

SIMON CAVALLO

JE MINCIS

JE MINCIS UNE BONNE FOIS POUR TOUTES



Table des matières

UN MOT DE L'AUTEUR	8
---------------------------------	----------

6 IDÉES REÇUES A DÉCONSTRUIRE

IDEE REÇUE N°1

« IL FAUT BRULER DES CALORIES... »	10
<i>Vous ne mangez pas des nombres</i>	<i>11</i>
<i>Qu'est-ce qu'une calorie ?</i>	<i>12</i>
<i>Le bilan énergétique</i>	<i>13</i>

IDEE REÇUE N°2

« LE JUS DE FRUIT EST BON POUR LA SANTE... »	17
<i>L'insuline</i>	<i>18</i>
<i>La résistance à l'insuline.....</i>	<i>19</i>
<i>Glycémie élevée = prise de poids.....</i>	<i>20</i>
<i>Quels aliments augmentent la glycémie ?</i>	<i>22</i>
<i>Le danger des boissons sucrées.....</i>	<i>23</i>
<i>Soda, jus de fruits, fruits... c'est donc tout pareil ?.....</i>	<i>25</i>

IDEE REÇUE N°3

« LE YAOURT EST MON ALLIÉ MINCEUR... »	28
<i>Faux-ami, vrai ennemi.....</i>	<i>29</i>
<i>Qu'est-ce-que l'index insulinique ?.....</i>	<i>30</i>

IDEE REÇUE N°4

« MANGER GRAS FAIT GROSSIR... »	34
<i>Non, manger gras ne fait pas grossir</i>	<i>39</i>
<i>Manger gras est bon pour la santé</i>	<i>43</i>

IDEE REÇUE N°5

« LE SPORT FAIT MAIGRIR... »	45
<i>Non, le sport ne fait pas maigrir.....</i>	<i>46</i>
<i>Pourquoi ?</i>	<i>48</i>
<i>Faut-il alors renoncer au sport ?</i>	<i>53</i>

IDEE REÇUE N°6

« L'ALCOOL FAIT GROSSIR... »	57
<i>Comment cela est-il possible ?</i>	<i>60</i>
<i>L'organisme a une priorité : éliminer l'alcool !.....</i>	<i>61</i>

3 CLÉS DE CHANGEMENT

CLE N°1

ECOUTEZ VOS FAIMS	67
<i>L'héritage épigénétique</i>	<i>69</i>
<i>Finis ton assiette !</i>	<i>70</i>
<i>Pourquoi mangez-vous ?.....</i>	<i>72</i>
<i>1. Les faims physiologiques</i>	<i>73</i>
<i>2. Les faims sensorielles ou « l'appétit ».....</i>	<i>75</i>
<i>3. Les faims mentales et affectives</i>	<i>77</i>
<i>Apprivoisez votre faim.....</i>	<i>79</i>

CLE N°2

DÉCROCHEZ DU SUCRE	82
<i>Sucre = plaisir ?</i>	<i>84</i>
<i>Le sucre est une drogue.....</i>	<i>85</i>
<i>1. Le test du cola.....</i>	<i>87</i>
<i>2. Le test de Goodman.....</i>	<i>88</i>
<i>Pourquoi le sucre fait-il grossir ?</i>	<i>89</i>
<i>Comment rompre votre addiction au sucre ?</i>	<i>92</i>

CLE N°3

NE VOUS SOUMETTEZ PAS À UN RÉGIME	95
<i>Faites la paix</i>	<i>100</i>
<i>Prenez les choses en douceur</i>	<i>101</i>
<i>Adoptez tranquillement de nouvelles habitudes alimentaires</i>	<i>106</i>
<i>.....</i>	<i>110</i>

3 LEVIERS POUR ORCHESTRER VOTRE PERTE DE POIDS

LEVIER 1

MON JEÛNE INTERMITTENT	114
<i>Qu'est-ce-que le jeûne ?</i>	<i>115</i>
<i>Quelles sont les vertus d'un jeûne ?</i>	<i>118</i>
<i>Que se passe-t-il quand on jeûne ?.....</i>	<i>119</i>
<i>Le jeûne intermittent.....</i>	<i>120</i>
<i>Le jeûne intermittent de 16 heures (protocole 16 : 8)</i>	<i>121</i>
<i>Quelques recommandations</i>	<i>124</i>
<i>Ajustez votre protocole de jeûne.....</i>	<i>128</i>

LEVIER 2

MON ALIMENTATION IG-B.....	131
<i>L'alimentation IG-b, c'est quoi ?.....</i>	<i>133</i>
<i>Comment identifier les aliments en fonction de leur IG ?.....</i>	<i>136</i>
<i>Comment composer vos menus ?.....</i>	<i>141</i>
<i>En résumé.....</i>	<i>147</i>

LEVIER 3

MON JOUR DE FESTIN	151
<i>Un festin... Vous êtes sérieux ?</i>	<i>152</i>
<i>Mais à quoi ça sert ?</i>	<i>153</i>
<i>Comment je m'y prends ?.....</i>	<i>155</i>

BOITE A OUTILS POUR VOTRE RÉUSSITE

OUTIL 1

COMMENT SUIVRE VOTRE PERTE DE POIDS ?	160
<i>Fixez votre objectif de perte de poids</i>	161
<i>Faites un état des lieux</i>	164
<i>Calculez votre « poids idéal »</i>	169
<i>Quand faut-il commencer ?</i>	171

OUTIL 2

LES ALIMENTS CLASSÉS PAR IG	173
<i>BOISSONS, ALCOOLS</i>	177
<i>LÉGUMES</i>	179
<i>LÉGUMES SECS</i>	182
<i>FRUITS FRAIS</i>	184
<i>FRUITS SECS</i>	186
<i>FRUITS EN CONSERVES</i>	186
<i>OLÉAGINEUX</i>	187
<i>CÉRÉALES, FÉCULENTS</i>	189
<i>SOJA ET DÉRIVÉS</i>	193
<i>PAINS, BISCOTTES</i>	194
<i>PRODUITS LAITIERS ET ASSIMILÉS</i>	197
<i>FARINES</i>	199
<i>SUCRES, SUCRERIES</i>	201

OUTIL 3

COMMENT FAIRE VOS COURSES ?	203
<i>Quelques recommandations</i>	204
<i>Le piège des produits allégés</i>	207
<i>Le Konjac, mon allié minceur</i>	211
<i>Sur ma liste de courses, je mets quoi ?</i>	213

OUTIL 4

QUELQUES IDÉES DE MENU	222
<i>RECOMMANDATIONS</i>	225
<i>POUR LE PETIT-DÉJEUNER</i>	225
<i>RECOMMANDATIONS POUR LE DÉJEUNER</i>	229
<i>RECOMMANDATIONS POUR LE GOUTER</i>	232
<i>RECOMMANDATIONS POUR LE DINER</i>	235
<i>RECOMMANDATIONS POUR LES BOISSONS</i>	238

OUTIL 5

QUELQUES RECETTES	239
<i>PANCAKES</i>	241
<i>PUDDING DE CHIA</i>	244
<i>CREME BUDWIG IG BAS</i>	248
<i>GALETTE DE SARRASIN</i>	251
<i>GRATIN DE COURGETTES LARDONS FROMAGE</i>	253
<i>CREVETTES SAUTEES « COCO CURRY KONJAC »</i>	256
<i>VELOUTE DE COURGETTES</i>	258
<i>QUICHE SANS PATE POIREAUX SAUMON FETA</i>	260
<i>MOELLEUX « CHOCO-COURGETTES »</i>	262
<i>GATEAU INVISIBLE AUX POMMES</i>	264
<i>MOUSSE AU CHOCOLAT</i>	266

OUTIL 6

TRUCS & ASTUCES	268
<i>Comment décrypter le sucre sur les étiquettes ?</i>	269
<i>Comment avoir moins faim ?</i>	274
<i>Comment atteindre plus facilement la satiété ?</i>	278
<i>Comment atténuer la réponse glycémique ?</i>	282

EN ROUTE POUR UNE NOUVELLE VIE !	286
---	-----

AVERTISSEMENT

Ce guide n'a pas été écrit par un médecin. Il vous est fourni à titre informatif uniquement. Il ne dispense ni diagnostic, ni conseil médical, ni prescription.

Il ne peut ni remplacer ni retarder la consultation d'un médecin ou le suivi d'un traitement médical.

Avant d'entamer une modification de votre régime alimentaire, il est impératif de consulter votre médecin. Lui seul est apte à vous conseiller un régime particulier, en fonction de votre état de santé, de vos antécédents, de votre âge, etc.

Cette mise en garde est d'autant plus évidente si vous souffrez de troubles tels que diabète, cholestérol, boulimie, problèmes digestifs, etc.

Je m'appelle Simon Cavallo. Je suis thérapeute, auteur et conférencier.

Cela fait 10 ans maintenant que j'ai la chance de faire ce beau métier qui consiste à aider les gens à embellir leur vie et à se libérer de comportements et de circonstances qui ne leur conviennent plus.

Ce livre est le résultat d'un constat édifiant :

Après des années d'errance de régime en régime, certaines personnes se retrouvent totalement démunies face à la nourriture.

Elles ont développé un rapport conflictuel avec les aliments, ne savent plus ce qu'elles ont « le droit » de manger ou pas, se culpabilisent et se frustrer inutilement.

Pourtant, s'alimenter devrait être aussi simple que de boire un verre d'eau fraîche.

C'est pourquoi j'ai voulu démonter nombre d'idées reçues qui peut-être vous polluent l'esprit et vous montrer à quel point il peut être simple d'adopter une alimentation savoureuse et variée qui ménage toute sa place au plaisir tout en favorisant le déstockage de la graisse.

