

100 HABITUDES POUR MAIGRIR



Aurèle Mariage

100 habitudes pour maigrir

Perdre du gras à long terme et ne jamais le reprendre

Aurèle Mariage

Sommaire

| | |
|---|----|
| Mise en garde..... | 6 |
| Introduction | 7 |
| A propos de l’auteur | 9 |
| Les habitudes et la motivation..... | 10 |
| 1. Prendre (et avoir) de bonnes habitudes..... | 10 |
| 2. Changer d’abord ses habitudes alimentaires | 11 |
| Quoi manger | 12 |
| 3. Eliminer les sodas | 12 |
| 4. Consommer plus de protides..... | 13 |
| 5. Manger plus de légumes..... | 14 |
| 6. Manger des crudités | 14 |
| 7. Manger plus de fibres | 15 |
| 8. Les purées de légumes..... | 16 |
| 9. Manger des légumineuses | 16 |
| 10. Eviter les desserts..... | 17 |
| 11. Eviter les aliments allégés | 18 |
| 12. Manger du poisson..... | 18 |
| 13. Les aliments qui font grossir | 19 |
| 14. Eviter le sucre | 20 |
| 15. Faire attention au sel..... | 20 |
| 16. Surveiller les aliments gras..... | 21 |
| 17. Ne pas manger de friture | 22 |
| 18. L’indice glycémique | 22 |
| 19. Privilégier les aliments complets..... | 23 |
| 20. Consommer des produits bio | 24 |
| 21. L’indice de satiété..... | 24 |
| 22. Surveiller les fruits..... | 25 |
| 23. Eviter les boissons alcoolisés..... | 26 |
| 24. Boire de l’eau..... | 26 |

| | | |
|----------------------------|--|----|
| 25. | Limiter toutes les boissons caloriques | 27 |
| 26. | Boire du thé | 28 |
| 27. | Le piège des bruleurs de graisse | 28 |
| 28. | Huile de poisson, vitamines et minéraux | 29 |
| 29. | Boire du café exceptionnellement | 30 |
| Comment manger ? | | 31 |
| 30. | Privilégier l'équilibre de quantité | 31 |
| 31. | Manger lentement | 31 |
| 32. | Ne pas grignoter | 32 |
| 33. | Cuisiner soi-même | 33 |
| 34. | Boire pendant les repas | 34 |
| 35. | Ne jamais se resservir | 34 |
| 36. | Surveiller les assaisonnements | 35 |
| 37. | Prendre un petit déjeuner chaque jour | 35 |
| 38. | Prendre 3 repas par jour | 36 |
| 39. | Eviter la tentation inutile | 37 |
| 40. | Faire attention au pain | 38 |
| 41. | Ne pas manger directement depuis un plat | 38 |
| 42. | Ne pas saucer | 39 |
| 43. | Manger équilibré | 39 |
| 44. | Manger suffisamment, mais pas trop | 40 |
| 45. | Eviter de varier ses recettes | 41 |
| 46. | Manger sans distractions | 42 |
| 47. | Limiter les dégâts dehors | 42 |
| 48. | Finir n'est pas obligation | 43 |
| 49. | Adapter à son propre cas | 44 |
| 50. | Vos plats préférés | 45 |
| Quand et où manger ? | | 46 |
| 51. | Manger à heures régulières | 46 |
| 52. | Diner tôt | 46 |
| 53. | Restauration rapide et lente | 47 |

| | | |
|------------------------|--|----|
| 54. | Manger chez soi plutôt que dehors | 47 |
| 55. | Manger assis à une table..... | 48 |
| Rester motivé(e) | | 49 |
| 56. | Investir sa motivation..... | 49 |
| 57. | Commencer tout de suite..... | 49 |
| 58. | Tenir un journal | 50 |
| 59. | Economiser sa motivation | 52 |
| 60. | Concentrer ses efforts | 52 |
| 61. | Bien choisir ses objectifs | 53 |
| 62. | Faire des pauses | 53 |
| 63. | Acceptez la défaite exceptionnelle | 54 |
| 64. | Chercher du soutien | 55 |
| 65. | Chercher des conseils personnalisés..... | 56 |
| 66. | En faire moins..... | 57 |
| 67. | Expérimenter | 57 |
| 68. | Faire au plus simple..... | 58 |
| 69. | Surveiller le stress..... | 59 |
| Progresser | | 60 |
| 70. | Viser le poids idéal..... | 60 |
| 71. | Se peser régulièrement | 60 |
| 72. | Eviter la prise de décision..... | 61 |
| 73. | Mettre sa curiosité en veille..... | 61 |
| 74. | Prendre des photos de son corps..... | 62 |
| 75. | Prendre des photos de ses repas | 63 |
| 76. | Partager votre amaigrissement..... | 64 |
| 77. | Réviser ses objectifs | 64 |
| 78. | Des objectifs souples | 65 |
| 79. | Se lancer des défis | 66 |
| Activité physique..... | | 67 |
| 80. | Eviter le sport pour maigrir | 67 |
| 81. | Faites de l'exercice | 68 |

| | |
|---|----|
| 82. Marcher | 69 |
| 83. Pratiquer de manière adapté | 69 |
| Habitudes de vie | 71 |
| 84. Dormir régulièrement | 71 |
| 85. Se mettre des bâtons dans les roues | 72 |
| 86. Mieux faire ses courses | 72 |
| 87. S'habituer à la difficulté | 73 |
| 88. S'exposer au soleil | 73 |
| 89. Lire régulièrement | 74 |
| 90. Lire les étiquettes nutritionnelles | 75 |
| 91. Brossage des dents | 75 |
| Méthodes d'amaigrissement | 76 |
| 92. Suivre une méthode qui marche | 76 |
| 93. Compter les calories | 76 |
| 94. Jeuner correctement | 77 |
| 95. Maigrir avec le sport | 78 |
| 96. Suivre un régime protéiné | 79 |
| 97. Le mode de vie paléolithique | 80 |
| 98. Une cure d'amaigrissement | 80 |
| Influences | 82 |
| 99. Se comparer à soi même | 82 |
| 100. Changer son environnement | 83 |
| Pour aller plus loin | 85 |
| 101. Aller à la source | 85 |
| Mot de la fin | 86 |

Mise en garde

Ce livre est tiré de mon expérience d'ancien obèse : cette expérience ne fait pas de moi un professionnel de la santé. Demandez toujours conseil auprès de votre médecin avant de commencer à maigrir.

Introduction

Perdre du gras sans jamais le reprendre est une question d'habitudes. Lorsque l'on prend une nouvelle bonne habitude, celle-ci reste ancrée dans notre style de vie et ne requiert plus aucun effort de notre part. C'est pour cette raison que les habitudes fonctionnent si bien : on peut les maintenir à long terme très facilement et ne jamais reprendre ses kilos.

Dans ce livre, vous trouverez une centaine d'habitudes en rapport avec l'amaigrissement. Progressez régulièrement en incorporant ces habitudes à votre rythme de vie quotidien, une par une et pendant plusieurs mois. N'essayez pas de les adopter aussi rapidement que possible, et surtout pas toutes en même temps – c'est tout bonnement impossible.

Ce n'est pas une liste définitive et vous pourrez toujours trouver de nouvelles habitudes plus saines à adopter. Ce livre est un point de départ dans votre journée vers la minceur. Les habitudes décrites sont à la fois des habitudes à prendre et aussi révélatrices de mauvais réflexes que vous pourriez avoir. Certaines vous permettront de découvrir différents aspects de la perte de poids auxquels vous n'auriez peut-être jamais pensé.

On distingue deux grands types d'habitudes :

1. Les habitudes à long terme : ce sont des habitudes plus ou moins difficiles à acquérir, et qui vous amèneront de très bons résultats à long terme. Sur le court terme elles peuvent être compliquées à adopter.
2. Les habitudes à court terme : elles sont utiles pour débloquer une situation ou révéler un point faible de votre comportement. Il faudra les combiner avec des habitudes à long terme pour un meilleur effet.

Les 100 habitudes de ce livre ne conviendront pas à tout le monde. Quand une habitude convient à un type de personnalité plutôt qu'un autre, je l'indique dans sa description. Ces habitudes représentent une façon de faire idéale pour maigrir. Je pense qu'il est impossible, pour une personne comme vous et moi, d'utiliser ces 100 bonnes habitudes simultanément. Mais il est sûrement possible en revanche d'en intégrer 30 ou 40 à son rythme de vie quotidien pour maigrir définitivement.

Il n'y a pas d'ordre de lecture. Il s'agit d'une compilation de 100 habitudes en rapport avec l'alimentation, la rythme de vie, le sport ou encore la motivation. Je vous conseille de ne pas lire ce livre du début à la fin mais plutôt de commencer par des habitudes qui retiennent votre attention dans le sommaire. Les habitudes alimentaires

sont placées en premières parce qu'elles sont les plus importantes lorsque l'on veut maigrir. Mais d'autres habitudes comme économiser sa motivation, bien dormir ou encore tenir un journal sont tout aussi importantes.

Je vous conseille de relire ce livre régulièrement tant que vous n'aurez pas atteint vos objectifs. Servez-vous en comme de pique de rappel sur les points fondamentaux de l'amaigrissement. Les plupart des chapitres sont très courts et peuvent être relus en quelques minutes ce qui est très pratique.

A propos de l'auteur

Je m'appelle Aurèle et j'ai 23 ans. Lorsque j'en avais encore 18 j'étais obèse. Aujourd'hui les choses ont changé, mon poids est dans la moyenne, je suis sportif et mes dernières analyses sanguines montrent que mon état de santé général est très positif.

Ce livre est tiré directement de mon expérience de l'amaigrissement. Les habitudes décrites vous aideront je l'espère à obtenir des résultats similaires aux miens : j'ai perdu plus de 30 kilos que je n'ai toujours pas repris 4 ans plus tard. C'est notamment grâce à mes nouvelles habitudes de vie.

On peut tomber dans de nombreux pièges lorsque l'on veut perdre du poids et j'en ai souvent fait les frais. Alors que d'autres auteurs parlent de théorie, je vais vous raconter ce qui m'a permis de maigrir dans la pratique. Lorsque vous aurez fini de lire ce livre vous serez très bien préparé à affronter votre amaigrissement.

Je partage déjà mes connaissances depuis des années sur le site Changer son Corps (www.changersoncorps.com). Ce livre est une compilation des habitudes dont je parle sur le site, mais pas seulement : je prends aussi le temps d'expliquer chaque habitude en détail et la façon dont elle doit être interprétée.

Sur mon site vous pouvez trouver une livre en téléchargement gratuit (celui que vous pouvez voir sur la droite). Il s'agit d'un guide de l'amaigrissement d'une trentaine de page dans lequel je donne des étapes à suivre claires pour maigrir tout en restant motivé, et sans jamais reprendre ses kilos.

Le livre Changer son Corps complète à merveille « 100 habitudes pour maigrir, alors n'hésitez pas à vous le procurer (gratuitement) à cette adresse :

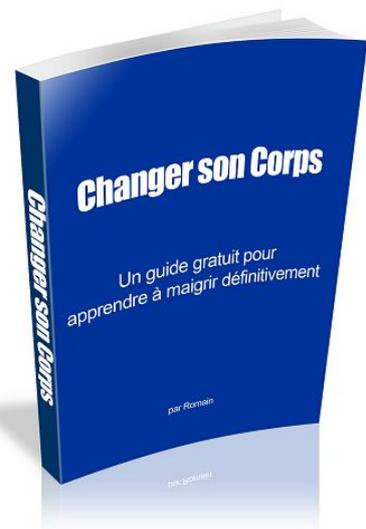
changersoncorps.com/livre

Vous pouvez entrer directement en contact avec moi pour toutes vos questions, commentaires, suggestions par rapport aux habitudes de ce livre, ou encore pour me témoigner de vos réussites ou échecs. Je réponds à tous les emails que je reçois, alors n'hésitez pas à m'envoyer un message à cette adresse :

aurele@changersoncorps.com

Bonne lecture !

- Aurèle



Les habitudes et la motivation

La méthode d'amaigrissement que j'ai mise au point repose sur la gestion de sa propre motivation : rester motivé à long terme en faisant attention à ne pas épuiser son énergie trop rapidement, en investissant son temps dans des actions utiles, et surtout en prenant de nouvelles habitudes. Et c'est ce dernier point que je développe dans ce livre.

Les habitudes sont très puissantes et difficiles à changer. Nous aimons répéter le passé, et il nous est difficile d'entreprendre quelque chose de nouveau surtout si cela va à l'encontre de nos habitudes. C'est un avantage comme cela peut aussi être un inconvénient. Dans une bonne situation, les habitudes permettent de garder le cap sans trop d'efforts. Dans une mauvaise situation, elles ne nous sont d'aucune utilité puisqu'elles nous maintiennent la tête sous l'eau.

Cela m'amène donc à parler des deux premières habitudes de ce livre.

1. Prendre (et avoir) de bonnes habitudes

Une habitude est un réflexe. Elle correspond à quelque chose que l'on a déjà fait plusieurs fois, et que l'on peut répéter sans effort. Nous avons tous des habitudes, et c'est la somme de ces habitudes qui fabrique notre corps tel qu'il est aujourd'hui. Donc si vous vous trouvez aujourd'hui en surpoids, c'est sûrement le signe que vos habitudes ne sont pas idéales.

Les changements temporaires comme les régimes sont peu efficaces car ils ne changent pas votre façon de faire habituelle. Une fois un régime fini on reprend souvent ses mauvaises habitudes et donc ses kilos. Si l'on veut maigrir c'est pour être en meilleure santé mais surtout le rester, et c'est pour cette raison qu'il s'agit du meilleur effort possible à long terme : on ne reprendra jamais ses kilos.

Lorsque l'on remplace ses mauvaises habitudes par de nouvelles bonnes habitudes, on se crée un rythme de vie sain et la reprise des kilos est impossible. Prendre de nouvelles habitudes demande un effort conséquent, mais c'est un effort que l'on n'aura plus besoin de répéter. C'est un effort définitif.

En plus de cela, vous remarquerez rapidement que chaque habitude construit sur l'habitude précédente. Chaque nouvelle bonne habitude vient renforcer celle que l'on aura prise juste avant. Avec le temps l'amaigrissement devient donc de plus en plus définitif grâce toutes ces habitudes cumulées.

2. Changer d'abord ses habitudes alimentaires

L'objectif de votre corps est de survivre. Lorsqu'il reçoit de l'énergie en trop, il la stocke sous forme de graisse pour la réutiliser plus tard. Cette énergie en trop il la reçoit directement par l'alimentation. En d'autres mots, votre alimentation est la source directe de vos kilos en trop : manger en trop grande quantité provoque le surpoids.

Changer ses habitudes alimentaires permet donc d'attaquer le problème directement à sa source. En réduisant les quantités de nourriture, en éliminant certains aliments, et en changeant sa façon de manger, on peut rapidement perdre des kilos en trop. Les habitudes alimentaires sont celles qui influencent le plus votre corps.

Mettez l'accent sur vos habitudes alimentaires en priorité. Vous allez perdre du gras à un rythme régulier et plus ou moins rapide (cela dépendra de vos capacités à supporter les changements d'habitudes). Gardez toujours en tête que vos 3 repas par jour construisent votre corps plus que tout autre chose, y-compris le sport (lire aussi [le chapitre 80 : Éviter le sport pour maigrir](#)).

Quoi manger

Dans ce chapitre, je vous explique ce qu'il faut manger et ce qu'il faudra éviter pour faire fondre vos kilos.

3. Eliminer les sodas

S'il y a bien une habitude qui favorise les kilos en trop c'est de consommer régulièrement des sodas. Ces boissons ne contiennent pas grand-chose d'autre que de l'eau et du sucre, et si l'eau est bonne pour la santé, le sucre en revanche l'est beaucoup moins.

Les sodas amènent beaucoup de calories inutiles et rien d'autre : ils ne contiennent ni vitamines, ni minéraux, ni fibres, ni quoi que ce soit d'utile à votre corps. En plus de cela, le sucre d'un soda est stocké rapidement sous forme de graisse car il a un indice glycémique élevé (lire aussi [le chapitre 18 : L'indice glycémique](#)).

J'ai une bonne et une mauvaise nouvelle. Je commence par la mauvaise : lorsque l'on est accoutumé au gout sucré des sodas, il peut être très difficile d'arrêter d'en consommer. On peut attaquer cette mauvaise habitude de différentes manières :

1. Arrêter du jour au lendemain. C'est la solution la plus radicale mais aussi la plus difficile. C'est aussi le plus efficace car on va droit au but. Alors faites-le si vous vous en sentez capable.
2. Limiter progressivement les quantités, en buvant du soda seulement une fois par jour, puis seulement quelques fois par semaine, et pour finir seulement une ou deux fois par mois. C'est un sevrage progressif sous forme de défi.
3. Remplacer le soda par une autre boisson dont vous pouvez contrôler la teneur en sucre. Le thé est un bon substitut (si l'on aime son gout) que l'on peut consommer avec, progressivement, de moins en moins de sucre.

Aucune de ces trois tactique n'est plus efficace que l'autre, c'est surtout une question de personnalité. Les personnes qui changent brutalement n'auront aucune difficulté avec la première, ceux qui aiment les défis apprécieront surtout la deuxième, et ceux qui aiment essayer de nouvelles choses ou changer lentement auront plus de facilité avec la troisième.

La bonne nouvelle maintenant : une personne qui boit du soda chaque jour peut perdre 4 à 5kg définitivement rien qu'en arrêtant d'en consommer, et cela en quelques

semaines à peine. Remplacez vos sodas par de l'eau ou une boisson sans calories et vous perdrez rapidement des kilos de graisse superflus.

4. Consommer plus de protides

La plupart des gens consomment moins de 10% de leur énergie quotidienne sous forme de protides (« protéines »), et souvent plus de 50% sous forme de glucides. Or, le corps stocke très difficilement les protéines, alors que c'est tout le contraire pour les glucides qui seront stockée dans les réserves de graisse au moindre excès. Les protides sont le meilleur des trois macronutriments pour perdre du gras.

En plus d'être difficiles à stocker pour l'organisme, les protéines sont aussi très rassasiantes. Elles coupent la faim, et c'est un des meilleurs (sinon le meilleur) coupe-faim naturel. Il n'est pas besoin d'en manger en très grande quantité pour obtenir cet effet. Actuellement, la controverse autour des régimes protéinés effraye beaucoup de monde, et c'est bien dommage.

Je ne vous conseille pas d'en manger à volonté et sans limitations. Mais sachez que vous pouvez sans danger consommer un peu plus de protéines qu'à votre habitude car la majorité des gens n'en consomment pas assez (par rapport aux apports journaliers recommandés).

Je vous conseille de manger chaque jour jusqu'à 1,5 grammes de protides par kilo de poids de votre corps. Par exemple si vous pesez 70kg vous pouvez consommer chaque jour environ :

$$70 \times 1,5 = 105 \text{ grammes de protides}$$

Sachez que 100 grammes de viande ou de poisson ne contiennent pas 100 grammes de protides mais plutôt 20 à 25. Lisez les étiquettes nutritionnelles et n'oubliez pas de comptabiliser les protides des autres aliments également (les pâtes en contiennent 8%).

Pour obtenir ses protéines sans gras il faut choisir des sources maigres : le poulet, la dinde, les biftecks hachés à 5% de matière grasse ainsi que les blancs d'œufs sont des sources de protéines idéales. Les poissons maigres viennent compléter cette liste, ce sont les poissons blancs : le cabillaud, le merlan, le lieu, la sole, la limande.

5. Manger plus de légumes

Lorsque l'on mange une assiette d'épinard, on consomme 5 fois moins de calories que s'il s'agissait d'une assiette de riz. Cela veut dire qu'il faudrait manger 5 assiettes entières d'épinard pour avoir autant d'énergie qu'avec une seule assiette de riz.

On dit des légumes qu'ils ont une faible densité calorique : ils occupent beaucoup de place dans l'estomac mais fournissent très peu d'énergie. Pour maigrir les légumes sont très pratiques car ils vous empêchent de consommer d'autres aliments en trop grande quantité. Ils aident à réduire le nombre de calories d'un repas.

Les légumes seront très utiles à ceux qui ont du mal à manger en plus petite quantité. Prenez-les alors en début de repas, sous forme d'entrée ou en les mangeant séparément et avant votre plat principal, pour vous remplir l'estomac avant d'attaquer le plat de résistance qui contient des ingrédients plus riches comme les féculents.

Augmentez progressivement vos rations de légumes pour faire en sorte qu'ils représentent la moitié de votre repas en termes de volume. Par exemple si vous mangez actuellement 300 grammes de pâtes (cuites) sans légumes, visez un objectif de 150 grammes de pâtes et 150 grammes de légumes.

Ne commettez pas l'erreur de manger trop de légumes. Vous risqueriez de vous sentir rapidement très faible et d'abandonner.

6. Manger des crudités

Les entrées de crudité sont les légumes les plus faciles à incorporer dans vos repas. Ce sont des légumes consommés crus et qui ne demandent aucun temps de cuisson. On peut les préparer très rapidement ce qui est très pratique pour ceux qui n'aiment pas passer trop de temps à la cuisine.

