



Avec les Nuls, tout devient facile!

Un corps de rêve

POUR
LES NULS

- ✓ Sculpter son corps en 15 minutes par jour
- ✓ 4 semaines de menus et recettes poids plume
- ✓ Médecine esthétique : ce qu'il faut savoir avant de se lancer
- ✓ Les secrets de la coach des stars, selon votre profil

Valerie Orsoni

*Coach minceur - Créatrice de LeBootCamp
Experte en nutrition*

Caroline Henry



Un corps de rêve

POUR
LES NULS

Valérie Orsoni

Coach minceur - Créatrice de LeBootCamp

Experte en Nutrition

Caroline Henry

FIRST
 Editions

Un corps de rêve pour les Nuls

« Pour les Nuls » est une marque déposée de Wiley Publishing, Inc.

« For Dummies » est une marque déposée de Wiley Publishing, Inc.

© Éditions First-Gründ, Paris, 2012. Publié en accord avec Wiley Publishing, Inc.

60, rue Mazarine

75006 Paris – France

Tél. 01 45 49 60 00

Fax 01 45 49 60 01

Courriel : firstinfo@efirst.com

Internet : www.pourlesnuls.fr

ISBN : 978-2-7540-3409-8

ISBN Numérique : 9782754040150

Dépôt légal : mars 2012

Correction : Jacqueline Rouzet

Mise en page : Catherine Kedemos

Couverture : KN Conception

Les photographies ne sont pas libres de droit

Illustrations humoristiques : Marc Chalvin

Illustrations techniques : Deletraz

Fabrication : Antoine Paolucci

Production : Emmanuelle Clément

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

Remerciements de Valérie Orsoni

Ma page préférée dans un ouvrage que je rédige est toujours celle où je remercie ceux qui m'entourent et me soutiennent, et sans l'amour de qui vous ne tiendriez pas ce livre entre vos mains.

Sans Gwenaëlle Beau (mon bras droit au sein de LeBootCamp.com) et mon super-papa, un trouveur de pépites dans le monde de la recherche scientifique, vous n'auriez pas lu beaucoup de chiffres dans cet ouvrage que nous avons voulu prouvé et prouvable à cent pour cent.

Merci à mes amis proches, toujours là tout simplement, Valérie et ton Spotbucks si régénérant, Nathalie et Florence les indivisibles, Lorenz et ta vision du monde bisounours si reposante, Jaimie, Anissa, Vivi62, Emma, Demi, Maud, Aline, Tracey, Selina, etc. À Lindsley et Jason avec qui nous allons révolutionner le monde.

Merci aux bootcampeuses (Litana, Chu Baka, Marion, Valérie x3, Majda, Émilie, etc.) qui à travers leurs milliers de questions me forcent à toujours plus réfléchir à la manière de rendre la minceur simple, fun et facile.

Merci à mon équipe de haut vol qui a su se passer de moi pendant les longs mois de rédaction de cette bible de la minceur, plus particulièrement à : Sara mon roc de tous les instants, Nicolas qui m'a offert comme cadeau de Noël un nouveau site à la pointe du design, Nadège, Marjorie et Marion.

Un grand merci à tous les experts, chercheurs et journalistes que je croise, avec qui j'échange et argumente. Vos questions toujours plus précises, vos demandes toujours plus pointues me poussent à chercher toujours plus loin le Graal de la minceur. Et votre soutien me fait chaud au cœur. Sans vous, mon équipe et moi-même ne serions pas là.

Enfin, merci à la meilleure des mamans et à ma famille qui me soutient dans tous les instants, même les plus tendus, ceux où j'oublie de faire à manger, voire de remplir le réfrigérateur tellement je suis prise dans mes travaux d'écriture.

Un woof à Nestlé, mon cockapoo préféré.

Quelle aventure !

Remerciements de Caroline Henry

Parce que ce travail titanesque n'aurait pu s'effectuer sans soutien titanesque, je tiens avant tout à remercier mes proches, notamment mes parents Claudine et Michel, ma sœur Elodie et ma grand-mère Anna, mais aussi la sportive Hélène et les baigneurs de l'Ecluse Denise et Bernard, Françoise et Jean-François, Fred et Béa. Et mon patapouf préféré : Ulysse, bien sûr !

Je remercie également tous les grands spécialistes, médecins, nutritionnistes, coachs sportifs, diététiciens, esthéticiennes, kinés... qui acceptent de partager et transmettre leur savoir et leurs compétences : c'est grâce à eux que moi, journaliste, je parviens à mettre à la portée de tous des informations essentielles au bien-être et à la santé de chacun. De belles rencontres qui rendent mon travail toujours plus passionnant.

Sommaire

Introduction	1
À propos de ce livre	1
Comment utiliser ce livre	2
Comment ce livre est organisé	2
Première partie : Tout savoir sur la minceur	3
Deuxième partie : Mieux s'alimenter	3
Troisième partie : Se mettre au sport	3
Quatrième partie : Faire la paix avec soi-même	4
Cinquième partie : Retoucher ses défauts esthétiques	4
Sixième partie : La partie des Dix	4
Les icônes utilisées dans ce livre	5
Par où commencer	5
 Première partie : Tout savoir sur la minceur	7
 Chapitre 1 : Les outils de mesure du poids	9
Le poids	10
L'indice de masse corporelle (IMC)	10
Les mesures anthropométriques	11
L'impédancemétrie	11
La répartition de la graisse	14
 Chapitre 2 : Les raisons d'une silhouette étoffée	15
Un déséquilibre entre les apports et les dépenses	15
Le métabolisme de base	16
Les dépenses liées à l'activité physique	17
L'effet thermique des aliments	18
Les facteurs de prédisposition	18
L'hérédité	18
Les désordres endocriniens	19
La prise de médicaments	19
Les facteurs comportementaux	20
La sédentarité	20
Une alimentation déséquilibrée	20
Le manque de sommeil	21
L'arrêt du tabac	21



Les facteurs psychologiques	22
Le grignotage de compensation.....	22
La restriction cognitive.....	22
Les régimes à répétition.....	23
Le stress.....	23
Chapitre 3 : Les problèmes féminins.....	25
La morphologie féminine	25
L'importance de la masse grasse.....	26
La cellulite	26
Les différents morphotypes féminins.....	27
La puberté.....	28
Les grossesses	30
La ménopause	31
Le rapport ambigu à la nourriture.....	32
L'obsession de la balance.....	32
Les compulsions.....	32
Les régimes drastiques	33
Chapitre 4 : Les problèmes masculins.....	35
La morphologie masculine	35
L'importance de la masse musculaire.....	36
Les différents morphotypes masculins.....	36
La localisation de la graisse	38
Des habitudes alimentaires à revoir	39
Un appétit d'ogre.....	39
Des goûts... pas franchement « verts ».....	39
L'andropause	39
La couvade.....	40
Chapitre 5 : La stratégie pour un corps de rêve	41
Mieux s'alimenter	42
Faire du sport	43
Le sport fait brûler des calories	43
Le sport augmente le métabolisme de base	44
Le sport remodèle la silhouette	44
Le sport chasse le stress.....	44
Gérer ses pulsions.....	44
Prendre soin de soi	45

Deuxième partie : Mieux s'alimenter..... 47

Chapitre 6 : Les principaux régimes 49

Les régimes hyperprotéinés.....	49
Comment ça marche.....	50
Les chefs de file	50
La critique.....	51
Les régimes dissociés.....	52
Comment ça marche.....	52
Les chefs de file	52
La critique.....	53
Les régimes hypocaloriques	54
Comment ça marche.....	54
Les chefs de file	54
La critique.....	55
Les régimes détox	56
Comment ça marche.....	56
Les chefs de file	57
La critique.....	58
Les régimes farfelus	59
Comment ça marche.....	59
Les chefs de file	60
La critique.....	61

Chapitre 7 : Gros plan sur le contenu de l'assiette..... 63

Les macronutriments.....	64
Les protéines.....	64
Les glucides.....	66
Les lipides.....	70
Les micronutriments	75
Les vitamines	75
Les minéraux et oligoéléments	78
Les fibres.....	81
Que sont-elles ?.....	81
Où les trouver ?	81
Quels sont nos besoins ?.....	83
L'eau	84
À quoi sert-elle ?	84
Où la trouver ?	85
Quels sont nos besoins ?.....	86

Chapitre 8 : L'assiette pour perdre du poids89

Réduire ses apports énergétiques.....	90
Bien gérer les portions.....	90
Mesurer les matières grasses.....	91
Consommer suffisamment de protéines.....	91
Choisir judicieusement les glucides.....	93
Augmenter les rations de légumes.....	93
Limiter les produits transformés.....	94
Respecter un rythme.....	95
Le petit déjeuner.....	96
Le déjeuner.....	97
Le dîner.....	98
Les collations.....	99
Miser sur les bons micronutriments.....	101
L'iode.....	101
Le magnésium.....	101
Le potassium.....	101
Le chrome.....	102
Doser sa consommation de sel.....	102
Quels sont ses rôles ?.....	102
Où le trouve-t-on ?.....	103
Quels sont les apports conseillés ?.....	108
Comment réduire sa consommation ?.....	108