Il est intéressant de noter que le surpoids et l'obésité sont des maux typiquement humains. Ils n'existent pas chez les animaux sauvages. Toutefois on les trouve maintenant chez les animaux domestiques, que nous nourrissons aussi mal que nous.

Notre alimentation est la source de notre énergie, mais également la matière première de nos cellules. Pensez-y : chaque atome qui constitue votre corps provient d'un aliment que vous avez ingéré. Et pourtant, l'alimentation est devenue la source des plus grands maux de notre époque.

Mais il n'y a pas de fatalité !

Même si le surpoids et l'obésité sont des « maux du siècle » ou des « phénomènes de société », vous avez la possibilité, à votre échelle, de prendre votre vie en mains pour retrouver une alimentation saine qui vous procurera le plaisir, la vitalité et la confiance qui vous reviennent.

Je vous souhaite le meilleur !

Amicalement,

Simon Cavallo

IDEE REÇUE N° 1

« IL FAUT
BRULER DES
CALORIES... »

FAUX

Avec ce guide, il va vous falloir faire l'effort d'oublier une grande partie de ce que la diététique classique a implanté dans votre cerveau depuis de nombreuses années.

Vous ne mangez pas des nombres

Le principe fondamental de la diététique classique est le comptage des calories et le maintien de l'apport calorique journalier en dessous d'un certain niveau.

Cette attention quasi obsessionnelle au nombre de calories ingérées a conduit certaines personnes à modifier totalement leur rapport à la nourriture. Elles ne mangent plus des aliments, elles mangent des nombres.

Leur cerveau s'est progressivement entraîné à faire instantanément correspondre chaque aliment avec un nombre de calories, avec à la clé, la permission ou l'interdiction de manger cet aliment.

Cette vision de l'alimentation est extrêmement triste et anxiogène. C'est peut-être pourquoi nombre de ces personnes finissent par reprendre les kilos perdus. Le jour où leur cerveau et leur corps en ont assez de manger des nombres, ils reprennent leurs droits.

Mais en plus de cela, la technique utilisée pour établir cet indice calorique souffre de plusieurs biais majeurs.

Qu'est-ce qu'une calorie ?

La calorie est à l'origine une unité qui détermine la chaleur nécessaire pour élever d'un degré un gramme d'eau.

Elle a été choisie il y a plus d'un siècle par le chimiste américain Wilbur Atwater, pour mesurer l'énergie dégagée par la combustion de certains aliments ou de leurs composants.

Il a ainsi établi des moyennes, que nous utilisons toujours aujourd'hui.

Premier problème : notre corps n'est pas un incinérateur. Nous ne brûlons pas les aliments, nous les digérons.

Mais admettons.

Ainsi, Atwater a établi ces moyennes :

1 g de protéines	apporte	4 calories
1 g de glucides	apporte	4 calories
1 g de lipides	apporte	9 calories
1 g d'alcool	apporte	7 calories

Deuxième problème de l'indice calorique : il gomme totalement l'origine de l'apport énergétique.

Ainsi, si vous vous fiez uniquement à ces valeurs, vous avalerez indifféremment 28g d'huile ou 63g de protéines, pour un total de 252 calories.

Absurde, n'est-ce pas ? Car l'enjeu de l'alimentation n'est pas seulement de maîtriser les apports énergétiques, mais également d'établir un équilibre des apports nutritionnels.

Or l'approche calorique ne prend en compte que la composante énergétique de l'alimentation. En faisant correspondre un nombre de calories avec chaque aliment, elle donne l'impression que tous les aliments se valent.

Mais pour fonctionner correctement, votre corps n'a pas besoin que d'énergie. Il a besoin d'un grand nombre de nutriments de natures différentes, dont certains sont énergétiques, et pas d'autres.

Quelques décennies d'obsession sur les calories ont totalement fait oublier cet aspect essentiel de l'alimentation.

Mais ce n'est pas tout !

Le bilan énergétique

Troisième aspect totalement négligé par l'approche « calories » : les aliments apportent de l'énergie, mais leur digestion en consomme.

Au final, la quantité d'énergie que notre corps conserve correspond à l'apport énergétique diminué de l'énergie nécessaire à la digestion.

$$\text{Bilan énergétique} = \text{Energie contenue dans l'aliment} - \text{Energie nécessaire à sa digestion}$$

Rob Dunn, chercheur en biologie à l'université de Caroline du Nord, auteur d'une étude récente sur le sujet, a établi que le nombre de calories réel que nous procure un aliment dépend notamment :

- des espèces que nous mangeons, et cela vaut aussi bien pour la viande que pour les fruits et les légumes !
- de la manière dont nous cuisons ces aliments.
- de l'énergie nécessaire à digérer ces aliments.

En effet, la texture et la consistance des aliments influencent la quantité d'énergie requise pour les digérer. Ainsi, certains légumes crus vont consommer beaucoup d'énergie lors de la digestion, alors que les mêmes légumes cuits demanderont moins d'énergie pour être digérés. Mais les étiquettes des aliments que nous achetons ne prennent pas en compte ces particularités.

Enfin, les correspondances établies par Atwater ne sont que des moyennes. Or vos aliments ne sont pas des aliments « moyens » et vous n'êtes pas une personne « moyenne » ! Ainsi, lorsque vous pensez consommer 150 kilocalories de pâtes ou de pain, vous en absorbez peut-être réellement 50... ou peut-être 200 !

Vous l'aurez compris, le sujet des apports énergétiques est éminemment complexe. Il ne peut en rien être résumé à un calcul aussi simpliste que l'indice calorique.

C'est pourquoi nous allons tirer un trait pur et simple sur le concept des calories. Vous n'aurez pas à les compter. Car non seulement l'indice calorique ne correspond pas à grand-chose, mais de plus, il ne permet pas de savoir si la prise d'aliment va entraîner un stockage de graisse.

Au début, il vous faudra probablement lutter contre le réflexe qui vous fera vous exclamer « mais c'est trop calorique ! » quand vous vous retrouverez face à certains aliments.

Alors je vais le répéter et l'écrire en gros une bonne fois pour toutes, afin que les choses soient bien claires :

**LE NOMBRE
DE CALORIES
N'A AUCUNE
IMPORTANCE !**

IDEE REÇUE N°2

« LE JUS DE
FRUIT EST BON
POUR LA
SANTÉ... »

FAUX

Avant de vous parler des jus de fruits, je dois rapidement vous parler du rôle de l'insuline dans la prise (ou la perte) de poids.

L'insuline

L'insuline est une hormone produite par votre pancréas. Elle sert à faire baisser votre glycémie (le taux de sucre dans votre sang).

Quand votre glycémie augmente, votre pancréas sécrète de l'insuline, qui permet le transport du sucre et sa transformation en graisse.

En même temps, la présence d'insuline dans le sang empêche le déstockage des graisses.

Et c'est logique ! Puisque le rôle de l'insuline est de transformer les sucres en graisses, elle empêche que l'opération inverse se produise. Autrement son action serait systématiquement annulée.

La résistance à l'insuline

Le problème qui se produit chez beaucoup de gens en surpoids, c'est que l'apport régulier de nourriture en abondance (en particulier de nourriture sucrée) maintient une glycémie élevée de manière permanente.

Cette glycémie élevée provoque donc la sécrétion permanente d'insuline. Et il se trouve qu'au bout d'un certain temps de cette surcharge hormonale, les récepteurs à insuline deviennent moins sensibles. Ils s'usent, en quelque sorte.

Afin que l'insuline continue d'être efficace, le pancréas doit donc la produire en plus grande quantité... ce qui a pour effet d'insensibiliser encore plus les récepteurs à insuline.

A ce moment-là, le cercle vicieux est enclenché.

Plus il y a d'insuline dans le sang, moins elle est efficace. Et moins elle est efficace, plus le pancréas doit en produire pour pouvoir faire baisser la glycémie.

On appelle cela **la résistance à l'insuline** ou insulino-résistance. Et si elle n'est pas traitée à temps, elle mène irrémédiablement au diabète de type II.

Concernant l'aspect minceur à proprement parler, la phase de résistance à l'insuline correspond à une présence abondante et continue d'insuline dans le sang.

Or, comme nous l'avons vu plus haut, l'insuline agit comme un messenger qui indique aux cellules graisseuses qu'elles ne doivent pas se décharger de leur graisse.

C'est ce phénomène qui provoque ces situations incompréhensibles où certaines personnes ne mangent presque plus rien et n'arrivent tout de même pas à mincir.

Elles ont beau réduire leur alimentation ou mettre en place tous les régimes qu'elles veulent, leur corps est alors programmé pour retenir la graisse.

Glycémie élevée = prise de poids

En temps normal, la régulation de la glycémie par la libération d'insuline est un processus hormonal tout ce qu'il y a de plus bénéfique pour notre corps. Cela permet d'abaisser rapidement le taux de glucose dans le sang.

Là où cela devient problématique, c'est lorsque nous soumettons notre corps à des élévations de notre glycémie trop fortes et trop répétées.

Puisque le pic d'insuline fait baisser le taux de sucre dans le sang, il entraîne à son tour une hypoglycémie. Résultat : on a très faim et on mange de nouveau... relançant un nouveau cycle pic de glycémie > suivi du pic d'insuline > suivi d'une hypoglycémie...

C'est la succession prolongée de ces pics qui entraîne le surpoids sur le long terme car :

- notre appétit est anormalement excité et on se met à manger plus que nos besoins nécessaires.

- notre organisme ne capte plus l'énergie dont il a besoin dans les graisses stockées mais dans les sucres, qui sont plus rapidement et facilement accessibles. Au lieu d'être éliminées de l'organisme, les graisses vont se stocker dans les tissus musculaires, dans le foie, dans la ceinture abdominale... Notre silhouette s'épaissit et les kilos s'accumulent au fil du temps.

