



RUBRIQUE SIGNÉE
CLAUDINE ROBERT HOARAU
DIÉTÉTICIENNE
NUTRITIONNISTE LIBÉRALE
À SAINT-DENIS

Perdre du poids **OUI** mais pas n'importe comment

Perdre du poids signifie perdre de la masse grasse et non du muscle. Or, certains « régimes » déséquilibrés font perdre plus de protéines (de nos muscles et de nos organes) que de graisse.

Certains régimes « miracles » prônent des affirmations telle que : perdez 5 kilos en 8 jours ». Ces

affirmations sont abusives. D'autres basés sur des produits fort chers, font « rêver ».

Le problème n'est pas de perdre du poids en un temps record. Mais l'intérêt est de ne pas les reprendre dans les semaines qui suivent l'arrêt du régime. Perdre du poids n'est pas une course contre la montre.

“ De manière générale, il est important d'être accompagné par un professionnel de santé (médecin nutritionniste, diététicien nutritionniste). Un suivi et des échanges réguliers renforcent la motivation. ”

La bonne attitude

Perdre du poids durablement signifie changer quelques habitudes alimentaires et de vie. Ce n'est pas un bon repas qui fera perdre du poids mais ce sont les petits excès quotidiens qui sont à l'origine d'une prise de poids.

C'est le moment de retrouver une alimentation équilibrée, une alimentation variée où vous devriez retrouver le vrai goût de beaucoup d'aliments.

C'est le moment d'apprendre ou de réapprendre toutes les préparations possibles au lieu de se limiter aux plats industriels. Il s'agit de penser l'alimentation autrement. Aucun aliment n'est à supprimer. Chaque aliment a sa place. Tout sera une question de quantité consommée, de fréquence de consommation du produit.

Maigrir ne signifie pas « être au régime », dont le terme a une connotation négative et qui n'entraînera que de la frustration.

Il faut savoir garder les aliments « plaisir ». Savoir les inclure de temps en temps en respectant ses envies dans le cadre d'une alimentation nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme.

QUELQUES CONSEILS UTILES

► Limitez les aliments ayant une valeur énergétique élevée c'est-à-dire qui apportent beaucoup de calories et qui n'ont pas un grand intérêt nutritionnel. Par exemple, ceux contenant beaucoup de graisses et de sucre cachés (friture, biscuits, charcuterie, fromage...)

► Contrôlez la quantité de féculents (riz, pain, pâtes, pomme de terre...) mais sans les exclure de l'alimentation.

► Diminuez nettement la consommation d'alcool.

► Axez l'alimentation principalement sur les fruits et les légumes riches en fibres, vitamines, minéraux en faisant attention à l'assaisonnement ; les protéines en choisissant de préférence les viandes maigres (poulet, dinde, lapin...), les poissons, les œufs ainsi que les produits laitiers pauvres en matières grasses (lait, yaourt au lait écrémé).

► Ayez un apport en eau suffisant.

► Faites 3 repas équilibrés par jour pour éviter le grignotage.

► Mangez lentement pour avoir le sentiment de satiété ; ce qui évitera de se resservir.

► Combattez l'ennui et l'inactivité qui risquent de conduire droit au réfrigérateur.

► Dernier point : pratiquez une activité physique régulière. Faire du sport ne fait pas maigrir mais permet de maintenir l'organisme en bon état et de renforcer sa masse musculaire.



LES ERREURS À ÉVITER

- ◆ Se lancer seul dans un « régime » mal composé et mal équilibré.
- ◆ Vouloir l'impossible. Vouloir être mince à tout prix. Nous sommes tous différents. L'intérêt est de perdre des kilos superflus et de se sentir mieux dans son corps.
- ◆ Une règle générale pour ceux qui souhaitent maigrir vite : au plus vite le poids est perdu, au plus vite il reviendra. Le corps n'est pas fait pour supporter des variations importantes et rapides de poids : on considère que perdre entre 500 grammes et un kilo par semaine est un rythme médicalement acceptable.

UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE ACCOMPAGNÉE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE (ET UN PEU DE VOLONTÉ) SONT LE GAGE D'UNE PERTE DE POIDS PROGRESSIVE, MODÉRÉE MAIS DURABLE.

La question à se poser

Qu'est-ce qui est le plus important : mon poids dans un mois ou mon poids dans un an ?