le sel. Elle est ensuite séchée puis plongée dans de l'eau bouillante. On obtient alors un mucilage, sortes de lanières transparentes emmêlées, que l'on va de nouveau déshydrater et enfin broyer pour obtenir la fameuse poudre d'agar-agar. On achète cette poudre en petit bocal ou en sachets doses dans les magasins bio et diététiques. On la retrouve aussi dans la composition de certains produits courants où elle est identifiée par le nom de code E406 dans la liste des additifs.

La première propriété de cette algue constituée à 80 % de fibres est de gonfler au contact du liquide : elle prend alors trois fois son volume environ. De la même manière que les pectines présentes dans la pomme ou la poire (le sucre en moins), elle calme donc immédiatement et durablement la faim. Ainsi, on constate en moyenne une diminution de l'apport énergétique de l'ordre de 300 calories par jour lorsque l'agar-agar est consommé dans une boisson sans calorie avant un repas.

En plus, ce gel qu'elle constitue dans l'estomac permet de piéger une partie des sucres et des graisses, donc s'avère particulièrement intéressant en cas de surpoids, de taux de cholestérol élevé ou de diabète de type II. Ces propriétés ont été clairement mises en évidence par une étude de grande ampleur menée au Japon en 2005. Au pays du Soleil-Levant, l'agar-agar a d'ailleurs donné naissance à un régime spécifique : le régime Kanten, *kanten* signifiant agar-agar en japonais. Cette méthode y connaît un succès fou !

Par ailleurs, comme la plupart des fibres de cette nature, celles de l'agar-agar ne sont pas digérées. Elles ne fermentent pas non plus dans l'intestin. Au contraire, elles accélèrent le transit et entraînent avec elles les déchets, y compris les plus toxiques comme les métaux lourds, pour les évacuer de l'organisme.



Une consommation trop élevée peut entraîner des effets laxatifs

indésirables. Testez-vous d'abord sur de petites quantités (1 à 2 g par jour, 3 g étant un maximum) et n'en abusez pas si vous avez déjà un transit trop « actif ».

Enfin, l'atout supplémentaire de cette algue est de constituer un formidable ingrédient permettant de réaliser de savoureuses et étonnantes recettes. C'est en effet un gélifiant hors normes, et à 100 % d'origine végétale, contrairement à la gélatine (de porc par exemple). Avec elle, on ne se contente pas d'avaler une gélule pour obtenir des effets bénéfiques : on se régale ! C'est très simple à utiliser : on en mélange 2 g à 50 cl de liquide, on porte à ébullition sans cesser de remuer pendant une à deux minutes, puis on laisse refroidir au frais pour obtenir une préparation solidifiée. Ainsi, on peut réaliser des entremets, des marmelades, des flans, des crèmes... sans aucun ajout de calories !



Pour vos recettes, utilisez davantage l'agar-agar ! Il existe désormais beaucoup de recettes qui permettent de réaliser des mets salés et sucrés peu caloriques et très rassasiants. Y compris lorsque vous recevez : la texture et la tenue qu'il apporte aux plats font toujours un grand effet !

Idées de recettes à l'agar-agar

Pannacotta chocolat et gingembre. Faites fondre à feu doux 100 g de chocolat noir pâtissier dans 50 cl de lait de soja nature (ou de lait de vache demi-écrémé). Ajoutez petit à petit 3 cuillerées à soupe de sucre roux ou de nectar d'agave et une cuillerée à café de gingembre en poudre. Quand le mélange est homogène, versez en pluie un sachet (2 g) d'agar-agar et remuez jusqu'à ébullition. Laissez frémir 2 minutes puis versez dans quatre ramequins. Laissez refroidir au moins 4 heures au réfrigérateur. Démoulez et servez.

Terrine de courgette au fromage de chèvre. Faites cuire 10 minutes à feu doux et à couvert (sans matière grasse) deux grosses courgettes lavées et râpées. Salez et poivrez, ajoutez un demi-cube de bouillon aux herbes ou aux épices et remuez. Découpez une bûche de fromage de chèvre (150 g) en dés, en

réservant quatre rondelles pour la décoration. Mouillez les courgettes au quart de leur hauteur, ajoutez deux sachets de 2 g d'agar-agar, mélangez et portez à ébullition 2 minutes. Ajoutez 10 cl de crème fraîche épaisse, mélangez et réservez dès la reprise de l'ébullition. Ajoutez les dés de fromage et mélangez. Salez, poivrez et ajoutez quelques fines herbes ciselées. Versez la préparation dans quatre verrines, décorez avec les rondelles de chèvre, laissez refroidir puis réservez au réfrigérateur pendant au moins 4 heures. Sortez les verrines 15 minutes avant le service.

Confiture de pamplemousse. Pelez à vif 4 pamplemousses roses. Récupérez le zeste de l'un d'entre eux. Faites fondre 150 g de sucre dans 250 g de miel, puis ajoutez les morceaux de pamplemousse et le zeste. Laissez cuire à feu doux pendant une dizaine de minutes. Ajoutez 2 cuillerées à café d'agar-agar et portez à ébullition pendant 2 minutes. Mettez dans des pots, fermez et retournez les pots pour la stérilisation.

Le chrome

Indispensable à l'équilibre de l'organisme, cet oligoélément contribue à l'utilisation des acides gras, des protéines et, surtout, des glucides. Selon plusieurs recherches, il constituerait ainsi un bon allié minceur, notamment en régulant le taux de sucre dans le sang par son action sur l'insuline.

Comme le cuivre, le zinc ou encore le fer, le chrome est un élément naturel que nous consommons tous les jours sans nous en apercevoir. On en trouve en effet en grande quantité dans la levure de bière et le foie, mais aussi dans les brocolis, les haricots verts, les pommes de terre, les céréales complètes, le germe de blé, les prunes, les champignons, les asperges et les viandes. Plus les produits sont raffinés, moins ils en contiennent. Par ailleurs, on estime que seulement 2 à 3 % du chrome contenu dans les aliments sont absorbés par l'organisme, un peu plus lorsqu'il s'agit de levure de bière.

En 1968 déjà, un médecin, le Dr Schroeder, a mis en évidence que les

animaux qui ne consommaient pas suffisamment de chrome affichaient des niveaux d'insuline considérés comme inefficaces sur la régulation de la glycémie.

Depuis, de nombreuses études sont allées dans ce sens. Aujourd'hui, les promesses minceur du chrome vont même plus loin, puisque plusieurs recherches ont estimé qu'il participait activement à la perte de poids non seulement en augmentant le métabolisme et en réduisant l'appétit grâce à son action régulatrice sur la glycémie, mais aussi en développant la masse musculaire.



