

POURQUOI J'AI RATÉ MON RÉGIME?

Le livre qui vous délivre les clés de
la réussite

Béatrice POLIDORI Diététicienne nutritionniste D-E

Ba
à Régime

Qu'allez-vous trouver dans cet e-book ?



Introduction à la diététique



Les clés de la réussite d'un régime



Conclusion



Introduction à la diététique

Lorsque l'on entreprend la démarche de perdre du poids, ça se prépare. En effet, on ne peut pas se lever le matin en disant "Allez aujourd'hui je commence mon régime!". Ça serait comme foncer droit dans un mur, croyez-en mon expérience.

Tout d'abord, **il faut se préparer psychologiquement à l'idée que vous allez changer d'alimentation**, la lecture de ce livre peut faire office de cette préparation psychologique.

Votre cerveau a besoin d'être informé que vous allez attaquer un changement d'alimentation, sinon il va vous mettre un coup de pelle à pizza dans la figure.

Ensuite, il y'a quelques règles à connaître et à respecter, elles sont simples, faciles à intégrer mais elles sont essentielles à la réussite de votre démarche.

Tout d'abord, la règle de trois, CQQ, cuisson, quantité et qualité. C'est une des clés que vous allez accrocher à votre trousseau de la réussite.

En effet, cette règle constitue les rails à l'intérieur desquels vous pourrez personnaliser votre plan nutritionnel vous même, varier les saveurs selon vos goûts et vos envies, mais en restant dans le cadre de ces 3 règles. Ce sera le deuxième et dernier effort que je vais vous demander.

Pour la cuisson, Essayez de ne pas dépasser 1 cuillère à soupe par personne et par plat, qu'on ait le temps ou qu'on ne l'ait pas. Le fameux petit filet d'huile d'olive, et Dieu sait que nous avons tous une notion différente du petit filet d'huile peut varier d'une petite cuillère à café au quart de la bouteille selon qu'on ait la main lourde ou pas.

Savez vous qu'en diminuant les huiles de cuissons on peut diviser par 2 voire par 3 sa quantité de calories journalière sans faire de régime et sans ne rien changer à son alimentation? Ça vaut le coup d'essayer non?

La quantité d'aliments ingérés est aussi très importante. Si vous mangez 2 fois trop et bien vous multiplier par 2 votre apport nutritionnel. La quantité d'aliments va varier d'une personne à une autre, en fonction de son âge, sa taille, son sexe et son activité physique.

Une quantité prescrite à un homme sportif le fera maigrir mais vous fera certainement grossir si vous êtes une femme sans activité et de petite taille par exemple. Dans le chapitre dédié, vous trouverez un guide des quantités en fonction de vos critères. Il suffira de respecter ces quantités lorsque vous établirez vos repas. Rassurez vous, il n'y aura rien à peser.

Au cours de mes longues années d'expérience, j'ai reçu des patients qui me disaient avoir essayé beaucoup de régimes, que ça marchait mais que finalement ils avaient quasiment tous repris du poids, puisque désespérés ils venaient me voir en dernier recours.

Ce que j'ai souvent entendu, c'est cette phrase magique: "le plus important, il paraît que c'est **la période de stabilisation**".

Et bien non! Encore une fausse idée. En effet, la période de stabilisation ne sert pas à grand chose, il s'agit juste d'un confort que vous offrez à votre corps. Une période de transition qui permet de passer de l'état de "régime" à l'état de "non régime". En terme diététique il s'agit de passer d'une quantité de calories journalières inférieure à ses besoins, à la quantité de calories correspondante à ses dépenses énergiques journalières.

En clair, le plus important est ce qui va se passer après! Après avoir atteint l'objectif de poids souhaité et après la période de stabilisation. Il n'existe pas de régimes miracles qui vous autorisent à aller manger dans un fast-food tous les jours sans prendre de poids même si vous avez fait le plus miraculeux des régimes.

Étant donné que la vie n'est pas un long fleuve tranquille, et heureusement pour nous car elle serait d'une tristesse absolue, nous avons bien sûr une vie sociale, des sorties, des invitations, des choses que nous adorons par dessus tout, et bien sûr des faiblesses.

Qu'est ce qu'un régime qui n'est pas un régime?

