

Dites STOP

aux régimes et affinez durablement
votre silhouette !



Régimes hyper protéinés, pauvre en calories, etc...vous les avez tous testés ! Vous vous êtes privés de ce que vous aimiez manger et vous avez craqué ! Après une courte période de perte de poids, les kilos sont revenus, ou pire vous avez repris davantage que les kilos perdus. Et vous culpabilisez ! Dans la plupart des cas, les régimes ne tiennent pas leur promesse ! Le concept de restriction calorique pour perdre du poids est dépassé. Voyons pourquoi et comment y remédier.

Les régimes à répétition vous font prendre de la masse grasse et accumuler les kilos supplémentaires. C'est un cercle vicieux ! Lors d'un régime restrictif, la perte de poids se fait souvent au détriment de la masse maigre (muscle). Vous perdez de la graisse mais surtout du muscle ! Et votre métabolisme de base (l'énergie que vous brûlez au repos) est ralenti car il dépend directement de votre masse musculaire.

Une fois le régime terminé, vous reprenez les mêmes habitudes alimentaires tandis que votre corps brûle moins les calories ingérées. Résultat : une prise de poids ! Par ailleurs, dans un régime restrictif, vous donnez à votre corps le signal qu'il y a une situation de famine. Lorsque vous mangerez à nouveau normalement, votre corps interprétera cela comme une opportunité de faire des réserves avant qu'une nouvelle restriction

alimentaire ne survienne. Votre cerveau ne fait pas la différence entre un régime restrictif et une famine ! Une perte de poids durable doit donc se faire en douceur afin que le corps ne donne pas de signaux de « famine » au cerveau.

Si vous voulez éviter les effets yoyo, le comptage de calories et les frustrations répétées, dites définitivement stop aux régimes. Arrêtez de traumatiser votre corps par une alimentation restrictive ! Mise sur la qualité des calories plutôt que sur la quantité. Une perte de poids durable (essentiellement une perte de masse grasse) passe par la modification progressive de vos habitudes alimentaires, sans perdre la notion de plaisir (car c'est elle qui vous permettra de changer vos habitudes de façon durable).



La formule pour mincir durablement repose sur trois piliers essentiels : une alimentation saine à index glycémique bas (IG bas), une activité physique régulière et la gestion des émotions et du stress. Ce sont les clés pour une meilleure santé, sans kilos superflus !

Glycémie et rôle de l'insuline dans la perte de poids

La glycémie (taux de glucose dans le sang) et l'insuline, hormone qui régule la glycémie jouent un rôle essentiel dans la perte (ou prise) de poids. Après ingestion d'un aliment qui fait monter votre glycémie, le pancréas sécrète de l'insuline afin de faire rentrer le sucre dans les cellules.

Au plus le repas comprend des aliments à index glycémique élevé au plus la glycémie augmente. C'est l'élévation brutale de la glycémie ou pic de glucose qu'il faut éviter. En effet, chaque élévation du glucose actionne l'insuline qui, sécrétée en excès, favorise le stockage des graisses.

Sans excès de sucre dans le sang, notre corps ne stocke pas de graisse ! Par contre, tant que l'insuline sécrétée après un repas n'est pas redescendue, le brûlage des graisses ne peut se faire. Toute perte de poids passe donc par un meilleur contrôle de sa glycémie et de son insuline.

Par ailleurs, un pic de glucose est généralement suivi d'une hypoglycémie (réactionnelle) qui donne l'envie irrésistible de manger à nouveau un aliment à index glycémique élevé. C'est la fringale ! La notion d'index glycémique (IG) est primordiale.

L'IG permet de classer les aliments contenant des glucides suivant leur capacité à faire monter le taux de sucre dans le sang. Attention, un IG élevé n'est pas réservé aux seuls aliments riches en sucre ; par exemple, le pain blanc a un IG élevé. Bien évidemment, il faut aussi tenir compte des quantités ingérées (charge glycémique).

En pratique, pour gérer votre glycémie, choisissez des aliments à index glycémique bas, pensez aux légumes (1/2 de l'assiette) dont les fibres ralentissent le glucose sanguin, agrémentez vos plats d'un filet de vinaigre de cidre (limite la hausse brutale du taux de glucose dans le sang) et de jus de citron. Et pratiquez une activité physique après le repas. Voilà déjà quelques astuces faciles à intégrer au quotidien.

Gardez à l'esprit que l'activité physique permet de réduire les pics de glucose de manière significative. En contractant nos muscles, grands consommateurs de glucose, nous faisons rentrer le sucre dans les muscles et cela sans l'intervention de l'insuline. Rester en mouvement ou pratiquer une activité physique (par exemple la marche) après un repas a un effet hypoglycémiant immédiat. Pas besoin de faire une activité physique intense !