Faut-il en déduire que les glucides sont néfastes pour notre santé ?

Non.

Les glucides sont absolument nécessaires au bon fonctionnement de notre cerveau et de nos muscles.

Mais tous les glucides ne se valent pas.

Quels aliments augmentent la glycémie ?

Depuis près de 40 ans, les chercheurs en nutrition ont établi une classification des aliments glucidiques en fonction de leur IG (Index Glycémique ou Indice Glycémique), c'est-à-dire leur capacité à élever le taux de glucose dans le sang.

Globalement, on distingue trois catégories :

- les aliments à IG élevé qui font grimper rapidement et fortement la glycémie
- les aliments à IG modéré
- les aliments à IG bas qui ont peu d'influence sur la glycémie.

C'est bien sûr la quantité mais aussi le choix de tel ou tel glucide dans notre alimentation qui va être déterminant pour réguler correctement notre glycémie et éviter le surpoids.

Maintenant que vous avez bien saisi l'impact des sucres sur notre organisme, intéressons-nous à des glucides un peu particuliers : les boissons sucrées.

Le danger des boissons sucrées

La consommation de boissons sucrées a augmenté dans le monde au cours des dernières décennies.

Leur impact sur la santé cardiométabolique a fait l'objet de nombreuses études et on sait depuis longtemps que les boissons sucrées sont associées au risque d'obésité.

Ce n'est pas tout. On sait également que des mécanismes inflammatoires ou liés au stress oxydant peuvent aussi intervenir, qu'il y ait eu prise de poids ou non.

Ce qui est plus récent, c'est la mise en évidence d'un lien entre la consommation de boissons sucrées et ... le risque de survenue des cancers.

Et les résultats des études sont alarmants !

Dans un article paru en juillet 2019 dans le British Medical Journal, des chercheurs de l'Equipe de Recherche en Epidémiologie Nutritionnelle (EREN / Inserm / Inra / Cnam / Université Paris 13) nous rapportent ceci :

« Une simple augmentation de 100 ml par jour en moyenne, de la consommation de boissons sucrées, ce qui correspond à un petit verre ou près d'un tiers de canette standard (33 cl), est associée à une augmentation de 18 % du risque

de cancer global, et plus particulièrement le cancer du sein à hauteur de 22% ».

Oui, vous avez bien lu.

Les personnes qui boivent plus d'un petit verre de boisson sucrée chaque jour ont un risque de survenue d'un cancer augmenté de 18% !!!

Les résultats établissent même un risque augmenté de 30 % du diagnostic de « tous les cancers » dans le groupe test qui consommait le plus de boissons sucrées par rapport celui qui en consommait le moins.

Selon la Dr Mathilde Touvier, directrice de l'EREN, « c'est le sucre qui semble jouer le rôle principal dans cette association avec le cancer, et ce indépendamment d'une prise de poids ou non au cours du suivi. »

Mais au fait, de quoi parle-t-on exactement quand on parle de « boissons sucrées » ?

Les boissons sucrées en question désignent :

- les sodas,
- les boissons à base de lait sucré,
- les boissons énergisantes,
- le thé ou le café consommés avec du sucre ajouté
- **et les jus de fruits** (même les 100% pur jus).

Soda, jus de fruits, fruits... c'est donc tout pareil ?

Non, un soda et un jus de fruit ne sont en rien comparable d'un point de vue nutritionnel.

Les sodas contiennent des produits chimiques dont des colorants alors que les jus de fruit contiennent de l'eau, des vitamines et des minéraux.

Sodas et jus de fruits contiennent tous deux des sucres mais leur teneur varie.

Par exemple, une canette de soda au cola (330 ml) équivaut à sept morceaux de sucre, soit 35 g, et contient de la saccharose, c'est-à-dire glucose et fructose (dont l'index glycémique est plus élevé) alors qu'un petit verre de jus d'orange 100% pur jus (100 ml) correspond à environ deux morceaux de sucre, soit 10 g.

Du côté des fruits, on trouve des index glycémiques très variables selon qu'ils contiennent plutôt du glucose ou du fructose.

Litchis, mangues, bananes, figes, cerises, raisin, ananas... ont un IG plus élevé que citron, fraise, framboise, prune, mûre, abricot, kiwi, pastèque, melon.

L'index glycémique des fruits va également dépendre de leur degré de maturité mais aussi de leur intégrité structurelle.

Les jus de fruit ont toujours un indice glycémique plus élevé que leurs équivalents solides.

Ainsi, plus rapidement digéré et absorbé, le jus de raisin possède un IG de 55 contre 45 s'il est mangé dans sa forme originelle. Et les pommes entières ont un indice glycémique plus faible que le jus de pomme.

Songez par ailleurs que pour obtenir un petit verre de jus d'orange de 100 ml, il vous faudra presser 2 oranges donc doubler la quantité de sucres.

Au passage, vous perdez le bénéfice des fibres qui participent à un meilleur transit intestinal et aident à réguler le poids.

Attention à ne pas suivre aveuglément les dernières modes alimentaires (souvent guidées par des stratégies commerciales) qui nous présentent les cocktails de jus de fruits et autres smoothies comme des « cocktails de santé » dont on pourrait abuser...

**UN FRUIT,
ÇA SE MANGE.**

**ÇA NE
SE BOIT PAS.**

IDEE REÇUE N°3

« LE YAOURT
EST MON ALLIÉ
MINCEUR... »

FAUX

Faux-ami, vrai ennemi

Il est un aliment qu'on retrouve très souvent dans le réfrigérateur des personnes qui disent « faire attention » à leur poids ou pensent être « au régime ».

C'est un aliment apparemment inoffensif et qui pourtant provoque des ravages sur le plan hormonal.

Cet aliment, c'est le yaourt.

Oui. Le simple yaourt nature. Y compris à 0% et sans sucre.

Car certains aliments font exception au lien entre teneur en sucre et sécrétion d'insuline.

Normalement, c'est la teneur en sucre d'un aliment qui déclenche un pic d'insuline, afin de gérer cet apport soudain de glucose.

Mais des scientifiques ont mis en évidence que certains aliments, même exempts de sucres, et donc à faible index glycémique, trompent notre organisme et déclenchent une forte réaction insulinique.

Ce sont les aliments à fort « index insulinique ».

Ainsi, après ingestion d'un yaourt, votre corps réagit comme si vous veniez de manger une barre chocolatée !

Il produit un véritable pic d'insuline qui peut, à lui seul, entretenir une résistance à l'insuline déjà déclarée, et donc empêcher formellement tout déstockage de graisse.

Le yaourt, ce simple aliment en apparence inoffensif, est en réalité un ennemi sournois de votre minceur.

Qu'est-ce-que l'index insulinique ?

L'index insulinique (II), ou indice insulinique, est une notion récente qui prend en compte l'augmentation réelle du pic d'insuline sécrétée après la consommation d'un aliment.

Il nous renseigne sur la réponse insulinique induite par les aliments.

Globalement, dans la plupart des cas, l'indice glycémique (IG) et l'indice insulinique (II) se recourent.

Cependant, il existe quelques exceptions et c'est là que l'indice insulinique s'avère fort utile.

En effet, certains aliments peuvent provoquer une réponse insulémique disproportionnée par rapport à leur charge en glucides.

C'est le cas par exemple :

- de la viande rouge,
- du lait UHT,
- du pain complet de blé ou de seigle...
- et des yaourts !

Le yaourt possède un Indice Glycémique (IG) moyen de 60 alors que son Indice Insulinique (II) s'élève à 115 ! C'est-à-dire un indice insulémique presque équivalent à celui d'une barre chocolatée qui est à 122...

L'index insulémique du lait ou des yaourts est élevé à cause du lactosérum (petit lait), qui est une protéine dite rapide. Ce problème ne concerne pas les fromages (Index insulémique autour de 40) ni le beurre.

Se référer à l'index insulémique permet de classer les aliments et d'éviter certaines erreurs alimentaires courantes.

Il est aussi très utile pour les personnes diabétiques qui doivent maîtriser le taux de sucre dans le sang et pour qui il est recommandé de privilégier les aliments ayant un indice insulémique inférieur ou égal à 60.

Un profil insulinique propre à chacun

La classification des aliments selon leur indice insulinique sert de référence mais ne doit pas être prise au pied de la lettre.

En effet, la réponse insulinique peut varier selon chaque individu et chaque métabolisme.

Ces mesures nous apportent des indications moyennes fort intéressantes. Mais pour vous guider dans le choix de vos aliments, il nous faut également tenir compte de notre propre métabolisme, être à l'écoute de notre corps et observer la façon dont il réagit à tel ou tel aliment.

Par exemple, certaines intolérances alimentaires (qui se manifestent en général par des maux de tête, de l'eczéma, des colites, des diarrhées...) peuvent élever de manière anormale notre réaction insulinique.

**Un YAOURT
produit la même
réponse insulinique
qu'une
BARRE CHOCOLATEE**

IDEE REÇUE N°4

« MANGER
GRAS FAIT
GROSSIR... »

FAUX

Le gras, un ennemi à combattre ?

La plupart d'entre nous avons grandi avec l'idée qu'il faut se méfier des graisses.

En plus de boucher nos artères et menacer notre santé cardio-vasculaire, les graisses nous feraient grossir...

Parfois, on se figure même que les graisses que nous avalons vont se loger directement dans nos bourrelets ou notre cellulite, sans passer par la case transformation comme la plupart des autres aliments.

On nous a martelé en boucle :

*"Pour votre santé,
évittez de manger **trop gras**, trop sucré, trop salé"*

(notez d'ailleurs que c'est le gras qui a été désigné pour être cité en tout premier dans la liste des ennemis à surveiller.)