Chapitre 9 : Ça commence au supermarché109

Avant tout, les astuces qui font la différence.....	110
Une liste en béton.....	110
Jamais avant un repas.....	110
Enfants = encadrement.....	110
En sens inverse.....	111
Payer en liquide.....	111
Décrypter une étiquette.....	113
Les mentions obligatoires.....	113
L'étiquetage nutritionnel.....	114
Les allégations nutritionnelles.....	115
Les certifications et les labels.....	117
Privilégier les basiques.....	120
Choisir la viande.....	120
Choisir les produits de la mer.....	127
Choisir les fruits et légumes.....	129
Choisir les laitages.....	129
Sélectionner les produits transformés.....	131
Ceux qu'on jette.....	132
Ceux qu'on garde.....	133

Chapitre 10 : Cuisiner léger 135

L'essentiel dans ma cuisine.....	136
Les ustensiles pour une cuisine légère.....	136
Les ingrédients qui changent tout	137
Les bons modes de cuisson.....	140
Les astuces pour cuisiner minceur	143
Pour les viandes et les volailles.....	143
Pour les poissons	144
Pour les légumes et les féculents	144
Pour les sauces	145
Pour les desserts.....	146

Chapitre 11 : Quatre semaines de programme alimentaire 149

Quatre semaines de menus minceur clés en main	149
36 recettes pour un corps de rêve.....	154
Semaine 1.....	154
Mousse de concombre	154
Sobacha.....	154
Riz complet au tofu	155
Croustinoïsette	155
Hummus fait maison	156
Confiture de fraises.....	157
Tarte Tatin aux aubergines	157
Salade d'endives bicolore au pesto	158
Smoothie Spark.....	159
Crevettes grillées au lait de coco.....	159
semaine 2.....	160
Galette de sarrasin énergie.....	160
Aiguillettes de canard et tomates rôties	160
Pavé de saumon au dip d'artichaut	161
Gaspacho	161
Beurre d'amandes	162
Porridge aux flocons d'avoine	162
Ratatouille provençale.....	163
Poêlée de jeunes fèves.....	164
Coleslaw.....	164
semaine 3.....	165
Galette de sarrasin.....	165
Sorbet énergie.....	166
Limonade alcaline	166
Gratin de framboises	166
Boost bleu tout doux	167
Filet de truite pané aux noisettes	168
Asperges en cravate de Parme.....	168
Salade DIY.....	169

semaine 4	169
Poêlée de chou rouge	169
Babaganush	170
Tortilla roulée au poulet	171
Tagliatelles aux champignons forestiers	171
Tarte tomate et saumon	172
Soyonnaise maison	173
Lapin aux petits légumes	173
Velouté de citrouille	174
Salade de Granny aux champignons	175

Chapitre 12 : Gérer les moments délicats 177

Les repas à l'extérieur	178
Les sorties au restaurant	178
Le repas de famille ou chez des amis	183
Les réceptions à la maison	183
L'apéro	184
Que boire ?	184
Que grignoter ?	185
Le goûter avec les enfants	188
Moelleux aux pommes	189
Velouté de fraises	189
Yaourt à la rose	190
Couscous sucré aux deux raisins	190
Clafoutis aux cerises	191
Pain perdu à la cannelle	191
Milk-shake à la vanille et rondelles de banane	192
Les vacances	192

Troisième partie : Se mettre au sport 195

Chapitre 13 : Le sport fait mincir 197

Ça fait brûler des calories	198
Ça puise dans les réserves de graisses	199
Favoriser les efforts de longue durée	199
Privilégier les sports d'endurance	199
Ça augmente le métabolisme de base	200
Ça remodèle la silhouette	201
Diminution des bourrelets et de la culotte de cheval	201
Tonification des muscles	202
Travail de posture	203
Amélioration du retour veineux	205

Ça régule l'appétit.....	206
Modérateur d'appétit.....	206
Coupe-faim efficace.....	207
Vecteur d'une meilleure hygiène de vie.....	208
Ça chasse le stress.....	209
Je veux ma dose !	209
C'était quoi le problème, déjà ?	209
Toujours de bonne humeur	209
Chapitre 14 : Les activités d'endurance	211
C'est quoi l'endurance, ou la fable du lièvre et de la tortue	212
Les activités à privilégier	214
La marche.....	214
La course à pied	217
La natation.....	218
Le vélo.....	220
Le roller.....	221
Les machines en salle (elliptique, rameur, vélo...)	223
La durée et l'intensité.....	224
La durée.....	224
L'intensité.....	224
Chapitre 15 : Muscler chaque partie de son corps.....	227
Les bras.....	228
Rappel anatomique	228
On s'y met.....	228
Les bonnes activités pour compléter	232
Le ventre	232
Rappel anatomique	233
On s'y met.....	234
Les bonnes activités pour compléter	238
La poitrine	238
Rappel anatomique	239
On s'y met.....	239
Les bonnes activités pour compléter	249
Les fesses.....	250
Rappel anatomique	250
On s'y met.....	250
Les bonnes activités pour compléter	254
Les jambes.....	254
Rappel anatomique	255
On s'y met.....	255
Les bonnes activités pour compléter	261
Le dos	261
Rappel anatomique	261
On s'y met.....	262
Les bonnes activités pour compléter	264

Chapitre 16 : La gym intégrative.....265

Dans la vie de tous les jours	265
Les trajets	266
Au bureau	268
Les tâches domestiques.....	269
À la maison	270
Pendant les loisirs	272
Avec les enfants.....	272
Avec le chien	274
Au jardin	275
En vacances.....	275

Chapitre 17 : Programmes forme pour un corps de rêve279

Évaluer son niveau	279
Souplesse	280
Cardio-vasculaire.....	280
Musculature.....	280
Niveau d'activité	281
Programme Débutants	282
Programme Intermédiaires.....	282
Programme Confirmés	283
Musculature.....	284

Quatrième partie : Faire la paix avec soi-même..... 285**Chapitre 18 : Le poids du stress.....287**

C'est quoi, le stress ?.....	287
La définition	288
Les différents stades.....	288
Les symptômes.....	289
Les conséquences	291
Stress et prise de poids	292
Un chamboulement hormonal	292
Des répercussions à tous les niveaux.....	293

Chapitre 19 : Renouer avec le sommeil297

Mystérieux sommeil.....	297
C'est quoi ?	298
Ça sert à quoi ?	298
Comment ça se passe ?	299
Quand le sommeil va mal.....	301
Les raisons d'un mauvais sommeil	301
Les conséquences d'un manque de sommeil	303

Les solutions pour renouer avec le sommeil.....	305
Trouver son rythme.....	305
Soigner l'environnement	307
Bien s'alimenter	310
Déconnecter avant de se coucher	311
Privilégier les remèdes naturels	312
Se relaxer	313
Chapitre 20 : Se relaxer pour mincir	315
La respiration	316
Respirer, c'est vital.....	316
Exercices pratiques.....	316
Les massages	318
Une thérapie à part entière.....	318
Les principaux massages antistress	319
La sophrologie	321
À la limite de la conscience.....	321
Exercices pratiques.....	322
L'EFT	322
Entre acupuncture et méthode Coué.....	323
Exercice anti-grignotage	323
La réflexologie et l'acupression.....	323
Les doigts pour instrument.....	324
Exercices pratiques.....	324
La méditation	325
La « pleine conscience ».....	325
Exercices pratiques.....	326
Chapitre 21 : Se valoriser pour s'aimer.....	329
Se voir tel que l'on est	330
Ne pas se comparer	331
Apprivoiser le miroir	332
S'automotiver	333
Se re-connaître	334
Ne jamais se laisser aller.....	334
Choisir ses vêtements.....	335
Les couleurs	335
Les formes	335
Trouver son style.....	339
La coiffure.....	339
La posture.....	340
Les accessoires.....	341

Cinquième partie : Retoucher ses défauts esthétiques..... 343

Chapitre 22 : Les différents problèmes esthétiques345

Une mauvaise répartition de la graisse	346
Les raisons	346
Les solutions	348
La rétention d'eau.....	348
Les raisons	349
Les solutions	350
La cellulite.....	352
La définition	352
Les raisons	353
Les solutions	354

Chapitre 23 : Les crèmes minceur357

La recette des tubes.....	357
Les actifs brûle-graisses	358
Les actifs drainants.....	358
Les actifs raffermissants	359
Le bon choix.....	359
Selon la nature du problème.....	360
Selon la zone du corps à traiter	360
L'art et la manière de se tartiner.....	361
Trouver le bon moment.....	361
Préparer sa peau	362
Se masser comme il faut.....	363

