

Perdre du poids... pour de bon!

Pendant les vacances, notre rythme de vie est généralement plus serein. Moins de stress, davantage de temps pour soi... C'est le moment idéal pour abandonner les mauvaises habitudes alimentaires. Pour vous aider dans cette démarche, les conseils de Claudine Robert Hoarau, diététicienne nutritionniste.

Perdre du poids, ça n'est pas difficile en soi. Tout le monde a déjà essayé tel ou tel régime, avec plus ou moins de succès. On s'affine un peu, on surveille de près les chiffres indiqués par la balance, on fuit les pâtisseries pour compter les calories, parfois jusqu'à l'obsession. Pourtant, au bout d'un certain temps, on finit généralement par se relâcher et reprendre ces kilos qui s'étaient envolés. Car perdre du poids et ne pas le reprendre, c'est une autre paire de manche. Pour atteindre cet objectif, il n'est pas question de suivre un régime à la lettre mais de se mettre dans un état d'esprit pour un changement d'habitudes alimentaires durable.

Prendre son temps

Dans son ouvrage « Diététique gourmande, les bons réflexes pour une alimentation équilibrée », la diététicienne nutritionniste Claudine Robert Hoarau tord le cou aux idées reçues. Non, les régimes ne sont pas efficaces (voir par ailleurs). Et non, il n'est pas question de

brouter de la salade jusqu'à la fin de ses jours en rêvant de steak-frites. Le secret d'une perte de poids durable c'est de bannir toute restriction tout en essayant de manger équilibré.

« Perdre du poids durablement signifie changer quelques habitudes alimentaires et de vie. Ce n'est pas un bon repas qui vous fera prendre du poids, mais les petits excès au quotidien, explique la spécialiste. Maigrir ne signifie pas « être au régime ». C'est plus une question de gestion que de restriction ». Si vous êtes décidé(e) à vous débarrasser de quelques mauvaises habitudes, vous vous débarrasserez des kilos qui vous gênent. Le tout est de ne pas se focaliser et d'aborder ce changement sereinement, en prenant votre temps. Les restrictions et privations sur le court terme entraîneront certes une perte de poids... mais souvent accompagnée du fameux effet « yoyo ». Pour éviter cet écueil, prenez donc votre temps et n'hésitez pas à faire appel à un spécialiste pour vous aider dans ce travail.



La base d'une alimentation équilibrée

- Limiter les aliments ayant une valeur énergétique élevée (friture, biscuits, charcuterie, fromage). Cela ne veut pas dire qu'il faille éradiquer toute forme de sucre ou de petites douceurs, mais savoir manger varié avec parfois quelques écarts, gourmandise oblige, mais toujours avec modération
- Contrôler la quantité de féculents (riz, pain, pâtes, pomme de terre). Si vous consommez l'un de ces aliments lors d'un repas, tentez de ne pas superposer un autre féculent (exemple: des pâtes avec du pain, du riz avec du pain)
- Diminuer nettement la consommation d'alcool et boire au moins 1,5 litres d'eau par jour
- Ayez votre alimentation sur les fruits et les légumes (attention à l'assaisonnement!), les protéines (plus particulièrement les viandes maigres comme le poulet, la dinde ou le lapin), le poisson, les œufs ainsi que les produits laitiers pauvres en matières grasses (lait, yaourt au lait ½ écrémé)
- Faire 3 repas par jour, avec 1 à 2 collations si besoin, pour éviter le grignotage
- Pratiquer une activité physique régulière. Faire du sport ne vous fera pas maigrir mais vous aidera à conserver voire renforcer votre masse musculaire

Les erreurs à éviter :