Tous les médecins ne sont à l'heure actuelle pas d'accord sur les effets bénéfiques pour la ligne d'un supplément en chrome. Cependant, le faisceau de présomptions reste important, d'autant que très peu d'effets secondaires sont rapportés. Au pire, si cela ne fait pas de bien, cela ne fait pas de mal non plus (sauf cas particuliers bien sûr : femmes enceintes ou allaitantes...) puisqu'une vaste majorité des populations des pays industrialisés en serait plutôt carencée au regard d'une alimentation souvent trop raffinée.



Si vous êtes régulièrement sujet à des fringales et des baisses de régime, n'hésitez pas à vous supplémenter ! Le chrome est disponible sous forme de compléments alimentaires, en comprimés, associé à des sels (chlorure, picolinate...). On le trouve également bien représenté dans la levure de bière enrichie ou en association dans les compléments multivitaminés. Les études montrent qu'il faut en consommer 200 à 1 000 µg par jour pour obtenir un effet notoire.

Le magnésium

Ce minéral est le quatrième élément le plus présent dans notre corps, « stocké » pour moitié dans nos os et nos dents. Indispensable à l'organisme, il participe à plus de 300 réactions chimiques ! Ainsi, il intervient entre autres dans la production d'énergie à l'intérieur des cellules, dans l'utilisation des lipides et dans la régulation de la glycémie. Il assure la transmission de l'influx nerveux et la relaxation musculaire après la contraction.

Il nous est si essentiel que les carences entraînent fatalement des dysfonctionnements. Ainsi, pour ce qui nous intéresse, de multiples

études ont montré qu'une déficience en magnésium entraînait un ralentissement de la perte de poids et pouvait, dans certains cas favoriser la prise de quelques kilos. Sans lui, les graisses, les glucides et les protéines ne peuvent être métabolisés complètement. La sécrétion d'insuline fonctionne mal, ce qui entraîne de brusques variations du taux de glucose dans le sang, responsables de fringales et du stockage des sucres sous forme de graisses.

Par ailleurs, nous le savons tous, un manque de magnésium se traduit par de la fatigue, physique et intellectuelle. On se sent faible, donc on bouge moins et surtout, pour combler ces baisses de régime, on grignote, des aliments remontants le plus souvent gras et sucrés. Donc on grossit !

Magnésium, tu nous manques !

À l'heure actuelle, nous sommes tous plus ou moins carencés en magnésium. Selon l'étude SUVIMAX, 75 % des Français auraient des apports en magnésium inférieurs aux deux tiers recommandés (c'est-à-dire 300 à 400 mg par jour). Cette déficience quasi généralisée s'explique aisément par nos modes de vie actuels.

D'abord, notre alimentation est trop raffinée et déséquilibrée, riche en sucres rapides et en protéines et pauvre en fruits et légumes. Or les aliments qui contiennent le plus de magnésium sont les produits complets et les végétaux. Par ailleurs, une alimentation trop protéinée comme celle prônée par de nombreux régimes acidifie l'organisme, ce qui favorise la fuite du magnésium.

Ensuite, pour garder la ligne, nous avons tendance à nous restreindre sur un tas d'aliments sans regarder ce qu'ils nous apportent vraiment. Ainsi, céréales complètes, fruits et légumes secs (amandes, noix, noisettes...), chocolat... sont les premiers aliments que l'on supprime pour mincir, or ce sont ceux qui contiennent le plus de magnésium.

Enfin, nous sommes tous trop stressés. Or le stress est un grand consommateur de magnésium : plus le métabolisme

cérébral est intense, plus l'organisme pompe dans ses réserves. Stressé, on sécrète aussi davantage d'adrénaline qui favorise la fuite du magnésium des cellules et son élimination. Le problème, c'est que plus on manque de magnésium, plus on est stressé, or plus on est stressé, plus on manque de magnésium : un cercle vicieux !



Avant de vous ruer sur les gélules ou les ampoules, augmentez votre consommation d'aliments riches en magnésium : ce sont globalement des aliments excellents pour votre santé et votre forme. Vous ferez ainsi d'une pierre, deux coups. Si vous vous sentez très fatigué, si vous souffrez de crampes, si vous avez du mal à dormir ou encore si vous êtes sujet aux fringales, vous êtes peut-être carencé. Si vous êtes sportif ou particulièrement stressé, vous avez aussi plus de risque d'être carencé. Dans ces cas de figure, programmez une petite cure, de préférence avec l'accord de votre médecin : un dosage en supplémentation se situe souvent aux alentours de 500 à 900 mg par jour.

50 mg de magnésium = 3 tranches (60 g) de pain complet = 1 poignée (100 g) de crevettes = 1 grosse banane (180 g) = 1 portion (200 g) de brocoli = 1 pavé (180 g) de saumon = 5 pruneaux (100 g) = 1 portion (50 à 60 g cru) de riz complet = 10 amandes (20 g) = 3 yaourts = 1/2 tablette de chocolat noir (50 g) = 2 petites escalopes de dinde (200 g) = 150 g de flocons d'avoine



Respectez les dosages ! Trop de magnésium peut entraîner des selles liquides, certaines personnes réagissant à 300 g de supplémentation, d'autres à 1 200 mg. Notez que le magnésium contenu dans les aliments n'entraîne pas de diarrhée, lui : une raison de plus pour préférer une alimentation équilibrée à des pilules miracles (et onéreuses...).

Les queues de cerises

Sauvage en Asie occidentale, le cerisier vrai ou griottier a été introduit en Europe dès l'Antiquité. Depuis des siècles, on utilise de

mère en fille les pédoncules de ses fruits pour leurs propriétés diurétiques et, par ricochet, dépuratives. Bien qu'aucune étude probante n'ait été menée sur l'homme pour prouver ces effets supposés (et constatés par ses utilisateurs), elles gardent une place de choix au sein des remèdes de grands-mères.

Ses principes actifs sont les flavonoïdes, les sels de potassium, les mucilages et les tanins. Ce sont ces éléments combinés qui stimulent l'élimination, rénale et, dans une moindre mesure, digestive. En cumulant ces deux fonctions, ils permettent de nettoyer l'organisme des toxines qui s'y accumulent.

Mais les queues de cerises sont surtout réputées auprès des femmes (nombreuses : 70 % !) qui souffrent de rétention d'eau. En se logeant dans les tissus et en comprimant les vaisseaux sanguins, cette eau en excès fait gonfler la silhouette, en particulier au niveau des cuisses, des hanches et du ventre, où elle favorise l'apparition de cellulite. Diurétiques, les queues de cerises luttent contre le liquide en excès en favorisant son élimination, donc affinent la silhouette et empêchent la cellulite de se former.