Chapitre 24 : Les thérapies manuelles et mécaniques365

Les massages	365
Le drainage lymphatique	366
Le palper-rouler	368
L'hydrothérapie.....	370
Le bain bouillonnant.....	370
Le bain hydromassant.....	371
La douche à jet.....	371
La douche sous-marine à jet	372
Les ultrasons.....	372
Le principe.....	372
Le déroulement.....	373
Les résultats	373

Chapitre 25 : La médecine et la chirurgie esthétiques.....375

Les injections	376
La lipolyse par injection.....	376
La lipoadipectomie.....	377
La médisculpture®.....	378
La mésothérapie.....	379
Les actes chirurgicaux	380
La liposuccion.....	380
La plastie abdominale.....	382

Sixième partie : La partie des Dix..... 385**Chapitre 26 : Dix idées reçues sur la minceur.....387**

Il existe un poids idéal en fonction de la taille	387
Le surpoids est héréditaire, on ne peut rien y faire	388
Les régimes protéinés sont les plus efficaces	389
Il faut forcément se priver	390
Pour maigrir, il faut manger bio	391
Faire du sport fait perdre du poids.....	392
Une liposuccion, et les problèmes sont résolus.....	393
On ne peut pas avoir de cellulite quand on est mince	394
Les gélules et crèmes minceur, ça marche	395
L'électrostimulation fait fondre la graisse	397

Chapitre 27 : Dix aliments minceur pour un corps de rêve.....399

La pomme	399
La banane	400
L'asperge	401
L'artichaut.....	401
L'amande	402
Les fruits de mer.....	403
Le sarrasin	404
Le citron	405
Le pruneau.....	406
Le thé.....	407

Chapitre 28 : Dix sports pour un corps de rêve409

La marche	409
La course à pied.....	410
La natation.....	411
L'aquagym.....	412
La danse	413
Le Pilates.....	414



Les cours de fitness collectifs	415
Le vélo	415
Le yoga	416
Le ski de fond	418
Chapitre 29 : Dix aides naturelles pour un corps de rêve	419
La pectine	419
Le basilic sacré	421
La valériane	422
La lavande.....	423
La menthe	423
L'agar-agar.....	424
Le chrome.....	426
Le magnésium	427
Les queues de cerises.....	429
Les probiotiques.....	430
Chapitre 30 : Dix cures minceur les pieds dans l'eau	431
« Bio Détox » à Pornic	432
« Mer et poids & forme » à Saint-Malo	432
« Mieux vivre son diabète » à Saint-Jean-de-Monts	433
« Cap Femina » à Dinard.....	434
« Anticellulite » à Roscoff	434
« Harmonie de saison bio » à Carnac.....	435
« Minceur starter » à Quiberon.....	436
« Contrat maigrir » à Brides-les-Bains	436
« Minceur vitale » à Capvern	438
« Celest Diet Minceur » à Vichy.....	438
Annexe	441
Calendrier des fruits et légumes de saison.....	441
Misez sur les fruits et légumes	441
Index	445

Introduction

Avec des centaines d'ouvrages qui paraissent chaque année sur la minceur, il devient de plus en plus difficile de savoir quelle ligne suivre quand on veut se débarrasser de ses rondeurs.

Pourquoi a-t-on des kilos en trop ? Existe-t-il une solution miracle ? Comment distinguer ce qui marche vraiment de ce qui relève du farfelu ? Peut-on mincir durablement et sans risque pour sa santé sans médecin ? À la lumière des connaissances actuelles sur le sujet, ce livre a pour objectif de répondre à ces questions et d'apporter à chacun les solutions adaptées pour retrouver le corps de ses rêves, jour après jour.

Quels que soient votre problématique, votre sexe, votre âge ou vos habitudes, les conseils que vous trouverez ici vont vous permettre de renouer naturellement, sans bouleverser votre quotidien, avec une hygiène de vie plus saine. Non seulement vous allez affiner et tonifier votre silhouette, mais en plus vous vous sentirez de mieux en mieux, plus alerte, en meilleure santé. Bien dans votre peau, enfin !

À propos de ce livre

Avant d'entrer dans le vif du sujet, nous nous devons d'être honnêtes avec vous : de la même façon que Rome ne s'est pas faite en un jour, vous n'obtiendrez pas un corps de rêve en un simple claquement de doigt. Pour gommer vos rondeurs et remodeler votre silhouette, vous allez devoir travailler un peu. Du moins au début, car vous verrez, progressivement, les efforts que vous allez faire chaque jour deviendront vite des réflexes dont vous ne pourrez plus vous passer ! Et là, vous aurez tout gagné car c'est en adoptant de nouvelles habitudes que l'on réussit à garder la ligne.

Un corps de rêve pour les Nuls ne vous propose pas un énième régime voué à l'échec. Contrairement à certains gourous, on ne vous promet pas une perte de poids éclair. Ces méthodes déséquilibrées sont la porte ouverte au yoyo : on perd 5 kilos, et on en reprend 10. Dangereux et contre-productif...

Ce qui distingue aussi cet ouvrage des autres méthodes minceur est qu'il ne se contente pas de dicter des conseils alimentaires. Bien sûr, l'alimentation joue un rôle clé dans le poids. Mais ce n'est pas le seul paramètre agissant sur la silhouette. Pour avoir une jolie silhouette, il faut manger mieux, mais aussi prendre soin de soi, physiquement et psychologiquement.

Tout au long de ce livre, nous allons nous attacher à vous démontrer qu'un joli corps ne se résume pas à un simple chiffre affiché sur une balance. C'est avant tout un corps qu'on a remodelé selon ses envies, qu'on s'est réapproprié, dans lequel on se sent « soi ».

Comment utiliser ce livre

Parce que nous sommes tous différents, *Un corps de rêve pour les Nuls* vise à donner à chacun les solutions adaptées à ses problématiques personnelles. Voici donc quelques suggestions si vous voulez faire de ce livre l'outil le plus efficace pour atteindre vos objectifs :

- ✓ **Comprendre la ou les raisons de ses rondeurs.** Pour cela, la première partie de ce livre est incontournable. Elle va vous permettre de cibler vos points faibles et de vous fixer des objectifs réalistes. Vous devez la lire attentivement avant de démarrer votre programme.
- ✓ **Cibler les conseils adaptés à son profil.** Tous les chapitres composant cet ouvrage ne vous concernent pas et vous pouvez par exemple zapper le paragraphe concernant la cellulite si vous avez la chance (rare, soyez-en conscient) de ne pas en avoir, ou le passage concernant les kilos de la ménopause si vous êtes un homme de 20 ans.
- ✓ **Agir sur tous les fronts.** Pour obtenir une jolie silhouette, vous ne pouvez en aucun cas seulement vous contenter de manger moins, de faire plus de sport ou de vous offrir une liposuccion. Vous devez combiner tout cela et jouer sur tous les tableaux pour retrouver un corps à la fois mince, ferme et harmonieux, avec juste ce qu'il faut où il faut !
- ✓ **Construire son programme.** Dans chaque partie, vous trouverez des conseils précis, des astuces, des recettes, des exercices, des menus... C'est en piochant dans ce socle de connaissances que vous pourrez établir votre stratégie sur-mesure, et obtenir... le corps de vos rêves !

Comment ce livre est organisé

Vous trépignez d'impatience à l'idée de démarrer votre programme ? Ce rapide tour d'horizon des six parties que comprend cet ouvrage va vous aider à naviguer d'un domaine à l'autre en fonction de vos attentes.

Première partie : Tout savoir sur la minceur

Cette partie vise modestement à apporter une réponse à cette grande question : « pourquoi grossit-on ? », et à toutes celles qui en découlent : « est-ce inscrit dans les gènes ? », « quels sont les facteurs aggravants ? », « comment lutter ? »...

Elle détaille également les outils qui permettent de mesurer ses kilos en trop, du simple poids affiché par le pèse-personne, à la mesure plus juste des taux de masses grasse et maigre. Cette étape est incontournable car elle va vous permettre de vous fixer des objectifs réalistes avant de passer à l'action.

Enfin, parce que femmes et hommes ne sont pas égaux face à la balance, les différences métaboliques entre les sexes y sont abordées afin de mieux gérer les facteurs de prise de poids spécifiques aux uns et aux autres.

Deuxième partie : Mieux s'alimenter

Chaque année, des centaines de livres de régime sont publiés dans le monde. Comment s'y retrouver dans cette jungle ? Faut-il consommer plus de glucides comme le clament certains ou arrêter le pain comme le conseillent d'autres ? Faut-il devenir végétarien ou au contraire miser sur la viande ? Pour comprendre les différentes stratégies minceur, nous allons d'abord les passer en revue, avec leurs points forts et leurs points faibles. Les régimes tendance n'auront plus aucun secret pour vous !