Stress et graisse abdominale

Nos modes de vie modernes sont source constante de stress. C'est le stress chronique qu'il faut éviter car il conduit à prendre de la masse grasse au niveau abdominal (augmentation du tour de taille). Ce dernier augmente par ailleurs le risque de syndrome métabolique (résistance à l'insuline), antichambre du diabète. En effet, les fluctuations répétées des taux de cortisol (hormone qui aide le corps à faire face au stress) provoquent hypoglycémies et fringales à répétition, et favorisent le stockage des graisses au niveau abdominal. Il existe donc un lien étroit entre stress et glycémie, et entre stress et prise de poids !

Pensez aux outils qui permettent de mieux gérer votre stress :

- Pratiquez le yoga, la méditation ou la cohérence cardiaque ;
- Pensez aussi au magnésium. Le stress chronique entraîne une perte de magnésium alors que celui-ci permet justement de mieux résister au stress. C'est un cercle vicieux : au plus on stresse, au plus on perd de magnésium et au moins on supporte le stress !
- Les plantes adaptogènes (comme la rhodiola ou l'ashwagandha) sont aussi de précieuses alliées pour aider l'organisme à s'adapter au stress.

Le microbiote, précieux allié minceur !

Votre microbiote joue un rôle essentiel dans la perte de poids. Les études établissent des liens étroits entre d'une part déséquilibre du microbiote et d'autre part obésité, diabète de type 2 ainsi que maladies auto-immunes (hypothyroïdie d'Hashimoto), allergies, syndrome du côlon irritable... Le microbiote intestinal est une communauté de bactéries mais aussi des virus, parasites et levures. Il pèse pas moins de 2kg ! Il est comme une empreinte digitale, propre à chaque individu.

Un microbiote déséquilibré (dysbiose) apparaît lorsque certains types de bactéries et/ou levures colonisent notre intestin en trop grand nombre. Lorsque le microbiote est perturbé, cela favorise l'obésité mais également l'inflammation, qui est déjà augmentée en cas de surpoids. En agissant sur le microbiote, on peut donc enrayer le cercle vicieux entre obésité et inflammation.

Rétablir l'équilibre du microbiote passe par une alimentation riche en végétaux (légumes et fruits). Consommez des prébiotiques comme de l'artichaut, de l'ail, des graines de chia, des noix du Brésil... Ils nourrissent les probiotiques, bactéries intestinales indispensables au bon fonctionnement des intestins.

N'oubliez pas les oméga 3 (poissons gras, huile de colza, noix ...). Et bannissez les produits ultra transformés, le sucre blanc, la baguette, le pain et le riz blancs... ainsi que les produits light (aspartame...) qui perturbent la flore intestinale, entretiennent l'attraction pour le sucré et favorisent le candida (levure délétère pour votre santé lorsqu'elle est en excès dans le colon).



Méfiez-vous aussi du fructose ajouté aux produits transformés (biscuits,...). En excès, il vous mènera à engorger votre foie (foie gras). Quant au fructose contenu dans un fruit, celui-ci ne pose pas de souci.

Et n'abusez pas de la viande, préférez les protéines végétales comme le quinoa, les lentilles,... Prenez soin de votre microbiote, il contribuera à votre perte de poids !

Sérotonine et fringales de fin de journée

Lorsque vous rentrez chez vous après une journée stressante, vous craquez pour tout, vous avez du mal à contrôler vos pulsions alimentaires. Ces fringales sont d'ordre émotionnel et la nourriture devient un réconfort. S'ensuivent culpabilité, impression de saboter les efforts de la journée, déception et perte d'estime de soi.

En réalité, les envies de sucre apparaissent en fin de journée lorsque la sérotonine (neurotransmetteur anti anxiété) est produite insuffisamment. L'ingestion de sucre favorise la production de sérotonine, ce qui explique notre attirance pour le sucre.

- Voici quelques astuces pour booster votre sérotonine :**
- Commencez votre journée par un petit déjeuner protéiné
 - Veillez à ne pas manquer de protéines au repas de midi
 - Prenez un goûter : un fruit, quelques oléagineux (noix, amandes...) et un morceau de chocolat noir (>70%). Ils vous apporteront tous les nutriments nécessaires à la fabrication de la sérotonine (tryptophane, vitamines du groupe B, etc.).

Que faire lorsque vous ressentez des pulsions sucrées ?

La règle d'or est de s'écouter et de prêter attention aux émotions présentes. En pratique, marquez un arrêt et observez ce qui se passe en vous.

Accordez-vous un délai de quelques minutes, buvez un grand verre d'eau et éloignez-vous de toute tentation. Il est difficile de résister à une gourmandise qui est à portée de main ! Prêtez attention à votre respiration en pratiquant quelques inspirations profondes et posez-vous cette question : « Quelle est l'émotion que je ressens là maintenant ? Mettez un mot sur cette émotion : fatigue ? stress ? ras-le-bol ? L'identifier permet de prendre de la distance avec cette émotion et de mieux la gérer.

Si la tentation sucrée est irrésistible, appréciez les saveurs de l'aliment. Déguster lentement vous permettra de limiter les quantités, de ne pas faire un sort au paquet de chips ou biscuits !