Si vous êtes sujet à la rétention, pensez aux queues de cerises ! On les trouve sous forme de gélules, tisanes, ampoules, poudre ou boisson. On peut aussi faire soi-même ses préparations en s'y prenant à l'avance car cela demande un peu de temps. Pour une décoction ou une infusion, laissez macérer pendant 12 heures 50 g de queues de cerises dans un litre d'eau, faites bouillir pendant 10 minutes et filtrez. Buvez-en une petite tasse après chacun des trois repas.



N'abusez pas des diurétiques sans d'abord demander l'avis d'un médecin, et programmez vos cures sur de courtes durées. En effet, cela peut fatiguer les reins.

Les probiotiques

Ce terme désigne des bactéries amies, micro-organismes vivants qui peuplent en nombre la flore intestinale. Il en existe de très nombreuses sortes puisqu'on en recense de 400 à 600 familles. Celles que nous connaissons le plus sont les bifidobactéries, les lactobacilles ou encore les *Lactobacillus casei*.

Tous les probiotiques sont naturellement présents dans les aliments ayant subi une fermentation, principalement les yaourts et les laits fermentés, mais aussi les fromages frais, les croûtes de fromage, la choucroute, le pain au levain... Mais de plus en plus, on les trouve de façon concentrée sous forme de compléments alimentaires vendus dans les pharmacies et les magasins diététiques.

Il faut dire que ces bactéries offrent de nombreux bienfaits à nos organismes ! Toutes les études menées depuis plus de vingt ans s'accordent en effet à dire qu'en exerçant une influence bénéfique sur nos intestins, elles régulent la digestion et le transit, renforcent le système immunitaire et, par ricochet, améliorent l'état de santé en général.



Consommer régulièrement des probiotiques permet d'améliorer le confort digestif en réduisant les ballonnements, la diarrhée et la constipation, et de retrouver un ventre plat.



Si vous êtes sujet aux ballonnements et aux problèmes de transit, si vous êtes régulièrement obligé de déboutonner le bouton de votre pantalon pour vous sentir moins serré, pensez probiotiques ! Dans un premier temps, vous pouvez simplement augmenter votre consommation de produits fermentés, notamment en mangeant quotidiennement des yaourts au bifidus. Si cela ne suffit pas, programmez une petite cure de compléments alimentaires en demandant conseil à votre pharmacien.

Chapitre 30

Dix cures minceur les pieds dans l'eau

Dans ce chapitre :

- ▶ Entamer une démarche minceur de façon encadrée
 - ▶ Consacrer du temps rien qu'à soi
 - ▶ Concilier diététique, soins minceur, reprise de l'activité physique et relaxation dans un seul et même lieu, et en un seul et même temps
 - ▶ Profiter des effets bienfaisants sur la silhouette de l'eau, thermale ou de mer
 - ▶ Trouver la cure qu'il vous faut
-

Vous savez désormais absolument tout ce qu'il faut faire pour obtenir le corps de vos rêves, à savoir adopter une alimentation équilibrée, être physiquement plus actif, faire davantage attention à vous et user des bonnes techniques esthétiques pour gommer vos petits défauts physiques.

Le problème, nous direz-vous, c'est qu'il faut trouver maintenant le temps et la motivation pour mettre en place votre nouvelle hygiène de vie. C'est vrai : entre le travail, les loisirs et la vie de famille, il n'est pas toujours facile de prendre du temps pour soi.

Nous avons donc pensé, pour clore cet ouvrage, qu'il serait judicieux de vous proposer une sélection de cures d'amincissement, que ce soit dans des centres thermaux ou des thalassothérapies. Véritable parenthèse dans votre vie, une cure est en effet idéale pour entamer une démarche minceur. Primo parce que vous prenez enfin du temps rien que pour vous. Secundo parce qu'une équipe vous est dédiée pour traiter votre problématique. Tertio parce que les bienfaits de l'eau, qu'elle soit de source thermale ou de mer, sur la silhouette ne sont plus à démontrer.

Innovants et dynamiques, la plupart des centres offrent désormais un

large choix de séjours. En voici une petite liste destinée à vous aider à choisir en fonction de vos attentes.

« Bio Détox » à Pornic

Idéale pour celles et ceux dont le mode de vie laisse à désirer et qui ont envie d'une parenthèse loin du stress et de la pollution de nos vies modernes, cette cure vise à éliminer les toxines et à renouer avec un mode de vie sain. Pour nettoyer l'organisme en profondeur et lui insuffler une nouvelle vitalité, elle combine des soins drainants et reminéralisants à une cuisine faite à base de produits (bio) aux vertus détoxifiantes.

Du petit déjeuner au dîner, tous les repas sont préparés avec des aliments issus de l'agriculture biologique. Pensés avec la diététicienne, les menus sont calibrés sur une base de 1 300 à 1 500 calories par jour selon les curistes. Pour stimuler les fonctions de digestion et d'élimination, la cuisine privilégie les fruits et légumes (poireau, céleri, fenouil, artichaut...) et les produits de la mer. Elle limite en revanche les produits laitiers et les viandes qui favorisent les déchets métaboliques. Par ailleurs, l'accent est mis sur les techniques de cuisson douce qui préservent la valeur nutritionnelle des aliments. Une consultation avec la diététicienne et des ateliers diététiques permettent en plus de prendre conscience de ses habitudes néfastes et d'en adopter de plus saines.

Côté soins (pratiqués avec des produits bio également), on vise d'abord à chasser les toxines et à drainer l'organisme (séances de drainage, de jets sous affusion, d'Aquadetox, de peeling...), puis à le reminéraliser (bains hydromassants reminéralisants, bols d'air Jacquier, enveloppements...).

Renseignements Alliance Pornic : www.thalassopornic.com

« Mer et poids & forme » à Saint-Malo

Parce qu'entre le travail, les transports et la vie de famille, il n'est pas toujours facile de trouver du temps pour se dépenser, les Thermes Marins de Saint-Malo proposent une cure minceur axée sur la reprise de l'activité physique.

Dès le début du séjour, le curiste fait un bilan de son état de forme avec un médecin, un nutritionniste et un éducateur sportif. Il est notamment soumis à un test innovant, le Physio APS, qui permet d'évaluer sa condition physique de façon précise et ainsi de se fixer des objectifs motivants et réalistes.