Pour vous faire votre propre opinion, nous allons ensuite vous aider à décortiquer le contenu de vos assiettes. Que sont les protéines, lipides, glucides, vitamines, minéraux et fibres ? À quoi servent ces nutriments ? Comment bien choisir ses aliments et en quelles quantités les consommer quand on veut maigrir tout en préservant son organisme ?

Une fois ces connaissances acquises, vous pourrez passer à la pratique grâce à notre plan de menus et recettes détaillés sur quatre semaines. Une base bien utile pour intégrer les bases d'une alimentation minceur équilibrée et commencer à fondre en toute facilité !

Troisième partie : Se mettre au sport

Vous n'y échapperez pas : l'activité physique est essentielle à qui souhaite obtenir un corps de rêve ! Évidemment, nous allons d'abord vous expliquer le bien fondé de transpirer : non pas pour perdre du poids, mais pour remodeler sa silhouette.

Nous vous dévoilerons la stratégie gagnante pour dégommer les cellules graisseuses, vous remodeler et sculpter chaque partie de votre corps. Vous découvrirez l'intérêt de combiner une activité d'endurance à des exercices de musculation et pourrez mettre le pied à l'étrier grâce à nos programmes d'exercice détaillés, au masculin comme au féminin.

Quatrième partie : Faire la paix avec soi-même

Dans cette partie, nous allons vous aider à maîtriser un des pires ennemis de votre ligne : le stress, ce fléau qui perturbe votre métabolisme, favorise le stockage des graisses, vous pousse à mal manger ou à grignoter.

Grâce à des techniques de relaxation simples à appliquer au quotidien, vous apprendrez aussi à reprendre conscience de son corps, à vous estimer, à vous accepter tel que vous êtes. C'est la base d'un programme minceur réussi sur le long terme !

Cinquième partie : Retoucher ses défauts esthétiques

Parce que l'on peut toujours aider la Nature pour avancer plus vite et atteindre ses objectifs plus rapidement, nous verrons enfin qu'il existe des artifices qui, sans être la panacée, peuvent contribuer à améliorer les résultats.

Faut-il avoir recours à la liposuction pour la graisse rebelle ? Quels sont les indications et les risques de la chirurgie gastrique ? Les crèmes-minceur sont-elles efficaces ? Comment lutter contre la cellulite ? Nous ferons un tour d'horizon des coups de pouce, petits et grands, qui sont aujourd'hui proposés sur le marché.

Sixième partie : La partie des Dix

Cette dernière partie de notre livre le conclut de façon ludique et pratique. Vous y trouverez en un clin d'œil les réponses synthétiques aux 10 questions les plus fréquemment posées sur le thème de la minceur, les 10 meilleurs aliments pour votre ligne, les 10 sports qui font une silhouette de rêve, les 10 cures thalasso ou thermales amaigrissantes les plus cotées et les 10 compléments alimentaires minceur qui marchent.

Les icônes utilisées dans ce livre

Tout au long de ce livre, vous trouverez diverses icônes en marge du texte. Elles mettent en avant des informations particulièrement utiles qui vous aideront à tirer le meilleur parti de votre lecture.



Souligne un petit plus dont il peut être intéressant de tenir compte dans votre démarche.



Met l'accent sur les règles et informations élémentaires à retenir.



Invite à faire preuve de prudence. Prêtez-y attention : votre santé pourrait en dépendre.



Signale une donnée un peu pointue, mais intéressante pour qui veut aller au fond des choses.



Indique la bonne position à prendre lors des exercices de musculation, gage à la fois de sécurité et de résultats satisfaisants.



Car pendant le sport, on n'y pense pas assez !

Par où commencer

Nous vous incitons grandement à parcourir avant tout la première partie de ce livre. Après, vous êtes totalement libre de piocher des conseils dans l'une ou l'autre des parties. Ce livre, c'est le vôtre : à vous d'écrire l'histoire de votre corps maintenant !

Première partie

Tout savoir sur la minceur



Dans cette partie...

Le simple fait d'ouvrir cet ouvrage révèle que vous estimez ne pas avoir le corps de vos rêves... Mais au juste, qu'est-ce qu'un corps de rêve ? En fait, il en existe autant que d'individus. Aussi, avant de partir en croisade contre vos bourrelets, il est essentiel d'évaluer vos points forts et vos défauts et d'en comprendre l'origine. Tel est l'objectif de cette partie incontournable à l'issue de laquelle vous pourrez vous fixer des objectifs réalistes et définir une stratégie pour les atteindre. C'est parti pour le check-up !

Chapitre 1

Les outils de mesure du poids

Dans ce chapitre :

- Comprendre ce qui se cache derrière le chiffre affiché sur la balance
- Se familiariser avec les mesures permettant d'évaluer sa silhouette
- Définir s'il y a déséquilibre ou non, et l'évaluer

Vous rêvez d'atteindre le poids idéal, celui qui permet d'avoir un corps de rêve ? Au risque de vous décevoir, sachez qu'il n'existe pas ! Dans le domaine de la santé comme celui de la minceur, on parle plutôt de *poids de forme*. Ce poids de forme vous est propre. C'est celui auquel vous vous sentez bien et qui est censé vous garantir la meilleure santé possible. Au-delà des désagréments esthétiques, un poids inférieur ou supérieur peut en effet s'accompagner de risques pour votre organisme comme des maladies cardiovasculaires, du diabète, de l'ostéoporose...

Vous comprenez donc qu'un chiffre universel ne peut représenter la garantie d'une jolie silhouette et d'une bonne santé pour tous ! Chacun doit plutôt viser une fourchette, ou, en terme plus scientifique, une *zone de normalité pondérale*. Cette fourchette vous indiquera un poids moyen représentant votre *poids de forme* théorique.

Ce poids varie en fonction de nombreux paramètres : le sexe, l'âge, l'ossature, la taille, la masse musculaire, le tissu gras... Les formules actuellement disponibles ont donc été établies mathématiquement pour se rapprocher au plus juste de la réalité, mais conservent par conséquent un degré d'inexactitude. Voilà pourquoi entre deux formules, l'écart entre deux poids peut grandement varier, l'essentiel pour vous étant de réussir à cibler la zone pondérale qui convienne le mieux à votre bien-être, à votre santé et... à vos rêves !

Le poids

C'est la donnée la plus facile à connaître. Même si vous ne possédez pas de balance chez vous, vous vous pesez au moins une fois de temps en temps chez votre médecin ! Cependant, cette donnée est peu précise car elle ne tient pas compte de nombreux paramètres essentiels propres à chaque individu (âge, sexe, ossature, masse musculaire et masse grasse...). Le poids affiché par la balance est en effet un chiffre unique qui représente sans distinction la somme de ces différents éléments composant le corps.

Se peser reste toutefois utile pour deux raisons. La première est que le chiffre affiché demeure un bon repère. En montant régulièrement sur la balance, vous constatez vite et simplement si vous avez pris ou perdu du poids. La seconde est que le poids en kilos permet de calculer votre *indice de masse corporelle (IMC)*, une donnée qui va plus loin dans l'analyse de votre corpulence.



Pesez-vous toujours au même moment de la journée, nu(e) de préférence, et sur la même balance. Une fois par semaine suffit, en ne tenant pas compte des décimales et en ne vous occupant que de la tendance maximale sur plusieurs semaines. Si vous avez mangé trop salé ou bu beaucoup d'eau, si vous êtes en période prémenstruelle ou encore si vous faites de la rétention d'eau, le poids peut en effet varier de 1 à 2 kilos d'un jour à l'autre. Dans ce cas, rien ne sert de vous affoler !

L'indice de masse corporelle (IMC)

Cet indice, reconnu par les autorités de santé mondiales, est utilisé pour déterminer la corpulence d'une personne. Il se calcule en fonction de la taille (en mètre) et du poids (en kilogrammes). Pour le connaître, à vos calculatrices !

Sa formule : $IMC = \frac{\text{votre poids (en kilogrammes)}}{\text{votre taille (en mètre)}^2}$

(Exemple : pour un individu de 55 kg et 1,65 m, $IMC = 55 / (1,65 \times 1,65) = 20,2$)

Tableau 1.1 : Valeurs de référence de l'IMC

IMC < 15 = famine

15 à 18,5 = maigre

18,5 à 25 = corpulence normale

25 à 30 = surpoids

30 à 35 = obésité modérée

35 à 40 = obésité sévère

IMC > 40 = obésité morbide ou massive

Le problème, c'est que cet indice n'est pas applicable à tous car lui non plus ne prend en compte ni la masse musculaire ni la masse osseuse. Il est donc inadapté à certaines populations, notamment les jeunes de moins de 18 ans, les personnes âgées de plus de 65 ans, les femmes enceintes, les sujets malades ou encore les sportifs qui, du fait de l'importance de leur masse musculaire, possèdent un IMC élevé sans pour autant être en surpoids. C'est la raison pour laquelle, pour davantage de précision, il est souvent associé aux mesures de l'épaisseur des plis de la peau, les *mesures anthropométriques*.