Je vous conseille d'utiliser des légumes qui contiennent beaucoup d'eau et d'éviter les légumes trop riches comme l'avocat. Vous pouvez assaisonner vos crudités avec la sauce de votre choix mais restez raisonnable car ce n'est pas un plat de résistance. Voici quelques idées d'entrées de crudités très rapides à préparer (cherchez les recettes complètes sur internet) :

- Salade verte (avec sauce vinaigrette)
- Salade de tomates (avec vinaigrette ou un peu de thon gras)
- Carottes râpées (avec sauce vinaigrette ou yaourt)

- Concombres (avec sauce crème fraîche)
- Champignons de Paris (avec sauce crème fraîche)
- Coleslaw (chou blanc et carottes avec vinaigrette)
- Betteraves (avec sauce vinaigrette)
- Chou-fleur (avec sauce vinaigrette)
- Lentilles (avec sauce vinaigrette et cumin)
- Tomates cerises (nature ou à la croque au sel)
- Salade d'endive aux noix (avec sauce vinaigrette à l'huile de noix)
- Choux blanc et/ou rouge (avec sauce vinaigrette)
- Courgettes (avec sauce vinaigrette)
- Radis (nature ou préparés en vinaigrette)

Répétez souvent les mêmes recettes pour vous habituer à les préparer plus rapidement. Il vaut mieux aussi manger la même recette plusieurs fois dans la semaine que de trouver une nouvelle recette pour chaque repas – c'est moins fatiguant et vous pourrez plus facilement prendre l'habitude d'en manger à tous les repas.

En solution de secours vous pouvez toujours manger vos crudités « croque au sel ». Rincez-les sous l'eau puis mangez-les directement sans préparation. Cette solution un peu barbare est mieux pratiquée seul(e) qu'en compagnie d'invités.

7. Manger plus de fibres

Les fibres sont très bonnes pour la santé en plus d'avoir des avantages pour l'amaigrissement. Vous aurez par exemple peut-être déjà entendu dire que les fibres piègent la graisse, et c'est tout à fait vrai. Lorsque l'on mange suffisamment de fibre une partie des graisses est absorbée par ces fibres et elle n'est pas digérée.

Les fibres ralentissent aussi la digestion et permettent d'avoir de l'énergie plus longtemps. Si vous consommez des pâtes ainsi qu'une grande quantité de fibre (légumes, fruits) alors l'énergie des pâtes sera disponible plus longtemps dans la journée. Cela évite que l'énergie excédentaire soit trop rapidement stockée dans les graisses. On évite aussi de cette manière les coups de fringales qui peuvent apparaître avant le repas suivant.

Pour manger plus de fibres, augmentez d'abord la taille de vos rations de légumes et légumineuses – c'est là que l'on en trouve le plus. Manger également un ou deux fruits par jour pour leur apport en fibres. Et si vous le pouvez choisissez vos céréales complètes (avec plus de fibres) : pain complet, riz complet, pâtes complètes. Le contenu en fibre d'un aliment est inscrit sur l'étiquette d'information nutritionnelle

au dos de son emballage, vous serez parfois surpris de la richesse en fibre de certaines préparations.

L'apport journalier recommandé (AJR) en fibres est de 25 à 30 grammes. La grande majorité des français n'en mangent pas suffisamment. Augmentez les quantités de fibre dans votre alimentation mais allez-y progressivement pour laisser le temps à votre corps de s'y habituer. Et ne dépassez pas trop l'AJR, car l'excès de fibre est pour le moins désagréable.

8. Les purées de légumes

Ceux qui n'aiment pas les légumes apprécieront les purées de légumes. Elles ont un aspect très similaire à celui d'une purée de pomme de terre classique. Elles contiennent aussi plus de fibres et moins de calories. Les purées de pomme de terre sont un très bon moyen de manger des légumes sans avoir l'impression de manger des légumes.

Les purées qui ressemblent le plus à la purée de pomme de terre sont la purée de chou-fleur et la purée de céleri : elles sont blanches, ont une texture similaire et un gout discret. On peut aussi préparer des purées avec de nombreux légumes différents : des carottes, courgettes, betteraves, aubergines, potiron, etc. On pourra même mélanger plusieurs de ces légumes pour créer de nouvelles saveurs.

Toutes les recettes de purée de légumes se ressemblent et sont simples. En général il faut cuire le légume puis le mixer. On peut ensuite y ajouter un peu de purée de pomme de terre classique pour l'épaissir (ce n'est pas nécessaire pour tous les légumes). Comme pour les crudités, cherchez deux ou trois recettes de purée de légumes que vous appréciez et répétez-les souvent pour manger plus de légumes.

Vous pouvez considérer la purée de légume comme un légume. Si vous mélangez une purée de légume avec de la purée de pomme de terre, alors ça peut aussi vous servir d'aliment unique pour un plat de résistance - c'est très pratique.

9. Manger des légumineuses

Les légumineuses sont une alternative aux légumes. Dans le langage courant on les désigne sous le nom des *légumes secs*. Ce sont des graines qui sont réparties en trois catégories :

1. Les haricots secs et fèves, telles que les haricots noir, les haricots blanc, rouge, pinto, mungo, ou encore le soja
2. Les lentilles vertes, rouge, noire, brunes
3. Les pois secs comme les pois cassés, les pois chiches, les pois entiers

Les légumineuses sont un peu différent des légumes. Elles contiennent un peu plus de calories tout d'abord et on peut s'en servir comme d'un ingrédient principal pour ses plats. Elles contiennent aussi un peu de protéines. Tout comme les légumes elles sont riches en fibres.

Essayez les légumineuses les plus accessibles pour commencer, comme les lentilles, les pousses de soja, ou encore le quinoa que l'on trouve désormais dans beaucoup de supermarchés. Utilisez-les comme aliment principal ou en remplacement de vos féculents.

10. Eviter les desserts

Le dessert peut paraître incontournable, mais pour maigrir il s'agit d'un handicap de taille. Il ajoute des calories au repas, et souvent ce sont des calories vides sous forme de sucre. Et même lorsqu'il s'agit d'un dessert sain, comme une salade de fruits ou un yaourt, cela reste un ajout de calories dont on pourrait souvent se passer.

Le principal allié du dessert c'est que l'on mange vite. Lorsque l'on arrive à la fin du repas seulement 15 minutes après l'avoir commencé, il est impossible de ne plus avoir faim (voir chapitre [le chapitre 31 : Manger lentement](#)). Et quand on a l'habitude de prendre un dessert, on le prend pour satisfaire son habitude plutôt que par nécessité.

Une entrée et un plat sont suffisants et préférables pour la plupart des gens. Servez-vous copieusement de crudités ou de légumes en entrée, et faites de votre plat de résistance le pilier de votre repas.

Votre repas en sera simplifié, et vous éviterez aussi les tentations du rayon dessert au supermarché. Essayez de prendre cette habitude quelques jours et vous constaterez par vous-même que le dessert n'est pas indispensable. Rien ne vous empêche de continuer à profiter de vos desserts aux occasions exceptionnelles (repas de fêtes, etc.) mais cela ne devrait pas être une habitude.

Le seul dessert que je vous autorise est un fruit, que vous mangerez au moins 30 minutes après le début de votre repas, et uniquement si vous avez encore faim.

11. Eviter les aliments allégés

Les produits alimentaires allégés contiennent un peu moins de calories que les aliments normaux. On les fabrique différemment pour réduire la quantité de sucre ou de graisse qu'ils contiennent. Et leur goût n'est pas identique mais suffisamment similaire pour donner l'impression qu'il s'agit du vrai produit. Mais est-ce vraiment une bonne idée d'en consommer régulièrement ?

Il faut d'abord dire que ce n'est pas une solution miracle. La différence en terme de calories entre un produit normal et son équivalent allégé est souvent minime. Ce n'est pas en remplaçant quelques aliments par leur équivalent allégé que l'on se prive d'énergie de manière significative.

Car dans la pratique et lorsque l'on utilise des produits allégés on aura tendance à en manger un peu plus que d'un aliment classique. Ce n'est pas intentionnel, vous n'aurez pas comme objectif d'ajouter des calories à vos repas, mais vous ferez tout simplement moins attention aux quantités.

Ces produits sont aussi plus compliqués à fabriquer, et donc plus onéreux. Quitte à payer plus cher pour sa nourriture, autant acheter des aliments plus utiles comme du poisson ou des produits complets et bios plus rassasiants. Et c'est sans parler des ingrédients utilisés dans la fabrication dont on connaît mal les effets sur la santé à long terme, et qui pourraient donc être dangereux.

Evitez les produits allégés. Prenez l'habitude de consommer les aliments que vous allez manger pour le restant de vos jours.

12. Manger du poisson

Manger du poisson régulièrement est important. Le poisson contient des oméga 3, qui sont indispensables au corps mais qu'il ne peut pas fabriquer. Lorsque l'on manque d'oméga 3, on est sujet à moyen terme à des sautes d'humeur et des baisses de moral. Le manque d'oméga 3 affecte principalement la stabilité émotionnelle. La plupart des français ne consomment pas suffisamment d'oméga 3 et sont donc déficients sans s'en rendre compte.

Le meilleur moyen de remédier à ce problème est de manger régulièrement du poisson. Nul besoin d'en consommer chaque jour à chaque repas. Pour une personne déficiente en oméga 3, manger du poisson ne serait-ce qu'une fois par semaine fera déjà une grande différence. Dans l'idéal essayez de consommer du poisson 3 fois par semaine.

Les poissons les plus riches en oméga 3 sont les poissons gras comme le saumon sauvage, le flétan, le hareng, le maquereau, les anchois, les sardines et le thon. Evitez les poissons maigres qui en contiennent beaucoup moins. Le poisson est un des seuls aliments à la fois gras et sain. Choisissez vos poissons sauvages (plutôt que d'élevage) car ils contiennent beaucoup plus d'oméga 3.

13. Les aliments qui font grossir

Certains aliments sont susceptibles de vous faire grossir plus facilement que d'autres. Ce sont les aliments qui ont une forte densité énergétique, c'est-à-dire qui contiennent beaucoup de calories pour un faible volume (pensez à la différence entre un bol d'épinard et un carré de sucre). On appelle ces aliments des bombes caloriques : ils font *exploser* très rapidement le nombre de calories d'un repas.

Parmi les aliments qui sont le plus calorique on retrouve des aliments sucrés comme les bonbons, les gâteaux et pâtisseries, la pâte à tartiner, les glaces, des aliments très gras comme les chips, le fromage, la charcuterie, des assaisonnements comme la mayonnaise et le beurre, des boissons comme le soda et l'alcool.

Pour identifier les aliments qui font grossir il n'y a pas de secret : il faut prendre le temps de lire les étiquettes nutritionnelles et de se renseigner sur le contenu énergétique des aliments. La valeur qui nous intéresse est le nombre de calorie pour 100 grammes d'un aliment : plus ce nombre est élevé et plus il faudra éviter cet aliment.

Une fois ces aliments identifiés la meilleure tactique pour les éviter est de ne pas les garder à portée de main. Lorsque vous commencez votre amaigrissement, videz vos placards et jetez vos aliments les plus malsains. Si vous n'avez pas de mayonnaise dans votre frigo alors c'est tout de suite plus simple de ne pas en manger régulièrement.

Gardez aussi en tête que beaucoup d'aliments qui font grossir se mangent sur le pouce et se grignotent : les chips, les gâteaux, les sodas, les bonbons. Si vous grignotez souvent, vous devriez peut-être commencer par changer cette habitude pour éliminer la plupart des bombes caloriques de votre alimentation ? (lire aussi [le chapitre 32 : Ne pas grignoter](#))

14. Eviter le sucre

Le sucre est un type de glucide qui est absorbé très rapidement. Le corps en raffole, car c'est une source d'énergie qu'il peut utiliser et stocker très facilement. C'est une source de calorie très dense : 4 carrés de sucre contiennent autant de calories que 100 grammes de pâtes. Et à la différence des pâtes, ces 4 carrés de sucre seront immédiatement stockés plutôt que d'être utilisés lors d'un effort.

Pour forcer le corps à puiser dans ses réserves il vaut mieux ne pas manger de sucre. Ce n'est pas une chose facile surtout si votre corps y est habitué. Demandez à une personne habituée à boire du soda d'arrêter du jour au lendemain et vous pourrez constater par vous-même à quel point le sucre est addictif.

Aujourd'hui les sucreries (bonbons, gâteaux) ne sont pas les seuls aliments qui contiennent du sucre. Sur les étiquettes de vos aliments, cherchez dans informations nutritionnelles sous la mention « Glucides » l'inscription « dont sucres ». Vous constaterez que beaucoup d'aliments qui n'ont pas un gout sucré contiennent du sucre et parfois en grande quantité.

C'est le cas notamment de nombreux produits premier prix qui contiennent souvent du sirop de glucose ou de fructose, c'est-à-dire du sirop de sucre pur. Regardez dans la liste des ingrédients pour le constater par vous-même. Les industriels ajoutent du sucre car ce n'est pas très cher et améliore le gout de leurs produits.

Votre but sera d'éviter à tout prix les aliments qui contiennent trop de sucre. Evitez aussi d'ajouter du sucre à vos yaourts, vos cafés, etc. Une cuillère à café ou un carré de sucre ne vous empêcheront pas de maigrir, mais c'est l'accoutumance au gout sucré qui peut poser problème. Habituez-vous à ne plus consommer de sucre régulièrement (voir aussi [le chapitre 87 : S'habituer à la difficulté](#)).

15. Faire attention au sel

Le sel ne contient aucune calorie, ce n'est pas pour autant qu'il est à négliger. Les nourritures trop salées attisent l'appétit et aussi la soif. L'excès de sel provoque aussi de la rétention d'eau, ce qui n'est pas dangereux mais peut causer une sensation de lourdeur. Quand on fait beaucoup de rétention d'eau on se sent ballonné notamment au niveau du visage.

Si vous mangez très salé, ne vous affolez pas, vous ne risquez probablement pas grand-chose pour votre santé. La bonne nouvelle en revanche est que vous pourriez perdre 2 ou 3 kilos simplement en mangeant moins salé. C'est le poids de la rétention

d'eau causé par votre alimentation riche en sel. Et si votre entourage vous fait constamment remarquer que vous mangez trop salé, alors il faudra peut-être y faire quelque chose.

Pour réduire les quantités de sel que vous mangez, commencez par ne plus ajouter de sel à vos plats à table (retirer la salière de la table). Essayez aussi d'éviter les plats tout préparés qui en contiennent souvent beaucoup. De la même manière chassez aussi l'excès de sel à la cuisine, sans pour autant le retirer de vos préparations.

La plupart des gens* n'auront pas à surveiller les quantités de sel dans leur alimentation. Il n'y a aucune raison de se priver de sel tant que l'on reste raisonnable et que l'on n'en ajoute pas constamment à ses plats.

* si vous êtes très sportif (plus de 5 heures de sport par semaine) vous pouvez ignorer ce chapitre. Vous aurez besoin de plus de sel pour palier à la perte d'électrolytes par la sudation.

16. Surveiller les aliments gras

Le gras est le macronutriment le plus riche : les lipides contiennent 9kcal par gramme. Les glucides et les protides contiennent seulement 4kcal par gramme. C'est pour cette raison que le gras est la bête noire des diététiciens : il s'agit d'une bombe calorique. Une cuillère à café d'huile contient par exemple autant de calories que 250 grammes d'épinards !

Pour autant il ne faut pas supprimer le gras car le corps en a besoin pour fonctionner. Autrefois on conseillait les régimes sans graisse, aujourd'hui on a bien compris que ce n'était pas bon pour la santé. Le gras est une source d'énergie que le corps utilise de manière très efficace : il peut créer environ 8 fois plus d'énergie avec un gramme de graisse qu'avec un gramme de sucre.

Surveillez votre apport en graisses sans pour autant le limiter lorsqu'il n'y a pas d'excès. Evitez lorsque c'est possible de consommer du gras inutile, comme lorsque l'on sauce l'huile de la salade (voir aussi [le chapitre 42 : Ne pas saucer](#)). L'excès de graisse peut causer un surpoids et si vous avez tendance à en manger un peu trop sachez que vous pouvez donc perdre 2 ou 3 kilos aisément.

Essayez aussi autant que possible de favoriser les bonnes graisses. Les meilleures graisses sont les graisses d'origine végétale comme les huiles d'olive et de tournesol, ainsi que les huiles d'oléagineux comme l'huile de noix ou de noisette. Ces graisses favorisent le bon cholestérol (HDL) et réduisent le taux de mauvais cholestérol (LDL). Les graisses animales au contraire sont à éviter car elles produisent l'effet inverse : il s'agit du beurre, de la crème ou encore du gras de la viande (les graisses du poisson sont une exception).

17. Ne pas manger de friture

Certaines personnes ne s'en rendent pas compte alors je vais l'expliquer le plus simplement possible : les aliments frits sont des aliments cuits en étant plongés dans de l'huile bouillante, de la même manière que l'on cuit les pâtes dans l'eau bouillante. Les aliments frits sont donc imprégnés de graisse, ce sont des bombes caloriques.

Il ne faut pas s'étonner de ne pas maigrir lorsque l'on mange régulièrement des aliments frits. Ils contiennent de l'énergie en trop qui n'est pas nécessaire. Le gras donne du goût mais ce n'est pas votre meilleur allié pour faire fondre vos kilos.

Éliminez les fritures de votre alimentation régulière. Les fritures les plus courantes sont les chips, les frites, les pommes dauphines, mais aussi le poisson et la viande, ou encore certaines pâtisseries comme les beignets. La plupart des aliments frits sont faciles à repérer car ils sont luisants. Prenez l'habitude de les éviter.

18. L'indice glycémique

L'indice glycémique correspond à la rapidité de digestion d'un aliment. Il s'agit de la mesure scientifique qui permet de déterminer notamment si un sucre est « lent » ou « rapide ». Il est représenté par un nombre entre 0 et 100. Le sucre de table sert de point de repère et son indice glycémique est fixé à 100.

Plus l'indice glycémique d'un aliment est élevé et plus sa digestion sera rapide. Plus il est bas au contraire et plus sa digestion sera lente. Cela veut aussi dire qu'un aliment à indice glycémique élevé vous donnera beaucoup d'énergie en très peu de temps, et que si vous n'utilisez pas cette énergie elle sera alors stockée.

Les aliments à indice glycémique élevé épuisent aussi le corps. Lorsque l'on consomme beaucoup de sucre pur, le pancréas se fatigue et l'on peut devenir diabétique. Cela ne se fait pas du jour au lendemain et c'est pour cette raison qu'il faut y faire attention. Car sinon on ne s'en rend compte que trop tard.

Si vous avez l'habitude de consommer beaucoup d'aliments à indice glycémique élevé, et que votre corps en est déjà fatigué, il se pourrait que votre corps stocke aussi la graisse plus facilement. Cela est dû à un dérèglement que l'on appelle la résistance à l'insuline (il s'agit du stade de pré-diabète). Et c'est notamment une des raisons qui fait qu'il est difficile de maigrir lorsque l'on est (ou que l'on a été) en surpoids pendant longtemps.

Dans tous les cas il faut éviter de consommer des aliments à indice glycémique trop élevé. On peut trouver sur internet des listes d'aliments avec leur indice glycémique : servez-vous d'une de ces listes pour repérer dans votre alimentation habituelle les aliments à indice glycémique élevé (supérieur à 70). Dans la mesure du possible tentez de ne consommer que des aliments ayant un indice glycémique moyen ou faible.

Vous pouvez varier vos aliments et consommer parfois des aliments à indice glycémique moyen, et d'autres fois des aliments à indice glycémique bas. Il n'est pas question de consommer uniquement des aliments à indice glycémique bas : le but est simplement d'éviter les aliments les plus nocifs (voir aussi [le chapitre 43 : Manger équilibré](#)).

Exceptionnellement on peut manger des aliments à indice glycémique élevé. Faites tout votre possible pour ne pas trop en manger, car la quantité compte aussi (Wikipédia : [Charge glycémique](#)).

19. Privilégier les aliments complets

Les aliments complets contiennent plus de fibres que leurs équivalents dits « raffinés ». Et comme je l'explique [dans le chapitre 7](#), les fibres sont très bonnes pour la santé et pour l'amaigrissement. Manger des aliments complets est donc un bon moyen d'intégrer plus de fibres à son alimentation.

Les aliments complets dont je veux parler ici sont les produits à base de céréales, et notamment le pain et les pâtes qui sont deux piliers de notre alimentation moderne. Ils contiennent plus de fibres car lors de leur préparation on conserve l'ensemble du grain et en particulier son enveloppe protectrice.

C'est dans cette enveloppe que se trouve la plupart des fibres et des nutriments. Lorsque cette enveloppe est conservée on obtient donc un produit final (pâtes, pain) qui est plus riche, meilleur pour la santé, avec plus de fibres et de nutriments. Son apparence et son goût sont aussi légèrement différent, bien qu'il reste très similaire à celui des produits classiques raffinés.

