

C'EST DÉCIDÉ J'ARRÊTE LES RÉGIMES



Vous ne pouvez pas vous en empêcher, au moindre petit régime qui passe dans un magazine ou en découvrant la couv' du dernier livre d'un Gourou à la mode, vous tombez sous le charme! Vous ne manquez pourtant pas d'intelligence ni de caractère, mais devant les promesses de cette nouvelle diète qui vous fait les yeux doux, vous succomez. Oui, c'est certain, vous en êtes convaincu vous pouvez perdre du poids et pas qu'un peu tout en mangeant des pâtes à volonté, mais attention seulement de 7h52 à 8h13, ou en excluant définitivement les carottes et les betteraves, ou encore en ne mangeant plus que du blanc d'oeuf... Bref en suivant à la lettre des consignes ultra farfelus exigeant de vous une gymnastique alimentaire des plus contraignantes. Tous ces efforts juste pour un certains temps car après vous serez libéré comme par enchantement! Promis, vous pourrez alors manger à nouveau « normalement ».

Dans ce domaine comme dans tant d'autres, les vendeurs de rêves existent, et oui, c'est sans aucun scrupule qu'on vous vend des méthodes inefficaces à long terme, voir dangereuses !

Au moins 5 bonnes raisons d'arrêter!

- Parce que vous en avez déjà fait plusieurs des régimes « minutes » et que tous ce sont révélés être des échecs !
- Parce que ces méthodes peuvent conduire à des états de carence et nuire à votre santé !
- Parce qu'à la fin du régime si vous avez perdu du poids, vous en reprendrez plus encore !
- Parce que vous risquez de rentrer dans ce qui est la bête noire de tous les nutritionnistes : le YOYO !
- et surtout parce qu'au fond de vous, vous savez que ce n'est pas votre solution !

Faire le point sur vos objectifs et vos motivations.

Les patients sont très souvent déraisonnable en ce qui concerne l'évaluation du temps nécessaire pour leur perte de poids et aussi sur leur ambition. Vous avez pris 10 kg ces 10 dernières années ? N'espérez pas régler sérieusement le problème en 2 mois ! Vous avez toujours eu tendance à être un peu ronde ? Faire attention pour maintenir votre poids est une excellente idée, mais ne partez pas dans une escalade avec l'ambition de vous transformer en brindille ! Il faut savoir qu'à peine 8% de la population est physiologiquement très mince, pour les autres, maintenir une telle silhouette sera la torture à perpétuité ! Votre problème est-il vraiment votre poids ou plutôt votre silhouette ? Dans ce cas, c'est peut être d'un coach sportif dont vous avez besoin.

Votre poids idéal

En tout cas, vous ne trouverez pas votre poids « idéal » en faisant un simple calcul à partir de la seule mesure de votre taille ! Il faut aussi tenir compte de votre âge, votre état de santé, votre historique pondéral, votre patrimoine génétique, votre masse musculaire, votre mode de vie. En fonction de cela, fixez-vous un premier objectif à moyen terme, par exemple perdre 5 kg le premier trimestre . Si la perte de poids que vous envisagez est importante, allez d'objectif en objectif, vous percevrez mieux vos progrès sans quoi vous aurez l'impression de ne jamais en voir le bout ! L'idéal dans tous les cas étant un accompagnement par un professionnel compétant en la matière (médecin ou diététicien).

Le but n'est pas de vous décourager mais de vous éviter le piège d'une ambition mal placée, qui vous apportera frustration, déception et mal être, de très mauvaise augure pour votre poids !

Vous êtes ce que vous mangez.

Considéré par certains comme une perte de temps, par d'autres comme un vrai plaisir, avec le temps l'alimentation a perdu de son sens ! Vous avez pourtant la chance de vivre à une époque et dans une partie du monde où vous pouvez envisager de tirer le meilleur profit de votre nourriture : l'alimentation optimale ! Car enfin, vous êtes ce que vous mangez et une alimentation adaptée peut vous permettre d'améliorer considérablement vos performances et votre bien être !

Prenez conscience qu'un régime de quelques semaines ne suffira pas : c'est un rééquilibrage alimentaire à long terme qui vous délivrera. Car si vous êtes vraiment en surpoids, c'est que votre alimentation est inadaptée à votre profil. Aucune raison donc que vous ne repreniez pas ce poids après le régime si vous ne changez rien : c'est une des raisons du phénomène du « yoyo ».

Faites connaissance avec vous même!

Sur le plan métabolique comme dans la vie, il existe des injustices, vous devez apprendre à connaître vos points faibles.

Voici 4 profils micronutritionnels auxquels un problème de poids peut être associé. Il est malheureusement possible de cumuler plusieurs problèmes. En comprenant les rouages de votre métabolisme vous pourrez mieux adapter votre stratégie minceur et votre alimentation sur le long terme.

Votre problème, c'est le grignotage !