À partir de ce bilan, l'éducateur sportif concocte un planning sportif personnalisé. Parmi les activités proposées, on retrouve bien sûr des disciplines aquatiques comme la natation, l'aquacycling, le training aquatique et la gymnastique aquatique, idéales pour les personnes habituellement sédentaires et/ou souffrant de surpoids, mais aussi des sports outdoor comme la marche nordique, l'éveil musculaire ou le long-côte. Les trois kilomètres de plage se prêtent volontiers à de multiples activités !

Un programme de soins accompagne ces séances de remise en forme coachées : massages kiné, enveloppements d'algues, soins d'hydrothérapie (bains à jet, affusions dynamiques, douche circulatoire, douche sous-marine) ... Objectif : améliorer la récupération et reminéraliser l'organisme.

Il est conseillé d'associer à cette cure la pension complète diététique de façon non seulement à améliorer le tonus musculaire et augmenter le métabolisme, mais aussi à booster la perte de poids et renouer – si ce n'était pas le cas – avec de bonnes habitudes alimentaires.

Renseignements Thermes Marins de Saint-Malo :
www.thalassotherapie.com

« Mieux vivre son diabète » à Saint-Jean-de-Monts

Ce séjour entièrement destiné aux personnes souffrant de diabète de type II a pour vocation à la fois de favoriser le bien-être malgré la maladie, de retrouver un équilibre et d'endiguer les complications qui lui sont liées.

Une partie de la cure est donc logiquement orientée vers la nutrition. Un entretien de 50 minutes avec la diététicienne permet d'abord de dresser un bilan personnalisé et de donner des conseils sur mesure. Il est complété d'une part par un atelier sur l'apprentissage de l'index

glycémique des aliments, d'autre part par une visite du supermarché local toujours en compagnie de la diététicienne pour repérer les sucres cachés des aliments et apprendre à mieux orienter ses achats.

Les soins sont orientés vers le drainage et la circulation sanguine : phlébotones (alternance de bains à remous tièdes puis froids), séances de stimulation veineuse, modelages sous affusion, enveloppements et bains circulatoires aux algues... Ils sont complétés par des cours collectifs de Pilates, d'aquagym ou de gymnastique en salle, et par un soin de beauté des pieds.

Véritable plus, la diététicienne propose aux curistes après leur séjour un suivi personnalisé par mail et le site Internet donne accès à des conseils diététiques tous les mois. Et ça, c'est compris dans le prix !

Renseignements Thermes Marins de Saint-Jean-de-Monts : www.thalasso-saintjean.com

« Cap Femina » à Dinard

Destinée aux femmes à l'approche de la cinquantaine, cette cure a été conçue pour faciliter la période de transition physiologique qu'est la ménopause et atténuer ses désagréments (fatigue, stress, prise de poids, rétention d'eau, mal-être ...).

Le programme comprend deux consultations personnalisées : l'une avec la diététicienne pour dresser un bilan nutritionnel, prendre les mesures de composition corporelle et établir une feuille de route pour préserver le capital osseux et diminuer la rétention d'eau ; l'autre avec un coach sportif pour faire le point sur la condition physique et adapter le programme d'activités physiques aux besoins. Pour renouer avec l'exercice, cinq séances d'activités physiques douces sont prévues parmi lesquelles la marche dynamique, le Pilates, la musculation douce sur des appareils à résistance hydrique, l'aquagym...

Les soins visent d'une part à alléger la silhouette en luttant contre la rétention d'eau (douche à jet silhouette, pressothérapie, douche sous-marine silhouette, enveloppements d'algues détoxifiants et drainants, modelages drainants...) et d'autre part à se relaxer et à lâcher prise (modelages détente, bains hydromassants...).

Pour compléter cette véritable réappropriation de son corps à un moment de grands changements, il est possible de compléter la cure par des séances complémentaires de conseil en image : couleurs, maquillage, vêtements.

Renseignements Dinard Thalassa Sea and Spa : www.thalassa.com

« Anticellulite » à Roscoff

Réservée aux femmes, cette cure traite des problèmes spécifiques de la cellulite. Sa force est de proposer des séances de palper-rouler, non mécaniques comme c'est le cas dans la plupart des centres, mais manuelles. Certes, c'est plus douloureux, mais c'est aussi nettement plus efficace : l'action de ce type de massage permet de réduire efficacement les masses cellulitiques et de gommer l'aspect peau d'orange en relançant la circulation sanguine, en éliminant les toxines et en drainant l'excès d'eau.

Pour retrouver une silhouette ferme et lisse, le programme associe donc un massage palper-rouler par jour à des soins d'hydrothérapie marine et d'algothérapie comme des bains hydromassants, des douches à jet et sous affusion, mais aussi des bains à la gelée d'algues amincissantes, des enveloppements de pâte d'algues thermo-sudation ou encore un modelage gommant à la crème anti-capitons. Trois séances de gymnastique aquatique, un entretien avec une diététicienne et un atelier du ventre sont également prévus.

Incluse dans la cure, une visite médicale permet de faire un bilan d'entrée et de sortie du curiste, avec une prise de mesures au niveau de la taille, des hanches et des cuisses.

Renseignements Thalasso de Roscoff : www.thalasso.com/roscoff

« Harmonie de saison bio » à Carnac

Saviez-vous qu'une mauvaise adaptation de nos organismes aux changements de saison aussi pouvait créer des infections et générer de la fatigue, et ainsi favoriser les kilos en trop ? C'est pour remettre les pendules du corps et de l'esprit en phase avec les cycles de la nature que le centre de thalassothérapie de Carnac a créé la cure

Harmonie de saison.

Calé sur les biorythmes naturels saisonniers, ce programme totalement bio s'articule autour d'une base de soins commune à chaque saison (modelages sous affusion, douches océanes ou sous-marines, hydrojets, douches, jets sous-marins...) et d'un ensemble de soins (enveloppements, bains, modelages) personnalisés selon la saison : drainants et énergisants pour le printemps, dynamisants et hydratants pour l'été, revitalisants et nourrissants pour l'automne, et relaxants et régénérants pour l'hiver.

Afin de faire le plein de nutriments, vitamines et minéraux indispensables pour bien vivre ces changements, les repas proposés sont, comme les soins, bio et proposent donc des produits de saison adaptés aux besoins du moment de l'organisme. Dans une démarche minceur, il est préférable d'associer à ce programme la consultation avec le diététicien du centre et la pension complète diététique (bio également).