On peut trouver les pâtes complètes et le pain complet très facilement en boulangerie et en supermarché. La plupart des enseignes aujourd'hui en vendent. Il faudra parfois un peu chercher car ce ne sont pas des produits populaires. Les produits complets sont souvent un peu plus chers mais ils sont aussi plus rassasiants ce qui compense très bien cette augmentation de tarif.

Voici les produits complets les plus accessibles :

- Pâtes complètes (ou « intégrales »)
- Pain complet
- Riz complet
- Farine complète
- Semoule complète

Faites l'essai pendant quelques jours en remplaçant vos ingrédients classiques par des ingrédients complets. Si vous avez peur de ne pas pouvoir supporter les aliments complets, sachez qu'il existe aussi des produits « semi-complets » qui sont un mélange de complet et de raffiné (c'est un bon entre-deux).

20. Consommer des produits bio

Les aliments biologiques sont un peu plus onéreux que les produits classiques. Je n'en consomme pas régulièrement car je trouve cela trop cher. Il y a une exception cependant, et il s'agit des produits céréaliers comme le pain, les pâtes, la farine, et dont le prix est beaucoup plus raisonnable.

On peut souvent trouver des pâtes complètes ou du riz complet en magasin spécialisé bio à un prix égal à celui des aliments complets en supermarché. Pour le même prix on a donc un produit potentiellement supérieur. L'agriculture biologique est très réglementée en France et interdit l'usage de produits chimiques de synthèse comme les pesticides, ce qui diminue je le pense les risques pour la santé.

Rendez-vous dans un magasin spécialisé (Naturalia, Biocoop, La Vie Claire) pour comparer les prix. Vous pourrez voir par vous-même s'il est rentable dans votre région de manger bio sans augmenter votre budget alimentaire. Je vous conseille de choisir vos produits bios en provenance de l'hexagone plutôt que de pays étrangers où les normes peuvent être moins strictes.

21. L'indice de satiété

L'indice de satiété est un nombre qui représente le pouvoir coupe faim d'un aliment. Plus un aliment aura un indice de satiété élevé et plus il coupera la sensation de faim. Lorsque l'on mange des aliments à l'indice de satiété élevé, on mangera souvent un peu moins que si l'on mangeait des aliments à indice de satiété bas.

Contrairement à l'indice glycémique, l'indice de satiété n'est pas le résultat d'une mesure précise. Il s'agit d'une mesure basée sur la sensation de faim, voici

comment il est calculé : on donne à des participants volontaire une certaine ration d'un aliment (100 gramme ou 240kcal), puis 2 heures plus tard on les place devant un buffet sur lesquels ils peuvent se servir à volonté – et on mesure la quantité de nourriture qu'ils décident de manger.

Lorsqu'un participant se sert très peu sur le buffet, cela veut dire que l'aliment l'a rassasié, et on lui donne donc un indice de satiété élevé. Si au contraire le participant se sert beaucoup cela veut dire qu'il a encore faim et l'aliment obtient un indice de satiété bas. L'indice de satiété suggère donc qu'en mangeant certains aliments vous aurez moins faim 2 heures après le repas. Voici quelques aliments qui ont un indice de satiété élevé :

- Flocons d'avoine (209)
- Pomme (197)
- Pommes de terre (323)
- Pâtes complètes (188)
- Pain complet (157)
- Lentilles (133)
- Thon (261)

La valeur entre parenthèse est l'indice de satiété. Je ne vous conseille pas de consommer uniquement les aliments qui ont un indice de satiété élevé car ce n'est pas forcément sain (le chocolat a un indice de 453 !). Cherchez plutôt à remplacer certains aliments par des équivalents plus rassasiants. Un bon exemple est le yaourt (58) que l'on peut remplacer par du fromage blanc (75) pour se sentir plus rassasié. Les poissons ont aussi un indice de satiété plus élevé que les œufs et la plupart des viandes.

22. Surveiller les fruits

On l'explique dans les écoles de médecine : c'est la dose qui fait le poison. Et des médicaments qui peuvent sembler bénins (comme le paracétamol) ont des conséquences graves sur la santé lorsqu'ils sont pris en trop grande quantité. Les fruits contiennent de nombreuses vitamines et minéraux, et sont d'ailleurs la principale source de ces micronutriments pour le corps avec les légumes. Mais les fruits peuvent aussi être malsains car en trop grande quantité ils vous empêcheront de maigrir.

Les fruits contiennent des calories sous forme de sucre, et lorsque l'on mange beaucoup de fruits, on mange beaucoup de sucre et donc beaucoup de calories. Pour maigrir ce n'est pas l'idéal puisque l'on cherche avant tout à réduire le nombre de

calories que l'on ingère. Même si le fruit des sucres (fructose) est meilleur pour la santé que le sucre de table (sucrose), cela n'en reste pas moins du sucre.

Tous les fruits contiennent du sucre. Et il n'est pas possible de manger des fruits sans manger de calories. Alors surveillez vos apports en fruits pour faire attention à ne pas trop en manger. Lorsque l'on mange 6 ou 8 fruits par jour il est normal de ne pas être mince : c'est beaucoup trop de sucres et donc de calories.

Les fruits en quantité raisonnable sont très bons pour la santé. Mangez 1 ou 2 fruits par jour pour tirer parti de leur richesse en vitamines, minéraux et fibres. Je déconseille de manger plus de 3 fruits par jour (un fruit par repas).

23. Eviter les boissons alcoolisées

L'alcool est une bombe calorique. Un gramme d'alcool contient 7 calories, c'est-à-dire 3 calories de plus qu'un gramme de glucides ou de protéides, mais seulement 2 calories de moins que les lipides (graisses). Plus la teneur en alcool d'une boisson sera élevée, et plus cette boisson sera calorique – car elle contiendra plus de grammes d'alcool pour la même quantité de liquide.

Les boissons alcoolisées n'apportent rien d'autre que des calories à l'organisme : ils ne contiennent pas de vitamines ou de minéraux, et l'eau est rapidement éliminée car l'alcool est diurétique (il chasse l'eau du corps). Sur le plan de la santé, l'alcool même en petite quantité n'est pas recommandé.

Pour perdre du gras, évitez à tout prix l'alcool. Certaines boissons alcoolisées contiennent certes moins d'alcool que d'autre, mais à la fin de la journée préféreriez-vous avoir consommé cette boisson ou perdu du gras ? A vous de choisir.

24. Boire de l'eau

L'eau est l'élément principal de votre corps, qui en est constitué à plus de 50%. Vous avez bien lu : votre corps est constitué de plus de moitié d'eau. Cela veut dire que la moitié de votre poids dépend de l'eau que vous buvez chaque jour pour être en bonne santé. Plus vous buvez d'eau et mieux votre corps s'en portera.

Il est très difficile (pour ne pas dire impossible) de faire une surdose d'eau : il faut boire plus d'une dizaine de litres en moins de quelques heures. On peut boire de grandes quantités d'eau sans aucun problème. La plupart des gens consomment

beaucoup d'eau dans leur alimentation sans s'en rendre compte (dans les légumes et féculents) et c'est pour cette raison qu'ils se passent des 2 litres recommandés chaque jour sans effet notable sur leur santé.

Beaucoup de gens trouvent aussi l'eau inutile car d'autres boissons (comme le lait, les jus de fruits, l'alcool, les sodas) contiennent une très grande quantité d'eau. Toutes ces boissons alternatives participent donc au réapprovisionnement des réserves d'eau du corps. Mais ces autres boissons contiennent des calories et sont donc déconseillées pour perdre du gras.

L'eau doit être votre boisson principale, et dans l'idéal votre boisson unique

Je vous conseille de boire au moins 1 litre et demi d'eau par jour. Pour faire simple, remplissez ou achetez une grande bouteille d'eau minérale que vous gardez avec vous toute la journée (au travail, dehors, chez vous. Votre objectif sera de la finir chaque jour. Vous n'y arriverez peut-être pas au début, persévérez. Trois petites bouteilles d'un demi-litre feront aussi très bien l'affaire et seront plus faciles à transporter.

Si vous n'aimez pas l'eau vous pouvez aussi choisir une boisson alternative saine et sans sucre, comme le thé. Evitez les boissons allégées.

25. Limiter toutes les boissons caloriques

Les fruits sont sains, et pourtant on ne peut pas en manger en grande quantité et maigrir simultanément. Pour les jus de fruits c'est exactement la même chose. La mention « sans sucre ajouté » ne veut pas dire que la boisson n'est pas sucrée, cela veut simplement dire que le fabricant n'y ajoute pas de sucre artificiel : le jus de fruit contient toujours le sucre de ses fruits.

Les jus de fruits ont un indice de satiété très faible (elles ne sont pas rassasiantes), et un indice glycémique élevé (elles sont absorbées très rapidement). Ce sont des boissons inutiles pour la plupart des gens et déconseillées si votre objectif est de maigrir. La raison est simplement qu'elles contiennent des calories dont on peut se passer.

Les sodas et les jus de fruits ne sont pas les seules boissons qu'il faudra éviter. Le lait par exemple contient des calories sous forme de sucre (lactose). Et beaucoup de boissons alcoolisées ont aussi du sucre ajouté. Pour faire simple évitez toutes les boissons qui contiennent des calories et buvez uniquement de l'eau ou du thé. Vous pouvez aussi prendre le temps d'analyser le contenu calorique de chacune de vos boissons en lisant les étiquettes nutritionnelles.

26. Boire du thé

Le thé sans sucre est une très bonne alternative à l'eau. C'est aussi une boisson qui redonne un peu d'énergie car elle contient de la caféine (parfois appelée à tort « théine », il s'agit de la même molécule). L'avantage du thé est que l'on peut en consommer très régulièrement, et beaucoup plus régulièrement que le café, sans subir les effets nocifs d'une trop grande quantité de caféine :

- Une tasse de thé blanc contient 10mg de caféine
- Une tasse de thé vert en contient environ 40mg
- Le thé noir est le plus fort avec 70 à 80mg de caféine par tasse

A titre de comparaison une tasse de café contient environ 100mg de café. Si l'on boit du thé vert on consomme donc beaucoup moins de caféine (environ 60% de moins). Celles et ceux qui sont sensibles à la caféine apprécient souvent le thé alors qu'ils ne supportent pas du tout le café.

Le thé a aussi l'avantage d'avoir du goût, et ceux qui n'aiment pas l'eau peuvent en boire régulièrement en remplacement. Se forcer à boire de l'eau uniquement parce que l'on doit le faire ça ne fonctionne qu'un temps. Buvez plutôt une tasse de thé léger toutes les une ou deux heures, et vous aurez consommé suffisamment d'eau pour votre journée.

Evitez de boire du thé en fin d'après-midi ou le soir surtout si vous êtes sensible à la caféine, car cela peut vous empêcher de dormir.

27. Le piège des bruleurs de graisse

Les compléments alimentaires de type bruleur de graisse sont souvent très chers et ne valent pas le détour. Pour faire simple, la quasi-totalité des bruleurs de graisse contiennent de la caféine en guise d'ingrédient principal. Et c'est là-dessus que misent les fabricants pour l'efficacité de leurs produits bruleurs de graisse.

Le problème c'est que la caféine ne brûle pas la graisse. La caféine ne donne pas d'énergie non plus (elle contient 0 calories). La caféine, c'est une molécule qui supprime la fatigue et énerve. Elle est utile pour supprimer temporairement la fatigue, et c'est tout.

Beaucoup de bruleurs de graisse contiennent d'autres ingrédients aux noms savants et aux effets non prouvés scientifiquement (le « Rhodiola Rosea » est un très

bon exemple d'« adaptogène »). Ces ajouts sont destinés à augmenter le prix du produit, car la nouveauté attire le client.

Je vous conseille d'éviter les bruleurs de graisse. Dans le besoin buvez un peu de thé ou de café pour vous stimuler, cela sera beaucoup moins cher et vous économiserez votre argent pour un effet similaire

Ne vous attendez pas à des miracles d'une gélule. Les bruleurs de graisse sont des compléments alimentaires et viennent donc en complément de votre alimentation. Si vous avez de mauvaises habitudes alimentaires, un complément alimentaire n'aura aucune utilité.

On ne perd pas du gras en avalant une gélule. A long terme, ce qui fera la différence c'est votre motivation et la façon dont vous l'utiliser pour changer vos habitudes alimentaires. Je vous conseille de ne pas utiliser de bruleurs de graisse. Rectifiez vos habitudes alimentaires en priorité et faites attention à votre motivation.

28. Huile de poisson, vitamines et minéraux

La plupart des compléments alimentaires, tels que les bruleurs de graisse, sont inutiles quand on veut maigrir. Ils entretiennent l'idée que l'on peut perdre du gras en achetant une solution miracle— alors que le problème est souvent un problème de motivation. En revanche deux compléments alimentaires ont démontré leur efficacité et sont (selon moi) utiles : l'huile de poisson, et les compléments multivitaminés.

Parlons d'abord de l'huile de poisson. Elle est utile car elle contient à la fois en oméga 3 et en vitamine D. Les omégas 3 sont nécessaires pour garder le moral, et le corps ne peut pas les fabriquer. Si vous ne mangez pas de poisson régulièrement vous manquez sûrement d'oméga 3 comme la majorité des gens de notre pays.

La vitamine D quant à elle est importante pour la santé du cerveau et la stabilité émotionnelle. Lorsque l'on manque de vitamine D on est plus facilement déprimé et fatigué. La source principale de vitamine D pour le corps humain est le soleil. Pendant les 6 mois les moins ensoleillés de l'année la plupart des européens manquent de vitamine D.

Ensuite, les compléments multivitaminés contiennent une grande partie des vitamines et minéraux dont votre corps a besoin. C'est très pratique pour corriger des carences que l'on développe lorsque l'on ne mange pas beaucoup de légumes ou de fruits. Ce type de complément est très utile quand on restreint son alimentation (lors de l'amaigrissement par exemple).

Devriez-vous prendre un complément d'huile de poisson et un complément multivitaminé chaque jour ? Non ! Il vaut mieux manger régulièrement du poisson pour satisfaire ses besoins en oméga 3 et en vitamine D, et il vaut mieux manger des légumes pour obtenir les vitamines et minéraux dont le corps a besoin.

Mais si vous ne faites ni l'un ni l'autre, alors ces deux compléments peuvent vous aider. Votre corps fonctionnera mieux, vous garderez plus facilement le moral, et vous maigrirez plus facilement. L'effet de ces compléments est visible après seulement 1 ou 2 semaine de prise régulière, et persiste pendant des mois entiers.

- Huile de poisson : changersoncorps.com/huiledespoisson
- Vitamines et minéraux : changersoncorps.com/multivitamine-homme ou changersoncorps.com/multivitamine-femme

29. Boire du café exceptionnellement

La caféine est une molécule qui stimule le système nerveux. Elle ne donne pas d'énergie (le café ne contient pas de calories) mais elle supprime la fatigue et énerve. C'est pour cela d'ailleurs que l'on réagit plus brusquement sous l'emprise de la caféine : on est *sur les nerfs*.

A doses raisonnables la caféine s'avère être un bon moyen de supprimer la sensation de fatigue. Une tasse de café contient environ 100mg de caféine. Je bois du café exceptionnellement lorsque je suis très fatigué, et je recommande aux autres de faire de même. Lorsque l'on est très fatigué on voit tout de suite les effets de la caféine car cette sensation de fatigue disparaît dans les minutes qui suivent l'ingestion.

Prenez l'habitude d'utiliser le café uniquement comme solution de secours. Le corps s'adapte très rapidement aux doses de caféines, et si l'on boit régulièrement du café alors il faudra des doses de plus en plus élevées pour conserver le même effet antifatigue. Sur le long terme c'est dangereux car la caféine à haute dose a des conséquences sur la santé non négligeables (troubles intestinaux, palpitations cardiaques, etc.).

Pour une consommation régulière de caféine prenez plutôt du thé qui est plus léger : le thé vert contient 60% de caféine en moins que le café, et le thé blanc (le plus léger) contient seulement 10% de la caféine d'une tasse de café de même taille. Avec le thé, on s'accoutume moins vite à la caféine.

Comment manger ?

Dans le chapitre précédent j'évoquais les aliments et boissons et leur impact sur la perte de gras. Dans ce chapitre je vais parler des habitudes autour de notre façon de manger.

30. Privilégier l'équilibre de quantité

L'équilibre alimentaire est aussi une question de quantité. Lorsque l'on mange trop par rapport à ses besoins il y a un déséquilibre énergétique : le corps stocke l'énergie excédentaire sous forme de graisse (on grossit). Sur le court terme comme sur le long terme, ce qui améliorera votre santé c'est avant tout de manger moins que de manger « mieux ».

Pour maigrir, mettez l'accent d'abord sur l'équilibre de quantité plutôt que sur la variété de vos plats et leur richesse nutritionnelle. Manger équilibré ce n'est pas seulement manger 5 fruits et légumes par jour, c'est aussi et surtout manger en quantités raisonnables.

Lorsque l'on a beaucoup de poids à perdre, il vaut mieux résoudre son problème de poids que de chercher à manger de manière parfaite. Corrigez votre problème de quantités d'abord, en habituant votre corps à manger moins et à puiser dans ses réserves pour maigrir. C'est aussi ce qui vous amènera le plus de motivation à court terme car vous verrez la différence semaine après semaine dans le miroir.

Lorsque vous aurez plusieurs mois d'amaigrissement réussi sous votre ceinture il vous sera alors plus facile de vous préoccuper de manger mieux.

31. Manger lentement

Voici une habitude souvent rabâchée et très efficace. Manger lentement permet de ralentir le rythme du repas et de laisser le temps à l'estomac de communiquer au cerveau qu'il est rempli. Car cela n'est pas instantané : il faut en moyenne 20 minutes après le début d'un repas pour se rendre compte que l'on n'as plus faim.

Les 20 premières minutes d'un repas sont celles pendant lesquelles on peut faire tous les excès. Votre corps ne sera jamais rassasié pendant cette période, et si l'on a très faim on a vite fait de trop manger en début de repas. Pour contrer cet effet, il suffit

de manger plus lentement et de prendre son repas en au moins 20 à 25 minutes (et plutôt 30).

Une première tactique pour manger plus lentement est de prendre le temps de bien mastiquer chaque bouchée. La mastication aide à mieux digérer. Mais ce qui nous intéresse ici c'est surtout de pouvoir concentrer notre attention sur quelque chose. Faites de petites bouchées et prenez régulièrement des pauses en posant votre fourchette (ce n'est pas une pelle).

Une seconde tactique est de diviser votre repas en deux parties. Mangez d'abord normalement pendant 10 minutes, puis prenez une pause de 10 à 15 minutes pendant lesquelles vous ne toucherez pas à votre assiette. Une fois ce temps de pause écoulé, vous pouvez continuer à manger normalement. Faites par la suite de courtes pauses de 5 minutes pour continuer à allonger le repas.

Lorsque vous mangez à plusieurs essayez d'être toujours le dernier à finir votre plat (attention au piège de ceux qui ne finissent jamais).

32. Ne pas grignoter

Le grignotage n'est pas un problème majeur. On peut grignoter une pomme au gouter pour compenser une heure de diner exceptionnellement tardive, ce qui sera beaucoup plus judicieux que d'arriver à table avec une sensation de faim à en faire pâlir Obélix de jalousie. La raison pour laquelle il ne faut pas s'habituer au grignotage est que l'on grignote souvent des aliments malsains.

Souvent les grignotages sont sous forme de barre chocolatée, friandises, chips, sodas, etc. Tous ces aliments étant à proscrire de votre alimentation. Manger pendant un repas est plus sain, et on s'habitue à être régulier et manger à sa faim. Lorsque l'on mange toujours à la même heure et en quantité suffisante, on a rarement faim.

Pour éviter l'envie de grignoter des aliments trop riches, des bombes caloriques, ou simplement de grignoter tout au long de la journée par habitude, concentrez-vous efforts sur l'accessibilité de la nourriture (n'achetez plus de nourritures à grignoter). Vous pouvez aussi boire de l'eau ou mâcher un chewing-gum dès que l'envie vous prend – c'est plus sain.

Mangez aussi des repas à heures régulières pour ne pas aggraver la situation. Et pour éviter le grignotage après le diner, couchez-vous suffisamment tôt pour ne pas laisser à la sensation de faim le temps apparaitre. Mangez un peu plus au diner si il le faut.

Exceptionnellement je vous autorise à grignoter une pomme avec un grand verre d'eau. Ce sera un excellent remède contre la faim. Patientez ensuite avec autant d'efforts que possible jusqu'au repas suivant.

33. Cuisiner soi-même

Cuisiner sa propre nourriture permet de mieux manger. Ce n'est pas un secret, la nourriture toute préparée industrielle est souvent trop riche, trop sucrée, trop salée. Elle est fabriquée par des entreprises qui dépendent de leurs profits pour exister (ce ne sont pas des associations). Et votre santé n'est pas toujours la priorité de ces entreprises – surtout en temps de crise.

Lorsque l'on prépare ses plats soi-même, on sait exactement ce que l'on met dans son assiette, et il est plus facile de faire les choix les plus sains. On peut par exemple augmenter légèrement ses rations de légumes et de protéines, ainsi que choisir des féculents à indice glycémique plus bas.