Avant de commencer, il est important de comprendre que La perte de poids est mathématique, de même que la prise poids.

En effet, vous dépensez une quantité d'énergie chaque jour. Cette quantité d'énergie se décompose en deux parties:

Votre métabolisme de base,

c'est l'énergie que demande votre corps pour vous faire vivre, pour les battements du cœur, pour respirer, pour votre activité cérébrale ou encore pour que chacune de vos cellules se renouvellent. Et oui! Vous brûler des calories même quand vous dormez.

L'énergie demandée pour votre métabolisme de base représente environ les trois quarts de vos dépenses énergétiques journalières.

À cette quantité d'énergie, vient s'ajouter celle de votre activité.

Chaque geste que vous faites à partir du moment où vous posez vos pieds par terre sera une dépense énergétique supplémentaire, elle représente un quart ou plus pour les personnes très actives (sportifs ou travailleurs de force) de vos dépenses énergétiques journalières.

Cette quantité d'énergie doit être apportée à votre corps pour pouvoir satisfaire tous ses besoins. Elle est en majeure partie apportée par l'alimentation.

Lorsque vous apportez à votre corps l'énergie nécessaire à ces dépenses, tout est brûlé et il n'y a aucune incidence sur votre poids. C'est un peu comme lorsque vous déposez 100 euros à la banque et que vous en retirez 100, à l'arrivée il reste zéro. J'espère que jusqu'ici tout est assez clair. Mais lorsque vous apportez 120 euros à la banque et que vous n'en dépensez que 100, nous sommes bien d'accord sur le point qu'il va y avoir

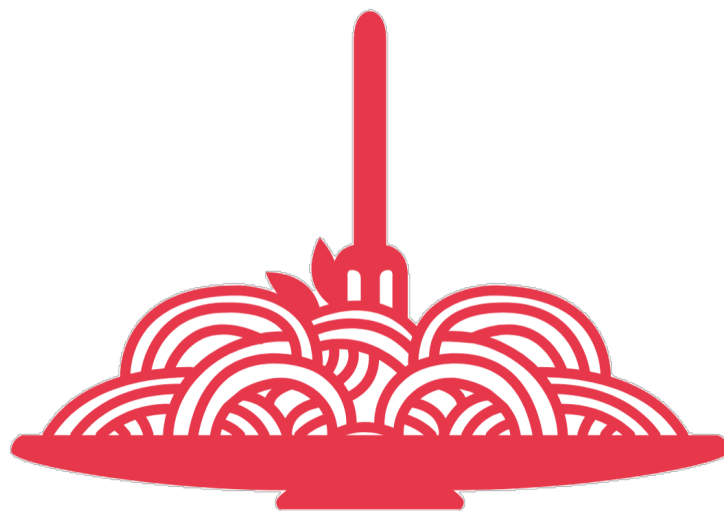
20 euros en stock dans votre épargne. Et bien imaginez que cette épargne soit constitué de cellules graisseuses.

Donc, si vous manger plus de calories que ce que vous dépensez, vous allez stocker tout ce surplus.

Maintenant que vous avez bien compris comment vous prenez du poids, il sera facile de comprendre comment en perdre.

En deux mots, lorsque vous attaquez un régime vous voulez être à découvert!

Pour que l'on obtienne une perte de poids, il faut que vos apports énergétiques soient inférieurs à ceux que vous dépensez.



Les erreurs faites au cours d'un régime

Nous allons aborder dans ce chapitre les clés de la réussite. Le but étant de mettre toutes les chances de votre côté.

La première raison d'un échec est la démotivation.

Nous allons donc tout faire pour ne jamais se démotiver. Essayons de voir ensemble les éléments qui seraient susceptible de vous démotiver.

Un objectif qui vous paraît inaccessible. Si par exemple vous avez décidé de perdre une trentaine de kilos et que le premier jour du régime vous vous dites qu'il ne vous reste plus que 30 kilos à perdre, vous risquez d'être décourager avant même d'avoir commencé.

La solution est tout simplement de vous fixer de petits objectifs que vous serez capable de supporter.