Alors, soucieux de notre santé, nous nous sommes pliés à ces injonctions.

Nous avons fait attention à la quantité de beurre sur nos tartines, au nombre de noix de cajou qu'on avale à l'apéro, au nombre de cuillères d'huile qu'on met dans notre vinaigrette... tout ça afin de limiter notre apport en gras.

Histoire d'un mythe orchestré par l'industrie agro-alimentaire

Que s'est-il passé exactement pour qu'on en vienne à diaboliser les graisses de notre alimentation ?

Tout commence aux Etats-Unis, dans les années 60 : on cherche à comprendre pourquoi les hommes meurent de crises cardiaques. Les autopsies révèlent la présence de cholestérol dans les artères. Le cholestérol devient alors le suspect numéro 1.

Ancel Keys, un scientifique américain aussi éminent qu'influent, fait l'hypothèse que la consommation de graisses augmente le cholestérol total et serait donc responsable des maladies cardio-vasculaires.

Il mène une première étude, « l'étude des 6 pays », pour montrer la corrélation entre les pays qui consomment beaucoup de graisses et le nombre de morts par maladies cardio-vasculaires.

Mais les résultats de cette première étude sont contestés par une partie de ses pairs. Ils reprochent au scientifique :

- d'avoir utilisé des données statistiques peu fiables,
- d'avoir délibérément écarté certains pays de l'étude (comme la population Eskimo qui se nourrit de poisson gras sans pour autant développer de maladies cardio-vasculaires)

- et surtout, de n'avoir mis en évidence qu'un lien de corrélation. Ce qui n'est pas du tout la même chose qu'un lien de cause à effet.

Piqué au vif, Ancel Keys décide de mener une seconde étude (« l'étude des 7 pays ») pour prouver que son hypothèse est juste. Cette fois-ci, il affine son angle d'attaque et se concentre sur les graisses saturées (viande rouge, beurre, jaune d'œufs...).

Il constate que les maladies cardio-vasculaires sont plus fréquentes dans les pays où la consommation de graisses saturées est la plus élevée.

Et quand certaines données viennent contredire son hypothèse (comme la Suisse, la France, des disparités régionales au sein d'un même pays...), il les écarte purement et simplement de l'étude au motif que ce sont des « paradoxes ».

Sa conclusion est donc la suivante : manger gras, et plus particulièrement des graisses saturées, est néfaste pour la santé.

Sa thèse va être relayée par les médias et recevoir le soutien des politiques. Il fera même la une de couverture du prestigieux New-York Times !

Mais Ancel Keys n'est pas le seul à avoir jeté le discrédit sur le gras.

Récemment, un nouvel éclairage est apparu pour expliquer comment ce « mythe du gras néfaste à notre santé » s'est répandu.

Une étude publiée en 2016 dans la revue médicale JAMA Internal Medicine a en effet exhumé des vieux documents et mis à jour la chose suivante :

L'industrie du sucre aux Etats-Unis est à l'origine de la campagne de dénigrement du gras.

En fouillant dans les archives d'Harvard et dans d'autres bibliothèques, des chercheurs sous la houlette de Stanton Glantz ont découvert qu'en 1967, le lobby du sucre, par l'entremise de la Fondation pour la Recherche sur le Sucre (SRF), a tout simplement payé trois scientifiques.

En contrepartie de leur rétribution financière, ces derniers ont dû mener des études et conclure que ce sont les acides gras saturés, et non le sucre, qui augmentent les risques de maladies cardiaques.

En fabriquant et désignant un coupable idéal (à savoir le gras), l'industrie du sucre s'est ainsi assurée de pouvoir écouler une part plus grande de glucides dans notre alimentation.

Mark Hegsted, l'un des trois scientifiques payés par le lobby du sucre, est même devenu la personne en charge de la nutrition au ministère de l'agriculture américain. C'est notamment lui qui a aidé à mettre en place les "directives diététiques" des Etats-Unis.

C'est ainsi que la méfiance envers les graisses dans notre alimentation s'est répandue à travers le monde entier

Mais 60 ans plus tard, que constate-t-on ?

Les taux de prévalence de la surcharge pondérale et de l'obésité n'ont pas diminué mais ont, au contraire, rapidement augmenté aux États-Unis et d'autres pays développés.

En dépit des efforts de santé publique déployés pour lutter contre ce problème, et même si globalement, nous avons diminué la part des graisses dans notre alimentation, les chiffres du surpoids et des maladies cardio-vasculaires n'ont fait que croître.

Non, manger gras ne fait pas grossir

Depuis les années 70, face à l'afflux croissant de personnes en difficulté avec leur poids, de nombreux « régimes » ont fleuri et tenté des approches plus ou moins différentes.

Certains se sont même essayés à prendre un virage à 180 degrés et ont commencé à se faire remarquer. Car même s'ils ne bannissaient pas les graisses, mais au contraire, les encourageaient, les résultats de perte de poids des patients étaient bel et bien présents.

Intrigués, certains scientifiques ont conduit de nouvelles études. Les résultats sont saisissants :

Les personnes qui suivent un régime riche en lipides (graisses) et en protéines connaissent une perte de poids plus importante que les personnes qui suivent un régime à faible taux de graisse mais avec un taux élevé de glucides.

Une étude conduite par le Docteur David Ludwig de Harvard a comparé les régimes riches en graisse et faibles en glucides avec les régimes riches en glucides et faibles en graisse.

Pour ce faire, les chercheurs ont effectué une étude croisée où les mêmes sujets testaient différents régimes. Durant la première moitié de l'étude, ils mangeaient plus de gras et moins de sucres, et pendant la seconde moitié, ils réalisaient le régime inverse.

Si les ratios des micronutriments différaient, les deux groupes consommaient exactement le même nombre de calories.

Conclusion : les régimes « fat », c'est-à-dire élevés en graisses, augmentent le métabolisme et favorisent la perte de poids, contrairement aux régimes à base de glucides.

Et la perte de poids s'accompagne d'une amélioration sur le cholestérol et la santé en général.

Ainsi donc, manger gras ne fait pas grossir, contrairement à ce qu'on nous a dit pendant des années.

Mais alors qu'en est-il des risques cardiaques ?

Un article publié en 2010 dans *l'American Journal of Clinical Nutrition* a également passé en revue toutes les recherches sur les gras saturés.

Le constat est sans appel : il n'existe pas de corrélation entre les maladies cardio-vasculaires, les maladies coronariennes et les gras saturés.

Un récent éditorial dans le fameux *British Journal of Medicine* enfonce le clou et va même plus loin.

Même si diminuer les graisses saturées dans un régime peut faire globalement baisser le cholestérol, cela diminue en réalité le "bon" cholestérol, les HDL (lipoprotéines de haute densité) qui ne posent pas du tout problème.

Et comme dans le même temps, les gens qui mangent moins de gras ont tendance à manger plus d'amidon ou de sucre pour compenser, cela augmente leur risque de "mauvais" cholestérol qui, lui, cause les crises cardiaques.

En définitive, au cours de ces 60 dernières années, nous avons pris les choses totalement à l'envers...

Premièrement :

la perte de poids est plus importante avec une alimentation pauvre en glucides qu'avec une alimentation pauvre en matières grasses.

Deuxièmement :

les régimes à bas taux glucidiques permettent d'améliorer significativement tous les facteurs de risque associés aux maladies cardio-vasculaires, notamment le cholestérol, le taux de sucre sanguin (glycémie) et l'hypertension artérielle.

Manger gras est bon pour la santé

Les matières grasses sont en réalité indispensables et nécessaires au bon fonctionnement de notre corps :

- Les graisses sont rassasiantes. Elles permettent de réguler notre appétit et notre poids corporel.
- Les bonnes graisses permettent d'augmenter notre métabolisme de base, c'est-à-dire l'énergie (les calories) que notre corps consomme au repos.
- Les graisses permettent de fabriquer les membranes de nos cellules. Elles conditionnent le bon fonctionnement de nos neurones et de notre cerveau.
- Les graisses assurent le transport de certaines protéines, hormones et vitamines liposolubles dans notre sang.
- Les graisses permettent de fabriquer une grande partie de nos hormones, notamment les hormones sexuelles et liées à la reproduction.
- Les graisses possèdent un effet anti-inflammatoire très puissant.

Ne pas manger suffisamment de produits gras nous expose à de gros problèmes de santé. Il y a beaucoup de vérité dans cette fameuse citation de la série Kaamelott :

**LE GRAS,
C'EST LA VIE !**

IDEE REÇUE N°5

« LE SPORT
FAIT
MAIGRIR... »

FAUX

A priori, l'idée de maigrir grâce au sport semble être frappée du bon sens.

Plus d'activité physique entraînerait plus de dépense énergétique et donc plus de perte de poids.

Vous avez forcément déjà lu de nombreux articles sur le thème « combien de temps faut-il courir pour brûler les calories d'un gâteau au chocolat ? » ou encore « il faut 1 heure 15 minutes de vélo pour compenser une part de pizza ».

Pourtant, de nombreux scientifiques nous mettent en garde contre cette idée qu'ils estiment erronée.

Non, le sport ne fait pas maigrir

Une étude publiée dans le *Journal of Strength Conditioning Research*, a été menée sur 81 femmes. Elle a mis en évidence ceci : après un programme de 12 semaines d'exercices d'aérobic, la perte de poids est quasi nulle. 55 % d'entre elles ont même gagné du poids. Pire : les participantes n'ont pas non plus perdu de masse grasse.