Acheter des plats tout préparés revient souvent plus cher que de cuisiner soi-même, et on peut donc faire rapidement des économies en passant plus de temps à la cuisine. Le seul inconvénient au final est le temps passé devant les fourneaux, mais c'est du temps très bien investi dans son amaigrissement. On peut aussi utiliser quelques tactiques pour gagner du temps :

1. Cuisiner toujours les mêmes 8 à 10 plats. Plus l'on cuisine le même plat et plus il devient facile de le préparer sans lire la recette. Choisissez des plats simples et qui ne demandent pas beaucoup de cuisson (comme les crudités).
2. Qui dit même plats dit mêmes ingrédients, et cela facilitera d'autant plus vos courses. Rendez-vous toujours au même endroit (marché, supermarché, internet) et vous vous y retrouverez de plus en plus facilement – vos courses seront finies en un rien de temps.
3. Cuisinez en grande quantité à l'avance. Certains ingrédients peuvent être préparés longtemps à l'avance, comme les œufs durs qui se conservent une semaine au réfrigérateur. Et on peut aussi préparer plusieurs rations du même repas que l'on mangera plus tard dans la semaine en le réchauffant.
4. Avoir les bons ustensiles, comme un couteau bien aiguisé (et que l'on maintient aiguisé), des poêles et casseroles faciles à laver, etc. tout cela réduit le temps que l'on passe à la cuisine.

Les économies faites en cuisinant soi-même plutôt qu'en achetant des plats tout préparés peuvent aussi être répercutées sur du bon matériel haut de gamme, des ingrédients de meilleure qualité (comme des aliments complets et bio), ou même à

long terme de plus gros investissements pour gagner du temps comme des leçons de cuisine ou même... un lave-vaisselle.

34. Boire pendant les repas

Un des meilleurs moments pour boire de l'eau est pendant le repas. Ce n'est pas mauvais pour la digestion : la soupe est un plat sain et qui est très bien digéré. Lorsque l'on boit de l'eau pendant un repas cette eau occupe, dans l'estomac, de la place qui ne pourra pas être occupée par des aliments.

Il n'est pas question de boire 1 litre d'eau à chaque repas. Buvez simplement 3 ou 4 verres d'eau à chaque repas pour vous aider à contrôler sa faim, mettre un peu de temps entre ses bouchées pour ralentir le repas, et aussi nettoyer ses papilles pour mieux savourer la bouchée suivante.

Un autre effet intéressant est que l'eau fera gonfler les fibres ingérées pendant le repas. Cela ralentira son absorption, vous resterez hydraté plus facilement tout au long de la journée, et surtout ces fibres prendront elles aussi un peu plus de place dans votre estomac.

35. Ne jamais se resservir

Tout comme le grignotage, se resservir à table n'est pas mauvais. C'est se resservir d'un certain type de nourriture qui pose problème. A quand remonte le dernier repas durant lequel vous vous êtes resservi de légumes ? On se ressert plus facilement d'aliments riches en énergie et c'est ce qui pose un problème de déséquilibre de quantité (voir aussi [le chapitre 30 : Privilégier l'équilibre de quantité](#)).

Pour éviter la tentation, une fois que votre assiette est remplie remettez les plats hors de vue et hors de portée. Manger trop amène à grossir. Alors ne risquez rien et enlevez aussitôt les plats de féculents et autres préparations riches en énergie. Vous pouvez en revanche garder les plats de légumes à proximité.

Il vaut mieux tout de même prendre l'habitude de ne pas mettre les plats à table. Servez-vous à la cuisine et en une seule fois, et vous serez moins tenté de vous resservir dès votre assiette terminée. C'est aussi un bon moyen d'apprendre à connaître les quantités de nourritures qui nous sont utiles – et les quantités qui nous font inutilement grossir.

Lorsque l'on mange à plusieurs, il peut être impoli de retirer les plats de la table. Incitez alors plutôt votre entourage à vous empêcher de vous resservir. Ou prenez l'habitude de ne plus placer les plats à table et de servir directement à la cuisine, de manière à bousculer les habitudes collectives à votre avantage le plus discrètement possible.

36. Surveiller les assaisonnements

Certains condiments et assaisonnements amènent rapidement des calories et sont à surveiller de près. La mayonnaise est le meilleur exemple : elle est très dense en calories car son ingrédient principal est l'huile. Le ketchup, les sauces barbecue, la crème fraîche ou encore la sauce soja sucrée sont à utiliser avec précaution.

Dans le cas des assaisonnements c'est la quantité qui fera le poison. Un peu de sauce barbecue sur une viande pour relever le goût ne sera pas la cause de votre surpoids. C'est surtout l'addition des petites quantités que l'on ajoute systématiquement à ses plats qui peut faire la différence sur la balance entre maigrir et stagner.

Il y a aussi des assaisonnements que l'on a vite fait d'oublier, comme le fromage râpé ou le parmesan que l'on ajoute à son plat de pâte, la sauce qui va avec la viande dans le plat de cuisson, la vinaigrette qui va avec la salade ou encore le beurre avec les radis. Prenez l'habitude de surveiller ce que vous ajoutez à vos plats directement à table aussi.

37. Prendre un petit déjeuner chaque jour

Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée. Après une nuit de sommeil sans aucune nourriture votre corps manque cruellement d'énergie. Beaucoup de gens sautent le petit déjeuner et s'étonnent ensuite de manger trop copieusement au déjeuner alors que c'est une réaction tout à fait logique – le corps est affamé.

Sauter le petit déjeuner attise la faim, ce n'est pas une bonne habitude. Ayez le réflexe de vous servir un bon petit déjeuner pour réveiller votre corps et pour refaire le plein d'énergie. Dans l'idéal votre petit-déjeuner devrait contenir autant de calories que votre déjeuner, surtout si vous ne comptez pas déjeuner dans les 5 heures qui suivent.

Le choix du petit-déjeuner est votre. Privilégiez les sucres lents comme les céréales complets, un fruit plutôt qu'un jus de fruit, et optez éventuellement pour un laitage rassasiant comme le fromage blanc. Les protéines sont aussi excellentes au petit déjeuner même si il peut être difficile de se mettre à manger salé le matin. Essayez avec un ou deux œufs durs ou quelques tranches de blanc de poulet sur un morceau de pain complet pour commencer.

Mon petit déjeuner favori, celui qui me remplit le mieux et me donne de l'énergie toute la matinée, est un bol de fromage blanc avec des flocons d'avoine, accompagné d'une banane bien mure et d'un grand verre d'eau. Ce n'est pas ce qui se fait de meilleur mais c'est très équilibré et surtout très rassasiant – donc idéal pour contrôler sa faim. Essayez-le si vous voulez.

38. Prendre 3 repas par jour

On peut lire souvent que la norme des 3 repas par jour est une norme sociale, et qu'elle ne représente rien d'important pour le corps. Notre corps peut en effet supporter un plus grand ou plus petit nombre de repas répartis différemment dans la journée. Les bodybuilders professionnels, dont le métier est de perdre du gras, mangent souvent 5 à 6 petits repas chaque jour répartis tout au long de la journée.

La raison pour laquelle il vaut mieux continuer de manger 3 repas par jour comme tout le monde est justement de pouvoir continuer à participer à des repas à plusieurs. Lorsque l'on mange un plus grand nombre de petits repas, l'organisation de l'heure des repas est compliquée inutilement. Et un repas de taille normale sera difficile à supporter pour votre estomac puisque ce dernier aura rétréci (car habitué à des repas de très petite taille).

Il existe aussi une théorie selon laquelle augmenter le nombre de repas par jour augmenterait les dépenses caloriques de la digestion. C'est erroné pour deux raisons.

Tout d'abord car la digestion ne brûle pas tant de calories que cela : les protéines sont les aliments qui nécessitent le plus d'énergie, et environ 25% des calories qu'ils contiennent sont utilisés pour leur propre digestion, et les légumes qui contiennent beaucoup de fibres quant à eux sacrifient 20% lors de leur digestion. Mais cela n'a rien à voir avec le nombre de repas : il vaut mieux dans ce cas augmenter la part de protéines et de légumes à chaque repas.

Ensuite car la quantité de calories dépensées lors de la digestion est directement proportionnelle à la quantité d'aliments ingérés. Si on utilisait autant de calories pour

digérer un repas complet et une biscotte, le régime le plus populaire serait de consommer une biscotte chaque heure... et perdre 3kg par semaine sans effort !

Enfin la digestion augmente effectivement le nombre de calories brûlés, mais cette augmentation est plutôt de l'ordre de 10 à 20% du métabolisme de base et cela pendant 1 heure. Cela équivaut donc à 15kcal ou 20kcal dans le meilleur des cas, soit l'équivalent de 10 minutes de marche ou 3 minutes de course à pied. Ce n'est pas glorieux.

Prenez 3 repas par jour tout simplement, et profitez de pouvoir manger avec votre entourage et vos amis. Il n'y a aucune raison de copier les repas d'un bodybuilder si vous ne voulez pas en devenir un(e) vous-même.

39. Eviter la tentation inutile

Lorsque l'on maigrit, la dernière chose que l'on souhaite c'est de regarder des aliments à longueur de journée : cette baguette de pain sur le comptoir de la cuisine, cette corbeille de noisette sur la table de la salle à manger, cette barre chocolatée dans l'armoire mal fermée, etc.

On est influencé par ce que l'on voit le plus souvent, et si des aliments sont à portée de vue ils sont en général aussi à portée de main, et rien ne nous empêche de vous en saisir pour les manger. Pour ne pas vous laisser tenter, placez la nourriture hors de vue. Vous pouvez même aller une étape plus loin et mettre les aliments les plus malsains entièrement hors de portée. Par exemple vous pourriez jeter vos restants de pâte à tartiner : lorsque vous en aurez envie, vous ne pourrez pas finir le pot à la petite cuillère. C'est toujours ça de gagné.

On peut appliquer cette même logique aux plats que l'on met à table. Dès lors que l'on s'est déjà servi pendant le repas, pourquoi laisser les plats en vue et à portée de main au milieu de la table ? C'est une invitation à se resservir et à faire des excès.

Eliminer les situations dans lesquelles vous êtes exposé à des aliments pour éviter la tentation inutile.

40. Faire attention au pain

Le pain est facile à consommer. On en prépare généralement plusieurs tranches que l'on dispose sur la table dans une corbeille dans laquelle on pioche au fur et à mesure du repas. Ce n'est pas un assaisonnement, c'est un élément à part entière des repas dans notre pays hexagonal.

On peut voir le fait de se servir de pain tout au long du repas comme de se resservir. Dans ce cas il vaut mieux se servir plusieurs tranches de pain en début de repas, et ôter le reste de la table (le mettre hors de portée). On peut aussi se passer entièrement de pain lorsque le repas est suffisamment riche avec d'autres céréales comme du riz ou des pâtes.

Enfin le pain étant une céréale il est préférable de choisir son pain complet pour qu'il apporte le plus de nutriments et le plus de fibres possible. Ce n'est pas beaucoup plus cher et ça fait une grande différence au niveau de l'appétit et donc des quantités consommées. Faites attention à votre consommation de pain.

41. Ne pas manger directement depuis un plat

Manger directement depuis un plat est un excellent moyen de ne pas connaître les quantités de nourriture que l'on mange. Une bouchée par ci, une bouchée par là, et on a vite fait d'accumuler les calories sans s'en rendre compte. Ce problème est exacerbé par le fait de laisser les plats sur la table, ou de s'habituer à grignoter à la cuisine.

Même une seule bouchée pose problème car cela ouvre la porte à des abus plus tard. On peut se contrôler maintenant, mais qu'en sera-t-il après mauvaise journée, tenté par des bons plats ? Ce n'est pas à ce moment-là que l'on aura la force de résister.

Alors évitez d'abord la tentation en enlevant les plats de la table. Puis à la cuisine ne laissez pas les couverts pour servir à côté des plats (les mettre directement à tremper pour la vaisselle est une bonne tactique).

Cette habitude vaut aussi pour les boissons et le fait de boire à la bouteille, les paquets de petits gâteaux qui accompagnent le thé ou les tablettes de chocolats que l'on tient en main tout en mangeant (lire aussi [le chapitre 55 : Manger assis à une table](#)). Servez-vous une portion puis rangez la source. Ne mangez pas directement depuis le plat, le paquet ou la bouteille, mais toujours depuis une assiette ou un verre.

42. Ne pas saucer

Les sauces sont souvent riches en calories, et saucer son assiette avec du pain revient donc à manger du pain avec un assaisonnement riche. C'est rajouter des calories inutiles à son repas, des calories dont on pourrait bien se passer et qui tirent leur source directement d'une mauvaise habitude. Cette mauvaise habitude peut, chez certaines personnes et à elle toute seule, provoquer une perte de 2 ou 3kg en quelques semaines (tout comme de boire des sodas).

Je suis le premier à avoir des problèmes avec cette mauvaise habitude, car je finis souvent mes assiettes jusqu'au dernier grain de riz ou le dernier spaghetti tel un maniaque. Une astuce que je trouve utile est de saucer sans manger. Le morceau de pain qui a servi à saucer peut être jeté ou laissé sur le bord de l'assiette.

Changez vos assiettes plutôt que de saucer. Vous perdrez quelques kilos rien qu'en changeant cette très mauvaise habitude, surtout si vous mangez des plats en sauce très souvent.

43. Manger équilibré

Manger équilibré est compliqué et on peut passer des années à optimiser son alimentation pour ne consommer que les meilleurs ingrédients et dans les proportions idéales à son rythme de vie. On peut aussi simplifier le principe d'alimentation équilibré à cette règle simple : éviter les aliments les plus nocifs.

Lorsque l'on maigrit on met d'abord l'accent sur le déséquilibre de quantité. Mais le déséquilibre de variété et de la qualité des aliments peut aussi avoir un impact sur la santé, l'énergie et le moral. Cela peut affecter la motivation surtout sur le moyen et le long terme, et donc sa capacité à maigrir passés les premiers changements d'habitude.

Lorsque l'on maigrit le but n'est pas de changer son alimentation du jour au lendemain ou d'avoir un équilibre parfait entre chaque macronutriment. L'objectif est surtout de diminuer les quantités tout en améliorant sa façon de manger. Pour cela il n'y a pas besoin de passer des heures à réfléchir au problème.

En éliminant les aliments les plus nocifs on peut commencer à équilibrer son alimentation pour plus tard. C'est un bon moyen de commencer à progresser dans ce domaine. Les deux ingrédients les plus nocifs sont les acides gras trans et le sirop de glucose et de fructose. On peut les repérer dans ses aliments sur les étiquettes nutritionnelles, qui mentionnent la liste des ingrédients des produits préparés.

Commencez par éliminer ces deux ingrédients en prenant le temps lors de vos courses de choisir des plats qui n'en contiennent pas. Plus simple encore, vous pouvez tout simplement commencer à cuisiner par vous-même. Ces deux ingrédients sont présents surtout dans les plats préparés industriellement. Vous ferrez d'une pierre trois coups : vous prendrez l'habitude de manger chez vous en préparant vous-même vos plats, et vous serez aussi en bonne voie pour une alimentation plus équilibrée.

D'autres changements pour équilibrer la qualité de son alimentation sont décrits tout au long de cet ouvrage. On pourra par exemple chercher à éviter les calories liquides (boissons autre que l'eau), les aliments à indice glycémique fort, les aliments qui sont peu rassasiants, les produits industriels raffinés, etc.

Prenez l'habitude de faire régulièrement des efforts équilibrer votre alimentation à court terme, et donc vous sentir mieux et perdre du poids plus facilement à moyen et long terme.

44. Manger suffisamment, mais pas trop

Sortir d'un repas avec le ventre rempli à craquer c'est avoir trop mangé. Pour maigrir sans fatigue on considère qu'il faut finir son repas sans faim et sans la sensation d'être excessivement repu, mais simplement satisfait du repas. Manger lentement et étaler son repas sur au moins 25 minutes aide à manger des quantités normales, car l'estomac communique avec le cerveau seulement 20 minutes après le début de repas (voir [le chapitre 31 : Manger lentement](#)).

Quand on ne prend pas le temps de manger et que l'on engloutit de très grandes quantités de nourriture on se sent souvent trop rempli, mais jamais pendant le repas : c'est après que l'on se rend compte de son erreur. C'est le signe que l'on a trop mangé, et que l'on aurait du lever le pied. Pour certaines personnes cette sensation peut-être déprimante et démotivante.

Au contraire si l'on sort d'un repas avec la sensation de faim c'est que la nourriture venait à manquer pendant le repas, et cette sensation de faim, même si elle disparaît lors de la digestion réapparaît très rapidement environ 2 à 3 heures après la fin du repas. Cela incite au grignotage et rend l'amaigrissement difficile à supporter.

Alors quelles quantités manger lors de ses repas quand on veut maigrir ? La réponse simple est de manger autant que ce dont on a besoin pour tenir jusqu'au repas suivant. Plus vous serez régulier et plus il deviendra facile de jauger les quantités de nourriture dont vous aurez besoin. Si vous avez faim très rapidement après le repas

c'est que les quantités de nourritures n'étaient pas suffisantes, mais si vous n'avez pas du tout faim au repas suivant c'est le signe que vous avez pris un repas trop copieux.

Pour accélérer la perte de gras il peut être tentant de se priver drastiquement mais c'est sans tenir compte des sensations de faim et de fatigue qui seront difficiles à supporter. Diminuez les quantités en fonction de vos capacités, restez raisonnable – la motivation n'est pas illimitée.

45. Eviter de varier ses recettes

Lors d'un amaigrissement on a souvent envie d'éviter le contact avec la nourriture, pour éviter la tentation et le grignotage. Un des pièges dans lesquels on peut tomber lorsque l'on cuisine soi-même est de chercher trop régulièrement de nouvelles recettes et de nouvelles idées de plats à préparer.

Ajouter des plats à son répertoire culinaire n'est pas forcément bénéfique pour quelqu'un qui a du mal à se contrôler autour de la nourriture. Cela crée des tentations et ajoute une tension qui n'était pas présente jusqu'à présent, car on regarde des recettes et images de plats à préparer tout en se privant de nourriture au quotidien.

Il n'est pas nécessaire de consommer des plats différents à chaque repas pour rester en bonne santé. La plupart des gens ne mangent d'ailleurs que les mêmes 15 à 30 plats tout au long de l'année, et souvent moins de 20. Pour maigrir plus facilement je vous conseille de ne pas dépasser les 15 plats différents et de plutôt viser 8 à 10 plats que vous répétez au fil des jours et des semaines.

Il faut tout de même conserver un peu de variété dans ses repas pour ne pas mourir d'ennui à la cuisine comme à la table. Si vous aimez cuisiner, alors cherchez de nouvelles recettes régulièrement pour remplacer un de vos 8 à 10 plats habituels. Mais ne le faites pas le ventre vide.

46. Manger sans distractions

Manger en regardant la télévision, en lisant un livre ou en surfant sur internet est lié à la prise des kilos, mais ce n'en est pas forcément la cause. En fait, c'est le fait d'être distrait et de ne pas faire attention à son assiette qui pose problème.

Lorsque l'on ne fait pas attention et que l'on mange de manière automatique, on enchaîne les bouchées comme à son habitude sans faire attention à son comportement. Ceux qui ne posent jamais leur fourchette et ont tendance à manger trop vite auront vite fait de finir leurs plats.

Le repas est un moment idéal pour se reposer et manger sans distractions. Les repas à plusieurs peuvent aussi être une source de distraction et il faudra donc faire attention à son comportement alimentaire autant qu'à la conversation au fur et à mesure du repas. Les personnes qui sont naturellement distraites pourront préférer manger toutes seules et dans le silence.

Si vous n'avez pas de problème pour rester mince alors vous pouvez très bien mangé en étant distrait car vous avez de bonnes habitudes. Mais si vous lisez ce livre, vous voulez probablement perdre un peu de gras, et ne pas faire attention à sa nourriture serait une très mauvaise chose : c'est de la que proviennent les calories en trop sur vos hanches !

Prenez l'habitude de manger sans distractions. Ou faites au moins l'essai pour voir si cela vous est utile.

47. Limiter les dégâts dehors

Manger dehors est déconseillé parce que l'on ne contrôle pas toujours le contenu de son assiette d'une part, et parce que le choix de nourriture peut aussi être tentant et amener à des écarts. On peut toujours manger dehors mais il vaut mieux en faire une exception qu'une habitude. Voici quelques techniques pour limiter les dégâts lorsque vous mangerez (exceptionnellement) à l'extérieur, chez des amis ou au restaurant.

Ce qui compte c'est avant tout ce que l'on choisit dans le menu, et pas l'établissement ou l'on décide de manger. Prenez le temps de regarder les choix disponibles et d'étudier les différentes possibilités. Je suis souvent le dernier du groupe à choisir lorsque je sors au restaurant avec mes amis, et même si cela les dérangeait au début ils ont rapidement compris que c'était important pour moi de prendre mon temps pour faire un meilleur choix.