Renseignements Carnac Thalasso & Spa Resort : www.thalasso-carnac.com

« Minceur starter » à Quiberon

Il y a une quarantaine d'années, le centre de thalassothérapie de Quiberon faisait figure de pionnier en matière d'amaigrissement. Aujourd'hui, il reste une référence pour les personnes désireuses de renouer avec une bonne hygiène de vie sans sacrifier le plaisir.

Parmi les différents types de cures minceur proposées, la *Minceur starter* a pour objectif d'amorcer significativement la perte de poids. Pour y parvenir plus efficacement, une première prise de contact avec le curiste s'effectue avant son arrivée au centre de façon à définir son profil (habitudes alimentaires, contre-indications, hygiène de vie...) afin d'établir un programme personnalisé.

Durant toute la semaine, un suivi permanent est assuré par le médecin nutritionniste, la diététicienne et les coachs sportifs. Véritable temple de la gastronomie minceur, le restaurant propose des menus diététiques dignes des plus grands chefs.

Les soins associés visent à drainer et éliminer les toxines

(enveloppements d'algues spécifiques), à raffermir et remodeler le corps (douches à jet et douches sous-marines silhouette, modelages minceur, palper-rouler mécanique...) et à le tonifier (séances de piscine tonique...).

Renseignements Sofitel diététique Thalassa Quiberon :
www.thalassa.com

« **Contrat maigrir** » à **Brides-les-Bains**

Spécialisée dans le traitement des affections digestives et des troubles du métabolisme, la station thermale de Brides-les-Bains s'adresse aux personnes présentant un réel surpoids et désirant maigrir durablement. Sa bonne réputation réside avant tout dans ses eaux qui possèdent d'une part un important pouvoir coupe-faim permettant aux curistes d'atteindre rapidement la satiété (en boisson), d'autre part des vertus anti-cellulitiques et circulatoires (en soins). En association, elle propose également un accompagnement diététique et une éducation nutritionnelle de pointe, ainsi qu'un programme d'activités physiques adaptées aux objectifs, aux envies et aux besoins.

Pour pérenniser les résultats d'une cure, l'équipe thérapeutique vient de mettre au point le programme *Contrat maigrir à Brides* qui se déroule en quatre temps :

- 10 jours avant l'arrivée dans la station, un entretien téléphonique avec la diététicienne permet de faire le point sur la situation, de définir des objectifs et de démarrer le changement à la maison (marcher 10 minutes par jour au minimum, bien s'hydrater, éviter le dessert au restaurant...).
- 6 jours de cure permettent ensuite d'apprendre à maigrir grâce à plusieurs rendez-vous avec la diététicienne, des séances d'activité physique, la consommation quotidienne d'eau thermale, les soins thermaux... Tandis que la pension diététique permet de se délester des premiers kilos. On apprend aussi à préparer son retour à la maison grâce à des conseils personnalisés.
- Les 15 jours suivant la cure, deux rendez-vous téléphoniques avec la diététicienne sont prévus pour rassurer, recadrer, aplanir les difficultés et bien sûr motiver.
- Pendant les 5 mois suivants, le suivi par mail continue, à

l'initiative de la diététicienne, pour continuer à intégrer les bons réflexes au quotidien.

Renseignements Thermes de Brides-les-Bains® : www.thermes-brideslesbains.fr

Les cures thermales, une médecine douce

L'usage des eaux pour améliorer son état de santé ne date pas d'hier ! Depuis l'Antiquité, le thermalisme constitue une thérapeutique naturelle qui utilise l'eau de source minérale non traitée. Selon la source, l'eau possède une composition chimique particulière qui lui confère des vertus bienfaisantes utilisées dans le traitement de différentes affections, en rhumatologie, en dermatologie, en phlébologie, en neurologie, en gynécologie...

Contrairement à la thalassothérapie, le thermalisme est scientifiquement reconnu et validé par l'Organisation mondiale de la santé et l'Académie de médecine. Ainsi, une cure thermique peut être partiellement prise en charge par la Sécurité sociale dans certaines conditions : elle doit être prescrite par le médecin traitant, qui remplit alors un formulaire de demande de prise en charge en précisant l'orientation thérapeutique et la station thermique, et être de 18 jours de soins consécutifs.

Remise en cause par certains, cette prise en charge est toujours d'actualité grâce à l'étude MAATHERMES rendue publique en 2011 qui démontre qu'une cure thermique de trois semaines est plus efficace qu'un accompagnement classique par le médecin traitant, les résultats obtenus révélant que son efficacité est comparable à celle d'un programme de modification du style de vie associé à un traitement médicamenteux.

« **Minceur vitale** » à Capvern

Comme Brides, la station thermale de Capvern bénéficie d'une eau aux vertus spécifiques qui agit sur la fonction rénale d'élimination, la diminution du mauvais cholestérol, la disparition des crises de goutte, les états prédiabétiques et le métabolisme des graisses.

Proposée sur 6, 9, 13 ou 20 jours, la cure Minceur vitale comprend plusieurs rendez-vous avec le médecin thermal pour sélectionner les soins qui seront effectués pendant le séjour et prescrire les doses d'eaux thermales adaptées au curiste. Deux consultations sont également prévues avec la diététicienne pour élaborer un plan diététique personnalisé, respectant les habitudes, préférences et objectifs de chacun, tandis qu'un atelier permet de s'initier à la cuisine diététique. Quel que soit l'hébergement choisi, le restaurateur, formé à ce type de cuisine, propose, en collaboration avec la diététicienne des menus hypocaloriques équilibrés prescrits par le médecin.

Chaque journée comprend donc la cure de boisson (en chambre), une séance d'activité physique adaptée au niveau de chacun, des soins thermaux (douches à jet, bains hydromassants...) et la pension complète diététique. Du conseil en image est également désormais proposé en option.

Renseignements Thermes de Capvern-les-Bains :
www.thermesdecapvern.com

« **Celest Diet Minceur** » à Vichy

Riches en bicarbonate de sodium, les eaux minérales utilisées dans le cadre des cures thermales à Vichy possèdent une action au niveau de l'appareil digestif et des cellules adipeuses. Forte de cet atout, la *Celest Diet Minceur* constitue une des cures d'amincissement les plus complètes proposées à l'heure actuelle. Avec une prise en charge personnalisée par différents professionnels et des soins variés, elle a pour objectif non seulement de rééquilibrer l'alimentation pour amorcer la perte de poids, mais aussi de resculpter le corps.

Le séjour comprend ainsi de trente à quarante soins et prestations différentes. Plusieurs consultations sont programmées de façon à

élaborer un programme sur mesure : en début de séjour avec le médecin thermal et le coach sportif, en début et en fin de séjour avec la diététicienne. Suite à ces entretiens, la mise en place de menus adaptés et des séances de sport personnalisées sont organisées.