Les mesures anthropométriques

Afin de mieux connaître la composition de votre corps, et notamment l'importance de la masse grasse, on recourt aussi à la *mesure des plis gras*. Utilisée en cabinet par les professionnels de santé, cette technique consiste simplement à jauger un pli de graisse en pinçant la peau entre le pouce et l'index à différents endroits stratégiques du corps, puis en mesurant l'épaisseur. Ainsi, pour donner des indications intéressantes, cette mesure est effectuée en avant et en arrière du bras (à 1 cm environ au-dessus du coude), au-dessus de l'os du bassin, et au niveau de l'omoplate, dans le dos. Toutes ces mesures permettent de définir votre masse grasse avec une relative précision, en sachant que plus l'épaisseur du pli est faible, moins vous présentez de graisse.

L'impédancemétrie

Plus précises que la mesure des plis gras, les balances à impédancemètre permettent de connaître la composition exacte d'un corps, c'est-à-dire ses pourcentages de masse grasse et de masse maigre.

Cet outil va se révéler indispensable dans la quête de votre corps de rêve. Primo, connaître la composition de votre corps va vous indiquer si vous avez ou non besoin de suivre un régime. En effet, si vous pesez lourd mais que votre taux de graisse est normal, rien ne servira de vous serrer la ceinture !

Secundo, cela va vous permettre de définir des objectifs plus précis, du coup non plus en terme de poids mais de composition corporelle. Tertio, lorsque vous aurez commencé votre programme pour avoir un corps de rêve, vous pourrez grâce à ces mesures savoir si vous perdez du muscle, de l'eau ou de la graisse et ainsi mieux orienter vos efforts.



Mais au fait, comment font ces balances pour connaître votre taux de masse grasse ? C'est très simple ! Cette méthode repose sur la particularité que présente la graisse à s'opposer au passage d'un courant électrique, ce qui n'est pas le cas des fluides contenus dans le tissu musculaire. En faisant parcourir un courant électrique de faible intensité à travers le corps (via des électrodes plantaires intégrées au plateau de la balance ou des électrodes placées à différents endroits du corps), ces pèse-personnes évaluent le taux de graisse : plus la résistance à laquelle se heurte le courant est grande, plus ce taux est élevé. Mais rassurez-vous : c'est sans douleur, ni danger !



Sur ce type de balance, il faut mesurer votre taux de gras le soir et non le matin. En effet, le matin, l'organisme est en partie desséché par une nuit de jeûne. Le soir, après une journée à avoir bu, mangé et bougé, l'équilibre se sera fait dans votre organisme, et le pourcentage de gras sera plus fiable.



Ce type de balance est déconseillé aux femmes enceintes et aux personnes qui portent un stimulateur cardiaque ou tout autre appareil électronique.

Les données que permettent d'obtenir ces balances en disent long sur ce que cache votre silhouette... Grâce à elles, vous allez connaître :

- ✓ **Votre taux de masse maigre.** C'est-à-dire ce que représentent dans votre corps l'ensemble des muscles et du squelette, ainsi que des différents organes, cerveau et système nerveux, glandes diverses, cœur et vaisseaux sanguins, foie et tube digestif, reins, liquides et sang...
- ✓ **Votre taux de masse grasse.** C'est-à-dire la quantité totale de graisse répartie dans votre organisme. Cette graisse est essentielle car elle soutient les organes, contribue au maintien de la température corporelle et constitue une réserve énergétique (au cas où...). Le corps en contient donc obligatoirement une certaine quantité : environ 20 à 24 % chez les femmes et 12 à 17 % chez les hommes.

Le corps humain contient surtout de... l'eau !

Sans elle, nous ne pouvons survivre plus de six jours... L'eau représente 60 % du corps d'un adulte, c'est-à-dire qu'une personne qui pèse 70 kilos en contient environ... 42 litres ! Si elle est présente dans chaque partie du corps, c'est notre cerveau qui en contient le plus (80 %), puis nos muscles (75 %) et nos os (30 %).

Indispensable au fonctionnement de l'organisme, elle est éliminée en permanence par les urines, la respiration et la transpiration, en quantité variable selon les conditions atmosphériques et l'activité physique. Plus la chaleur et/ou l'activité sont importantes, plus la transpiration est abondante.

Pour rester en bonne santé, nous devons donc chaque jour compenser ces pertes hydriques

en buvant tout au long de la journée, mais aussi en mangeant, car les aliments en contiennent beaucoup. Si les entrées d'eau n'équilibrent pas les pertes, les conséquences peuvent être graves : alors qu'une perte de 1 % donne simplement soif, une déshydratation de 2 % provoque une baisse de l'endurance, de 5 % entraîne différents troubles de santé comme des nausées, des vertiges, des crampes, une grande fatigue..., de 10 % conduit à des hallucinations et de 15 à 20 % aboutit à un décès.

Vous l'aurez compris : se débarrasser de l'eau de son corps est donc, au-delà d'être totalement inefficace pour maigrir, dangereux. Pour maigrir, c'est la graisse qu'il faut éliminer ! Bien s'hydrater est indispensable.

Tableau 1.2 : Classification par rapport au pourcentage de graisse

Femmes

10 à 12 % de graisses = graisses vitales

14 à 20 % de graisses = athlète

21 à 24 % de graisses = bonne forme

25 à 31 % de graisses = surpoids

32 % de graisses et plus = obésité

Hommes

2 à 4 % de graisses = graisses vitales

6 à 13 % de graisses = athlète

14 à 17 % de graisses = bonne forme

18 à 25 % de graisses = surpoids

25 % de graisses et plus = obésité

Source : Statistiques du Conseil américain sur l'exercice

La répartition de la graisse

Comme vous l'avez compris, connaître votre taux de masse grasse est important, mais il est un autre paramètre dont il faut impérativement tenir compte, notamment dans un souci de santé : sa répartition dans le corps, liée notamment aux sécrétions hormonales.

Selon que vous stockez en bas ou en haut du corps, l'impact ne sera en effet pas le même sur votre organisme. Ainsi, les professionnels distinguent :

- ✓ **L'obésité androïde.** Accumuler les graisses dans la région abdominale, surtout dans les viscères, est un facteur de risque cardio-vasculaire, d'hypertension, de diabète, de cholestérol, de certains cancers... Cela concerne surtout les hommes et la plupart des femmes après la ménopause.
- ✓ **L'obésité gynoïde.** Accumuler des graisses aux fesses et aux cuisses vous semble certes disgracieux, mais cela reste plus inesthétique que risqué pour votre santé. C'est déjà ça !

Si vous êtes en surpoids, un des moyens d'évaluer les risques pour votre santé consiste à calculer votre ratio tour de taille/tour de hanches. Si ce ratio est supérieur à 0,80 (femmes) ou 0,95 (hommes), ces risques sont accrus.

Chapitre 2

Les raisons d'une silhouette étoffée

Dans ce chapitre :

- ▶ Se familiariser avec le fonctionnement énergétique du corps
- ▶ Comprendre comment on prend du poids
- ▶ Identifier les raisons de son déséquilibre pondéral

Pour éliminer les kilos en trop, il est essentiel de comprendre comment ils sont arrivés là ! C'est pourquoi, dans ce chapitre, nous allons d'abord vous expliquer le jeu des apports et dépenses énergétiques, ou, si vous préférez, comment votre organisme gère les calories que vous lui apportez.

Ensuite, vous découvrirez qu'une silhouette étoffée n'est pas seulement liée au fait de manger trop, trop gras ou trop sucré. Certains d'entre nous sont ainsi davantage prédisposés que d'autres à grossir, et l'hérédité ou des soucis de santé peuvent aussi parfois s'en mêler.

Enfin, nous verrons qu'il existe dans la vie de chacun de nous bien des raisons de prendre des kilos, puis de ne pas réussir à les perdre. À l'issue de ce chapitre, vous aurez identifié vos points faibles, étape essentielle vers la route qui mène au corps de vos rêves !

Un déséquilibre entre les apports et les dépenses

Comprendre comment on prend ou perd du poids, c'est simple ! Il suffit d'imaginer le corps comme un compte en banque : si on dépense moins de calories que ce que l'on mange, on stocke, donc on prend du poids. Si,

à l'inverse, on en brûle plus que ce que l'on consomme, on puise dans ses réserves de graisses et on maigrit.