Irritabilité, impatience, vulnérabilité au stress, voir émotivité vous parasitent. En fin d'après-midi, des envies sucrées insurmontables vous assaillent. Vous dormez parfois très mal, au réveil vous manquez de tonus, et votre motivation est au plus bas ! Vous êtes plombé par un déséquilibre de synthèse en neurotransmetteurs. La dopamine véritable starter de votre journée et carburant entre autres dans l'élaboration de nouveaux projets vous fait défaut le matin. La sérotonine qui vous aide à gérer le stress, et qui régule l'humeur et l'appétit, vous lâche en fin de journée !

Pour stimuler la synthèse de dopamine, votre petit déjeuner devrait être « protéiné », idéalement viande blanche, oeuf ou laitage (surtout pas de sucre), contenant une bonne dose de tyrosine, acide aminé précurseur de la synthèse de la dopamine (ou en complément alimentaire : Dynaxo, chez Axone en magasin diététique ou Dynamisme chez Pilège en pharmacie). En fin d'après-midi, un fruit en collation avec un coup de pouce : un complément alimentaire à base de tryptophane (acide aminé précurseur de la sérotonine) qui calmera votre irritabilité ainsi que vos fringales : par exemple Neurobiane* ; pour les compulsions sucrées les plus sévères ; on conseillera plutôt en cas un produit diététique à base de protéines de lactosérum

qui s'avérera plus efficace (Céroline *chez Pilège en Pharmacie).

Votre ventre profite de tout !

Il n'y a rien à faire, dès que vous prenez du poids, c'est au niveau abdominal. Parmi vos parents proches, on compte plusieurs cas de diabète. Vous ne bougez pas beaucoup et raffolez des petits gateaux sucrés ou salés. Ou encore, c'est la ménopause qui ne vous a pas épargnée. Chez vous, c'est l'insuline (hormone de mise en réserve) qui s'affole! Hyperstimulée, elle favorise le stockage des graisses. C'est une prédisposition qui peut être génétiquement transmise, ou bien qui peut être due à un excès de « snacking ». Ajoutez à cela une dose de stress accompagné de son florilège de sécrétions hormonales et c'est la catastrophe sur votre balance !

Votre consommation de glucide doit être contrôlée pour limiter les pics d'insuline (car en plus de favoriser le stockage, la chute de la glycémie qui suit va entraîner une sensation de mal être à l'origine de fatigue qui augmentera votre appétit) : invitez les aliments à index glycémique bas dans votre assiette (en particulier les légumes) et évitez à tout prix les aliments à index glycémique élevé entre les repas (adieux bonbons, gateaux, jus de fruit, sodas, confiture, miel, pain et céréales blancs). Le must : 1/2 heure d'activité physique peu intense (marche ou vélo d'appartement) à jeûn le matin ; Des extraits de cannelle et de chrome peuvent donner un coup de pouce à votre métabolisme insulinaire.

Peau sèche, ongles cassants, chute de cheveux, crampes musculaires, paupières qui tremblent, jambes lourdes, chevilles et doigts gonflés sont votre pain quotidien.

Vous fuyez tout ce qui est gras, ne consommez que des produits allégés, vous êtes en permanence au régime. Vous êtes surtout épuisé physiquement car vos besoins micronutritionnels ne sont pas couverts ! Carencé en fer, en magnésium, en iode, en oméga 3, pour ne citer qu'eux, votre organisme pratique le self-défense. Par mesure d'économie, le moindre abus sera stocké, vos réserves conservées ! Votre corps vous réclamera d'avantage d'entrée pour tenter d'y extraire ces micronutriments dont il aurait tant besoin ! C'est pourquoi un bilan complet à la recherche de déficit est primordial avant d'entamer une perte de poids.

Vos menus doivent s'enrichir en fruits et légumes frais ou secs, favorisez les céréales complètes. Ne diabolisez pas toutes les matières grasses : les oméga 3 sont vos amis (2 cuillères à soupe par jour d'huile de colza ou de noix).

Douleurs abdominales, colites, ballonnements, reflux acides, brûlures d'estomacs, problème de transit.

Pas un jour ne passe sans qu'un de ces symptômes ne vous gêne.

En période de stress, ces symptômes s'aggravent. Vous êtes souvent malade, à la merci du moindre virus (rhume, gastro...). Votre flore digestive est désorganisée : c'est la dysbiose ! Pour une même assiette, la recherche a démontré qu'une flore intestinale malade peut faire prendre plus de poids et avoir une mauvaise influence sur la satiété digestive.

La solution, des cures de probiotiques sous forme de compléments alimentaires (par ex. Lactibiane référence des Laboratoires Pilège : 1 sachet ou gélule par jour minimum 1 mois ou encore Probiotiques Digestifs chez Inovance : 2 gélules par jour minimum 1 mois), et une diététique enrichie en végétaux carburant de notre microbiote.

Au travers de ces 4 tableaux s'esquissent quelques clefs, mais vous aurez bien compris que les combinaisons sont multiples et que chacun de nous nécessite des solutions personnalisées. Etablir votre profil et affiner vos menus représente la première étape, il faut ensuite trouver et garder la motivation aux changements de vos habitudes non seulement alimentaires mais aussi organisationnelles (préparation des repas, activité physique). Le maintien et la stabilisation de votre poids dans le temps exige une véritable introspection, la formule magique est en vous !

Dr. Alexandra Turell
Hopital Kirchberg
www.alexandraturell.com