Côté soins, la cure mise sur des techniques drainantes, détoxifiantes et amincissantes : pressothérapie, modelages aux huiles amincissantes, séances de palper-rouler mécanique, drainage lymphatique, enveloppements aux huiles essentielles amincissantes, douches à jet lipodrainantes... Le programme est chargé, mais complet !

Et pour compléter le tout, un programme d'accompagnement postcure d'une durée de six mois est mis en place pour prolonger ce déclic minceur.

Renseignements Vichy Spa Hôtel Les Célestins : www.vichy-spa-hotel.fr

Annexe

Calendrier des fruits et légumes de saison

Voir tableau pages suivantes.

Misez sur les fruits et légumes

Riches en fibres, ils ont le pouvoir de rassasier et de retarder le retour de la faim. L'idéal est d'en consommer à chaque repas, crus ou cuits, en entrée, en plat ou en dessert : les légumes à la croque, en salade légèrement assaisonnée, à la vapeur, en potage au four ou en cocotte avec des herbes ; les fruits nature, en compote, en salade ou au four.

Printemps			Été		
Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre
Ail	Ail	Ail	Ail	Ail	Ail
Asperge blanche	Asperge blanche	Asperge blanche	Artichaut	Artichaut	Artichaut
Blette	Asperge verte	Asperge verte	Asperge blanche	Aubergine	Aubergine
Carotte	Aubergine	Aubergine	Asperge verte	Blette	Bette
Chou blanc	Blette	Blette	Aubergine	Betterave rouge	Betterave rouge
Chou rouge	Betterave rouge	Betterave rouge	Blette	Brocoli	Brocoli
Chou-rave	Chou frisé	Chou frisé	Betterave rouge	Carotte	Carotte
Céleri	Chou chinois	Chou chinois	Brocoli	Chou Romanesco	Chou Romanesco
Epinard	Chou-fleur	Chou-fleur	Carotte	Chou blanc	Chou blanc
Laitue romaine	Chou-rave	Chou-rave	Chou Romanesco	Chou frisé	Chou de Bruxelles
Oignon	Concombre	Concombre	Chou blanc	Chou rouge	Chou frisé
Radis	Epinard	Epinard	Chou frisé	Chou chinois	Chou rouge
	Fenouil	Fenouil	Chou rouge	Chou-fleur	Chou chinois
Avocat	Laitue romaine	Laitue romaine	Chou chinois	Chou-rave	Chou-fleur
Banane	Oignon	Oignon	Chou-fleur	Concombre	Chou-rave
Citron	Pomme de terre	Pomme de terre	Chou-rave	Courgette	Concombre
Fruit de la passion	Radis	Radis	Concombre	Céleri	Courge
Kiwi	Radis long	Radis long	Courgette	Céleri branche	Courgette
Litchi	Rhubarbe	Rhubarbe	Céleri branche	Epinard	Céleri
Mandarine			Epinard	Fenouil	Céleri branche
Mangue	Avocat	Avocat	Fenouil	Haricot	Epinard
Orange	Banane	Banane	Haricot	Laitue romaine	Fenouil
Orange sanguine	Citron	Citron	Laitue romaine	Mais	Haricot
Pamplemousse	Fruit de la passion	Fruit de la passion	Navet	Navet	Laitue romaine
Papaye	Kiwi	Kiwi	Oignon	Oignon	Mais
Pomme	Mangue	Mangue	Pois mange-tout	Pois mange-tout	Navet
	Melon	Melon	Poivron	Poivron	Oignon
	Nectarine	Nectarine	Pomme de terre	Pomme de terre	Poivron
	Orange	Orange	Radis	Potiron	Pomme de terre
	Orange sanguine	Orange sanguine	Rhubarbe	Pâtisson	Potiron
	Pamplemousse	Pamplemousse	Petit pois	Radis	Pâtisson
	Papaye	Papaye		Petit pois	Radis
	Prune	Prune	Avocat		
	Pêche	Pêche	Banane	Abricot	Abricot
	Tomate	Tomate	Cerise	Airelle	Airelle
			Citron	Avocat	Avocat
			Fraise	Banane	Banane
			Framboise	Cassis	Cassis
			Fruit de la passion	Cerise	Cerise
			Kiwi	Citron	Citron
			Litchi	Fraise	Figue
			Mangue	Framboise	Fraise
			Melon	Fruit de la passion	Framboise
			Nectarine	Groseille	Fruit de la passion
			Orange	Kiwi	Groseille
			Papaye	Litchi	Kiwi
			Pastèque	Mangue	Litchi
			Prune	Melon	Mangue
			Pêche	Myrtille	Marron
			Tomate	Mûre	Melon
				Nectarine	Mirabelle
				Papaye	Myrtille
				Pastèque	Mûre
				Prune	Nectarine
				Pêche	Papaye
				Quetsche	Pastèque
				Tomate	Poire
					Prune
					Pêche
					Quetsche
					Tomate

Automne			Hiver		
Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars
Blette	Carotte	Carotte	Carotte	Carotte	Carotte
Betterave rouge	Chou blanc	Chou blanc	Chou blanc	Chou blanc	Chou blanc
Brocoli	Chou de Bruxelles	Chou de Bruxelles	Chou de Bruxelles	Chou frisé	Chou frisé
Carotte	Chou frisé	Chou frisé	Chou frisé	Chou rouge	Chou rouge
Chou blanc	Chou rouge	Chou rouge	Chou rouge	Chou chinois	Chou-rave
Chou de Bruxelles	Chou chinois	Chou chinois	Chou chinois	Citrouille	Céleri
Chou frisé	Chou-rave	Citrouille	Citrouille	Céleri	Endive
Chou rouge	Citrouille	Courge	Céleri	Endive	Oignon
Chou chinois	Courge	Céleri	Endive	Mâche	Poireau
Chou-fleur	Céleri	Endive	Mâche	Oignon	Radis
Chou-rave	Céleri branche	Mâche	Oignon	Poireau	Salsifis
Citrouille	Endive	Oignon	Poireau	Pomme de terre	
Courge	Epinard	Panais	Pomme de terre	Radis	Ananas
Céleri	Fenouil	Poireau	Salsifis	Salsifis	Avocat
Céleri branche	Mâche	Pomme de terre	Topinambour	Topinambour	Banane
Epinard	Oignon	Radis			Citron
Fenouil	Panais	Salsifis	Ananas	Ananas	Fruit de la passion
Laitue romaine	Poireau	Topinambour	Avocat	Avocat	Kiwi
Mais	Pomme de terre		Banane	Banane	Mandarine
Oignon	Radis	Ananas	Citron	Citron	Mangue
Panais	Salsifis	Avocat	Clémentine	Clémentine	Orange
Poireau	Topinambour	Banane	Fruit de la passion	Fruit de la passion	Orange sanguine
Poivron		Citron	Grenade	Grenade	Pamplemousse
Pomme de terre	Ananas	Clémentine	Kaki	Kiwi	Papaye
Potiron	Avocat	Fruit de la passion	Kiwi	Litchi	Poire
Radis	Banane	Grenade	Litchi	Mandarine	Pomme
Salsifis	Citron	Kaki	Mandarine	Mangue	
Topinambour	Clémentine	Kiwi	Mangue	Orange	
	Fruit de la passion	Litchi	Orange	Orange sanguine	
Avocat	Grenade	Mandarine	Orange sanguine	Pamplemousse	
Banane	Kaki	Marron	Pamplemousse	Papaye	
Citron	Kiwi	Orange	Papaye	Poire	
Coing	Mandarine	Orange sanguine	Poire	Pomme	
Figue fraîche	Mangue	Pamplemousse	Pomme		
Fraise	Marron	Papaye			
Fruit de la passion	Noix	Poire			
Groseille	Orange	Pomme			
Kaki	Papaye				
Kiwi	Poire				
Litchi	Pomme				
Mandarine					
Mangue					
Marron					
Noisette					
Noix					
Papaye					
Poire					
Pomme					
Prune					
Quetsche					
Raisin					
Tomate					