Le premier objectif à se fixer est la perte de 2 kilos en 2 semaines, puis 5 jusqu'au premier palier. Bravo! Vous avez déjà perdu 7 kilos. Vos pantalons commencent à bailler, c'est peut être l'occasion de vous offrir un nouveau pantalon pour vous récompenser. Après le palier vous venez de perdre un kilo supplémentaire, ça fait déjà 8 kilos. Plus que 2 semaines pour atteindre la barre des 10 kilos! Vous avez vu? Ça va vite non? Maintenant vous allez vous fixer est la perte de 2 kilos en 2 semaines, puis 5 jusqu'au premier palier. Bravo! Vous avez déjà perdu 7 kilos. Vos pantalons commencent à bailler, c'est peut être l'occasion de vous offrir un nouveau pantalon pour vous récompenser. Après le palier vous venez de perdre un kilo supplémentaire, ça fait déjà 8 kilos. Plus que 2 semaines pour atteindre la barre des 10 kilos! Vous avez vu? Ça va vite non? Maintenant vous allez vous fixer comme objectif de passer la dizaine, imaginons que vous soyez à 65 kilos. Vous allez donc essayer de passer la barre des soixante et ainsi de suite jusqu'à l'objectif que vous vous êtes fixé.

Cette attitude vous allégera la charge d'un objectif trop lourd à supporter.

La deuxième raison d'un échec est le « craquage ».

La vie est faite d'imprévus et heureusement car elle serait d'une tristesse sans nom. Il est donc possible qu'une soirée entre amis un peu arrosée vous incite à déroger certaines règles que vous vous êtes fixées mais comme à tous problèmes il existe une solution, là encore nous allons voir comment le vaincre. Le « craquage » en soi n'est pas grave, c'est une diététicienne qui vous le dit, alors soyez tolérant avec vous-même et acceptez le fait que par moment vous pouvez avoir une faiblesse passagère, à condition bien sûr qu'elle reste passagère.

Je m'explique. Vous êtes sorti et vous avez craqué sur le moelleux au chocolat. Bien! Ce qui est fait est fait, inutile de se flageller. Au contraire profitez-en afin que cet écart vous ait au moins fait plaisir, histoire de ne pas l'avoir fait pour rien.

Par contre une fois fait, on passe à autre chose, on tourne la page et on repart sur une page blanche. Le lendemain matin on ressort son petit plan alimentaire et on se recadre tout de suite.

Il arrive souvent que l'attitude qui découle de ce laisser aller engendre un autre puis un autre en ce disant qu'après tout, perdu pour perdu, autant craquer jusqu'au bout. C'est en effet l'attitude à éviter. Tout n'est pas perdu à condition de se contenter d'un seul écart, et si ça se reproduit la semaine suivante et bien on recommence. On se recadre le lendemain.

N'oubliez pas que si vous n'arrivez pas à gérer ce comportement, vous allez arrêter votre régime deux ou trois jours après avoir fait votre premier écart.

Ce serait vraiment dommage de réduire les efforts faits jusqu'à présent à néant en 5 minutes, la vie est longue et même si votre "craquage" a duré plusieurs jours et que vous reprenez un kilo ne lâchez rien, vous n'avez fait que prendre un peu de retard.

Nous allons aborder une autre source de démotivation : la pesée
Vous êtes pressée de voir l'aiguille de la balance foncer vers votre objectif, restez zen et laissez le temps à votre corps de faire le boulot correctement. Ne soyez pas impatient(e) car tout vient à point à qui sait attendre!

Si vous vous pesez tous les jours, l'aiguille de votre balance va être faussée par un élément qui s'appelle le métabolisme de l'eau. Je vais en profiter pour vous faire une petite piqûre de rappel sur les compositions corporelles.

Le corps humain est composé de plusieurs masses qui ajoutées les une aux autres nous donnent notre poids total.

Il s'agit de:

- La masse musculaire
- La masse osseuse
- La masse hydrique et
- La masse grasse

Le poids que voyez apparaître sur votre balance correspond aux 4 masses réunies.

Seulement, il n'y en a qu'une qui nous intéresse c'est la masse grasse, notre cible.