L'idéal est d'associer l'aliment glucidique aux fibres. Par exemple, si vous craquez pour un biscuit, associez-le avec un fruit et/ou des oléagineux (amandes, noix...). Les fibres ralentissent l'élévation du glucose sanguin.



Lever les autres freins à la perte de poids

Il est aussi essentiel de lever les freins à l'amaigrissement comme l'hypothyroïdie, le pré-diabète ou les carences en certaines vitamines et minéraux (souvent en cas d'hypothyroïdie) qui pourraient être la cause d'un dysfonctionnement hormonal.





Mes secrets santé et minceur

- Ayez des objectifs réalistes, travaillez par étapes afin d'éviter les frustrations. Choisissez un objectif à votre portée mais restez constant. La perte de poids n'est pas forcément linéaire et constante. Concentrez-vous davantage sur l'équilibre des repas que sur les chiffres de la balance.
- Appliquez la méthode des petits pas : remplacez progressivement une mauvaise habitude ou un aliment trop sucré ou pauvre en nutriments par un aliment riche en nutriments. Un corps bien nourri ne réclame pas (de sucre) et n'est pas frustré !
- Prenez un petit déjeuner protéiné pour éviter les coups de pompe (hypoglycémie) et pics de glucose à répétition. Une journée qui commence par des aliments sucrés donne des fringales tout le long de la journée ! Remplacez confiture et céréales au petit-déjeuner par un œuf, un avocat, des graines de chia gonflées au lait végétal, une poignée d'amandes... Évitez les jus de fruits (même frais). Ils ne contiennent plus de fibres et votre glycémie grimpera rapidement.
- Si possible, commencez votre repas du midi et du soir par les légumes (salade de crudités et/ou légumes cuits, potage), ensuite les protéines (œuf, poisson,...). Et terminez le repas par les féculents (pomme de terre) ou céréales (riz, quinoa, etc.). Les fibres des légumes ralentissent la digestion des glucides (féculents/céréales) dans le sang. Elles jouent un rôle clé dans la régulation du taux de sucre dans le sang et évitent le pic de glucose d'après repas.
- De façon générale, consommez plus de végétaux et moins de viande. Pensez à associer une céréale avec une légumineuse (riz-lentilles, sarrasin-edamame, riz complet-pois chiches...), c'est un excellent moyen de ne pas manquer de protéines. Les protéines végétales sont à privilégier par rapport aux protéines animales (viande).
- Adopter une alimentation saine, c'est aussi s'accorder des écarts. La vie est ponctuée d'événements festifs ou de périodes de vacances. Dès qu'il y a eu des écarts, réajustez directement votre comportement alimentaire en réduisant le repas suivant ou en allégeant le repas du soir. Après les vacances, reprenez vos habitudes alimentaires saines.
- Écoutez les signaux de la satiété. Mangez lentement et mastiquez, vous arriverez plus vite à satiété.
- Évitez de manger des aliments à index glycémique élevé (gâteau, galette de riz, biscuits) sans les associer à des fibres ou à de bonnes graisses. Par exemple, associez un biscuit avec une poignée de noix de cajou ou un yaourt avec de la pâte d'amande.
- Ne jamais perdre la notion de plaisir dans l'alimentation. Le plaisir rassasie, pas la frustration ! Donnez de la saveur à vos plats. Si vos repas sont fades et peu appétissants, vous compenserez par du sucre après le repas. Et, accordez-vous des petits plaisirs qui préviendront les frustrations.
- Rester actif après le repas (marche ou autre activité physique) empêche la montée brutale de la glycémie et réduit par conséquent le stockage des graisses.
- Limitez les produits transformés et remplacez les farines blanches par des farines complètes, les pâtes blanches par des pâtes complètes, le riz blanc par du riz complet ou semi-complet. Remplacez le sucre blanc par du sucre de fleur de coco. Son index glycémique est faible (30-35) alors que celui du sucre blanc est de 70. En tout état de cause, consommez le sucre avec modération !
- Accordez-vous chaque jour un moment pour vous, même s'il est de courte durée. Entourez-vous des personnes qui vous font du bien.
- Adoptez les cuissons douces : basse température ou cuiseur vapeur. Et n'ayez pas peur des bonnes huiles (huile d'olive, de noix, de colza, de cameline...), elles favorisent la satiété.
- Optez pour un repas du soir léger, pris le plus tôt possible et à tendance végétarienne.
- Veillez à un sommeil de qualité : le manque de sommeil peut entraîner un gain de poids en augmentant l'hormone de la faim (ghréline) et en réduisant l'hormone de la satiété (leptine). Une dette de sommeil vous fera manger jusqu'à 15% supplémentaires !

Gérer son poids est un parcours vers plus de paix avec soi-même, pas une lutte contre soi-même. Accordez-vous du temps pour mettre en place les changements d'habitudes alimentaires tout en apaisant votre relation à l'assiette.

A votre Santé !



Valérie de Bruyn
Nutrithérapeute
www.nutri-sante.be