Dans le journal spécialisé *Nutrition*, d'autres chercheurs s'appuient sur plusieurs études et arrivent à la conclusion que la meilleure façon de lutter contre le surpoids et l'obésité n'est pas de faire du sport mais de manger moins de glucides.

*« Une personne obèse ne perdra par un gramme en faisant de l'exercice. Elle a juste besoin de moins manger », résume Aseem Malhotra, l'auteur avec deux autres chercheurs d'un éditorial très remarqué dans le *British Journal of Sports Medicine*.*

Selon eux, « ce qui pose problème, c'est le message qui est envoyé au grand public disant que l'on peut manger ce que l'on veut tant que l'on fait de l'exercice. C'est faux et ce n'est pas scientifique."

Les auteurs accusent l'industrie agroalimentaire d'avoir détourné le débat, en occultant les conséquences de leurs produits, préférant mettre en avant l'addition des calories.

"Le grand public est noyé dans des messages affirmant qu'un 'poids sain' peut être maintenu en comptant et en surveillant les calories, et beaucoup croient encore, à tort, que l'obésité est entièrement due au manque d'exercice."

Ainsi, "la firme Coca-Cola a dépensé 3,3 milliards de dollars dans la publicité en 2013 pour diffuser le message selon lequel "chaque calorie compte". Ce faisant, ils associent leurs produits avec le sport, laissant entendre que leur consommation est saine tant que l'ont fait de l'exercice."

Or, nous disent les trois chercheurs, toutes les calories ne se valent pas. Ce qui est crucial est d'où viennent les calories que nous consommons :

« C'est la source des calories qui compte : sucres, graisses ou protéines n'auront pas les mêmes effets. Les calories issues du sucre vont favoriser le stockage des graisses et la faim, les calories des acides gras induiront plutôt la sensation de satiété. »

Pourquoi ?

Comment expliquer que le sport ne suffit pas à faire maigrir ?

Le sport donne faim

D'après les chercheurs, le maintien ou le gain de poids serait dû au fait que nous « compensons » la dépense d'énergie supplémentaire en mangeant plus.

« Il existe une régulation du poids au niveau du cerveau », explique ainsi le Professeur Patrick Tounian, chef d'un service de nutrition et gastroentérologie pédiatrique.

« Chaque individu est réglé à un poids de référence génétiquement déterminé. Lorsque l'on augmente sa dépense d'énergie, donc son activité physique, ou lorsque l'on se restreint au niveau alimentaire, le cerveau se débrouille pour prendre le relais et assurer les besoins énergétiques », détaille le médecin.

Après une séance d'exercice, on a ainsi tendance à se lâcher plus facilement sur la nourriture.

Le sport ralentit le métabolisme de base

Un second effet vient contrecarrer la perte de poids liée à l'exercice : l'adaptation du métabolisme à l'effort.

Le métabolisme de base, l'énergie dépensée par le corps au repos, représente ainsi 60 % à 80 % de la dépense énergétique totale.

Or, cette activité « de base » a tendance à ralentir lorsque l'on pratique une activité physique, pour économiser l'énergie, ce qui amoindrit le gain de l'exercice.

Par ailleurs, il y a d'énormes différences au niveau des individus. Certaines familles ont par exemple un quotient respiratoire plus bas et vont donc oxyder une plus grande quantité de lipides lors de l'effort.

Le sport fatigue

Une activité physique modérée et régulière peut booster nos endorphines et nous aider à perdre du poids, mais en revanche, une activité physique intensive peut mettre à plat notre belle énergie et notre moral, et nous redonner envie d'aller ouvrir notre frigo...

Faire 30 minutes de sport quotidien permettrait de perdre plus de poids que pratiquer une heure par jour, démontre une étude danoise qui a suivi 60 personnes en surpoids pendant 13 semaines.

« Ceux qui s'entraînaient 30 minutes évoquaient des ressources en énergie plus importantes et plus de motivation pour s'entraîner et suivre un rythme de vie sain », explique ainsi Astrid Jespersen de l'université de Copenhague.

À l'inverse, ceux qui s'entraînaient une heure par jour *« se sentaient épuisés juste après, démotivés et moins ouverts aux changements d'attitude ».*

Faim décuplée, fatigue, métabolisme au ralenti... ces divers facteurs ont bien été résumés dans une étude publiée en 2007 dans la revue Obesity.

A la question « pourquoi certains individus ne parviennent pas à perdre de poids avec l'exercice ? », les chercheurs ont mis en évidence des phénomènes compensatoires automatiques (le métabolisme qui ralentit) et des phénomènes compensatoires comportementaux (on se met à manger davantage). Or, selon les individus, ces phénomènes compensatoires peuvent être plus ou moins importants.

**Faire du
sport ne fait pas
maigrir.**

**La seule façon de
maigrir, c'est de
MIEUX MANGER.**

Faut-il alors renoncer au sport ?

Il n'est pas question ici de dire que le sport ne sert à rien.

Mais miser uniquement sur nos séances de jogging pour perdre du poids est un mauvais pari. Seule une alimentation équilibrée accompagnée d'une réduction durable des apports énergétiques est susceptible de nous faire maigrir à long terme.

D'ailleurs, la quasi-totalité des programmes qui promettent une perte de poids, y compris les programmes basés sur le fitness ou le sport, l'ont bien compris et s'appuient en parallèle sur un rééquilibrage alimentaire.

Le sport ne peut pas nous faire maigrir à lui seul. En revanche, il peut efficacement compléter et booster une perte de poids.

Le sport a en effet de nombreux autres avantages.

Le sport a des vertus métaboliques

On a vu précédemment que le sport a tendance à ralentir le métabolisme mais ce phénomène est transitoire et peut être contrebalancé par les effets positifs du sport à long terme, grâce au gain en masse musculaire.

Quand on perd 10 kilos, on perd 7 kg de graisse et 3 kg de masse musculaire.

Or, la masse musculaire c'est aussi ce qui conditionne notre métabolisme de base (notre fameuse dépense au repos).

A l'inverse, plus on est musclé et plus notre organisme a besoin de brûler les apports énergétiques pour entretenir la masse musculaire. Donc la pratique d'une activité physique régulière permet d'augmenter notre masse musculaire et de booster notre métabolisme.

Le sport a des vertus médicales

Comme en attestent de nombreuses études, avoir une activité modérée a un impact positif sur de nombreuses maladies dont :

- la prévention du diabète de type 2,
- les maladies cardiovasculaires,
- la dépression,
- la démence
- et même certains cancers par au moins 30 % !

Côté santé mentale, le sport dope la sécrétion de nos fameuses hormones du bonheur : sérotonine, dopamine, adrénaline, noradrénaline, endorphine, ocytocine...

73 % des femmes affirment que la pratique d'un sport les rend émotionnellement plus fortes. Le sport aide à se fixer des objectifs, à s'imposer une certaine rigueur et à se forger un mental d'acier grâce à la confiance en soi qu'on acquiert.

Ne négligeons pas l'importance d'une bonne santé mentale dans les processus de régulation du poids. Se sentir moins anxieux, plus détendu, de meilleure humeur et positif modifie considérablement notre rapport à l'alimentation et à notre corps.

Le sport a des vertus esthétiques

Enfin, la pratique d'une activité physique aide à muscler et tonifier notre corps tout en dessinant notre silhouette.

Ventre plat, cuisses galbées, fesses rebondies, bras tonifiés... peuvent contribuer aussi à nous restituer une meilleure image de nous-mêmes et nous motiver à mieux réguler notre poids.

Comme le résume Martine Duclos, endocrinologue et médecin du sport, dans un entretien pour Santé Magazine, *« le sport ne fait pas maigrir mais par contre il vous permet de maintenir un poids idéal. Le meilleur facteur pour maintenir la perte de poids à long terme c'est l'activité physique car ça maintient la masse musculaire. Ça a un effet satiétogène : ça*

diminue l'envie de manger et après la prise alimentaire on a plus rapidement l'impression de ne plus avoir faim. Et puis ça diminue stress et anxiété et donc ça réduit les prises alimentaires. »

IDEE REÇUE N°6

« L'ALCOOL
FAIT
GROSSIR... »

FAUX

Avertissement :

Ce chapitre n'a absolument pas pour but de vous inciter à boire de l'alcool.

Cependant, vous êtes une personne adulte et responsable, et je sais bien que certaines personnes apprécient un verre de temps en temps.

Aussi, afin d'être réaliste, voici comment inclure une consommation modérée d'alcool dans votre démarche de perte de poids

S'il est une idée bien ancrée dans les croyances, c'est celle selon laquelle « boire de l'alcool ferait grossir ».

Pourtant, il suffit de penser à la morphologie des personnes alcooliques, souvent très maigres, pour se rendre compte que cette idée ne tient pas la route.

En réalité, malgré un contenu élevé en calories, l'alcool (éthanol) n'est pas reconnu par notre corps comme une source d'énergie intéressante et il n'est pas métabolisé de la même façon que les aliments.

De fait, de récentes études ont mis en évidence que :

**LA CONSOMMATION MODEREE D'ALCOOL
N'ENTRAINE PAS DE PRISE DE POIDS.**

Bien au contraire, consommer modérément de l'alcool serait même associé à une réduction du poids corporel !

Comment cela est-il possible ?

Prenons un exemple.

Un verre de vin (150 ml) contient 120 calories et une bouteille de bière en contient 150, soit autant qu'une canette de soda.

Étant donné son contenu élevé en calories, on a envie d'en déduire, à tort, que la consommation d'alcool entraîne un surplus d'énergie à brûler et un risque accru d'excès de poids.

Pourtant, ce raisonnement ne correspond pas à la réalité métabolique.

Dans la plupart des études épidémiologiques, on observe que le tour de taille des personnes qui boivent de l'alcool n'est pas plus élevé que celui des abstinents.