En ce qui concerne la masse musculaire, il serait avantageux pour vous de la voir augmenter car c'est cette masse là qui va contribuer à brûler vos calories au quotidien. Plus cette masse est importante plus vous brûlez de calories. Imaginez que vous ayez 100 cellules musculaires à activer pour faire un mouvement, votre corps va dégager l'énergie nécessaire pour actionner ces 100 cellules musculaires. Maintenant imaginez que vous en ayez 120. À ce moment là il va vous falloir plus de énergie pour mettre en action 120 cellules et non plus 100. Donc vous allez brûler plus d'énergie que si vous n'en avez que 100 à faire bouger.

Voilà pourquoi il est important d'avoir une masse musculaire plus importante. Au cours de l'évolution de votre nouvelle alimentation votre masse musculaire va augmenter ce qui n'est pas le cas des régimes hyper-protéinés qui au contraire dégradent la masse musculaire. C'est un effet trompe l'œil. Dans un régime hyperprotéiné les kilos que vous perdez sont le muscle et la graisse.

En diminuant votre masse musculaire, vous diminuez vos dépenses énergétiques journalières.

C'est pourquoi l'on observe une énorme reprise de poids après un régime hyper-protéiné même si vous ne mangez pas plus qu'à l'habitude.

Une autre raison pour laquelle il est possible de ne pas arriver à l'objectif est une sous évaluation de certains aliments que l'on pense peu calorique ou sans effets sur la perte de poids.

Il est important de bien évaluer ce que vous manger afin d'éviter les mauvaises surprises en fin de semaine. En ce qui concerne l'huile ou le beurre de cuisson, Comme je vous l'expliquais précédemment, La matière grasse est deux fois plus calorique que tous le reste des aliments. »

« **Certains aliments dits " de régime" ou " allégés"** sont de vrais attrape-nigauds. La encore j'aimerais vous éclairer sur ce point pour vous éviter de tomber dans leurs pièges.

Les aliments « allégés » le sont partiellement. Un aliment contenant 0% de matière grasse ne veut pas dire qu'il contient 0 calories. Le problème, c'est que notre cerveau nous envoie ce genre de fausse information.

Je vais vous donner l'exemple de la confiture allégée. En temps normal, une bonne confiture l'ancienne contient des fruits et 60 % de sucre, Un confiture allégée contient des fruits et 50% de sucre. En effet elle est allégée mais si peu!

Mais voilà ce qu'il se passe dans votre tête : « Si c'est de la confiture allégée je peux en mettre deux cuillère puisqu'elle est allégée » et voilà! Vous venez d'augmenter vos calorie car dans deux cuillère de confiture allégée il y a plus de calorie que dans une seule cuillère de confiture non allégée.







Donc je peux vous donner un petit conseil de diététicienne, si vous êtes gourmand, **consommez de préférence des produits non allégés** (au moins il seront meilleurs au goût) mais si vous êtes un inconditionnel de l'aliment allégé ne changez surtout rien aux quantités que je vais vous recommander. Si dans votre plan alimentaire vous avez 10g de beurre au petit déjeuner et que vous préférez utiliser du beurre à 20% de matière grasse, je suis d'accord mais ce sera toujours 10g, allégé ou pas.

Conclusion

Nous avons fait le tour des éléments qui seraient susceptibles de pousser à l'échec votre objectif. Maintenant que vous connaissez vos ennemis, il sera plus facile de les éviter ou de les combattre.

Nous venons donc d'accrocher une clé supplémentaire à notre trousseau de la réussite.

Une petite récap' s'impose:

-  Fixez-vous de petits objectifs et passez d'un objectif à l'autre sans vous soucier de l'objectif final.
-  Craquer n'est pas échouer, autorisez vous des écarts et faites vous plaisir à condition de ne pas culpabiliser, d'éviter de craquer plusieurs fois par semaine et bien sur de reprendre sa routine alimentaire tout de suite après avoir craqué.
-  Pesez-vous qu'une seule fois par semaine, toujours le même jour, à la même heure et dans les mêmes conditions.
-  Essayez de bien évaluer vos aliments, lorsqu'un aliment est trop calorique on en prend une petite quantité, s'il ne l'ai pas on peut s'en servir une grosse quantité.
-  Attention aux produits allégés ou dits « de régime ». Ils peuvent vous induire en erreur sur l'évaluation de leurs calories. Il vaut mieux manger un aliment non allégé en petite quantité qu'un produit allégé en grande quantité.
-  Comptez votre huile en cuillères et oubliez le petit filet