

Perdre du poids :
Une question de stratégie



Auteur : Danny Maur

La perte de poids : une question de stratégie

C'est plus facile de perdre du poids lorsqu'on connaît les règles du jeu et c'est ce que je vous propose de découvrir les lignes qui suivent.

Commençons par quelques définitions :

Qu'est-ce que le poids ?

Le poids est la mesure de tout ce qui compose le corps : muscle, graisse, eau et bien sûr l'ossature.

La masse musculaire ?

Une musculature légèrement développée à l'avantage d'affiner le corps et de brûler davantage de calories. La musculature, plus lourde que la graisse, augmente le poids mais pas forcément le volume.

La masse grasseuse ?

C'est le surplus de calories stocké sous forme de dépôts graisseux qui se transforment en bourrelets disgracieux.

La rétention d'eau ?

La rétention d'eau fait gonfler les tissus et modifie la silhouette. Les causes sont diverses : nourriture trop salée, travail debout et parfois à causes de certains médicaments ou maladies comme les varices, les maladies du cœur ou des reins.

Lorsque l'on prend du poids

Les besoins énergétiques dépendent de l'activité déployée dans une journée mais aussi du **métabolisme de base**.

Le métabolisme représente la quantité d'énergie nécessaire au maintien des fonctions vitales de l'organisme : respirer, faire circuler le sang, digérer, c'est-à-dire tout simplement vivre sans activité. **Le problème est qu'il varie considérablement d'une personne à l'autre.**

Un métabolisme haut : a besoin de carburant et brûle beaucoup de calories

Un métabolisme bas : a besoin de peu de carburant et brûle peu de calories

Que faut-il faire pour maintenir ou élever son métabolisme ?

La plupart d'entre nous voient leur poids augmenter entre 30 et 70 ans en raison de la diminution de leur activité physique. Le vieillissement entraîne une diminution de la masse musculaire et donc du métabolisme de base. Il est donc nécessaire, sinon

impératif de pratiquer une activité physique pour l'entretenir. Il ne faudrait pas se nourrir de la même manière à 20, 30 ou 50 ans car si l'on garde la même alimentation on va forcément stocker des graisses et prendre du poids.

Combien de calories avez-vous besoin chaque jour pour maintenir votre poids ?

Age	Homme			Femme		
	Sédentaire	Peu actif	Actif	Sédentaire	Peu active	Active
14-20	2200	2400 à 2800	2800 à 3200	1800	2000	2400
20-30	2400	2600 à 2800	3000	2000	2000 à 2200	2400
30-50	2200	2400 à 2600	2800 à 3000	1800	2000	2200
50-70	2000	2200 à 2400	2600 à 2800	1600	1800	2000 à 2200
70-80	2000	2200	2400 à 2600	1600	1800	2000

Comment perdre du poids ?

Cas no 1 : vous mangez beaucoup

C'est facile, il suffit de réduire votre consommation quotidienne et d'augmenter votre activité physique pour perdre du poids.

Quelques règles:

1. Déterminez vos besoins caloriques (voir tableau besoins caloriques)
2. Suivez un régime équilibré (davantage de fruits et de légumes)
3. Réduisez vos portions
4. Buvez beaucoup dans la journée : de l'eau et des tisanes (thé vert et aussi queues de cerises si vous faites un peu de rétention d'eau)

Pour augmenter d'un kilo, il faut manger 7500 calories

Pour perdre 2 kilos par mois = diminution calorique de 15'000 calories

Par exemple, si vous êtes une femme de 40 ans, peu active, vous avez besoin d'env 1600 calories par jour. Il ne faudra pas dépasser 1350 calories par jour pour perdre 2 kg par mois.

Exemple de journée à 1350 calories

Petit déjeuner :

Aliments	calories
1 tranche de pain complet	50
20 g confiture	30

5 g de beurre	40
1 jus d'orange	100
total	220

Midi

Aliments	calories
200 g de poulet grillé	220
100 g de pomme de terre nature	135
une noisette de beurre	70
100 gr Légumes	100
salade verte	40
+ 1 cuillère à soupe huile	135
Total	700

Fruit après-midi

100 g de fruit (env.)	50
-----------------------	----

Soir

Aliments	calories
200 gr de riz blanc cuit	180
5 g de parmesan	20
100 gr de salade de tomate	45
+ 1 cuillère à soupe d'huile (à répartir sur le riz et la salade)	135
	380

Astuce : Buvez de l'eau avant de manger pour couper la faim

Comment relancer votre perte de poids en cas de stagnation ?