Souvent, les buveurs modérés présentent même un indice de masse corporelle inférieur à la moyenne !

Une étude réalisée auprès de près de 20 000 femmes américaines, âgées de 39 ans et plus, a montré que la consommation modérée d'alcool ne causait pas d'excès de poids, mais, au contraire, était associée à une baisse de 25 % du risque d'embonpoint et de 70 % du risque d'obésité.

En réalité, les calories associées à l'alcool sont utilisées de façon différente par notre métabolisme.

L'organisme a une priorité : éliminer l'alcool !

En effet, l'alcool est très toxique pour les cellules et une des priorités de l'organisme est de l'éliminer le plus rapidement possible, grâce à l'existence de systèmes de détoxification présents au niveau du foie.

Un de ces systèmes, nommé spécifiquement système microsomial d'oxydation de l'éthanol, est particulièrement sollicité lors de la consommation régulière d'alcool.

Contrairement au métabolisme normal avec les autres aliments, ce système ne vise pas à extraire l'énergie contenue dans la molécule d'alcool (éthanol), mais plutôt à la transformer pour qu'elle ne puisse pas causer de dommages aux cellules.

En conséquence, les calories associées à l'alcool sont en grande partie des « calories neutres », non utilisées par l'organisme comme source d'énergie à mettre en réserve.

Ce qui fait grossir ce n'est donc pas l'alcool (éthanol).

Cela veut-il dire pour autant que boire de l'alcool n'a pas d'incidence sur la prise de poids ?

Pas tout à fait.

Il faut garder en tête que selon le type d'alcool consommé, nous ingérons en plus de l'éthanol une quantité de sucre plus ou moins importante.

La bière, par exemple, contient beaucoup de sucre provenant du malt ; ce sont ces sucres qui vont contribuer à la mise en réserve de graisses : la fameuse bedaine de certains amateurs de bière peut en témoigner !

Tous les alcools très sucrés, comme les digestifs, auront le même effet. Le vin rouge beaucoup moins.

Par ailleurs, on se souvient que sucre = pic d'insuline = hypoglycémie = besoin de manger, fringale incontrôlable.

Les alcools sucrés contribuent donc à stimuler l'appétit et entraînent la consommation accrue d'autres aliments comme les chips ou les cacahuètes servis en apéritif mais également le copieux repas qui suit.

Ce n'est donc pas l'alcool en tant que tel, mais les autres nutriments qui l'accompagnent, de façon constitutive ou en complément, qui causent le gain de poids.

Enfin, la consommation d'alcool perturbe généralement la qualité de notre sommeil. L'alcool

aide à s'endormir mais en revanche, il induit un sommeil moins réparateur pour notre organisme.

Or, on le sait, le sommeil est une condition importante dans la régulation de notre poids.

**Ce qui fait grossir,
c'est LE SUCRE des
boissons alcoolisées
et
CE QUE L'ON MANGE
en buvant.**

En pratique, que faut-il retenir alors ?

→ Sachant que le sucre de l'alcool va nous ouvrir l'appétit, il est préférable de manger avant de boire de l'alcool.

→ Il faut également choisir correctement les aliments qui vont accompagner la prise d'alcool.

Des légumes à volonté n'entraîneront aucune prise de poids contrairement aux glucides contenus dans les féculents et douceurs sucrées.

→ Tous les alcools ne se valent pas, certains étant beaucoup plus sucrés que d'autres.

Comment s'y repérer alors pour choisir son alcool en fonction de sa teneur en sucre ?

- Le vin rouge est un bon choix, il a une teneur en fructose minime puisqu'il est quasi entièrement fermenté en alcool.

- Le vin blanc contient lui davantage de sucre que le rouge. Et plus un vin blanc sera sec, moins il sera sucré.

- Les vins doux pour dessert sont eux à bannir car ils contiennent plein de sucre ! C'est leur caractéristique.

- La bière est un faux-ami. Une pinte peut contenir jusqu'à 10 grammes de sucre... qui se transforme en graisse stockée. Et comme c'est une boisson peu alcoolisée, on peut avoir une consommation importante sans s'en rendre compte. De toutes les bières, la bière blanche est la moins riche en glucides.

- Les champagnes ou autres bulles retiennent encore pas mal de sucre, donc ce n'est pas le meilleur choix.

- Les spiritueux : gin, vodka et whisky sont très faibles en sucres. Ils ne sont pas le produit d'une fermentation mais d'une distillation.

Avant de boucler ce chapitre sur l'alcool, il n'est pas inutile de rappeler que l'eau est la seule boisson dont notre corps a besoin pour vivre.

CLE N°1

**ECOUTEZ
VOS FAIMS**

Ces dernières années, en accompagnant des personnes dans leur démarche d'amincissement, aussi bien que dans ma propre expérience, j'ai pu remarquer un phénomène qui a attiré mon attention.

Il s'agit de la façon dont nous réagissons à la sensation de faim.

J'ai pu voir des adultes parfaitement équilibrés devenir grognons comme des enfants de 4 ans. Des femmes ou des hommes en apparence épanouis, qui peuvent céder à un stress qui semble totalement les dépasser, pour quelques dizaines de minutes de retard sur leur horaire de repas habituel.

Mais d'où vient donc un tel stress ? Quelle est cette panique qui peut s'emparer de nous et nous faire perdre la tête ?

Oui, il s'agit littéralement de ça : perdre la tête.

Notre cerveau reptilien, c'est-à-dire la partie archaïque, primitive et automatique de notre cerveau prend soudain le contrôle, au détriment de notre raisonnement. Car il a une fonction importante : gérer nos fonctions vitales et nos comportements de survie, dont l'alimentation.

Entraînée par des millénaires de famines, cette partie archaïque de notre cerveau peut réagir de manière automatique et disproportionnée à ce qui est, de nos jours, une situation tout à faire banale. Elle se met

alors à interpréter des signaux ordinaires comme des alertes vitales.

Pourquoi ? Et comment cela est-il possible ?

L'héritage épigénétique

La réponse tient en un mot : « épigénétique ».

On sait depuis longtemps que notre apparence physique, nos aptitudes musicales et sportives, nos prédispositions à certaines maladies, et même nos traits émotionnels, sont déterminés par la combinaison des gènes de nos parents.

C'est notre héritage génétique.

Mais ces dernières années, les généticiens se sont aperçus que l'environnement (comme l'alimentation, les conditions climatiques, le stress...) pouvait également laisser des traces dans le génome des animaux, des plantes mais aussi de l'homme, sous forme de modifications appelées « épigénétiques ».

Cela veut dire que l'environnement peut modifier la façon dont un gène s'exprime, sans toutefois modifier le gène lui-même. Ces modifications sont transmissibles **et surtout, elles sont réversibles.**

Dans une étude publiée en 2014 dans Nature Neuroscience, les chercheurs Brian G. Dias et Kerry J. Ressler ont mis en évidence la chose suivante :

Les enfants qui ont été conçus au cours d'une famine en temps de guerre particulièrement dure aux Pays-Bas dans les années 1940, sont à risque accru de diabète, de maladie cardiaque et d'autres conditions.

Comme le dit Marcus Pembrey, un généticien britannique, « *nous ne comprendrons pas la hausse des troubles neuropsychiatriques ou l'obésité, le diabète et les perturbations métaboliques sans prendre en compte une approche multigénérationnelle* ».

Alors oui, nous héritons automatiquement de nos ancêtres un certain nombre de stress, croyances, peurs, attirances et répulsions alimentaires... qui vont téléguider notre relation à l'alimentation, et notamment notre rapport à la faim.

La bonne nouvelle, c'est que ces conditionnements sont réversibles.

Finis ton assiette !

Aux côtés de ces conditionnements inconscients, il existe aussi tout un tas de conditionnements alimentaires hérités directement de notre éducation.

Car au sortir des guerres et des périodes de rationnement, nos grand-parents ou arrière grand-parents ont eu à cœur de bien « nourrir » leurs enfants pour les préserver de la faim et de la malnutrition.

Quitte à les gaver et les déconnecter de leurs propres sensations...

Lors des repas, le plus important était alors de se remplir le plus vite possible et en quantité. C'est qu'on ne savait pas si on mangerait le lendemain !

La nourriture était un bien rare et précieux qu'il était hors de question de gaspiller.

On a alors abouti au fameux « Finis ton assiette ! » avec lequel on nous a encouragé à manger au-delà de notre faim ou de nos propres envies alimentaires.

La table du repas est souvent devenue un champ de bataille avec des parents soucieux de bien faire, mais terriblement angoissés, et des enfants stressés qu'on disciplinait à manger en dépit de leur volonté ou de leur propre plaisir...

Et si vous repreniez les choses calmement, dans l'ordre ?

Pourquoi mangez-vous ?

Drôle de question, n'est-ce pas ?

La réponse toute simple qui vient à l'esprit est souvent « Parce que j'ai faim ».

Mais est-ce réellement le cas ?

Bien sûr, vous savez ce qu'est la faim : cette sensation qui vous pousse à manger.

Mais avez-vous vraiment faim ou avez-vous seulement envie de manger ?

Faire la distinction entre les deux n'est pas toujours évident.

En réalité, plusieurs types de faim cohabitent en nous et nous ne savons pas toujours les reconnaître.

On peut distinguer 3 grandes familles de faims :

1. Les faims physiologiques
2. Les faims sensorielles (ou l'appétit)
3. Les faims affectives

1. Les faims physiologiques

Cela commence par une simple faim de l'estomac.

L'estomac étant vide, on note :

- des gargouillements, des bruits,
- une sensation de vide,
- des petites douleurs au ventre pouvant aller jusqu'aux crampes d'estomac.