Pour éliminer les kilos en trop, la solution consiste donc soit à apporter à son organisme moins de calories qu'il n'en brûle, soit à brûler plus que ce qu'on lui donne. Comme ça, ça a l'air facile. Mais encore faut-il savoir ce qu'il brûle exactement, car chaque organisme se comporte différemment !

Ainsi, on quantifie la dépense énergétique totale d'un individu en additionnant sa dépense énergétique au repos, appelée *métabolisme de base*, la dépense énergétique liée à son activité physique, et enfin la dépense énergétique liée à la digestion, appelée *effet thermique* des aliments.

Le métabolisme de base

Ce terme barbare désigne toute l'énergie que vous dépensez pour maintenir votre corps en vie. Et ce n'est pas rien, puisque cela représente tout de même 65 % des calories dont vous avez besoin chaque jour ! Vitale, cette énergie est nécessaire à la vie des cellules, aux mouvements respiratoires, aux battements du cœur, au maintien du tonus musculaire... En clair, cela représente les calories que vous brûlez tous les jours naturellement, sans même vous lever de votre canapé !

Le métabolisme de base n'est pas le même pour tous puisqu'il dépend de nombreux facteurs :

- ✓ **L'âge** : plus on vieillit, plus il diminue. À l'inverse, les enfants et les adolescents ont un métabolisme de base plus élevé du fait de leur croissance.
- ✓ **La masse musculaire** : contrairement à la graisse, le muscle consomme de l'énergie, même au repos. Plus on est musclé, plus le métabolisme basal est important.
- ✓ **Le sexe** : le métabolisme de base d'une femme est plus faible que celui d'un homme car sa masse musculaire est inférieure.
- ✓ **L'activité thyroïdienne** : cette glande sécrète des hormones pouvant modifier les dépenses énergétiques, soit en les diminuant, soit en les augmentant.
- ✓ **La température extérieure** : pour maintenir sa température interne à environ 37 °C, le corps dépense aussi de l'énergie, surtout quand il fait froid.



Notion technique

Comment connaître votre métabolisme de base ?
Plusieurs formules existent, dont la plus utilisée est la formule de Black et al. (1996) :

P est le poids en kilogrammes. T est la taille en mètres. A est l'âge en années.

Femmes : MB (en kilocalories) = $0,963 \times (P^{0,48} \times T^{0,50} \times A^{-0,13})$

Hommes : MB (en calories) = $259 \times (P^{0,48} \times T^{0,50} \times A^{-0,13})$

Les dépenses liées à l'activité physique

Le simple fait de bouger brûle de l'énergie. Cette dépense est plus ou moins importante selon l'intensité et la durée de l'effort, mais aussi selon la corpulence de la personne. Elle est surtout liée au travail musculaire.

Tableau 2.1 : Dépenses énergétiques moyennes liées à l'activité physique

Repeindre un mur	200 à 250 calories/heure
Tondre la pelouse	300 calories/heure
Passer l'aspirateur	300 calories/heure
Marcher (trajets quotidiens)	180 à 250 calories/heure
Courir (10 km/h)	500 calories/heure
Nager	200 à 600 calories/heure
Faire du rameur ou de l'elliptique	300 à 600 calories/heure
Suivre un cours d'aérobic	500 calories/heure
Rouler à vélo (20 km/h sur plat)	500 à 600 calories/heure
Danser	250 à 500 calories/heure
Randonner en montagne	500 calories/heure
Jouer une partie de tennis	350 à 600 calories/heure
Faire du ski de fond	500 à 750 calories/heure
Disputer un match de football ou de rugby	500 à 700 calories/heure
Se promener à roller	500 à 750 calories/heure

Ainsi, l'activité physique peut considérablement augmenter vos dépenses énergétiques quotidiennes. D'une part en brûlant directement de l'énergie lors de l'effort. D'autre part en augmentant la masse musculaire, dont on a vu qu'elle est elle-même grande consommatrice d'énergie au repos.

L'effet thermique des aliments

Bonne nouvelle : sachez que le simple fait de manger entraîne, en soi, une dépense énergétique ! Ainsi, à chaque fois que vous mangez un aliment, vous consommez des calories, mais vous en brûlez aussi pour le digérer. Plus un repas est copieux, plus vous dépensez d'énergie lors de sa digestion. À l'inverse, moins vous mangez, moins l'effet thermique des aliments est important.

Par ailleurs, la dépense énergétique varie selon la composition nutritionnelle de l'aliment consommé. Ainsi, vous brûlez plus de calories pour digérer puis assimiler un aliment lorsque celui-ci est riche en protéines (viande, poisson, œufs) ou en fibres. La digestion des sucres, et plus encore des graisses, nécessite une dépense calorique moins importante.



Cet effet « brûleur de calories » des aliments ne doit en aucun cas vous inciter à manger plus : le nombre de calories apportées par votre assiette restera toujours supérieur à celui que vous dépenserez pour la digérer ! En revanche, cela peut vous aider à mieux en sélectionner le contenu.

Les facteurs de prédisposition

La vie vous semble parfois injuste ? Vous avez l'impression que certains engouffrent quantité de produits gras et sucrés sans grossir, tandis que vous prenez du poids rien qu'à les regarder ? Eh bien vous n'avez pas tout à fait tort puisqu'il ne suffit pas toujours de beaucoup manger pour grossir... D'autres paramètres peuvent entrer en jeu !

L'hérédité

Mauvaise nouvelle si l'un de vos parents ou les deux ont tendance à l'embonpoint : la concentration de cas d'obésité dans une même famille, le taux élevé de concordance chez les jumeaux monozygotes en ce qui a trait à la masse corporelle et la découverte de gènes associés à l'obésité sont autant d'éléments récents plaçant en la faveur d'une dimension génétique de surpoids. En clair, selon de nombreuses études, le surplus pondéral et les

différentes formes de surpoids ont tendance à se concentrer dans certaines familles.

Le risque de surpoids est deux à huit fois plus élevé chez un individu présentant des antécédents familiaux comparativement à un individu sans histoire familiale de surpoids. On estime qu'un enfant a 15 % de risque d'être obèse si aucun de ses parents ne présente d'excès de poids, 40 % si un de ses parents présente un excès de poids et 80 % si ses deux parents présentent un excès de poids. Par ailleurs, outre cet aspect héréditaire, les scientifiques pensent avoir décelé plusieurs gènes de prédisposition au surpoids. Affaire à suivre.

Mais pas question pour autant de donner dans la fatalité ! Car on peut avoir des kilos en trop sans avoir de terrain génétique favorable. De même, on peut être génétiquement prédisposé sans être en surpoids. Les connaissances actuelles ont ainsi mis en évidence que, si les facteurs génétiques peuvent être impliqués dans la prise de poids, les gènes mis en cause interagissent avec les facteurs environnementaux que sont entre autres la consommation alimentaire et l'activité physique. Toute personne en surpoids issue d'une famille en surpoids maigrit lorsqu'elle est sortie de cet environnement et suit un régime sérieux !

Les désordres endocriniens

Certains dérèglements hormonaux comme l'*hypothyroïdie* (c'est-à-dire la glande thyroïde qui fonctionne au ralenti) ou l'*hypercortisolisme* (c'est-à-dire une augmentation de la sécrétion de cortisol) se répercutent sur la silhouette, notamment en ralentissant la perte de poids chez les sujets en surcharge pondérale. Ils nécessitent impérativement un bilan médical et une prise en charge adaptée.

Par ailleurs, en bouleversant le fonctionnement hormonal, la puberté, la grossesse et la ménopause favorisent aussi la prise de poids chez les femmes.

La prise de médicaments

Bêtabloquants, corticoïdes, psychotropes... la plupart des traitements médicamenteux lourds possèdent un impact sur la ligne. Les antidépresseurs par exemple ont tendance à augmenter l'appétit et l'attrance pour les produits sucrés. Les traitements hormonaux favorisent la rétention d'eau et, parfois, les dépôts adipeux. La cortisone perturbe la transformation des sucres par l'organisme (excès de sécrétion d'insuline), ce qui augmente le stockage des graisses dans le corps, et fait retenir l'eau.



Si vous êtes concerné, pas question pour autant d'arrêter ces traitements car ils sont rarement prescrits à la légère par les médecins ! Le mieux est d'en parler à votre spécialiste qui pourra s'il le juge préférable ajuster les doses et/ou prescrire un traitement équivalent ayant une moindre influence sur le poids.

Les facteurs comportementaux

Vous pouvez donc être prédisposé à prendre du poids, mais cela n'explique pas tout... Dans la plupart des cas de surpoids ou d'obésité, c'est le comportement qui est le plus souvent pointé du doigt.

La sédentarité

Comme nous vous l'avons expliqué précédemment, avoir une activité physique régulière est essentiel non seulement pour rester en bonne santé, mais aussi pour augmenter les dépenses énergétiques de l'organisme donc contrôler son poids. En étant sédentaire, c'est-à-dire en ayant une activité physique inférieure à un quart d'heure de marche par jour, vous accroissez considérablement vos probabilités de grossir.