Évitez les fritures, les plats trop saucés, et n'hésitez pas à demander des modifications aux plats proposés. Au restaurant le client est aussi roi. Vous pouvez par exemple adapter un plat pour remplacer tout ou une partie des féculents par des légumes, ou de diminuer la taille des portions.

Privilégiez toujours les protéines et les légumes comme vous le faites déjà chez vous de manière à éviter les bombes caloriques. Évitez aussi de prendre systématiquement du fromage ou du dessert. N'oubliez quand même pas de vous faire un peu plaisir en découvrant de nouvelles choses !

Enfin un dernier point important est de rester strict. On se laisse plus facilement aller après un premier écart. Alors résistez à la tentation autant que possible, et ne faites pas d'exception à vos règles strictes. Si le fait de déroger à vos règles provoque chez vous une réaction en chaîne impossible à arrêter, alors concentrez vos efforts sur le respect de vos règles : mettez-les par écrit, répétez-les vous pendant une heure avant de sortir, montrez-les à vos amis. Faites vos règles du jeu et respectez-les.

48. Finir n'est pas obligation

Je remarque que certaines personnes en surpoids le sont principalement car elles finissent les plats au détriment de leur santé. Lorsque la sensation de faim disparaît pendant un repas alors qu'il reste de la nourriture, dans l'assiette ou dans un plat, alors vous n'êtes pas obligé de tout finir.

Mettre la nourriture de côté pour un autre repas est une meilleure idée que de continuer à manger dans l'excès, pour au final stocker ces aliments sur vos hanches. Qu'est-ce qui vaut plus cher à vos yeux, quelques centaines de gramme de nourriture, ou votre santé ?

Je n'irai pas jusqu'à recommander de jeter la nourriture plutôt que de la manger. Cela serait promouvoir le gaspillage plutôt que le contrôle de soi. Mais il est vrai qu'une partie de la nourriture que vous mettez de côté finira sûrement à la poubelle si vous n'aimez pas manger des restes. C'est toujours mieux que de se forcer à manger – surtout lorsque l'on cherche à maigrir.

Dans le cas où certains membres de votre entourage serait insistants (les grands-mères sont l'exemple typique – bonjour grand-mère !), prenez 5 minutes en tête à tête pour leur expliquer votre objectif et pourquoi il est important pour vous d'éliminer cette mauvaise habitude. Personne n'a le droit de vous abîmer la santé, ce n'est pas négociable.

49. Adapter à son propre cas

Un rugbyman professionnel qui mesure 1 mètre 90 et pèse 110 kilos devra manger en beaucoup plus grande quantité qu'une femme de petit gabarit qui mesure 1 mètre 55 et pèse 60 kilos. Les conseils que l'on trouve sur internet ne sont pas forcément adaptés à votre cas personnel, et les chiffres que l'on peut trouver sont des valeurs moyennes :

- *Un adulte doit consommer environ 2000kcal par jour* : un rugbyman professionnel s'approchera plutôt des 4000 voire 5000kcal les jours d'entraînement, alors qu'une femme de petit gabarit pour qui l'unique activité physique est de se rendre au travail aura souvent besoin de moins de 1800kcal pour sa journée
- *Une personne en surpoids peut maigrir de environ 3kg par mois* : un obèse pourra perdre beaucoup plus que cela et jusqu'à 8 à 10kg par mois, alors qu'une personne qui cherche à éliminer seulement quelques kilos superflus mais a déjà un ventre plat aura du mal à maigrir de plus de 1 kilo et demi chaque mois
- *Un indice de masse corporel supérieur à 25 indique que vous devriez maigrir* : c'est vrai tant que votre masse musculaire reste dans la moyenne (c'est-à-dire que vous faites autant ou moins de sport qu'un français moyen), les bodybuilders professionnels eux ont quasiment tous un IMC supérieur à 25 alors qu'ils n'ont pas de graisse sur leur corps (maigrir dans leur cas serait dangereux)

Les quantités de nourriture, de calories, le rythme d'amaigrissement, les objectifs et en général tous les chiffres que l'on vous donne sans tenir compte de votre cas personnel (taille, poids, activité physique, rythme de vie, activité professionnelle, etc.) seront imprécis et potentiellement étonnés. Alors cherchez à adapter ces chiffres à votre corps lorsque vous prenez la décision de changer, ou vous risqueriez d'être perturbé par vos résultats.

Par exemple si une recette de cuisine indique une certaine quantité d'un ingrédient comme étant la ration normale, mais que vous êtes une personne très sportive et active, vous aurez certainement besoin d'augmenter la quantité de cet ingrédient pour ne pas avoir faim après le repas. Ou pour faire encore plus simple, ne copiez pas le style alimentaire d'une personne sans prendre en compte la différence entre son corps et le vôtre.

Faites cela pour chaque chiffre que vous rencontrez et sur lequel vous basez votre amaigrissement. Dès qu'un chiffre fait partie de votre plan, il doit être adapté à votre cas personnel. Vous devez comprendre ce qu'il représente et comment l'utiliser correctement (pour pouvoir l'adapter à votre cas).

50. Vos plats préférés

Nous avons tous nos plats préférés, et lorsque l'on a l'habitude de les manger régulièrement depuis des années ça peut être difficile de s'en priver. La bonne nouvelle c'est que vous n'avez pas besoin de les éviter. La mauvaise nouvelle c'est qu'il faudra peut-être réviser votre recette ou tu du moins faire attention aux quantités de calories que ces recettes contiennent.

Les plats que nous préférons sont souvent ceux avec lesquels on fait le plus d'excès. Se faire plaisir est important pour garder le moral, mais progresser l'est tout aussi. Alors trouvez le bon équilibre entre le plaisir gustatif et vos objectifs d'amaigrissement.

Sur le long terme, serez-vous plus satisfait de maigrir ou de continuer à manger un de vos plats préférés ? Peut-être que vous pourriez ne plus le préparer pendant un temps, pour mieux en profiter l'année prochaine ou aux occasions spéciales. Vous voulez perdre du poids alors prenez le temps de réfléchir à cette question.

Quand et où manger ?

Dans ce chapitre il est question des habitudes à prendre pour manger aux bons moments et aux bons endroits.

51. Manger à heures régulières

Lorsque l'on mange exactement à la même heure chaque jour on évite plus facilement la sensation de faim car l'on peut prévoir la taille de ses repas en fonction du temps qui nous sépare du repas suivant. Et cela nous évite de commencer le repas suivant affamé.

L'heure à laquelle on prend ses 3 repas par jour est importante, mais c'est surtout l'intervalle de temps qui sépare les repas sur lequel on devra porter toute son attention. Pour vous donner une idée, voici à l'heure où j'écris ces lignes l'heure de mes repas:

- Petit-déjeuner : 07h30
- Déjeuner : 12h30
- Diner : 19h

Le déjeuner se déroule 5 heures après le petit-déjeuner, et le diner 6h30 après le déjeuner. Ce sont des intervalles de temps très raisonnables. La bonne règle d'or est d'éviter de laisser s'écouler plus de 7 heures entre les repas. Pour maintenir un rythme régulier mangez à la même heure chaque jour. Et surtout ne sautez aucun repas.

52. Diner tôt

Chez la plupart des gens, le petit-déjeuner et le déjeuner sont séparés seulement de 4 à 6 heures au maximum. Le déjeuner et le diner en revanche sont souvent espacés de plus de 7 heures, et il y a même parfois jusqu'à 8 voire 9 heures d'écart entre ces deux repas. On a tendance à dîner trop tard, et c'est une mauvaise habitude.

Le fait de dîner tard attise l'appétit et incite à manger en trop grande quantité. Mais cela pose aussi un autre problème qui est celui de la qualité du sommeil. Lorsque

l'on dine à une heure tardive, on se couche avec le ventre plein et on peut avoir du mal à s'endormir.

Prenez l'habitude de manger tôt pour éviter de manger en trop grande quantité au diner. C'est le repas le plus léger de la journée (vous n'avez pas besoin d'énergie pour dormir la nuit). Essayez aussi de diner au moins 2 heures et si possible plutôt 3 heures avant l'heure à laquelle vous prévoyez de vous mettre au lit pour dormir.

53. Restauration rapide et lente

La restauration rapide est optimisée de manière à être disponible rapidement au consommateur, et à un prix très abordable. Dans les recettes proposées on trouve donc rarement des ingrédients de bonne qualité (qui coutent cher), et plus souvent des ingrédients trop riches, et donc des plats trop gras ou trop sucrés.

Evitez à tout prix ce type d'établissement. Si vous deviez tout de même y manger, prenez le temps de regarder le menu pour choisir l'option la plus saine. On peut parfois tomber sur des surprises comme des salades ou des recettes au blé complet. Il faudra surtout faire attention d'éviter les bombes caloriques comme les frites ou le soda.

Pour manger dehors plus sainement privilégiez les restaurants « lents » classiques. C'est un peu plus onéreux mais bien meilleur pour votre santé. Le menu y est souvent plus sain. Il faudra souvent un peu plus de temps pour être servi mais en contrepartie on y est souvent mieux installé.

54. Manger chez soi plutôt que dehors

Manger dehors ne devrait être qu'une solution de secours. Si votre repas a brûlé au four et que vous n'avez aucune alternative sous la main, ou que vous n'avez pas le choix entre sauter un repas et manger dehors car vous êtes en déplacement, alors faites-le.

Il vaut mieux prendre l'habitude de manger chez soi car on y sera moins tenté par des plats disponibles sur simple demande auprès du serveur. Il n'y a pas d'obstacle pour freiner votre chute une fois installé au restaurant : tout le monde est là pour vous servir, et faire un mauvais choix est d'autant plus facile.

En cuisinant chez vous ce sera aussi l'occasion de faire des économies, que vous pourrez répercuter sur votre style de vie plus sain. Pourquoi ne pas par exemple inviter vos amis à manger à la maison plutôt qu'à l'extérieur ? Avec un peu d'imagination vous pourrez concocter un repas sain, suffisamment copieux et sans vous ruiner.

Il n'est pas question de se priver d'interactions sociales ni du plaisir de manger, mais simplement de manger mieux et moins. Prenez l'habitude de manger chez vous et vous profiterez d'autant plus de vos sorties exceptionnelles.

55. Manger assis à une table

La nourriture que l'on mange sur le pouce, debout, en marchant et directement depuis l'emballage, c'est souvent de la nourriture que l'on oublie de compter. C'est parce qu'il s'agit d'un contexte différent de celui dans lequel on est habitué à manger ses repas : assis à une table.

Comme pour l'habitude de manger sans distraction (voir aussi [le chapitre 46 : Manger sans distractions](#)) le problème ici est un problème d'attention. Quand on mange sans être installé et que l'on se met dans un contexte différent, il est vite fait de ne pas faire attention à sa main qui pioche automatiquement dans le paquet de gâteaux. Il faut éviter de manger en faisant autre chose car on est naturellement distrait de sa nourriture. – en plus de ne pas en profiter.

Pour que manger soit le plus conscient possible, mettez-vous dans une situation similaire à chaque fois : asseyez-vous à une table, quel que soit l'aliment choisi. Prenez cette habitude aussi dans le but d'éviter les grignotages ou la nourriture trop facile à manger souvent déséquilibrée.

Rester motivé(e)

Lors de l'amaigrissement on doit rester motivé suffisamment longtemps pour obtenir des résultats. Ce chapitre vous donne des bonnes habitudes pour y arriver plus facilement.

56. Investir sa motivation

La motivation n'est pas illimitée. C'est quelque chose auquel on ne pense pas lorsque l'on commence à maigrir et pourtant il s'agit d'une notion cruciale. Car lorsque l'on utilise sa motivation pour résister à la tentation et se priver, elle s'épuise et on risque de faire des écarts ou d'abandonner. Il est donc très important de ne pas gaspiller sa motivation sur des actions inutiles.

Prenez le temps de réfléchir à la façon dont vous dépensez votre motivation. Est-ce que vos actions vous amèneront des résultats intéressants ? Si la réponse est oui il s'agit d'un bon investissement. Lorsque la réponse est « peut-être » alors demandez l'avis de quelqu'un d'autre ou mettez cette idée de côté.

Ce livre regorge d'actions utiles, à commencer par celles de la catégorie « Quoi manger ». En investissant votre motivation dans des efforts très ciblés vous éviterez aussi de tout commencer sans rien finir.

Essayez aussi d'être conscient de votre niveau de motivation au fil des journées et des mois, de manière à apprendre vos points forts et faibles, ce que vous pouvez faire avec plus de facilité et ce qui sera impossible à tenir sur la durée.

57. Commencer tout de suite

La motivation correctement investie n'est pas totalement perdue. A long terme, on regagne en motivation lorsque l'on obtient des résultats. La meilleure façon de ne rien accomplir c'est de ne rien faire. Pour cette raison, vous devez commencer à faire quelque chose pour changer, tout de suite.

N'attendez pas votre anniversaire,
N'attendez pas la fin du week-end,
N'attendez pas le déluge,
N'attendez pas les vacances,

N'attendez pas la reprise après les vacances,
N'attendez pas d'être en difficulté,
N'attendez pas les résolutions de la nouvelle année.

Prenez le chemin le plus difficile (voir aussi [le chapitre 87 : S'habituer à la difficulté](#)) et commencez maintenant et tout de suite. Plus tôt vous commencerez à faire des efforts, plus tôt vous obtiendrez des résultats, plus vite vous progresserez.

La motivation est un muscle qui s'entraîne et c'est aussi pour cette raison que certains athlètes de haut niveau ont des performances qui peuvent paraître surhumaines au commun des mortels comme vous et moi. C'est l'entraînement régulier qui permet d'atteindre ces performances.

Votre corps va rapidement s'habituer à ce que vous lui faites subir, et il deviendra le reflet de vos habitudes. En commençant tout de suite, en faisant ce qui est difficile, vous entraînerez vos capacités et vous gagnerez en motivation.

Et les efforts que vous pensez difficiles aujourd'hui vous paraîtront un jeu d'enfant dans quelques mois. Vous n'y croyez pas ? Essayez donc.

58. Tenir un journal

Le journal est l'outil dont tout le monde entend parler mais que personne ne décide d'utiliser. La plupart des sportifs sérieux tiennent un journal de leur pratique sportive pour constater la progression (ou le manque de progression) de leurs performances, ce n'est pas un secret.

Un journal est un bon moyen de réfléchir à sa progression. On voit toutes les informations en rapport avec son objectif, regroupées sous ses yeux. C'est un point de départ pour trouver ce qui ne va pas lorsque l'on progresse. On peut comparer ses périodes de progression avec ses périodes de stagnation pour trouver une solution plus facilement.

On peut tenir un journal de progression aussi bien pour la progression sportive que lorsque l'on cherche à maigrir. Dans ce journal on notera les informations que l'on juge importantes par rapport à son comportement :

- Ses habitudes
- Les réussites et échecs
- La fluctuation de sa motivation
- Sa pratique sportive si il y en a une
- Le contenu de ses repas (avec photos)

- Les baisses et hausses de moral
- Ce qui change ou bouleverse la routine quotidienne
- Les nouvelles informations, ce que l'on apprend
- Etc.

Il n'y a pas de règle pour tenir un journal. Le plus important est de pouvoir se comprendre lors de la relecture. Evitez les abréviations, essayez d'organiser votre texte un minimum pour faciliter la relecture et mettre en avant les informations intéressantes.

Un journal révèle toute son utilité lors de la relecture. On doit relire son journal régulièrement pour constater son évolution. Même si l'on sait ce que l'on a écrit, lors de la relecture on trouve presque toujours quelque chose d'intéressant : car vous avez déjà changé depuis le moment où vous avez écrits ces mots – votre point de vue est donc différent.

Vous pouvez relire votre journal toutes les semaines, tous les 10 à 15 jours, ou tous les mois. Cela importe peu tant que vous êtes régulier. Posez-vous alors la question de savoir si vous faites vraiment des efforts pour atteindre vos objectifs ? Vous pourrez facilement vérifier si vous êtes sur la bonne pente, et établir un plan d'action pour corriger vos actions et habitudes si vous glissez sur la mauvaise pente.

Tenir un journal demande un investissement en temps très raisonnable. Il faut environ 5 à 10 minutes chaque jour pour le remplir. Et faire le point en fin de semaine ne prend en général pas plus de 20 minutes. On consacre donc moins d'une heure chaque semaine à son journal – et c'est du temps très bien *investit*.

Lorsque l'on relit son journal, c'est le texte que l'on critique et pas sa façon de penser. C'est très utile pour se détacher de son égo et prendre des décisions plus rationnelles et objectives, car on évite d'être rongé par le remord et la culpabilité. D'ailleurs, plus on attend pour relire son journal et plus on aura de facilité à s'en détacher (car la personne que l'on relit appartient de plus en plus au passé).

Si vous n'avez aucune idée de comment tenir votre premier journal, commencez en inscrivant tous les jours des choses simples en rapport avec vos objectifs comme le nombre de sodas que vous avez bus, le nombre de minutes passées à marcher ou encore l'heure à laquelle vous vous êtes réveillée.

59. Economiser sa motivation

Ce qui fait abandonner c'est l'épuisement total de sa motivation. Ceux qui débutent dans l'amaigrissement et n'ont jamais perdu de kilos commencent souvent par changer trop d'habitudes simultanément et s'épuisent en quelques jours. Et c'est un phénomène très vicieux : on ne se rend pas toujours compte que l'échec provient de la *motivation*.

Alors ne tombez pas dans le piège de l'épuisement et tenez compte de votre motivation pour progresser à long terme. Ce qui compte ce n'est pas de réussir à maigrir entre aujourd'hui et demain, mais entre aujourd'hui et les mois et les années à venir. On maigrit toujours lentement, c'est un marathon et pas un sprint.

Vous ne pourrez pas être au meilleur de votre forme tous les jours. Lorsque l'on marque dans son journal que l'on a passé une journée très positive grâce à de bonnes nouvelles, on sait très bien qu'à moins d'obtenir des bonnes nouvelles similaires le lendemain, il sera difficile de passer une aussi bonne journée.

Prévoyez les baisses de motivation. Maigrir demande d'être raisonnable, car on se prive d'énergie et donc on a moins de motivation qu'à son habitude. Maigrir est fatiguant et si vous poussez votre corps à ses limites dès le premier jour vous abandonnerez certainement par épuisement en moins de temps qu'il n'en faut pour dire éléphant.

Prenez l'habitude de vous économiser pour ne pas épuiser entièrement votre motivation lors de votre amaigrissement. Il est parfois plus judicieux de prendre une courte pause pour repartir ensuite de plus belle (voir [le chapitre 62 : Faire des pauses](#)).

60. Concentrer ses efforts

Commencer du jour au lendemain un régime, à pratiquer un sport, et à tenter de mener un rythme de vie extrêmement sain après des années de surpoids, c'est mission impossible. On le voit tous les ans chez la majorité des gens qui prennent des bonnes résolutions, se dispersent et gaspillent leur énergie et finissent par abandonner en quelques jours ou quelques semaines.

Pour tenir sur le long terme il est crucial de trouver un moyen de refaire le plein de motivation. Et pour cela il n'y a pas meilleure tactique que d'accomplir ses objectifs. Concentrez vos efforts sur une chose et une seule. Décidez d'un objectif facile et commencez tout de suite. Vous pourrez vous attaquer à des objectifs plus difficiles après.

En se fixant des objectifs raisonnables et en investissant sa motivation avec soin, on peut accomplir plus facilement ces objectifs et être fier de son parcours et de sa progression. C'est un bon moyen de s'économiser à long terme car on garde plus facilement le moral lorsque l'on accomplit quelque chose.

Au fur et à mesure que l'on progresse, on découvre aussi son potentiel et ses points forts et faibles, ce qui nous permet de savoir de mieux en mieux chaque jour comment continuer à concentrer ses efforts.

61. Bien choisir ses objectifs

Lorsque l'on choisit un objectif dans le but de l'atteindre il est important de viser juste. Quand on se trompe et que l'on choisit un objectif qui n'est pas réaliste, la chute est parfois brutale. Avoir un objectif n'est pas suffisant, il faut avoir un objectif réaliste et raisonnable.

On gagne quand on atteint ses objectifs. Choisir un objectif et l'atteindre est une source de satisfaction personnelle qui permet de se sentir aux commandes, de maîtriser son poids, et d'avoir les pleins pouvoirs sur son corps. C'est quand on réussit à atteindre un objectif que l'on réalise à quel point la détermination et la motivation sont utiles pour maigrir.

Alors fixez-vous des objectifs à la mesure de vos capacités. Vous n'avez jamais maigri auparavant ? Choisissez un objectif simple pour une première réussite facile. On ne vous demande pas de battre des records à chaque fois. Lancez-vous dans des défis faciles (pas de soda pendant quelques jours, courir 10 minutes 3 à 5 fois cette semaine).

Au fil de vos expériences, vous allez découvrir vos capacités. Il vous sera de plus en plus facile avec le temps d'accomplir des objectifs ambitieux.

62. Faire des pauses

Aucun humain ne peut fonctionner au maximum de ses capacités 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24. Même les athlètes professionnels ont besoin de repos. On ne peut pas maigrir toute l'année sans faire de pauses, de la même manière que l'on aura besoin de dormir chaque nuit pour refaire le plein d'énergie : c'est un cycle normal d'effort et de repos.