C'est à ce stade qu'il est bien de penser à manger. Car très vite cette faim de l'estomac cède la place à une faim cellulaire.

Les cellules de notre cerveau commencent à manquer de carburant, notre énergie et notre concentration sont basses à cause d'une baisse du taux de sucre sanguin ou par manque d'eau, de sel, de protéines, de fer, etc.

La faim cellulaire bien observée peut nous indiquer exactement de quoi on a besoin comme type d'aliment.

On ressent un léger malaise qui nous indique que notre organisme a besoin de se recharger. Parmi les divers symptômes possibles, on trouve :

- Fébrilité, suivie d'irritabilité
- Sensation de froid

- Nausées
- Vertiges

C'est la faim de l'affamé qui nous pousse à manger dans les plus brefs délais.

Cette sensation de faim physiologique est vraiment in-dis-pen-sable pour réguler notre poids.

C'est parce qu'on est capable de percevoir la faim physiologique qu'on est ensuite capable de sentir qu'on est rassasié et capable d'éviter de manger au-delà de ce qui est nécessaire.

La sensation de satiété est souvent inconnue chez ceux qui grignotent à longueur de temps ou chez ceux qui mangent au-delà du rassasiement.

2. Les faims sensorielles ou « l'appétit »

Voir un magnifique éclair au chocolat dans la devanture d'une pâtisserie...

Sentir les effluves d'un bon petit plat qui mijote en cuisine....

Entendre craquer une belle miché de pain bien chaud et croustillant...

Sentir en bouche se mélanger les différentes textures d'un tiramisu ...

Goûter l'explosion de saveurs épicées et sucrées d'un curry de légumes coco...

La nourriture et la cuisine peuvent mettre nos 5 sens en émoi.

La vue, l'odorat, le toucher et le goût sont des sens très puissants pour faire émerger des émotions positives et exciter notre « appétit », alors même que nous sommes loin de l'heure du repas et que notre corps n'a pas besoin de manger.

Songez que la bouche est l'un des organes les plus sensitifs du corps !

L'appétit ne correspond en rien à un besoin physiologique. Au contraire de la faim physiologique, il peut altérer la sensation de satiété, amenant certes, plaisir et réconfort, mais aussi surpoids et maladie.

Il est donc capital de savoir identifier et gérer son « appétit » pour réguler correctement son poids.

En la matière, nous ne sommes pas tous logés à la même enseigne. Certains d'entre nous savent facilement maîtriser leur appétit alors que d'autres ont plus de difficulté.

Attention :

L'appétit n'est pas un ennemi à identifier et abattre. **Il ne s'agit pas de faire taire son appétit mais au contraire de le satisfaire et le combler (en qualité, plutôt qu'en quantité...).**

Comment ?

En mettant davantage de conscience dans les plaisirs de nos sens lorsque nous mangeons.

Cela nous permet d'atteindre un meilleur sentiment de satiété et nous préserve des fringales intempestives.

3. Les faims mentales et affectives

La faim mentale (ou rationnelle), c'est l'envie de manger qui naît suite à la constatation que nous devrions manger ceci ou cela parce que « c'est bon pour la santé », ou parce que « ça fait longtemps que nous avons mangé », ou parce que « c'est l'heure », etc.

La faim mentale est une construction de l'esprit.

Mais lorsque nous mangeons :

- pour apaiser un stress,
- pour étouffer une colère,
- pour tromper notre ennui...
- etc.

alors nous transférons dans le besoin de nourriture un sentiment qui n'a rien à voir avec la véritable faim.

C'est davantage la faim du cœur qui s'exprime, d'où son nom de faim affective.

Et si nous ne sommes pas en capacité d'écouter notre cœur et de gérer nos émotions négatives, alors la tentation est grande de « se remplir » pour oublier telle pensée désagréable, surmonter une crise d'angoisse ou diminuer une souffrance...

De toutes les faims, la faim affective est sans doute la plus difficile à maîtriser.

**Quel type de faim je
ressens ?**

**Comment satisfaire
cette faim
précise ?**

Apprivoisez votre faim

L'une des clés, pour perdre et maintenir votre poids de manière durable, c'est votre capacité à savoir répondre aux deux questions suivantes lorsque vous avez envie de manger :

« Quel type de faim je ressens ? »

« Comment calmer ou satisfaire cette faim ? »

Car la réponse ne se trouvera pas toujours dans la prise alimentaire. Seules les faims de l'estomac et la faim cellulaire ont besoin d'être calmées par l'ingestion d'aliments.

Soyez à l'écoute de vos différents besoins (physiologiques, sensoriels, affectifs) les uns après les autres.

Et face à une faim émotionnelle, apprenez à identifier et gérer vos émotions avec d'autres outils que la nourriture.

Pour ma part, je me suis entraîné à **apprivoiser** la sensation de faim.

Comment ?

Tout simplement en la reconnaissant pour ce qu'elle est : un simple message.

Mais certainement pas le signal que je suis sur le point de mourir, contrairement à ce que mon cerveau reptilien voudrait me faire croire !

Comme souvent, ce simple exercice de conscience est d'une puissance insoupçonnée.

Il consiste simplement à accepter cette sensation et à se dire :

« J'ai faim, et je suis OK avec ça...

Je peux rester comme ça un petit moment.

Je mangerai tout à l'heure. Tout va bien. »

Il s'agit au final de rassurer notre cerveau reptilien, et de l'entraîner à discerner les signaux ordinaires (comme la faim de l'estomac) des véritables alertes vitales (qui, de nos jours, sont extrêmement rares, et c'est heureux !).

Apprenez également à manger selon votre faim :

- beaucoup si le ventre vous tiraille ;
- peu, voire pas du tout, si la faim n'est pas au rendez-vous.

Pour combler vos faims sensorielles, prenez le temps de manger en pleine conscience et de savourer chaque bouchée.

A l'occasion, faites l'expérience de manger les yeux fermés. Vos sensations gustatives seront démultipliées... et le plaisir aussi !

CLE N°2

**DÉCROCHEZ
DU SUCRE**

Portons notre attention sur la substance qui est à la source de la très grande majorité des surpoids dans le monde moderne :

LE SUCRE

Vous l'avez compris précédemment, on vous rebat les oreilles depuis des décennies avec les graisses alors que ce n'est pas le cœur du sujet en ce qui concerne votre amincissement.

Les graisses ne causent pas d'addiction. Elles accentuent le goût de vos plats et loin d'être problématiques pour la régulation de votre poids, elles sont en réalité un précieux allié !

Le sucre, au contraire, est à manier avec beaucoup plus de précaution, comme vous allez le voir dans les pages qui suivent.

Sucre = plaisir ?

L'imagerie cérébrale a désormais permis de montrer comment le sucre est étroitement lié à la notion de plaisir.

L'absorption de sucre active le système de la récompense dans notre cerveau, et entraîne une production de *dopamine*, un neurotransmetteur impliqué notamment dans les phénomènes de plaisir et d'addiction.

Cette prédisposition physique est renforcée par des habitudes culturelles qui font qu'on récompense (ou console) un enfant avec un bonbon.

À l'âge adulte, nous reproduisons ce comportement envers nous-même : nous nous récompensons de nos efforts avec un bon gâteau.

Il est important pour vous de plonger au cœur de votre histoire personnelle afin de mettre à jour ces associations inconscientes entre le sucre, le plaisir, la tristesse, la culpabilité, la joie, la peur, la colère, le réconfort, et toutes les émotions qui peuplent votre vie.

Car tant que ces associations restent inconscientes, ce sont elles qui vous contrôlent.

En les mettant en lumière, vous faites le premier pas vers le saint graal de toute démarche d'évolution : avoir le choix.

Le sucre est une drogue

La dopamine produite par le cerveau en réaction à la réception de sucre, est précisément le neurotransmetteur à l'œuvre lors de l'absorption de drogues. Il est responsable des phénomènes de manque et d'addiction.

Les sucres dits « rapides » (au goût sucré) ont un pouvoir addictif, surtout en combinaison avec le gras : plus vous en consommez, plus vous en avez envie alors que votre corps n'a qu'un besoin réduit de ce genre de sucres (environ 60g par jour pour un adulte actif – un verre de cola en contient déjà 20g).

Une expérience de 2007 menée au CNRS de Bordeaux (REF) a montré que le goût sucré est plus attractif chez les rats que la cocaïne - même chez des rats déjà cocaïnomanes !

De même, le fait de sevrer des rats dépendants au sucre provoque bien un phénomène de manque, comme on le constate chez des personnes dépendantes aux drogues dures.

Tous les plats préparés, les plats de fast-food et la nourriture industrielle en général contiennent des

ajouts de sucre qui vous rendent peu à peu « accro »
contre votre gré.

Vous vous demandez peut-être si vous êtes trop
habitué au sucre.

Voici 2 tests pour vous mettre sur la voie :

1. Le test du cola

(interdit aux personnes atteintes de diabète)

J'ai élaboré un petit test très simple pour savoir si votre tolérance au sucre est anormalement élevée.

Il vous suffit de laisser quelques heures chez vous une bouteille de soda au cola afin qu'elle prenne la température ambiante. Une fois qu'elle n'est plus particulièrement fraîche, buvez-en un petit verre de 20 cl.

Si le goût vous paraît normal, que vous ne percevez pas de sensation d'écœurement et que le soda ne vous paraît pas trop sucré, c'est probablement que vous consommez beaucoup trop de sucre au quotidien.

En effet, une fois que vous vous serez déshabitué du sucre, une gorgée de ce soda vous semblera tout simplement imbuvable. Cela vous donnera l'impression de croquer un morceau de sucre. Et oui, un petit verre de 20cl de ce soda contient l'équivalent de 4 morceaux de sucre. Ce qui veut dire qu'une bonne gorgée contient un sucre entier.