Il arrive parfois que le poids se stabilise et ne descendent plus. Dans ce cas déclenchez l'amaigrissement en mangeant pendant un jour :

Pamplemousses*) et yoghourts naturels

ou uniquement des protéines : thon à l'eau, poulet, poisson, etc

*) Attention le pamplemousse est incompatible avec certains médicaments

Cas no 2 : vous mangez moyennement

C'est un peu plus compliqué et dans ce cas il faut vous poser les questions suivantes et revoir toute votre alimentation :

1. Mangez-vous trop gras ?
2. Mangez-vous assez de fruits et de légumes ?
3. Faites-vous suffisamment d'exercice ?

Dans ce cas modifiez votre alimentation

Il se peut bien entendu que votre métabolisme soit naturellement assez bas et que vous n'ayez pas besoin de beaucoup de calories.

Une activité sportive régulière est susceptible d'augmenter votre métabolisme.

Cas no 3 : vous mangez très peu et malgré cela vous n'arrivez pas à perdre vos kilos

C'est un problème très courant, surtout chez les femmes qui ont suivi de nombreux régimes. Le métabolisme s'est ralenti et de ce fait, même en vous privant, vous restez scotchée à votre poids. En mangeant peu on trompe son organisme en lui laissant croire qu'il y a famine ce qui l'incite à stocker.

Agissez de manière stratégique en donnant un nouveau signal à votre corps :

Augmentez votre quantité de nourriture quotidienne. Bien entendu, pas question de manger des tartes à la crème mais de se nourrir de **manière équilibrée et peu calorique en privilégiant les glucides.**

Exemples de menu sur une journée (là où les quantités ne sont pas indiquées c'est à volonté)

Matin :

Ananas frais ou pamplemousse ou autres fruits

Midi : P

Poulet grillé

Légumes de saison et fruits

Soir :

100 g riz complet ou autre céréale

Salade verte, fruits (sauce à salade avec 1 cuillère à soupe d'huile)

Supplément : vous avez droit à une tranche de pain complet ou 1 pomme de terre ou 3 cuillères à soupe de riz cuit 1 fois par jour (si vous ne consommez pas de riz ou céréales ou féculent comme pour le menu du soir dans l'exemple précédent). En cas de fringale vous pouvez toujours consommer un fruit.

Important : Vous ne devez pas sauter de repas et manger à votre faim.

Pour varier vos menus quotidiens vous pouvez vous référer à la liste des aliments peu caloriques.

Important : Il est important, dans votre cas (si vous mangez habituellement peu) de manger des glucides mais de bons glucides, ceux qui ne provoquent pas une forte élévation du taux de glucose dans le sang. Les bons glucides ne déstabilisent pas la glycémie car ils libèrent le glucose dans le sang à un rythme suffisamment lent pour que votre système insulinaire puisse le gérer et favoriser une stabilité glycémique dont les effets seront :

1. stabilisation de l'appétit
2. régime hypocalorique
3. donne au corps la capacité de brûler les graisses
4. volume suffisant pour ne pas alerter votre corps et le faire entrer en état d'hibernation

Les bons glucides :

Fruits, légumes, céréales complètes (avoine), pain et pâtes complètes.

Les mauvais glucides :

Les aliments contenant du sucre, les aliments raffinés, les boîtes de conserves, gâteaux, biscuits, crèmes, chocolat, boissons alcoolisées.