Quand on est fatigué(e) il vaut mieux faire une courte pause et repartir de plus belle ensuite, plutôt que de s'épuiser inutilement. Lorsque l'on ne peut plus du tout avancer, il est trop tard pour prendre une pause : c'est lorsque vous voyez la fatigue s'installer qu'il faut agir pour éviter l'épuisement total quelques jours plus tard.

Je vous recommande de prendre 1 ou 2 repas de repos consécutifs chaque semaine. Pendant ces repas, vous pourrez manger tout ce qui vous fait envie sans restrictions. Vous pourrez par exemple sortir au restaurant avec vos amis sans devoir absolument rester strict. Il vaudra mieux se modérer, mais rien n'est obligatoire : ne vous sentez pas coupable d'en profiter à ces repas-là.

Cette habitude des repas de repos fonctionne très bien à condition de rester strict le reste du temps. Il y a 21 repas dans la semaine (3 repas par jour pendant 7 jours) alors 1 ou 2 repas par jour ne représentent que 5 à 10% de votre alimentation totale. C'est ce que vous mangez les 90 à 95% restants du temps qui compte plus que vos repas de repos exceptionnels.

Quand on reste strict le reste du temps, une pause n'est pas un arrêt ou un abandon mais un moyen légitime de refaire le plein d'énergie. C'est une bonne stratégie, tirez-en parti.

63. Acceptez la défaite exceptionnelle

Parfois, même en prenant des pauses, on craque. Et ce n'est pas une fatalité. Cela arrive d'ailleurs à tout le monde, et surtout aux meilleurs : quand on cherche à se dépasser pendant des mois et des années on subit l'échec des dizaines de fois. La mauvaise nouvelle c'est que l'on a un très mauvais moment à passer.

La bonne nouvelle en revanche c'est que l'on sait où se trouvent nos limites. Si vous avez échoué c'est que vous avez atteint les limites de vos capacités, de votre motivation, de votre contrôle de soi. Vous savez donc maintenant quelle est la limite à ne pas dépasser... ou à tenter de repousser !

Lorsque vous craquez, la première chose à faire est d'accepter la défaite. Profitez de votre écart, notez-le dans votre journal pour être sûr de vous en souvenir, et ensuite repartez de plus belle. Un échec est une forme de repos imposé, que l'on ne choisit pas mais qui doit être pris pour pouvoir ensuite continuer à avancer.

Le plus important ensuite est de reprendre vos habitudes rapidement. Un échec n'est pas définitif, il est temporaire. Quand on prend de nombreuses nouvelles habitudes régulièrement et que l'on maigrit, une défaite exceptionnelle n'est qu'un

accident de parcours qui sera vite oublié dans quelques semaines. C'est l'exception qui confirme la règle : vous faites des progrès.

Enfin il est possible d'anticiper et d'éviter l'échec, en prenant du repos de manière à ne pas s'épuiser par exemple. Plus on échoue, mieux on connaît ses limites, et plus on est capable d'anticiper et d'éviter l'échec. C'est pour cette raison que les meilleurs sont ceux qui persévèrent : ils gagnent de l'expérience et connaissent très bien leurs limites.

64. Chercher du soutien

L'humain est social et a besoin d'interactions avec d'autres humains pour se sentir épanoui. C'est pour cela que l'on tend naturellement à chercher du soutien lorsque l'on se trouve en difficulté. Alors à qui demander de l'aide pour maigrir lorsque l'on ne progresse plus ?

La première réponse est de demander à votre famille. Demandez l'avis de différentes personnes de votre entourage familial sur votre façon de faire, votre alimentation, le sport, etc. Questionnez par rapport à leur expérience de l'amaigrissement ou demandez-leur si vous ne pourriez pas copier leur rythme alimentaire s'ils sont plus minces et font la même taille que vous. Demandez aussi l'avis de membres de votre famille plus éloignés si vous le pouvez (cousin(e)s, oncles et tantes). On peut aussi trouver utile l'avis brutal (mais honnête) des enfants.

Les amis et collègues peuvent aussi avoir une opinion très différente de celle de votre famille sur votre façon de faire. C'est le deuxième groupe de gens auxquels vous devriez demander leur avis et un éventuel soutien. Ils vous fréquentent souvent pendant la journée, en début de soirée et/ou le weekend, alors que votre famille vous voit plutôt le matin et le soir et lors des repas.

C'est donc un bon moyen d'avoir un point de vue différent sur votre méthodologie. Des erreurs que l'on fait au travail comme le grignotage sont invisibles par ceux qui ne vous ont jamais vu dans votre environnement de travail par exemple.

Enfin on peut aussi chercher du soutien auprès de personnes qui ne nous connaissent absolument pas. Ce troisième groupe aura la particularité de ne rien savoir de votre quotidien et d'offrir un regard neuf sur votre situation. Lorsqu'une personne que vous n'avez encore jamais rencontré auparavant met en avant un de vos points faibles au premier coup d'œil, c'est toujours intéressant.

Le Forum Maigrir est un bon endroit pour chercher du soutien. Les inscriptions sont ouvertes seulement quelques fois par an et les membres se connaissent donc

mieux. Ils ont aussi tous le même objectif qui est de maigrir, et peuvent donc s'entraider plus facilement en se serrant les coudes. Si vous avez besoin de soutien je vous invite à y faire un tour à cette adresse : www.forummaigrir.com

65. Chercher des conseils personnalisés

Les conseils personnalisés sont les conseils les plus utiles, ce sont ceux que vous pourrez utiliser au quotidien. Je vous conseille de chercher des conseils personnalisés autant que possible plutôt que des conseils généralistes ou venant de personnes qui ne prennent pas le temps de vous connaître.

Un bon point de départ est de demander conseil à son médecin. Il pourra ensuite vous guider vers les autres professionnels de santé dont vous pourriez avoir besoin. C'est aussi la personne qui connaît le mieux votre état de santé général et pourra vous aider à maigrir sans mettre votre santé en danger. Changer son alimentation n'est peut-être pas la solution la plus efficace par exemple si vous avez un diabète naissant.

On peut aussi consulter un diététicien ou un nutritionniste pour corriger son alimentation et recevoir des plans de repas sur mesure. Ces deux professionnels pourront analyser avec précision votre façon de manger et vous faire découvrir des astuces alimentaires qu'il est très difficile d'apprendre par soi-même.

Si vous aimez le sport, alors les services d'un coach sportif peuvent s'avérer très utiles. Il n'est pas obligatoire d'y investir des centaines d'euros par mois. Une ou deux séances par mois peuvent suffire à établir de bonnes bases pour mieux pratiquer le reste du temps. Certaines salles de sport offrent aussi un suivi d'entraînement personnalisé par un coach sportif – et cela parfois même gratuitement (ou compris dans l'abonnement).

Enfin une autre solution est de chercher des conseils personnalisés auprès de personnes dont ce n'est pas le métier. Les communautés et clubs sportifs peuvent être d'un grand recours à ce sujet. Le Forum Maigrir est aussi un bon endroit pour obtenir des conseils car tous les membres veulent (ou ont déjà) maigri. Venez l'essayer à cette adresse : www.forummaigrir.com

66. En faire moins

A toujours vouloir en ajouter on attend vite ses limites. La motivation s'épuise car nous ne sommes pas des robots. Une des principales raisons de l'échec est d'ailleurs lié au fait de vouloir en faire trop et trop vite : c'est l'épuisement à cause de la privation trop draconienne. Et le problème ne vient pas du régime alimentaire.

Avant de réussir plusieurs choses à la fois sans échouer, il faut d'abord réussir à faire les choses une par une de manière correcte. Vous avez peut-être réussi à vous priver de sodas toute la semaine passée. Mais c'est sans compter les 5 exceptions que vous vous êtes accordées le soir « car vous avez fait du sport ». Ce n'est pas le moment d'en rajouter en essayant de manger des légumes à tous les repas.

On peut maigrir très lentement beaucoup plus facilement que de maigrir à un rythme modéré ou rapide. L'amaigrissement est un marathon plutôt qu'un sprint, et progresser lentement est souvent plus judicieux que de progresser rapidement car on sera mieux à même de supporter l'effort sur la durée.

Tout le monde, à un moment ou à un autre, est tombé dans le piège de vouloir en faire trop et trop vite. C'est le problème de progression le plus courant, il peut vous arriver aussi. Prenez votre mal en patience et, surtout si c'est votre point faible, surveillez la tentation de commencer plusieurs choses à la fois.

67. Expérimenter

Certaines personnes aiment expérimenter pour trouver leurs propres solutions, là où d'autres préfèrent suivre des plans d'actions déjà prouvés fiables. C'est une façon de faire différente qui peut aussi amener des résultats. Si vous êtes une de ces personnes, je vous conseille d'expérimenter car cela rendra votre amaigrissement plus agréable et en accord avec votre façon de faire.

On peut essayer de nouvelles méthodes d'amaigrissement pour se découvrir. Il existe des méthodes alimentaires comme le jeûne intermittent ou le régime paléolithique, des méthodes sportives comme le fractionné ou la dose minimale, ou encore de compter ses calories ou marcher 3 heures par jour.

Je n'ai pas la place de parler de toutes ces méthodes dans ce livre – il en existe des centaines. J'en recommande certaines dans la partie de ce livre dédiée aux méthodes d'amaigrissement plus loin dans ce livre : ce sont selon moi celles qui valent le plus le coup d'être essayé (lire par exemple [le chapitre 94 : Jeuner correctement](#)).

N'oubliez pas de prendre vos précautions. Expérimenter permet de garder la motivation et le moral, mais cela ne doit pas se faire au détriment de votre santé. Si vous voulez maigrir, après tout, c'est pour être en meilleure santé, alors faites des recherches et évitez les méthodes malsaines (comme les régimes draconiens).

68. Faire au plus simple

Faire simple peut paraître stupide ou inférieur à faire compliqué. C'est une idée préconçue qui a la vie dure. Faire au plus simple c'est d'abord rendre les choses moins compliquées. On peut prendre un problème complexe et établir une solution simple. Faire simple ce n'est pas rendre un problème plus simple. Faire simple c'est simplifier plusieurs problèmes en un seul problème qui sera plus facile à résoudre.

Pour faire au plus simple, à chaque fois que vous ajoutez quelque chose, commencez par vous demander comment cela affecte votre plan d'action. Par exemple, si vous décidez de surveiller l'indice glycémique de vos repas et de ne consommer que des aliments à indice glycémique modéré, cela implique que vous devrez aussi :

1. Trouver de nouvelles sources d'énergie en plusieurs heures de recherche sur internet ou dans des livres
2. Consulter l'indice glycémique de chaque aliment ou ingrédient avant de l'acheter, de le préparer ou de le manger
3. Changer les modes de cuisson pour adapter vos ingrédients habituels (cuire les pâtes moins longtemps par exemple)

La seconde étape est de déterminer si tous ces changements seront possibles dans votre quotidien de manière simple. Si (1) vous avez des difficultés à faire des recherches sur internet, (2) que vous détestez faire les courses, ou si (3) la cuisine ce n'est vraiment pas votre tasse de thé, alors remettez votre décision en question. Car vous devrez contrer pas 1 mais 3 problèmes simultanément. Ce ne sera pas simple.

Prenez l'habitude de réfléchir à ce que vous faites, à vos objectifs et à votre progression. Vous trouverez beaucoup de problèmes, tentez de les simplifier. Plus vous progresserez et plus il vous sera facile de simplifier les choses – cela vient aussi avec l'expérience.

69. Surveiller le stress

Il y a deux sortes de stress : le stress positif et le stress négatif. Le stress positif est celui qui amène la progression et des émotions de bonheur et d'épanouissement, alors que le stress négatif est celui qui amène la stagnation (ou la régression) et de l'anxiété. Le stress en lui-même peut donc être bon tout comme il peut être mauvais.

Lorsque l'on se prive d'énergie en réduisant la taille de ses rations alimentaires, on se crée du stress. Mais cela ne dit pas si ce stress est positif ou négatif. Cela dépendra surtout de la situation dans laquelle ce stress est appliqué.

Par exemple, chez une personne qui doit passer des examens scolaires ou soumise à une charge de travail importante, le manque de nourriture sera un stress négatif (difficulté à réfléchir, se concentrer, manque d'énergie). Pour une personne qui a pour objectif principal de maigrir et de changer son corps, le manque de nourriture sera un stress positif (progression vers son objectif, satisfaction personnelle).

La quantité de stress influence aussi le type de stress. Lorsque l'on se prive trop par rapport à ses capacités c'est souvent un stress négatif car il est trop difficile à supporter et amène à l'abandon. Et quand on ne se prive pas suffisamment, cela peut aussi être un stress négatif : on consacre son énergie à un changement qui n'apporte pas de résultats.

Lorsque l'on cherche à maigrir, il vaut mieux mettre ses autres projets en pause. Vous ne pourrez tolérer qu'une certaine quantité de stress, qu'il soit bon ou mauvais n'y change pas grand-chose. Inutile d'ajouter du stress supplémentaire (comme de l'exercice ou une pression professionnelle) alors que vous pouvez concentrer tous vos efforts sur l'amaigrissement.

Parfois il est plus judicieux d'attendre quelques mois avant de commencer à maigrir, plutôt que de faire trop de choses à la fois pour au final ne rien accomplir.

Progresser

Il existe des habitudes qui aident à progresser de façon plus stratégique, et ce sont celles dont je parle dans ce chapitre.

70. Viser le poids idéal

Le poids idéal c'est le poids que l'on vise pour un corps sans gras. Ce n'est pas un poids que l'on peut réalistiquement atteindre en quelques mois (pour la plupart des gens il faudra plusieurs années de travail pour atteindre cet idéal). C'est surtout la direction dans laquelle on veut aller, une flèche directrice qui permet de garder le nord.

Contrairement à l'indice de masse corporel qui n'est pas évident à comprendre au premier coup d'œil et trop compliqué à calculer, le poids idéal est un concept plus simple et évident. On le calcul de la manière suivante : la taille en centimètres au-dessus d'un mètre moins 10*. Pour une personne qui mesure 1m70, on obtient donc :

$$70 - 10 = 60\text{kg}$$

A partir de ce poids idéal on peut calculer le nombre de kilos de gras qu'il nous reste à perdre plus facilement. Gardez en tête qu'il s'agit d'un objectif à long terme, c'est un idéal que vous pourrez atteindre avec des efforts sur plusieurs années.

** si vous mesurez moins de 1 mètre 60, faites le calcul en enlevant 7 au lieu de 10*

71. Se peser régulièrement

En se pesant régulièrement on sait si l'on est sur la bonne pente ou la mauvaise pente. On maigrit à un bon rythme si le poids sur la balance diminue sans pour autant se sentir fatigué. Quand le poids stagne pendant plusieurs semaines alors c'est le signe que l'on doit revoir ses plans (on ne maigrit plus).

Il est inutile de se peser tous les jours. Le poids est une mesure peu précise, et lorsque l'on perd 1 kilo du jour au lendemain il ne s'agit pas de graisse mais d'eau. La balance indique une différence de poids, mais elle ne dit pas si ce poids est de la graisse ou autre chose (eau, muscle).*

Pesez-vous une ou deux fois par semaine au maximum, avec une balance digitale posée sur un sol plat. Pesez-vous toujours le ou les mêmes jours, à la même

heure (de préférence le matin) et dans la même situation (je me pèse toujours à jeun). Notez votre poids dans un carnet ou dans votre journal.

Et surtout, ne prenez pas de décision trop hâtive par rapport à ce poids. Ce n'est pas parce que le poids stagne sur la balance pendant une semaine que vous ne perdez pas de gras. Attendez au moins 2 ou 3 semaines de stagnation avant de prendre une décision et de changer votre façon de maigrir.

* certaines balances sont plus précises, comme celle-ci : changersoncorps.com/balance-impedance

72. Eviter la prise de décision

La motivation fluctue jour après jour, et elle varie aussi dans le courant de chaque journée. Lorsque l'on se lève, on est reposé et on prend généralement de meilleures décisions que plus tard le soir après une journée bien remplie. Le problème, c'est qu'il est impossible de savoir si on prend de bonnes ou de mauvaises décisions.

Il faut donc anticiper les périodes pendant lesquelles on sera fatigué, pour éviter de prendre des décisions à ce moment-là : car c'est quand on est fatigué que l'on prend, en général, les décisions les moins intelligentes. Dans la pratique cela veut dire prévoir les moments où l'on sera fatigué ou stressé, les périodes riches en émotion, l'activité physique intense ou la pression du travail ou des études.

Pour donner un exemple concret, les personnes qui n'aiment pas cuisiner et raffolent des plats à emporter tels que les pizzas devront faire attention aux repas du soir, car ce sont les repas qui seront les moins agréables à préparer (après une journée bien remplie et épuisante). Une bonne idée sera de garder quelques plats préparés à l'avance dans le congélateur, ce qui est certes moins bon au goût qu'un plat frais, mais surtout beaucoup moins lourd de conséquence qu'une grande pizza commandée sur un coup de tête (par paresse de cuisiner).

73. Mettre sa curiosité en veille

Parfois, quand on parle de ses objectifs à son entourage, on reçoit beaucoup de suggestions et de conseils. Tout le monde a un avis sur l'amaigrissement : il m'arrive souvent encore de recevoir des conseils lorsque j'annonce que je veux maigrir, même lorsque je précise avoir déjà perdu plus de 30 kilos et vaincu mon obésité. La plupart des gens veulent aider et c'est un geste que je salue.

Pour autant, ce qui a réussi à une autre personne ne vous réussira pas forcément. Quelqu'un de sportif peut maigrir avec beaucoup d'exercice et beaucoup plus vite qu'une personne non sportive. Et les conseils de l'entourage sont souvent teintés d'égo, et d'une expérience de vie qui n'est pas la vôtre.

Alors mettez votre curiosité en veille et ne vous laissez pas influencer trop facilement. Notez les suggestions de vos amis, de votre famille, de vos collègues, et mettez ensuite vos notes de côté. Toutes ces suggestions et idées ne seront pas perdues.

Lorsque votre progression stagnera, vous pourrez alors relire vos notes pour trouver de nouvelles idées et façons de faire. C'est à ce moment-là que les conseils seront le plus utiles car ils vous permettront de débloquer votre situation. Ce n'est pas lorsque l'on progresse qu'il faut changer sa façon de faire, c'est quand on stagne.

Ce raisonnement s'applique à tous les conseils reçus, quelle que soit la source (télévision, magazines, radio, internet). Tant que votre plan fonctionne, mettez votre curiosité en veille.

74. Prendre des photos de son corps

Il est difficile de voir son évolution lorsque l'on se regarde dans le miroir tous les jours. On s'habitue rapidement aux changements subtils qui apparaissent jour après jour sur notre propre corps. Le meilleur moyen de se rendre compte que l'on a progressé reste de prendre une photo de son corps pour pouvoir la comparer dans le futur.

Prenez une photo de votre corps devant un miroir et en sous-vêtements. Il est vrai que ce n'est pas une étape très agréable et qui peut paraître démotivante. Gardez en tête que vous n'avez pas à regarder cette photo régulièrement et vous pouvez très bien la ranger au fond d'un tiroir et l'oublier pendant les 12 prochains mois (et moins vous y réfléchirez plus vite vous l'aurez oubliée).

C'est sur le moyen terme que cette photo montrera toute son utilité car elle vous permettra de rester motivé en constatant les changements par rapport à votre corps initial. Le poids sur la balance n'est jamais aussi convaincant qu'une image de son corps entièrement transformé.

Prenez ensuite de nouvelles photos régulièrement, tous les 3 à 6 mois, pour constater la transformation de votre corps. Au commencement la différence ne sera pas flagrante. Mais après 3 ou 4 photos vous serez impressionné par la nouvelle apparence de votre corps par rapport à ce qu'il était au tout début.

Prenez les photos suivantes, lorsque c'est possible, avec le même appareil et dans les mêmes conditions lumineuses (c'est-à-dire au même moment de la journée et au même endroit).

75. Prendre des photos de ses repas

Prendre des photos de ses repas permet de se rendre compte plus facilement de ce que l'on mange. C'est aussi plus facile que de noter à l'écrit chaque aliment, ingrédient, et plat du repas. Vous pouvez mettre ces photos dans votre journal, et elles vous serviront à évaluer votre progression.

Avant de commencer à manger, quel que soit l'aliment ou la boisson, sortez votre téléphone portable ou votre appareil photo numérique de votre poche et prenez-en une photo. Posez aussi votre main sur la table pour qu'elle soit bien en vue sur la photo (elle servira de repère pour la taille).



En fin de semaine, prenez 10 minutes pour faire le point sur vos repas de la semaine. Faites-vous réellement des efforts pour maigrir ? Suivez l'évolution de vos changements d'habitudes en photo en complément d'un journal écrit.