Index

« Pour retrouver la section qui vous intéresse à partir de cet index, utilisez le moteur de recherche »

A

- Abdomen
- Abdominaux
- Accessoires
- Acides aminés
- Acides gras
 - mono-insaturés (oméga-9)
 - polyinsaturés (oméga-3 et oméga-6)
 - saturés
 - trans
- Acte sexuel
- Actes chirurgicaux
- Activité physique
- Activités d'endurance
- Acupression
- Acupuncture
- Additifs
- Adipocytes
- Adrénaline
- Aérobic
- Agar-agar
- Âge
- Agneau
- Agriculture biologique
- Aides culinaires
- AJR
- Alcool
- Algothérapie
- Algues
- Alimentation
 - déséquilibrée

Aliments
minceur

Allégations nutritionnelles

Allégés

Amaigrissement

Amande

Amidon

Andropause

Anémie

Angoisse

Anneau gastrique

Anorexie

Antidépresseurs

Antioxydants

Anxiété

Apéritif

Apnées du sommeil

Appellation d'origine contrôlée

Appétit

Apports énergétiques

Aquagym

Aromates

Aromathérapie

Artichaut

Asperge

Aspirateur

Assaisonnements

Articulations

Atkins

Aubépine

Avion

Aviron

B

Badminton

Bains

Bain bouillonnant

Bains hydromassants

Balance

Ballonnements

Banane

Barbecue
Bars à salades
Bars à soupes
Basilic
Basket-ball
Beach-volley
Bébé
Bedaine
Bêtabloquants
Bêta-carotène
Beurre
Biceps
Bijoux
Bio
Biorythmes
Blé
Bœuf
Boissons
Bouillon
Boulimie
Bourrelets
Boxe
Bras
Broche
Bruit
Buffets
Bureau
Bus
Buste
By-pass

C

Café
Caféine
Calcium
Calories
Cambrure
Canard
Cancers
Capitons
Cardiofréquencemètre
Carences

Cavitation
Ceinture abdominale
Ceintures
Cellulite
Centrifugeuse
Céréales
 de petit déjeuner
 précuites

Certifications
Chaleur
Chapeaux
Charcuterie
Charge glycémique
Chaussures
Cheveux
Chien
Chirurgie esthétique
Chocolat
Cholestérol
Chrome
Chronobiologie
Chrononutrition
Cicatrices
Circulation sanguine
Citron
Coach sportif
Cocotte-minute
Cœur
Coiffure
Collants
Collations
Colonne vertébrale
Compléments alimentaires
Compulsions
Concentration
Condiments
Confiance en soi
Conserves
Constipation
Contention
Coquillages
Corps cétoniques

Corpulence
Corticoïdes
Cortisol
Cou
Coupe-faim
Course à pied
Courses
Couvade
Crampes
Crèmes
 minceur

Crêperie
Crudités
Crustacés
Cryofixation
Cuisine légère
Cuisses
Cuit-vapeur
Cuivre
Culotte de cheval
Cures minceur
Cures thermales

D

Danse
Défauts esthétiques
Déjeuner
Deltoïdes
Dents
Dénutrition
Dépenses énergétiques
Dépression
Dérèglements hormonaux
Déséquilibre pondéral
Déshydratation
Desserts
Détox
Diabète
Diarrhée
Diététicienne
Digestion

Digitopuncture
Dîner
Diurétique
Dorsaux
Dos
Double menton
Douches à jet
Douche sous-marine à jet
Douleurs dorsales
Drainage lymphatique
Dukan

E

Eau
Eaux minérales
Eczéma
Effleurage
EFT
Électrostimulation
Elliptique
Électrostimulation
Embolie pulmonaire
Émotion
Endermologie®
Endorphines
Endurance
Énergie
Enfants
Épaules
Épices
Équitation
Escalade
Étiquetage nutritionnel
Étiquette
Étouffée (à l')

Exercice physique

F

Faim
Famille

Fasciathérapie
Fast-food
Fatigue
Féculents
Femme
Femmes enceintes
Fer
Fesses
Fibres
 insolubles
 musculaires
 solubles

Fibrose
Film transparent thermorésistant
Fitness
Flavonoïdes
Football
Foulards
Four
Four à micro-ondes
Fréquence cardiaque
Fringales
Fringales nocturnes
Friteuse sans huile
Friture
Fromage
Fructose
Fruits
 rouges
 secs

Fruits de mer

G

Galactose
Galbe
Gastrectomie
Gélules minceur
Gènes
Génétique
Genoux

Ghréline
Glucides
 complexes
 simples

Glucose
Glutamate
Gluten
Glycémie
Glycogène
Golf
Gommage
Goûter
Graisses
Graisses saturées
Gril
Grignotage
Grossesse
Gymnastique aquatique
Gymnastiques douces

H

Hammams
Hanches
Handball
Herbes
Hérédité
Homéopathie
Homme
Horloge biologique
Hormones
 féminines
 masculines
 thyroïdiennes

Huiles essentielles
Huiles végétales
Hula-hoop
Humeur
Hydrojets
Hydrothérapie
Hygiène de vie