Un exercice physique suffisant, c'est par exemple une demi-heure de jogging ou une heure de vélo trois fois par semaine, mais cela peut également être une demi-heure de marche par jour. C'est aussi préférer les escaliers aux ascenseurs et passer ses week-ends à jardiner ou bricoler plutôt qu'à regarder la télé. Ce qui compte, c'est bouger, suffisamment et régulièrement !

Une alimentation déséquilibrée

Manger trop, surtout trop gras et trop sucré, sauter des repas, grignoter, boudier les fruits et légumes, favoriser les plats préparés... sont autant de mauvaises habitudes qui favorisent la prise de poids. En effet, en adoptant une telle alimentation, on consomme souvent plus de calories que ce dont l'organisme a besoin, donc on stocke !

Pour avoir un poids de forme et le conserver, il est essentiel d'adopter une alimentation structurée avec trois à quatre vrais repas par jour, des protéines, des glucides complexes et un peu de matières grasses de qualité à chaque repas, en privilégiant au maximum les produits frais non raffinés et non transformés.

Sus au grignotage !

Ennui, vide affectif, repas sautés ou trop légers, mauvaise écoute des sensations... les raisons de picorer entre les repas ne manquent pas ! Une habitude dont il faut vite se débarrasser quand on surveille sa ligne, et ce, pour plusieurs raisons :

- ✓ Cela favorise l'augmentation des apports énergétiques quotidiens. Le cerveau n'enregistre pas les calories apportées, mais elles sont quand même stockées : l'addition grignotages + repas aboutit donc fatalement à une prise de poids.
- ✓ Cela favorise une nouvelle sensation de faim pendant quelques minutes après la prise, ce qui décuple l'envie de grignoter et développe l'attrance pour le sucré.
- ✓ Cela habitue le cerveau et le système digestif à recevoir de la nourriture en permanence. Perdus sans rythme, ils réclament alors sans cesse, sans se soucier ni des besoins, ni des horaires ! Et on perd les notions de faim et de satiété, essentielles pour contrôler son poids.

Le manque de sommeil

Dormir, ce n'est pas un luxe : c'est une nécessité ! Le sommeil nous est vital car il permet à notre système immunitaire de bien fonctionner, apporte au corps et au cerveau la récupération dont ils ont besoin, entretient la mémoire et restaure le capital beauté (peau, ongles, cheveux...).

Mais se pelotonner dans les bras de Morphée est également essentiel pour garder la ligne ! Plusieurs études sérieuses ont en effet mis en évidence que le manque de sommeil ferait prendre du poids... Voici en des mots simples l'explication de ce phénomène : lorsque nous dormons, nous sécrétons une hormone, la *leptine*, qui réduit l'appétit en s'opposant à une autre hormone, la *ghréline*, qui, elle, le stimule. Lorsque vous ne dormez pas suffisamment, vous sécrétez moins de leptine donc plus de ghréline, et vous avez davantage faim !

L'arrêt du tabac

Bien que cela ne soit pas une règle absolue (un tiers seulement des personnes qui arrêtent le tabac grossissent à l'issue des 12 premiers mois), dire adieu à la cigarette peut se solder par une prise de poids. Plusieurs explications permettent de comprendre ce phénomène. D'abord, fumer consomme de l'énergie : 10 calories environ par cigarette. Ainsi, le tabac augmente le métabolisme de base de 6 % en moyenne. Ensuite, cela coupe

aussi la faim en neutralisant le goût et l'odorat et en augmentant le taux de sucre dans le sang. Enfin, cela apaise les angoisses et le stress donc limite les compulsions alimentaires.

À l'arrêt, les effets sont donc multiples et parfois désastreux pour la silhouette...

- ✓ Le métabolisme de base diminue, c'est-à-dire qu'à activité physique égale, on brûle moins, donc on stocke.
- ✓ L'appétit augmente, surtout de produits sucrés, donc on a tendance à manger plus qu'avant.
- ✓ On cherche à calmer ses nerfs, à combler le manque de nicotine et à occuper ses mains en grignotant.

Les facteurs psychologiques

La plupart d'entre vous le savent car y sont confrontés : les kilos en trop sont souvent liés à l'affect. La nourriture perd alors sa fonction nourricière pour devenir un véritable exutoire. Tantôt amie, tantôt ennemie, elle provoque alors bien des soucis...

Le grignotage de compensation

Manger, surtout gras et sucré, c'est réconfortant et ça occupe ! Ainsi, certaines personnes grignotent en dehors des repas pour compenser un vide affectif ou de l'ennui. En augmentant insidieusement les apports énergétiques quotidiens, cette mauvaise habitude favorise à terme la prise de poids et le stockage des graisses.

La restriction cognitive

Beaucoup de personnes désireuses de maintenir leur poids ou d'en perdre s'imposent une alimentation légère, ultra-restrictive, excluant ou limitant fortement les féculents (riz, pâtes, pommes de terre, légumes secs...), le pain, les matières grasses et tous les aliments plaisir (chocolat, biscuits, fromage...). C'est ce comportement de contrôle volontaire des prises alimentaires que l'on appelle *restriction cognitive*.

Cette attitude est non seulement dangereuse mais aussi le plus souvent contre-productive. En effet, il en résulte d'abord une absence de prise en compte des sensations alimentaires régulatrices que sont la faim et la satiété.

Or ces signaux sont essentiels dans la régulation du poids car ils renseignent la personne sur son état métabolique et lui permettent d'adapter ses apports alimentaires à ses besoins réels.

Cet état de privation permanente entraîne également une hyperréaction des systèmes hormonaux de contrôle du poids qui vont augmenter la faim. Il devient alors très difficile de lutter et on se trouve en permanence dans un état de frustration.

Pour toutes ces raisons, cet hypercontrôle permanent ne peut être assuré dans la durée. On craque forcément à un moment et il suffit de se laisser tenter par une petite quantité d'aliments interdits pour sombrer corps et âme dans la perte de contrôle et manger sans frein (et sans faim !). Du coup, on se sent en échec, on culpabilise et on cherche de nouveau à prendre le contrôle en se frustrant et en se privant. C'est un cercle vicieux !

Les régimes à répétition

Être abonné aux régimes, surtout les plus restrictifs, est une erreur ! En effet, priver artificiellement son organisme pendant plusieurs jours, semaines ou mois, puis revenir à son ancienne alimentation se solde forcément par la reprise des kilos perdus, voire plus. Selon les plus récentes études, plus de 95 % des régimes aboutissent ainsi à un échec.

Mais ce n'est pas le seul écueil des régimes ! En effet, à force d'alterner périodes de restriction et moments de relâchement, on rend son organisme de plus en plus résistant à la perte de poids. Même en mangeant moins, on maigrit difficilement, et le moindre écart atterrit illico sur les hanches !

Ainsi, seule une transformation durable du mode de vie, notamment l'adoption de bonnes habitudes alimentaires et la reprise de l'activité physique, aboutit à une perte de poids durable.

Le stress

Être stressé ne se répercute pas seulement sur le moral, cela agit aussi lourdement sur la silhouette. En effet, le stress, qui est une réaction normale de l'organisme face aux agressions extérieures physiques ou psychologiques, entraîne une hypersécrétion de cortisol.

Le cortisol agit de différentes façons sur le poids :

- ✓ Il augmente l'attraction pour des aliments qui font plaisir et consolent, comme le sucre, les graisses et l'alcool.
- ✓ Il favorise le stockage des graisses de réserve.

- ✓ Il peut interférer avec la sérotonine, un des messagers chimiques de l'humeur au niveau du cerveau, et ainsi conduire à une sensation de dépression favorable au grignotage de compensation.
- ✓ Il peut à la longue affaiblir le fonctionnement de la thyroïde et ralentir le métabolisme du corps qui, du coup, dépense moins d'énergie et en stocke sous forme de captons gras.

Chapitre 3

Les problèmes féminins

Dans ce chapitre :

- Comprendre les principales raisons de la prise de poids chez la femme
- Se familiariser avec la morphologie et le métabolisme féminins
- Mesurer l'impact des désordres hormonaux sur la silhouette féminine

À moins d'être curieux (ou compatissants) messieurs, passez directement au chapitre suivant, car nous allons maintenant nous intéresser aux problèmes spécifiquement féminins ! Et dans le domaine de la minceur comme dans bon nombre de domaines, la parité est loin d'être respectée... Ce chapitre est en effet celui des injustices pondérales : celles imposées naturellement aux femmes depuis la nuit des temps.

Destinée à avoir des enfants et à s'en occuper, la femme possède une morphologie particulière, dictée par les hormones. Cette morphologie rend la perte de poids plus lente que chez l'homme. Nous verrons d'abord pourquoi.