76. Partager votre amaigrissement

Si je n'avais pas commencé à partager mon amaigrissement en 2012 sur le site *Changer son Corps*, vous ne seriez pas en train de lire ce livre. Lorsque j'ai commencé à écrire sur le sujet j'étais loin d'en savoir autant qu'aujourd'hui. Mais c'était très motivant de partager ce que je vivais au quotidien, et de voir que mon expérience était utile à d'autres.

Pour partager votre parcours il n'est pas nécessaire de se lancer dans la création d'un site complet. Vous pouvez créer un blog gratuit sur une plateforme telle que Blogger (www.blogger.com) et y tenir un journal de vos aventures. Les moteurs de recherche comme Google ou Bing trouveront votre blog et indexeront son contenu, et d'autres personnes pourront le trouver très facilement.

Faites-en la promotion et parlez-en autour de vous pour gagner des lecteurs. Vous n'avez pas besoin d'une grande audience, mais il faut tout de même être lu pour en tirer une certaine satisfaction personnelle et gagner en motivation. Participez dans les commentaires pour apprendre à connaître vos lecteurs et comment les aider.

77. Réviser ses objectifs

On ne choisit pas uniquement un objectif dans le but de l'atteindre. C'est aussi un moyen de savoir dans quelle direction on veut aller. On peut changer d'objectif lorsque c'est nécessaire pour continuer à progresser, pour rester motivé et pour que ses objectifs restent réalistes.

Cela s'applique aussi bien aux objectifs à court qu'à long terme. Ceux à court terme doivent être changés plus souvent que ceux à long terme, car ce sont eux qui nous motivent au quotidien, et il est impossible d'atteindre un objectif à long terme si ses objectifs à court terme ne sont pas motivants.

Un objectif devrait toujours être motivant et vous donner l'envie de progresser. Gardez toujours votre objectif en tête et posez-vous des questions :

- Est-ce que cet objectif vous motive ?
- Pourquoi était-il plus motivant auparavant qu'aujourd'hui ?
- Tous mes objectifs sont-ils cohérents ? Est-ce qu'ils se contredisent ?
- A quand remonte la dernière fois que j'ai changé d'objectifs à court terme ? A moyen terme ? A long terme ?

Lorsque l'on a déjà maigrit pendant 2 ou 3 mois, on peut se rendre compte que ses objectifs ne sont plus aussi réalistes et motivants qu'ils le paraissent au début. Au fur et à mesure de votre amaigrissement, vous pouvez changer vos objectifs en fonction de leur durée dans le temps :

- Changez vos objectifs courts toutes les 4 à 6 semaines
- Changez vos objectifs à moyen terme tous les 2 à 4 mois
- Changez vos objectifs à long terme tous les 6 à 12 mois.

Si vous progressez et que vos objectifs vous motivent, alors n'en changez pas. Il n'y a rien d'obligatoire. Prenez l'habitude d'évaluer et de changer si besoin vos objectifs à intervalles réguliers.

78. Des objectifs souples

Une autre habitude utile en rapport avec les objectifs est de choisir des objectifs « souples ». Les objectifs sont des objectifs qui prennent en compte un ensemble de résultats à accomplir, plutôt qu'une valeur fixe à atteindre à tout prix :

- Perdre « 1,5 à 3 kg » - au lieu de viser à tout prix 3 kilos
- Courir au moins 4 jours par semaine – plutôt que tous les jours
- Ne pas consommer de soda deux jours consécutifs – plutôt que jamais

Les objectifs souples permettent de repousser ses limites sans pour autant échouer face à une difficulté que l'on ne contrôle pas toujours. Est-il vraiment besoin de vous sentir coupable si vous n'avez manqué votre objectif d'amaigrissement de 3kg que de quelques centaines de gramme ? Vous ferrez sûrement mieux la prochaine fois. Cela serait dommage de vous démotiver alors que vous tout de même obtenu un résultat très correct.

Lorsqu'un objectif souple est facile à atteindre vous aller vous en rendre compte rapidement, car vous dépasserez vos attentes très facilement. Si un objectif est vraiment difficile au contraire vous aurez du mal à atteindre le minimum que vous vous étiez fixé. Dans tous les cas et si vous êtes raisonnable vous devriez pouvoir accomplir cet objectif souple et éviter le sentiment d'échec.

Prenez l'habitude d'utiliser des objectifs souples, plutôt que de tout le temps définir des objectifs très précis qui vous décevront.

79. Se lancer des défis

A quand remonte votre dernier défi ? Si vous êtes comme la plupart des gens ce n'est pas souvent que vous prenez la décision de vous mettre à l'épreuve. Et pourtant s'amuser de ses objectifs permet de garder le sourire et d'en faire quelque chose de moins sérieux au quotidien.

On peut trouver beaucoup d'idées de défis dans lesquels se lancer à court terme, pour compléter ses objectifs. Par exemple voici des défis sur une semaine :

- Un légume à chaque repas, même une toute petite tomate cerise
- Monter au moins 1 étage par les escaliers pour chaque bâtiment dans lequel on utilise l'ascenseur (trouver les escaliers est parfois une épreuve en soi)
- Essayer un nouveau sport chaque jour du lundi au vendredi, pendant au moins 10 minutes : marche, course à pied, natation, vélo, boxe de l'ombre*
- Pour chaque canette de soda consommé courir immédiatement et pendant au moins 15 minutes dehors (qu'il neige ou qu'il vente)

Les défis sont souvent plus amusants que des objectifs, ils sont aussi moins difficiles et permettent de garder le moral. C'est aussi un bon moyen de découvrir de nouvelles façons de faire.

Les défis sont surtout utiles à court terme. Si vous êtes joueur/joueuse et que vous avez une imagination débordante, vous adorerez les défis. Prenez alors l'habitude de vous mettre régulièrement à l'épreuve, tout(e) seul(e) ou à plusieurs (« pari d'ami » est de rigueur).

* voir [Wikipédia : Shadow Boxing](#) et cette démonstration : <http://youtu.be/uAMn9uYkHq8>

Activité physique

On peut maigrir en bougeant son corps. Dans ce chapitre j'explique quelles sont les habitudes utiles en rapport avec l'activité physique.

80. Eviter le sport pour maigrir

Le sport est une activité complète dont le but n'est pas de dépenser des calories mais d'apprendre à se connaître et à mieux utiliser son corps. On peut pratiquer un sport pour maigrir mais ce n'est pas optimal et cela pour plusieurs raisons.

Tout d'abord lorsque l'on veut perdre du gras on se prive et on manque d'énergie. Cette énergie on ne la récupère pas en ajoutant du sport à son quotidien, bien au contraire : changer ses habitudes alimentaires et sportives au même moment c'est courir droit à l'abandon car on épuise sa motivation trop vite.

D'autre part, le sport n'est pas simplement de l'exercice. Le but recherché lorsque l'on pratique un sport qui nous tient à cœur, ce n'est pas de brûler des calories. On a plutôt envie de progresser et d'améliorer ses performances. Et dans ce cas, quand on stagne c'est très démotivant (imaginez pratiquer pendant 2 mois sans progresser).

Si vous pratiquez déjà un sport habituellement alors continuez à le faire (cela ne vous demandera aucun effort supplémentaire puisque c'est déjà une habitude). Mais si vous n'en faites jamais, alors remettez cela à plus tard. Commencez d'abord par maigrir en changeant vos habitudes alimentaires. Lorsque vous aurez perdu déjà quelques kilos il vous sera d'autant plus facile de commencer à pratiquer à ce moment-là.

Ceux qui ont plus de 15 kilos à perdre pour atteindre leur poids idéal ne devraient pas faire de sport. Si vous décidez tout de même d'en faire, alors faites-le dans l'optique de vous dépenser et de brûler des calories, et pas dans le but d'améliorer vos capacités physiques. Cela vous évitera d'être démotivé par la stagnation.

81. Faites de l'exercice

Le sport et l'exercice sont deux choses différentes. L'exercice est une activité physique que l'on pratique de manière habituelle sans forcément chercher à se dépasser. L'exercice permet de brûler des calories en utilisant vos capacités physiques sans pour autant les améliorer. C'est une activité routinière pour garder la forme.

L'exercice peut être utile pour accélérer légèrement la perte de gras. On peut perdre environ 25% de gras en plus en pratiquant 3 ou 4 heures d'exercice par semaine. Quand on maigrit au rythme de 4 kilos par mois, on peut donc espérer perdre environ 1 kilo supplémentaire en s'exerçant régulièrement.

L'exercice n'est pas une solution miracle. Chez certaines personnes il sera très démotivant, notamment ceux qui ont un emploi du temps très chargé, ou qui n'aiment pas du tout l'activité physique en général. Voici quelques idées d'exercices que l'on peut pratiquer régulièrement :

- La course à pied, le jogging, le footing
- La marche à pied (voir [le chapitre 82 : Marcher](#))
- La natation
- Le vélo dehors ou chez soi
- La gymnastique douce ou rythmique
- La danse
- Le yoga

Choisissez une forme d'exercice qui vous plaît. Utilisez vos capacités pour brûler quelques calories supplémentaires, mais n'oubliez pas que votre corps manque d'énergie et qu'il vaudra mieux s'économiser pour tenir la distance.

Que vous fassiez ou non de l'exercice, gardez toujours en tête que le plus important reste de manger raisonnablement par rapport à ses besoins. Si vous ajoutez 1 heure d'exercice à votre rythme de vie quotidien, mais que vous compensez en mangeant en plus grande quantité, cela sera inutile.

L'exercice physique n'est pas indispensable pour maigrir. Faites-le si vous en avez envie (effet positif sur le moral) ou si vous vous en sentez capable (c'est un objectif comme un autre), mais ne vous forcez pas à suer juste pour faire fondre votre kilos : ce n'est pas une solution miracle.

82. Marcher

La marche est le meilleur exercice pour maigrir. C'est un exercice peu intensif, et un très bon moyen de brûler d'énormes quantités de calories si l'on s'en donne le temps. Il faudra marcher environ 3 fois plus longtemps pour brûler autant de calories avec la marche qu'avec la course à pied, mais on en sortira moins fatigué.

Je ne parle pas de la marche rapide ou du jogging, mais bien de la marche lente. Marcher comme un exercice ce n'est pas marcher très rapidement. Vous n'avez pas besoin de forcer sur votre souffle ou sur vos jambes, ni de vous exténuer. Vous devriez pouvoir mener une conversation sans difficulté tout en marchant.

La marche a des avantages pour la santé, et pas que pour les séniors. Elle renforce les jambes, renforce le souffle, fait circuler le sang (on a souvent beaucoup d'idées en marchant) et tonifie même les abdominaux. Voici quelques façons de répartir sa marche tout au long de la journée :

- Promener le chien un peu plus loin que d'habitude
- Faire les courses à pied près de chez soi
- Se rendre au travail à pied lorsque c'est possible
- Descendre une station plus tôt dans les transports en communs et se rendre jusqu'à la dernière station à pied (aussi valable pour les ascenseurs et escalators)

Avec un peu de créativité on peut facilement trouver des occasions supplémentaires de marcher. Pendant vos séances de marche vous pouvez écouter de la musique, converser avec des amis qui vous accompagnent ou par téléphone, ou encore faire le vide et méditer en profitant du paysage (balade en forêt, près d'un lac).

Pour évaluer votre progression je vous conseille d'investir dans un petit podomètre pour mesurer le nombre de kilomètres parcourus chaque jour. Il se glisse dans la poche et enregistre chacun de vos pas – c'est très utile et pas cher du tout (une vingtaine d'euros) : changersoncorps.com/podometre

83. Pratiquer de manière adapté

Plus on se rapproche de son poids idéal et plus l'exercice devient utile. Il permet de brûler des calories supplémentaires chaque jour en utilisant ses capacités physiques. Lorsqu'il ne nous reste que 10 à 15kg de poids à éliminer pour atteindre son poids idéal (voir [chapitre 70 : Viser le poids idéal](#)) ce sera le moment le plus judicieux pour commencer à pratiquer.

Il faut prendre en compte plusieurs facteurs. Tout d'abord le sport doit être une activité que vous aimez pratiquer et pour laquelle il faudra conserver votre entrain. Il convient donc de choisir un sport qui vous tient à cœur, ou tout du moins une activité que vous pouvez pratiquer régulièrement sans en ressentir l'obligation. Cela doit rester une activité qui provoque un stress positif.

Ensuite, ce sport doit favoriser les longues périodes d'effort à faible intensité, plutôt qu'un effort physique intense et soutenu. On peut adapter presque toutes les formes d'exercice à une intensité plus modeste adaptée à la perte de poids. De manière générale, plus l'effort fourni devra être raisonnable, moins il devra être intense, et mieux c'est.

Deux très bonnes formes d'activité physique peu intensive sont la course à pied et la marche. On peut courir lentement sans se fatiguer. Pour améliorer un peu ses performances physiques on peut faire une séance de course en fractionné (sprint par intervalles) toutes les semaines ou lorsque l'on a de l'énergie à revendre : ça ne dure que quelques minutes et c'est très efficace.

Enfin, la dernière façon d'adapter son activité physique est en fonction de votre genre. Les hommes et les femmes ne sont pas sur un pied d'égalité. La principale différence est que les hommes récupèrent beaucoup plus vite d'un effort grâce à la testostérone, une hormone présente dans leur corps en quantité 10 fois plus importante dans leur corps que dans celui d'une femme.

Les hommes peuvent tolérer plus facilement un effort plus intense. Les femmes devront privilégier l'effort moins intense et plus régulier. Je conseille aussi aux femmes de commencer à pratiquer une activité physique plus tôt : dès qu'il ne vous reste que 15 kilos à perdre pour atteindre votre poids idéal, alors que c'est plutôt 10 kg pour les hommes.

Habitudes de vie

Ces habitudes n'ont pas un rapport direct avec l'alimentation ou le sport, mais sont utiles pour vivre plus sainement et se sentir mieux dans son corps.

84. Dormir régulièrement

Le sommeil est indispensable pour rester en bonne santé. La communauté scientifique s'interroge toujours sur le rôle du sommeil (qui n'est toujours pas élucidé) tout en s'accordant sur un fait simple : le manque de sommeil nuit gravement à la santé. Ils ont d'ailleurs essayé cette hypothèse sur des souris, et les pauvres petites bêtes n'ont pas survécu plus de quelques jours sans dormir.

Lorsqu'il nous manque une ou deux heures de sommeil chaque nuit on ne risque évidemment pas de mourir du jour au lendemain. Il n'empêche que le corps se fatigue et se dérègle. Et cela ralentit la perte de gras, chez certaines personnes c'est d'ailleurs la seule raison pour les kilos en trop.

Pendant les périodes où j'ai maigri de manière très intensive, j'avais souvent besoin d'une heure de sommeil supplémentaire. Et lorsque j'avais du mal à dormir, les conséquences étaient désastreuses. On manque déjà d'énergie à cause du manque de nourriture, alors il ne faut d'autant plus faire attention à son sommeil.

Je vous conseille de dormir environ 8 heures chaque nuit, et jusqu'à 8 heures 30 minutes. C'est la durée d'une nuit de sommeil idéale. Adaptez ce nombre d'heures en fonction de vos nuits habituelles : plutôt 7h30 pour ceux qui dorment peu, plutôt 8h30 ou 9h pour ceux qui dorment beaucoup.

Un dernier point important est de surveiller l'heure du réveil. C'est elle qui influence le plus la régularité du sommeil et donc l'amaigrissement. Essayez de vous réveiller toujours à la même heure, y compris pendant le week-end (évitez la grasse matinée à rallonge).

85. Se mettre des bâtons dans les roues

Lorsque l'on a de mauvaises habitudes on peut tout de suite limiter leur impact sur notre quotidien en se mettant des bâtons dans les roues. Le but est de s'empêcher à continuer nos mauvaises habitudes, en se mettant soi-même un obstacle en travers du chemin.

Ceux qui sont habitués à grignoter peuvent trouver utile, le jour où ils commencent à maigrir, de jeter toutes les friandises et gâteaux qui se trouvent à leur portée de main dans leurs placards. Ils se créent un obstacle de taille : pour en manger à nouveau, ils devront sortir en acheter.

Prenez l'habitude de vous mettre des bâtons dans les roues pour éviter vos mauvaises habitudes quelles qu'elles soient. Ce n'est pas forcément désagréable : vous pouvez en faire un défi amusant, tout seul ou à plusieurs.

Ne poussez pas ce principe beaucoup plus loin que la gêne, il n'est pas question de se faire souffrir mais de se dépasser.

86. Mieux faire ses courses

Lorsque l'on est mis en contact avec de la nourriture tout en ayant faim, sans pour autant pouvoir manger cette nourriture, cela peut rapidement nous faire tourner la tête. On salive rapidement devant le fumet d'un met copieux mais il n'est pas nécessaire de sentir la nourriture pour avoir faim : une simple image sur un emballage ou même l'imagination peuvent suffire.

Au supermarché lorsque l'on est exposé à des centaines de produits il y a l'embarras du choix, et ce n'est pas une bonne chose : on sait aujourd'hui que plus le nombre de choix augmentent et plus le consommateur prendra du temps à se décider. Faire les courses est une activité très fatigante mentalement, surtout lorsque la liste de course est imprécise et que l'on doit se remémorer les produits à acheter.

Alors la dernière chose à faire c'est de se rendre dans un supermarché, à jeun, sans liste de course et de commencer à mettre des produits dans son panier. On aura vite fait de faire de mauvais choix sans s'en rendre compte (voir [le chapitre 72 : Éviter la prise de décision](#)) de succomber aux tentations et à l'excès (vous n'avez probablement pas *besoin* de ce sac de chips, et encore moins en format familial).

Dans l'idéal, faites vos courses juste après avoir mangé. Dans mon cas et lorsque c'est possible je préfère faire mes courses le samedi matin après le petit-déjeuner

lorsqu'il n'y a pas foule, ou juste après le déjeuner. Essayez aussi de faire une liste de course précise : on va plus vite quand on achète toujours les mêmes produits.

87. S'habituer à la difficulté

Demandez à un sprinteur professionnel de courir un marathon et il pourra probablement le faire sans aucun problème malgré que ce ne soit pas sa spécialité. Il est habitué à l'effort et son corps est tout à fait capable de réussir une telle épreuve. C'est impensable pour le commun des mortels qui n'est pas entraîné et qui abandonnera bien avant la fin des 42 kilomètres.

S'habituer à la difficulté est une bonne habitude car on peut ensuite transposer sa capacité à tolérer cette difficulté dans d'autres domaines. Il est plus facile de commencer un nouveau sport lorsque l'on pratique déjà un sport régulièrement, que lorsque l'on reste inactif et avachi sur le canapé devant la télévision.

Pour reprendre l'exemple du marathonien, il ne faudra pas lui demander de battre des records de marathons alors qu'il débute dans cette discipline, mais il pourra tolérer l'effort et la distance sans grande difficulté et finir le marathon. Il sera meilleur, même si il ne s'est jamais entraîné spécifiquement pour ça. Il est habitué à s'exercer.

On peut appliquer ce principe aussi bien au sport qu'à l'amaigrissement. Lorsque l'on maigrit c'est la privation qui est difficile, et c'est cette privation qu'il faut s'habituer à supporter. C'est très stressant pour le corps, mais ce n'est pas impossible de maigrir si on se laisse le temps de s'habituer à ce stress positif.

Plus vous allez maigrir, et plus vous pourrez tolérer la privation. Lorsque l'on veut courir on ne commence pas par courir un marathon : mais on peut y arriver après des mois d'entraînement. C'est pareil pour l'amaigrissement, alors mettez-vous au travail et entraînez-vous à supporter la difficulté.

88. S'exposer au soleil

Il est important de s'exposer régulièrement au soleil pour refaire le plein de vitamine D. Cette vitamine, le corps ne sait pas la fabriquer. Il peut en revanche l'obtenir très simplement depuis les rayons du soleil.

En hiver, en France et dans toute l'Europe, il y a une baisse de moral général et le soleil y est pour beaucoup. La vitamine D est responsable de la stabilité émotionnelle et contribue au bon fonctionnement du cerveau.

On ne peut pas obtenir suffisamment de vitamine D uniquement par l'alimentation. C'est pour cette raison que vous devez impérativement vous exposer au soleil chaque jour : pour refaire le plein de vitamine D et garder le moral.

Veillez toute l'année à vous exposer suffisamment au soleil chaque jour. Soyez-y particulièrement attentif durant l'hiver lorsque l'ensoleillement est limité. Si besoin, faites-vous prescrire auprès de votre médecin une cure de vitamine D sous forme d'ampoules pour corriger rapidement une carence (constatée par prise de sang).

89. Lire régulièrement

Vous pouvez apprendre beaucoup de choses sur votre propre corps en étant curieux et en lisant régulièrement. La lecture, lorsqu'elle est en rapport avec un objectif, permet de trouver de nouvelles idées et de stimuler la créativité. Vous trouverez plus facilement des solutions à vos problèmes en vous soumettant à un champ d'idées plus large.

Maigrir est autant une question d'action que de réflexion. Ceux qui agissent trop sans réfléchir devraient essayer de contrer cette faiblesse en lisant un peu plus. Au contraire ceux qui n'agissent pas assez et passent leur temps à lire devront limiter leur temps de lecture.