Petit déjeuner :

Si vous n'avez pas l'habitude de prendre un petit déjeuner, ne culpabilisez pas et reportez les calories sur la journée. Par exemple mangez à 10h un petit encas

Pour varier :

1 cuillère à soupe de flocons d'avoine dans un peu de lait et des fruits 1 petit fromage maigre avec une tranche de pain complet

purée de pommes (sans sucre)

2 œufs durs

Midi ou soir (en fonction de votre style de vie)

Protéines :

Viande blanche

Poisson

Thon à l'eau

150 g de viande rouge et seulement une fois par semaine

100 g de lentilles (vous pouvez ajouter des légumes dans les lentilles)

Tofu

Légumes :

Tous les légumes sous forme de soupes, purées, salades

Exemples de menus :

Viande blanche avec légumes

Poulet avec légumes

Poisson avec légumes

Thon à l'eau avec salade de tomates ou salade verte à volonté

soir :

Exemples de menus :

Soupe aux légumes

Riz blanc ou riz complet

Salade de pommes de terre avec oignons persil et bien entendu une sauce légère.

Jambon maigre et salade de carottes

Suivez ce régime 1-2 semaines et poursuivez avec le régime indiqué pour le **cas no 1**

Lorsque vous avez perdu votre poids passez obligatoirement à la phase de stabilisation :

Après un régime (réduction calorique), il est important de revenir très progressivement à une alimentation normale au risque de reprendre rapidement les kilos perdus et même davantage.

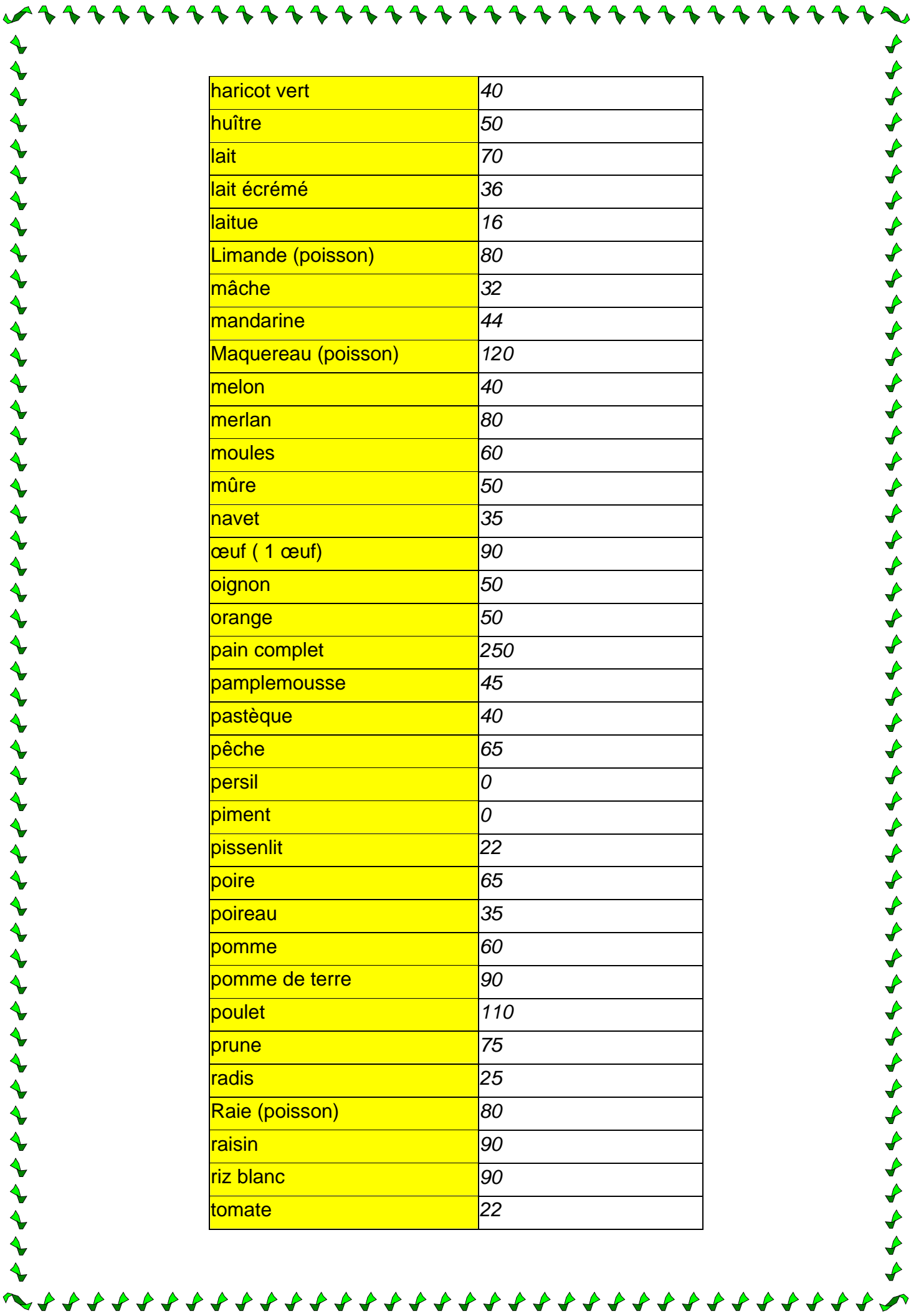
Reprenez une alimentation équilibrée en mangeant pas plus de deux petits féculents par jour.