La femme est ensuite confrontée au cours de sa vie à différents épisodes hormonaux : la puberté, les grossesses éventuelles puis la ménopause constituent autant de bouleversements qui ont un impact important sur sa silhouette, tant en terme de poids que de répartition des graisses.

Enfin, nous aborderons une des caractéristiques principales de la prise de poids au féminin : le lien étroit entre nourriture et mental, qui concerne beaucoup plus la femme que l'homme.

La morphologie féminine

Dotés d'appareils génitaux et de systèmes hormonaux différents, la femme et l'homme n'ont ni le même métabolisme, ni la même morphologie, et ces différences jouent évidemment sur le poids et l'apparence corporelle.

L'importance de la masse grasse

Ces différences remontent à la nuit des temps... Tandis que l'homme est censé partir à la chasse pour nourrir sa famille, la femme reste à la maison, fait des enfants, les allaite et s'en occupe. À notre époque, cela paraît évidemment réducteur, mais c'est bien ainsi que la nature nous a pensés... Résultat : l'homme est naturellement plus musclé, et la femme possède une masse grasse plus importante : entre 20 et 25 % de son corps, contre 10 à 15 % pour un homme du même âge, principalement localisée dans le bas du corps.

Première conséquence logique, la femme possède un métabolisme de base moins élevé que l'homme. Ses besoins énergétiques sont donc plus faibles : en moyenne 2 000 calories par jour contre 2 500 pour l'homme (soit presque une tablette de chocolat...) et ce, à activité égale.

Seconde conséquence, la femme maigrit moins et moins vite que l'homme. Ainsi, à régime équivalent, la femme perd environ 3 kilos tandis que l'homme en perd 5, avec une vitesse d'amaigrissement supérieure de 25 %.

Troisième conséquence, et celle-ci est liée à la localisation du tissu adipeux, le corps de la femme s'affine moins vite que celui de l'homme car les graisses du bas du corps sont plus difficiles à déloger que celles situées autour de l'abdomen.

La cellulite

Bête noire de nombreuses femmes, cette couche superficielle de graisse localisée superficielle se caractérise par une peau d'orange visible à l'œil nu. Elle est due à la combinaison de trois phénomènes que sont une augmentation du volume des cellules graisseuses, une rétention d'eau (mauvaise circulation du sang et de la lymphe) et une fibrose (modification des fibres collagènes de la peau).

Souvent d'origine hormonale et génétique, elle peut toutefois être influencée par l'alimentation et l'activité physique. Ainsi, bien que différentes techniques permettant de l'atténuer existent (crèmes, traitements mécaniques, médicaux et chirurgicaux, hydrothérapie...), la meilleure façon de limiter son apparition est d'adopter un mode de vie sain, à savoir avoir une alimentation équilibrée, limiter la prise de poids et pratiquer régulièrement une activité sportive (dans l'eau notamment).

Les différents morphotypes féminins

C'est l'équilibre entre œstrogènes et progestérone qui décide de la répartition des graisses dans le corps. Ainsi, il existe chez la femme comme chez l'homme plusieurs formes de silhouettes en fonction des sécrétions hormonales dominantes.

La silhouette gynéoïde

Elle se caractérise par des hanches larges et une taille marquée qui peut se conjuguer à une poitrine généreuse (forme *en sablier*), soit à un buste plus étroit (forme *en poire*).

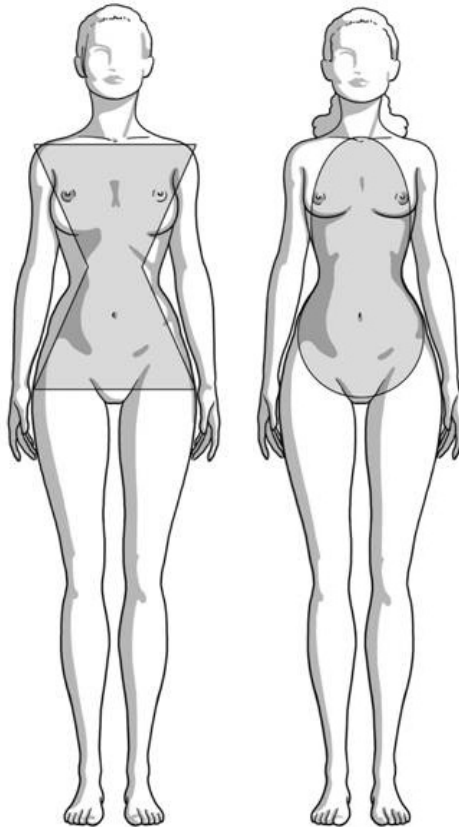


Figure 3.1 :
La forme en
sablier

Figure 3.2 :
La forme en
poire

La silhouette androïde

Elle se caractérise par des rondeurs qui viennent se placer directement dans le haut du corps. Les épaules sont larges et les hanches menues. Alors que dans la forme en pomme la poitrine est généreuse, celle de la forme en céleri est menue, voire plate.

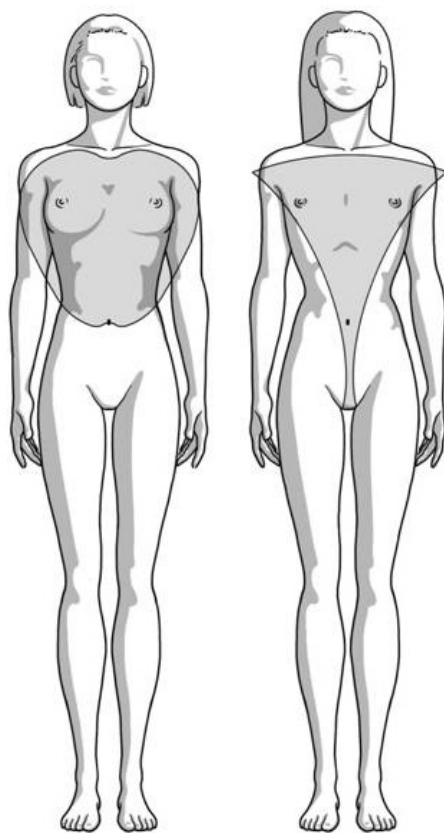


Figure 3.3 :
La forme en
pomme

Figure 3.4 :
La forme en
céleri

La puberté

C'est le premier épisode majeur de la vie d'une femme. Incontournable, il n'est pas toujours bien vécu car il s'accompagne de nombreux changements corporels.

Lors de cette période, la silhouette féminine s'affirme sous l'effet des bouleversements hormonaux : la jeune fille prend du poids, ses seins, ses fesses, ses cuisses et ses hanches s'arrondissent. En même temps, la croissance continue, ce qui augmente considérablement l'appétit à un moment de sa vie où l'on préfère les hamburgers et les bonbons aux haricots verts... Résultat : en l'absence d'une alimentation équilibrée, une prise de poids au-delà de la normale est possible, et il faut rester vigilant.

En même temps, l'alimentation ne doit en aucun cas devenir une obsession. Cette période transitionnelle ne va en effet pas sans certaines fragilités psychologiques, et toute fixation sur la balance peut entraîner des troubles du comportement alimentaire pouvant aller jusqu'à l'anorexie ou la boulimie, avec de graves conséquences sur la santé et le développement (absence de règles, fragilité osseuse...).



Pour s'assurer une bonne croissance, une jeune fille doit consommer entre 2 300 et 2 500 calories par jour, avec des besoins accrus en protéines, vitamines et minéraux (calcium, magnésium et fer notamment). Afin d'éviter l'écueil du grignotage, de la malbouffe et des calories vides, les féculents (pain, pâtes, riz, céréales, pommes de terre...) doivent par ailleurs occuper une place prépondérante dans son assiette (50 % des apports énergétiques quotidiens) et il est indispensable de faire trois vrais repas complets par jour, plus une collation équilibrée en milieu d'après-midi. En même temps, une activité physique régulière est essentielle.

La pilule fait-elle grossir ?

Très répandue dans les esprits (surtout ceux des femmes !), cette idée n'est pas réellement prouvée par les études scientifiques comparatives. Si la pilule garde une telle réputation, c'est certainement parce que ce genre d'inconvénient a été remarqué lors des premières commercialisations il y a un peu plus de quarante ans.

Les pilules n'étaient alors pas dosées de la même façon qu'aujourd'hui et pouvaient provoquer une prise de poids en favorisant la rétention

d'eau, en augmentant l'appétit et en générant des caractères masculins (effet anabolisant).

Aujourd'hui, les faibles dosages d'œstrogènes et l'utilisation de progestatifs de nouvelle génération réduisent considérablement le risque de grossir. En cas de prise de poids supérieure à 3 kilos, mieux vaut en parler à son gynécologue, pour trouver une pilule plus adaptée à son profil, voire envisager un autre moyen de contraception.