Vous n'avez pas besoin de tout lire : on pourrait passer sa vie entière à lire des articles sur l'amaigrissement (surtout sur internet). Privilégiez la qualité sur la quantité et cherchez vos lectures en fonction de vos objectifs et de vos questions. Si vous cherchez à manger plus sainement, est-ce vraiment utile de chercher un plan d'entraînement pour faire du vélo elliptique ?

L'éducation ne se limite pas à la lecture. Vous pouvez aussi chercher du contenu sur d'autres supports : des vidéos (documentaires, vidéos sur YouTube, formations) ou de l'audio (podcasts, interview, émissions de radio).

Faites attention à la source des informations présentées : une entreprise pharmaceutique ou agroalimentaire, ce n'est pas la même chose qu'une association de consommateurs. Choisissez des sources d'informations honnêtes.

90. Lire les étiquettes nutritionnelles

Il est inutile de compter précisément les calories. Mais lire les étiquettes nutritionnelles permet de mieux savoir ce que l'on met dans son assiette. Savez-vous combien de grammes de protéines contiennent les aliments que vous mangez le plus souvent ? Est-ce qu'il y a du sucre ajouté ? Y a-t-il plus de graisses que de glucides, ou vice-versa ?

Les étiquettes nutritionnelles sont une mine d'information. Comparez vos produits entre eux en prenant le temps de lire les étiquettes au supermarché. Essayez de trouver les aliments les plus sains, ceux qui contiennent le moins de sucre ajoutés ou d'acide gras trans. Après quelques semaines vous commencerez aussi à voir où se trouvent les calories dans votre alimentation.

Les industriels ne sont pas obligés d'afficher les valeurs nutritionnelles (on ne les oblige à afficher que la liste d'ingrédients). Mais la plupart jouent le jeu et il est facile aujourd'hui de savoir précisément ce que l'on mange. Saisissez cette opportunité pour apprendre ce que contiennent réellement vos assiettes. Vous pouvez aussi trouver ces informations nutritionnelles sur internet (grâce à des volontaires qui les répertorie).

91. Brossage des dents

Pour en terminer avec les habitudes de vie, je vous rappelle qu'il faut bien se brosser les dents après chaque repas. Faites-le juste après le repas quand c'est possible : cela enlève le goût des aliments de la bouche, et c'est une habitude qui signale la fin du repas.

De nombreuses personnes trouvent aussi un effet coupe faim au goût du dentifrice. Ce n'est peut-être pas prouvé scientifiquement, mais cette habitude vous aidera au moins à garder des dents en bonne santé et de vous éviter les caries.

Méthodes d'amaigrissement

Ici je parle des différentes méthodes d'amaigrissement alternatives ou complémentaires aux changements d'habitudes et qui donnent de bons résultats.

92. Suivre une méthode qui marche

Le plus important c'est d'obtenir des résultats. Il ne sert à rien de changer sa méthode d'amaigrissement quand on progresse. Si vous avez des résultats, si vous perdez du poids à vue d'œil et que la balance est devenue votre meilleure amie, alors continuez comme vous le faites et ne changez rien. Les méthodes décrites ci-dessous sont destinées avant tout à ceux qui n'obtiennent pas de résultats et veulent débloquer la situation.

Il n'y a pas de méthode meilleure qu'une autre. Tout dépend de votre situation personnelle. La meilleure méthode d'amaigrissement pour vous sera sûrement différente de celle qui fonctionnera pour votre voisin. Ci-dessous je vais vous conseiller plusieurs méthodes qui fonctionnent. Elles ont presque toutes pour point commun de vous inciter à changer vos habitudes sur le long terme.

Prenez l'habitude de suivre la méthode qui marche le mieux pour vous. Ne changez rien tant que vous progressez.

93. Compter les calories

Compter les calories est très efficace... lorsque c'est fait correctement. Le maître mot est précision : il faut mesurer la quantité d'énergie que contient son alimentation de manière sérieuse. Car une différence de 200 à 300kcal à peine peut faire toute la différence entre l'amaigrissement et la stagnation.

La plupart des gens qui comptent les calories ne maigrissent pas. Il ne suffit pas d'estimer, il faut compter et noter précisément tous les calories que l'on ingère pendant la journée. Cette méthode, compter les calories, fonctionne très bien mais c'est un travail qui doit être fait sérieusement : cela prend du temps et demande d'être organisé.

Si vous êtes organisé et méthodique, alors vous allez adorer compter les calories. La première chose à faire est de se munir d'un carnet et d'une balance de

cuisine (changersoncorps.com/balance-cuisine). Avant de manger un plat, pesez-le sur votre balance et dans votre carnet notez son poids (vous pouvez aussi peser les ingrédients lors de la préparation). Calculez ensuite le nombre de calories précis pour chaque plat : utilisez la mention « calories aux 100 grammes » sur les étiquettes nutritionnelles des produits.

Pour finir, additionner le total en fin de journée. Faites-le tous les jours, pour tous les aliments, tous les repas et tous les grignotages (boissons comprises). Pour aller plus vite, notez par écrit le nombre de calories aux 100 grammes pour les aliments que vous mangez le plus souvent (comme les pâtes ou la viande).

Après seulement une ou deux semaines de comptage de calorie précis, vous commencerez à développer un instinct pour la quantité de calories de vos aliments. Mais ne tombez pas dans le piège d'estimer les calories, vous devez rester aussi précis que possible. Moins on estime, plus l'on calcule, plus le comptage sera précis, mieux c'est.

Apprenez à connaître les quantités de calories dont vous avez besoin, les quantités qui vous font maigrir et celles qui vous font grossir. Un bon point de départ est de calculer son métabolisme basal, faites-le ici : changersoncorps.com/metabolisme-basal

Restreignez la quantité de calories que vous mangez chaque jour de manière raisonnable, pour maigrir progressivement et sans faim. Ajustez les quantités aussi au fur et à mesure que vous maigrirez (le métabolisme de base change).

94. Jeuner correctement

Sauter des repas est souvent déconseillé. Pourtant, une méthode d'amaigrissement se base sur le concept de sauter le petit déjeuner. Il s'agit du jeûne intermittent, qui consiste à rester à jeun toute la matinée et à prendre uniquement un déjeuner et un dîner.

Le jeûne intermittent est très efficace pour maigrir. En éliminant le petit-déjeuner et en faisant attention au contenu du déjeuner et du dîner, on peut réduire presque du jour au lendemain la quantité de nourriture que l'on mange de 20 à 25%. C'est beaucoup !

Sauter des repas est généralement déconseillé, mais le jeûne intermittent est une expérience intéressante et une méthode tout à fait valable de perdre du gras. Je l'ai essayé et il fonctionne. Ce n'est pas pour tout le monde, mais si vous pensez que ça peut vous plaire alors essayez-le.

Le jeûne intermittent peut être difficile à supporter au début car on manque un peu d'énergie le matin. Mais le corps s'adapte vite et vous verrez qu'il est possible d'avoir un rythme de vie normal tant que l'on ne se prive pas excessivement au déjeuner et au dîner. Beaucoup des gens qui essaient le jeûne intermittent trouvent d'ailleurs qu'ils n'ont pas moins mais plus d'énergie le matin, après les premiers jours d'adaptation.

Cette façon originale de manger a aussi des avantages sur la santé à long terme. La recherche scientifique découvre petit à petit que jeûner peut avoir de très bonnes conséquences sur le taux de cholestérol, la glycémie, et même l'espérance de vie. Pour en découvrir plus sur ce régime, je vous recommande l'excellent livre en français Le Fasting, suivez ce lien pour découvrir la vidéo de présentation du livre :

changersoncorps.com/fasting

95. Maigrir avec le sport

Le sport peut accélérer la perte de poids de quelques kilos par mois. Il redonne aussi le moral à ceux qui aiment se bouger. Si vous aimez le sport, si vous pratiquez déjà régulièrement, alors peut-être qu'un programme de sport intensif vous sera bénéfique.

Si le sport vous inspire et vous redonne de la motivation, si vous gardez plus facilement le moral en vous entraînant tous les jours, si vous êtes déjà habitué à l'effort ou même si vous pensez simplement pouvoir maigrir avec de grandes quantités de sport, alors cela ne coûte rien d'essayer.

Trouvez un sport qui vous plait et pratiquez régulièrement. Je vous conseille de mettre l'accent sur la quantité, et de prendre suffisamment de pauses (2 jours par semaine). Lorsque l'on maigrit avec le sport, le plus grand ennemi est la blessure physique qui empêchera de pratiquer pendant une semaine ou parfois un mois.

Cette méthode d'amaigrissement fonctionne quel que soit l'âge. Il faudra simplement adapter le sport en fonction de ses capacités. Soyez régulier et augmentez la difficulté des entraînements très progressivement. Et surtout gardez un œil strict sur votre alimentation.

96. Suivre un régime protéiné

Il a mauvaise réputation. Certains l'ont suivi et ont perdu tous leurs kilos, d'autres n'en ont rien tiré et craignent aujourd'hui pour leur santé. En fait ce régime est très efficace mais peu recommandable, car il n'aide pas à prendre de bonnes habitudes sur le long terme

Le régime protéiné est très efficace pour faire fondre ses kilos, mais sur le long terme il y a un gros risque de reprise du poids si l'on ne fait pas très attention. Car une fois ce régime terminé, quand on recommence à manger de tout, on risque de reprendre toutes ses mauvaises habitudes.

Je conseille le régime protéiné à ceux qui sont obèses ou en fort surpoids. C'est un régime qui est difficile à supporter pour le corps sur le court terme, mais qui sera un moindre mal à l'obésité sur le long terme. Utilisez-le pour débloquer votre situation si vous êtes en grand surpoids.

Le régime protéiné consiste à placer le corps dans un état métabolique différent de celui auquel on est habitué. On supprime entièrement les glucides de son alimentation, et le corps puise son énergie directement dans les réserves de graisse tout au long de la journée. Le corps entre dans un état appelé la cétose.

Dans cet état, on ne ressent plus la faim. C'est d'ailleurs ce qui en fait un régime dangereux car on ne sent pas son corps s'épuiser. La perte de gras n'est pas plus rapide lors d'un régime protéiné que lorsque l'on change ses habitudes alimentaires. Mais on supporte mieux la privation puisque la faim disparaît. Pour une personne obèse c'est salvateur.

Si vous avez plus de 25kg à perdre pour atteindre votre poids idéal, et que vous n'avez pas réussi à maigrir en changeant vos habitudes, essayez le régime protéiné pour débloquer votre situation. Sinon, passez votre chemin, ce n'est pas un régime miracle.

Voir aussi cet article sur le site : changersoncorps.com/regime-hyperproteine

97. Le mode de vie paléolithique

Le régime paléolithique (couramment abrégé régime « paléo ») correspond à la façon de manger de nos ancêtres du paléolithique. Il consiste à copier l'alimentation des hommes du paléolithiques, à consommer produits non raffinés, crus ou cuits, et à rétablir l'équilibre alimentaire. C'est une façon de manger saine et intéressante.

L'attrait du régime paléolithique est dans les habitudes alimentaires qu'il met en avant. Celles-ci sont différentes des recommandations des nutritionnistes et diététiciens, d'une certaine manière, sans pour autant aller à l'encontre des principes d'une alimentation équilibrée. C'est une façon de s'alimenter différente mais toujours équilibrée.

Les adeptes du régime paléolithique aiment aussi copier le comportement de nos ancêtres pour rester en meilleure santé. C'est un mode de vie plus proche de la nature, supposément plu sain que notre mode de vie moderne. Il met en avant de bonnes habitudes de vie comme le fait de dormir régulièrement et tôt le soir, ou encore de s'exercer tous les jours. C'est un mode de vie complet et pas seulement un régime alimentaire.

Je n'ai pas eu l'occasion d'expérimenter avec le mode de vie paléo et j'en ai des retours mitigés. En ce moment il est dans la tendance de suivre un régime paléo, alors prenez bien le temps de faire vos recherches et de sélectionner vos sources d'informations. C'est une expérience intéressante.

98. Une cure d'amaigrissement

Ceux qui ne parviennent pas à maigrir sont parfois dans une situation difficile ou mal entourés. Lorsque l'on suit une cure d'amaigrissement l'environnement change complètement et on peut commencer à remarquer des différences avec son environnement habituel. Une cure d'amaigrissement dans un centre spécialisé est une bonne façon de commencer à maigrir.

Lors d'une cure d'amaigrissement on est très bien encadré. Tout d'abord par un médecin qui exerce sur place, et ensuite par différents spécialistes comme un diététicien, nutritionniste, endocrinologue, kinésithérapeute, psychologue, etc.

Lors d'une cure vous allez vous relaxer et ne pas penser au travail ou à votre rythme de vie quotidien habituel. Vous pourrez donc consacrer l'ensemble de votre temps à prendre soin de votre corps et maigrir. En plus de cela, les repas seront

préparés sur mesure et vous aurez accès à de nombreuses activités physiques encadrées et adaptées à vos capacités.

Si l'amaigrissement au quotidien vous semble impossible alors une cure d'amaigrissement dans un centre spécialisé est une très bonne façon de débloquer la situation. Tenez un journal, et après votre séjour prenez le temps de le relire et d'étudier la façon dont vous avez maigri.

En relisant votre journal, vous allez revivre cette expérience et peut-être trouver un meilleur moyen de maigrir chez vous. Le seul inconvénient de cette méthode est son prix élevé, qui reste raisonnable par rapport aux bénéfices que l'on en tire.

Influences

L'amaigrissement est aussi une question d'influences externes que l'on ne peut pas entièrement maîtriser. Voici deux habitudes auxquelles réfléchir.

99. Se comparer à soi même

La comparaison est utile mais pas toujours. Quand on compare par exemple deux personnes et les résultats qu'elles obtiennent avec un même programme donné (alimentaires, sportif) on peut apprendre des différences qui en ressortent. C'est comme cela d'ailleurs que fonctionne une partie de la recherche scientifique.

Mais lorsque l'on se compare avec quelqu'un d'autre, il est difficile de comparer des résultats, et en particulier lors de l'amaigrissement puisqu'il s'agit d'un problème complexe. Une personne peut très bien suivre le même régime que vous et obtenir des résultats différents. Une simple différence de poids, de genre, ou d'activité physique même légère (comme 30 minutes de marche à pied supplémentaire) peut faire la différence sur la balance entre une perte de poids et la stagnation.

Il est très difficile de se comparer correctement. Et baser ses hypothèses sur des comparaisons peut rapidement nous faire tourner la tête. Alors mon conseil c'est de ne pas vous comparer à d'autres mais de trouver vos propres solutions, en basant vos hypothèses sur vos expériences et pas seulement celle des autres.

Les conseils que je vous donne par exemple ne seront pas tous bons à prendre, certaines bonnes habitudes fonctionnent dans mon cas alors qu'elles ne fonctionneront peut-être pas pour vous. Faites l'essai et trouvez cela par vous-même.

Si vous voulez faire la comparaison alors prenez en compte le poids précis, la taille, le niveau d'activité physique, etc. Mais gardez en tête que les apparences sont parfois trompeuses : certains de mes amis minces se vantent de pouvoir le rester tout en mangeant beaucoup, alors qu'en réalité manger beaucoup signifie pour eux 1 seul gros repas dans la journée.

Votre seule compétition est vous-même. Êtes-vous constamment entouré et entraîné de vous comparer aux résultats des autres ? Mangez-vous parfois tout(e) seul(e), et passez-vous du temps parfois à ne rien faire ? Si non, alors peut-être que vous pourriez tirer avantage de quelques moments de solitudes pour réfléchir, inutile de vous y forcer mais donnez-vous l'occasion de le faire régulièrement.

Lorsque l'on maigrit on est fatigué et on a souvent besoin d'un peu plus de sommeil. On est aussi plus lent parfois dans la journée et un peu de repos ne fait pas de mal. Le temps tout seul est utile pour se détacher de la comparaison et c'est aussi un moment idéal pour se reposer.

100. Changer son environnement

L'environnement comprend tout ce qui vous entoure. C'est aussi bien l'ensemble de vos interactions sociales, que la disposition des meubles, ou encore votre localisation géographique. On entend parfois des attaques sur les personnes en surpoids et en particulier des obèses, qui laissent entendre une faute de la part de la personne en surpoids (« c'est vous qui l'avez voulu en mangeant beaucoup trop »).

C'est bien trop simplificateur pour être vrai. La réalité est que l'environnement influence beaucoup nos décisions. Et une personne qui vous attaque personnellement pour vos kilos en trop fait partie de votre environnement : c'est une mauvaise influence, une influence inutile et pas constructive.

Lorsque l'on habite loin d'une salle de sport cela influence notre envie de nous y rendre : imaginez la différence entre habiter à 30 minutes ou à 2 minutes d'une gym. Cet exemple est très exagéré mais le principe n'en reste pas moins valable.

Que vous ayez du mal à maigrir à cause d'une situation géographique comme d'habiter loin de votre club de sport ou de votre lieu de travail (qui vous prend du temps). Que vous manquiez de budget pour acheter des produits alimentaires de bonne qualité. Que vous subissiez une pression sociale de votre entourage familial ou communautaire. Tout cela fait partie de votre environnement, et c'est une source externe de stress négatif.

Réfléchissez à votre environnement proche, qui vous influence peut-être plus que vous ne le pensez :

- vos fréquentations amicales à sens unique dans lesquelles l'autre personne n'est pas un bon ami
- l'endroit où vous rangez votre vélo d'appartement, ce qui demande 10 minutes d'acrobaties pour pouvoir vous en servir
- un travail très bien rémunéré mais dont vous ne tirez aucune satisfaction personnelle car votre travail n'est pas apprécié

Cela ne veut pas dire qu'il s'agit uniquement d'un problème externe et que vous n'y êtes pour rien. C'est vous qui décidez aussi de votre environnement. Encore faut-il

savoir que l'environnement peut vous influencer. Pour beaucoup de gens c'est la pièce manquante du puzzle.

Prenez l'habitude de faire attention à votre environnement externe autant qu'à votre propre comportement. Éliminez les sources de stress négatif de votre vie quotidienne, et créez-vous un environnement aussi sain que possible pour perdre vos kilos sans les reprendre.

Pour aller plus loin

Ce livre touche à sa fin. Avant de vous laisser voici une dernière habitude, une pique de rappel sur l'origine de votre surpoids et ce qu'il représente.

101. Aller à la source

Le surpoids est un symptôme. C'est le signe que l'on mange trop par rapport à ses besoins. On sait comment corriger ce symptôme (manger moins) et pourtant cela ne règle pas le problème. Il est facile de masquer la douleur en prenant un cachet de paracétamol. Pour la perte de gras en revanche c'est plus difficile, et le surpoids ne part pas sans que l'on s'attaque directement au problème – on ne peut pas le masquer.

Les régimes, les méthodes d'amaigrissement, le coaching sportif, tout cela ne fait qu'effleurer le problème en surface. Pour trouver ce qui cause votre surpoids, vous allez avoir besoin de temps et d'efforts réguliers. Tenez un journal régulièrement, et en le relisant vous verrez apparaître ce qui vous servira de base réflexion à ce problème : votre façon de penser.

Creusez chaque jour pour trouver la source de votre problème. Prenez votre mal en patience et vos efforts réguliers seront récompensé(e) : vous maigrirez définitivement.

Mot de la fin

Merci de m'avoir lu.

Ce livre sera régulièrement mis à jour. Pour recevoir une copie gratuite de chaque nouvelle édition dans votre boîte email, inscrivez-vous à la lettre d'information « 100 habitudes pour maigrir » sur cette page :

changersoncorps.com/lettre-100-habitudes

N'hésitez pas aussi à me contacter pour me faire part de vos suggestions concernant les habitudes détaillées dans cet ouvrage. Je suis joignable par email à cette adresse (je réponds à tous les messages) :

aurele@changersoncorps.com

J'ai vaincu mon obésité il y a un moment déjà. Mais je ne compte pas m'arrêter là. Je continue chaque jour de faire des efforts pour repousser mes limites et perdre encore plus de gras. Vous voulez découvrir de nouvelles méthodes, astuces, conseils, ou plus simplement recevoir de mes nouvelles régulièrement ? Voici quelques liens :

- Page Facebook Changer son Corps : facebook.com/changersoncorps
- Compte Twitter Changer son Corps : twitter.com/changersoncorps

Vous pouvez aussi recevoir de mes nouvelles dans votre boîte email en vous abonnant à la lettre d'information Changer son Corps. Pour vous abonner, rendez-vous sur le site et téléchargez gratuitement mon livre.

En téléchargeant mon livre (que vous pouvez voir sur l'image à droite) j'aurais votre adresse email. Je me permettrais alors de vous donner de mes nouvelles régulièrement.

Prenez aussi le temps de lire mon livre que vous recevrez immédiatement après vous être abonné. C'est une méthode structurée et claire : vous apprendrez comment maigrir pas à pas en suivant des étapes successives simples. Dans ce livre vous comprendrez aussi pourquoi les changements d'habitudes sont les meilleures armes contre le surpoids, et le meilleur moyen de maigrir définitivement.

Bon courage pour votre amaigrissement, et j'espère à bientôt !

- Aurèle