Pour vos repas, calculez les calories dont vous avez besoin chaque jour et composez vos repas en choisissant vos aliments dans la liste ci-dessous.

Tableau des aliments peu calories pour 100 g



abricot	60
ail	60
ananas	100
artichaut	75
asperge	20
aubergine	30
banane	100
Betterave rouge	45
boeuf	200
Brugnon (fruit)	65
carotte	45
cassis	55
céleri vert	30
cerise	75
champignon	40
Chicorée (salade)	20
chou	48
chou de bruxelle	56
chou-fleur	34
Choucroute (sans viande)	28
citron	45
colin	80
concombre	16
courgette	35
cresson	22
crevette	130
endive	25
épinard	50
figue fraîche	74
foie de boeuf	145
foie de porc	130
foie de poulet	140
fraise	44
framboise	62
fromage blanc 0%	150



haricot vert	40
huître	50
lait	70
lait écrémé	36
laitue	16
Limande (poisson)	80
mâche	32
mandarine	44
Maquereau (poisson)	120
melon	40
merlan	80
moules	60
mûre	50
navet	35
œuf (1 œuf)	90
oignon	50
orange	50
pain complet	250
pamplemousse	45
pastèque	40
pêche	65
persil	0
piment	0
pissenlit	22
poire	65
poireau	35
pomme	60
pomme de terre	90
poulet	110
prune	75
radis	25
Raie (poisson)	80
raisin	90
riz blanc	90
tomate	22

veau	160
vin	30
sardine	140
saumon	220
thon	220

Les aliments en couleur sont à bannir pendant le régime et les autres sont à consommer modérément. Il est indispensable de consommer 1 petite cuillère à soupe d'huile par jour. Toutefois il est plus judicieux de la mettre sur les aliments et non pour la cuisson. Préférez les cuissons à l'eau ou à la vapeur.

arachide (fraîches)	650
avoine en flocon	325
beurre	760
fromages gras	300-400
châtaigne	240
chocolat	500
confiture	280
crème fraîche	300
datte	300
figue sèche	320
hareng	330
haricot sec	330
huile d'arachide*)	900
huile d'olive	900
lentille	330
noisette	600
noix	620
noix de coco	590
pain blanc	256
parmesan	400
pâtes	350
pois	350
porc	260
Pâtisserie	300- 600
Pruneau sec	300

raisin sec	290
sucre	400

Conclusions :

Une fois que vous aurez retrouvé votre poids idéal, il s'agira alors de le maintenir en privilégiant une alimentation équilibrée.

Habituez-vous à choisir de bons aliments :

Evitez les plats prés cuisinés

Evitez les boîtes de conserves

Mangez peu de viande rouge (on s'y habitue très bien car moins on en mange et moins on en a envie).

Ne mangez pas plus de trois œufs par semaine

Privilégiez les fruits et les légumes

Essayez le tofu, les champignons pour varier les protéines

Evitez les pâtisseries

Le chocolat (même si vous avez le droit de vous faire plaisir de temps en temps)

Restons léger pour profiter de la vie !