Hyperactivité
Hypercholestérolémie
Hypercortisolisme
Hypertension
Hypnose
Hypoglycémie
Hypothyroïdie

I

Impédancemétrie
Index glycémique
Indication géographique protégée
Indice de masse corporelle (IMC)
Industriels
Ingrédients basiques
Injections
Insomnie
Insuffisance veineuse
Insuline
Intestin
Iode
Isolement

J

Jambes
gonflées
lourdes

Jardin
Jeûne
Jogging
Jupes

K

Kayak

L

Labels

Agriculture Biologique

Bleu-Blanc-Cœur

Rouge

Lactose

Laitage

Lapin

Lavande

Laxatif

LeBootcamp

Légumes

Légumes secs

Légumineuses

Leptine

Libido

Lipides

Lipoadipectomie

Lipodissolution

Lipolyse

Liposuccion

Liste de courses

Literie

Loisirs

Longe-côte

Luge

Lumière

M

Machine à pain

Machines (d'amincissement)

Macronutriments

Magnésium

Maintien

Maladie

Maladies cardio-vasculaires

Manganèse

Maquillage

Marche

afghane

avec bâtons

nordique

sportive

Marchés

Massage

ayurvédique

californien

thaï

Masse grasse

Masse maigre

Masse musculaire

Masse osseuse

Matières grasses

Maux de tête

Maxillaires

Mayonnaise

Médecin

Médecine esthétique

Médicaments

Médisculpture®

Méditation

Mémoire

Ménopause

Menthe

Menton

Menus

Mésothérapie

Mesure des plis graisseux

Mesures anthropométriques

Métabolisme de base

Méthode Coué

Métro

Micronutriments

Migraines

Minceur

Minéraux

Modelages minceur

Modes de cuisson

Mollets

Montignac

Morphologie

féminine

masculine

Muscles
Musculature

N

Narcolepsie
Natation
Nausées
Nervosité

O

Obésité
 androïde
 gynoïde
 morbide

Obliques
Œdèmes
Œstrogènes
Œufs
OGM
Oléagineux
Oligoéléments
Oméga-3
Oméga-6
OMS (Organisation mondiale de la santé)
Ongles
Os
Ossature
Ostéoporose
Oxygène

P

Pain
Palper-rouler
Palpitations
Pamplemousse
Panique
Pantalons
Papier

absorbant
aluminium
sulfurisé

Papillotes en silicone

Passiflore

Pâtisseries

Peau

abîmée

Peau d'orange

Pectine

Pectoraux

Périnée

Petit déjeuner

Pétrissage

Pétanque

Phlébite

Phosphore

Phytothérapie

Pilates

Pilule

Ping-pong

Pizzeria

Plastie abdominale

Plats cuisinés

Plats préparés

Poêles

Poids

de forme

idéal

perte de

prise de

Poignées d'amour

Poisson

Poissons gras

Poitrine

Pollution

Pomme

Pompes

Porc

Portions

Posture

Potassium
Pression sociale
Pressothérapie
Probiotiques
Produits de panification industriels
Produits laitiers
Produits transformés
Progestérone
Programme National Nutrition Santé (PNNS)
Protéines
 animale
 végétales

Pruneau
Psoriasis
Psychotropes
Puberté
Pulsions

Q

Qi gong
Quadriceps
Queues de cerises

R

Rameur
Randonnée
Rayonnement infrarouge
Recettes
Réflexologie
Régimes
 à répétition
 détox
 acide base
 citron

 dissociés
 chrononutrition
 Montignac

farfelus

hyperprotéinés

Atkins

Dukan

hypocaloriques

LeDiet

Weight Watchers

protéinés

vampire

Relaxation

Repas

à l'extérieur

chez des amis

de famille

réceptions à la maison

Résistance

Respiration

Restaurant

chinois

crêperie

fast-food

indien

japonais

marocain

mexicain

pizzeria

traditionnel/bistrot

Restriction cognitive

Rétention d'eau

Retour veineux

Robes

Roller

Rhomboïdes

Rougeurs

Rythme cardiaque

S

Saccharose

Sacs
Sandwich
Santé
Sarrasin
Satiété
Sauces
Saunas
Sédentarité
Sel
Sélénium
Sexe
Shiatsu
Sieste
Silhouette
 androïde
 ectomorphe
 endomorphe
 gynoïde
 mésomorphe

Ski
Ski de fond
Sodium
Soja
Sommeil
Sophrologie
Souffle
Soupe aux choux
Souplesse
Soutien-gorge
Sport
Sports
 collectifs
 d'endurance
 de balle
 de combat
 de glisse
 de raquette

Sportifs
Spray à huile
Squash
Squelette

- Stabilisation
- Station thermale
- Steppeur
- Stress
- Stretching
- Style
- Substituts de repas
- Sucre
- Supermarché
- Surgelés
- Surgelés nature
- Syndrome des jambes sans repos
- Syndrome métabolique
- Syndrome prémenstruel
- Surpoids
- Système
 - cardio-vasculaire
 - immunitaire
 - nerveux

T

- Tabac
- Tâches domestiques
- Tai-chi
- Taille
- Tapis de course
- Température corporelle
- Température extérieure
- Tennis
- Tensions musculaires
- Testostérone
- Thalassothérapie
- Thé
- Thé vert
- Thérapie cognitive
- Thérapies corporelles
- Thérapies manuelles et mécaniques
- Thermalisme
- Thermes
- Thermogenèse
- Thorax
- Thyroïde

Tissu
Torse
Toxines
Train
Traitement hormonal de substitution (THS)
Traitements hormonaux
Trajets
Transit
Transport
Transverse
Trapèzes
Tremblements
Triceps
Triglycérides
Trois/huit
Trottinette
Troubles
 de l'humeur
 du comportement alimentaire

Tuniques

U

Ultrasonothérapie
Ultrasons
Ustensiles

V

Vacances
Valériane
Vapeur
Veau
Végétaliens
Végétarien
Vélo
Vélo d'appartement
Ventre
Vergetures
Veste
Vêtements

Viande
 blanche
 rouge

Vie de famille

Vie sociale

Vigilance

Vinaigrette

Virilité

Visage

Vitamines

 liposolubles

 A

 D

 E

 K

 hydrosolubles

 B1

 B2

 B3

 B5

 B6

 B8

 B9

 B12

 C

 PP

Voiture

Volailles

VTC (vélo tout chemin)

VTT (vélo tout terrain)

W

Weight Watchers

Wok

Y

Yoga

Yo-yo

Z

Zinc

Zone de normalité pondérale