- Vouloir être mince à tout prix. Nous sommes tous différents avec un héritage génétique à prendre en compte
- Sauter un repas ne fait pas maigrir, bien au contraire. Un effet de compensation se fera au repas suivant et l'organisme qui a manqué de nutriments et de calories ne manquera pas de stocker les graisses
- S'installer dans la frustration. L'important c'est de réapprendre à percevoir ses sensations de faim et de satiété
- Une règle générale: maigrir vite, c'est reprendre très vite et plus. Le corps n'est pas fait pour supporter des variations de poids importantes et rapides: on considère que perdre entre 500g et 1 kg par semaine soit 2 à 4 kilos par mois est un rythme médicalement acceptable



Régime et santé ne font pas bon ménage

En plus d'être inefficaces à long terme, les régimes sont mauvais pour la santé. C'est la conclusion d'un rapport de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) publié fin 2010. Ces régimes, que la plupart des magazines féminin vantent à longueur de pages, sont susceptibles d'entraîner des effets indésirables importants, comme «des troubles du comportement alimentaire, [...] de l'ostéoporose, des risques osseux et de fractures». Attention, danger!



Le régime de la soupe aux choux

Cette diète de courte durée est très déséquilibrée au niveau nutritionnel avec des risques de carences et de fatigue. La perte de poids est rapide, mais la fonte de la masse grasse peut être accompagnée d'une fonte musculaire. La reprise de poids est quasi systématique.

Le régime Weight Watchers

Régime hypocalorique basé sur le principe de l'équilibre alimentaire. Il permet d'adopter de meilleures habitudes au quotidien. La perte de poids est progressive. Il faut cependant accepter le principe d'assiduité à des groupes d'entraîdés et avoir le temps pour y participer. Cette méthode n'est cependant pas vraiment personnalisée, le principe des points étant le même pour tout le monde.

Le régime Atkins

C'est un régime d'exclusion qui bannit ou diminue fortement tous les aliments pouvant contenir des glucides : céréales, féculents, fruits, laitages, produits laitiers sauf les fromages. Il est axé sur une consommation excessive de protéines et de lipides. Cette absence de fibres de vitamines et de minéraux entraîne des problèmes de fatigue et de constipation. Le déséquilibre et la monotonie de l'alimentation amènent à un abandon du régime et à une reprise de poids inéluctable. Selon le rapport d'expertise de l'Anses, il entraîne certes une perte de poids rapide mais pourrait être associé à un risque accru de mortalité cardiovasculaire.

La méthode Dukan

Proche de la diète hyperprotéinée, le régime Dukan est très pauvre en fibres. Notamment pendant la phase 1, une période assez stricte, il peut entraîner une constipation voire une carence en vitamines et minéraux. Les œufs et la viande sont consommables à volonté durant les deux premières phases de la diète, ce qui peut augmenter le risque de cholestérol. Pour Claudine Robert Hoarau, c'est l'exemple à ne pas suivre: « Ce régime, très médiatisé, est pourtant largement controversé. Personnellement, il m'est très souvent arrivé d'aider des patients qui, à l'arrêt du régime, ont repris plus de poids. Certains d'entre eux présentent des problèmes physiologiques voire même psychologiques avec des troubles du comportement alimentaire ». À fuir!

RAMÈNE OUT BAN ZAFAIR
rachète cash tous vos objets

CASH CONVERTERS

OPÉRATION PORTABLE ! OPÉRATION OR !

Rachète votre or 18 carats jusqu'à 25€ le gr.

Bijoux (même cassés) : chaînes, bracelets, bagues 9, 14, 18, 24 k

Débris d'or

Pièces, pépites et lingots

OU VEU L'ARGENT ? RAMÈNE...

out ban consoles et jeux vidéos

Out ban Équipements multimédia

Convertissez votre **OR** en **CASH**

retrouvez nos produits sur www.toutcash.re

retrouvez nos actualités sur [f](#) «cash converters réunion» en cliquant j'aime.

SAINT-DENIS
1, rue de Kerveguen - Le Chaudron
(A côté du Parc des Expos)
Tél : 0262 50 49 50

SAINT-PAUL
10, Route de Savannah
(A côté de la station-service)
Tél : 0262 701 701