2. Le test de Goodman

Dans la liste suivante, cochez les phrases qui sont vraies pour vous, que ce soit envers la nourriture en générale, ou envers les aliments sucrés :

- Je ne peux pas résister à l'impulsion de manger
- Avant de manger, je ressens une tension croissante en moi. Je peux devenir nerveux ou agressif
- Le fait de manger me soulage
- Je perds le contrôle dès que je commence à manger
- Je mange pendant plus longtemps que prévu
- J'ai essayé plusieurs fois de réduire ou d'arrêter
- Après avoir mangé, je me sens coupable
- Même si je sais que c'est mauvais pour moi (santé, relations, travail), je le fais quand même
- Si je ne le fais pas, je me sens mal (syndrome de manque)

Si vous avez coché 3 phrases ou plus, vous êtes en situation de dépendance face à la nourriture ou au sucre. Le reconnaître est le premier pas vers le changement !

Pourquoi le sucre fait-il grossir ?

Il faut savoir que le sucre est le principal carburant de votre corps. Votre cerveau et vos muscles y tirent toute l'énergie dont ils ont besoin pour fonctionner.

Votre corps s'assure donc en permanence de la présence de sucre en quantité suffisante.

Les sucres (ou glucides) peuvent être présents à 2 endroits :

- En circulation dans le sang
- En réserve dans le foie et les muscles, sous forme de glycogène

Cette réserve de glycogène est une sorte de stockage intermédiaire dont se sert votre corps pour être sûr de toujours avoir « sous la main » des glucides en cas de besoin.

Et un phénomène intéressant se produit lorsque cette réserve de glycogène est saturée. Le glycogène en excès est transformé en graisses qui vont être stockées. Ces graisses deviennent une 2^e source d'approvisionnement de l'énergie. Lorsque le corps n'aura pas assez de sucre à disposition immédiate dans le sang, il ira piocher le carburant nécessaire en entamant les réserves de graisse !

Qu'il s'agisse de sucres dits « rapides » (aliments au goût sucré) ou de sucres dits « lents » (féculents), le fonctionnement est le même :

Les glucides ingérés passent dans le sang.

Si il y a un besoin immédiat d'énergie (activité physique ou intellectuelle), ces glucides sont utilisés.

Si il n'y a pas un besoin immédiat d'énergie, ces glucides sont transformés en glycogène, qui est une réserve d'énergie rapidement disponible, mais en quantité limitée (500 à 600g de « stock »). C'est dans cette réserve que le corps va puiser dès qu'il a besoin d'énergie et qu'il n'y a pas assez de sucre en circulation dans le sang.

Si la réserve de glycogène est saturée, le sucre en surplus est transformé en graisse. **C'est ce qui vous fait grossir.**

Si la réserve de glycogène n'est pas assez remplie pour combler les besoins énergétiques, la graisse est alors transformée en composés énergétiques afin de remplacer le sucre qui manque. **C'est ce qui vous fait maigrir.**

Voilà pourquoi la maîtrise de vos apports glucidiques est capitale dans votre démarche d'amincissement. C'est en fait le paramètre le plus important qu'il vous faut maîtriser.

Attention toutefois à ne pas en faire une névrose ! Dans le chapitre sur les calories, je vous ai encouragé à laisser tomber la manie de compter les points, ce n'est pas pour vous demander maintenant de compter les grammes de sucre !

**La clé la plus
importante
pour maintenir votre
poids idéal, c'est de
LIMITER VOS APPORTS
EN SUCRE.**

Comment rompre votre addiction au sucre ?

Nous verrons dans les chapitres suivants comment privilégier les aliments à index glycémiques bas pour limiter vos apports en sucre.

Nous allons nous intéresser ici aux moyens de rééduquer votre addiction pour le goût sucré.

L'idée ici n'est pas de faire disparaître le sucre de votre alimentation et de frustrer les gourmands et gourmandes, mais plutôt de vous permettre de rééduquer votre goût.

Vous vous rendrez rapidement compte qu'au bout de quelques jours à quelques semaines, vous aurez perdu l'habitude de consommer des aliments trop sucrés.

Vous ne ressentirez d'ailleurs pas de privation de sucre et vous ne pourrez sans doute plus apprécier les aliments industriels transformés et surchargés en sucre.

Si cela vous effraie, je vous rassure, on s'y fait très vite et on apprécie d'autant plus le moment du dessert !

Voici quelques recommandations utiles pour vous accompagner dans votre démarche de sevrage du sucre :

- Privilégiez au maximum les aliments à IG bas et sinon, pensez à associer systématiquement du gras et des fibres pour limiter la charge glycémique.
- Changez progressivement vos habitudes : ne buvez pas plus de 2 cafés caféinés par jour, au-delà basculez sur du décaféiné.
- Utilisez uniquement de la stevia ou de l'erythriol comme édulcorant car c'est le seul qui ne va pas impacter la sécrétion d'insuline.
- Le reste du temps, privilégiez un sucre non raffiné de type sucre de fleur de coco qui présente un index glycémique (IG) bas.
- Ayez un apport suffisant en protéines pour limiter les envies de sucre, soit 4 fois votre poids en aliments riches en protéines, qui seront répartis en première partie de journée.

Exemple :

une personne qui pèse 80 kg devra avoir

$4 \times 80 = 320$ g d'aliments riches en protéines

Ce qui équivaut à 1 steak de 200 g + 1 yaourt de brebis de 125 g

- Mangez les fruits, soit 20 mn avant de manger, soit au goûter avec les oléagineux. Ne les mangez jamais en fin de repas (car ils vont fermenter et libérer encore plus de sucres...).

- Si les envies de sucres sont très présentes, autorisez-vous un encas sucré au goûter (c'est l'heure où le corps est le moins sensible à l'insuline).
- Dormez suffisamment : le manque de sommeil entraîne fatigue et irritabilité, qui à leur tour déclenchent les envies de sucre.
- Ayez des occupations manuelles surtout aux moments qui habituellement sont à risque. Par exemple, si vous avez tendance à grignoter dans le canapé ou devant la télé, trouvez une occupation supplémentaire (lecture, mot croisés, sudoku...) pour occuper votre cerveau ET vos mains.
- Brossez-vous les dents régulièrement : le cerveau associe ça à un signal de satiété.
- Notez sur un bloc-notes les envies sucrées que vous ressentez et que vous pourrez assouvir au moment du repas de triche (cf. chapitre « Faites des écarts ! »).

CLE N°3

**NE VOUS
SOUMETTEZ
PAS À UN
RÉGIME**

Lors d'un repas au restaurant, j'ai eu l'occasion d'entendre une dame, à la table d'à côté, répondre à son amie qui lui proposait un gâteau :

« Non, je n'ai pas le droit ».

Elle faisait bien-sûr référence au « régime » qu'elle suivait.

Ce n'était pas la première fois que j'entendais cette phrase dans ce contexte. Mais cette fois-là, je ne saurais dire pourquoi, cela m'a choqué.

Pourquoi donc présenter les choses de cette façon ? Cette position n'est pas celle d'un adulte qui a pris une décision en faveur de sa santé et de son bien-être. C'est celle d'un enfant à qui l'on a interdit certaines choses, voire celle d'un enfant qui a été puni.

Les mots que vous employez façonnent votre vie, vos expériences, et votre perception du monde. Ils ont une implication qui va bien plus loin que ce que vous soupçonnez.

Si vous dites « je n'ai pas le droit », cela implique obligatoirement qu'il y a quelqu'un au-dessus de vous qui décide à votre place.

Vous remettez donc votre responsabilité entre les mains de quelqu'un d'autre. Vous n'êtes pas aux commandes de votre vie.

Réguler votre alimentation afin de perdre du poids n'est pas une punition, c'est une récompense que vous vous offrez !

Vous avez peut-être mis des années à trouver la méthode que vous êtes en train de lire.

Peut-être avez-vous souffert de régimes punitifs à répétition, qui n'ont fait qu'empirer votre état physique et psychique.

Tout cela est fini maintenant, et je vous propose de prendre l'entière responsabilité de votre démarche d'amincissement.

C'est la seule façon d'y arriver.

Vous ne vous soumettez pas à une quelconque autorité qui vous interdirait ou vous imposerait quoi que ce soit.

Cette méthode n'a pas cette vocation. Elle est simplement un outil pour vous aider dans la démarche que VOUS avez entreprise.

Vous avez décidé, en toute liberté, de prendre votre vie en main afin de l'améliorer. Célébrez cette décision, chaque jour !

Dans une situation similaire à celle que je vous racontais plus haut, je vous propose donc de répondre quelque chose comme :

« Non merci, j'ai déjà bien mangé ».

Tout en gardant à l'esprit que ce n'est pas un droit
qu'on vous enlève.

C'est une décision que VOUS prenez.

**C'est vous
ET VOUS SEUL
qui décidez
d'embrasser
de nouvelles
HABITUDES
ALIMENTAIRES.**

Faites la paix

Comme la plupart des personnes qui souhaitent mincir, vous envisagez peut-être l'amincissement comme une guerre aux « kilos en trop ».

Une bataille que vous devez livrer avec vigueur afin de l'emporter contre ces kilos qui vous tourmentent depuis si longtemps. Certains régimes se présentent justement comme des « tueurs de calories » ou des « brûleurs de graisses ».

Bien que compréhensible, cette attitude est en réalité néfaste. Si la motivation est une chose essentielle dans toute démarche de changement, la lutte contre votre propre corps est contre-productive.

Premièrement parce qu'en luttant contre un comportement, on le renforce. Il s'agit donc pour vous non pas de lutter, mais d'accompagner votre corps vers un nouvel état.

Deuxièmement parce qu'une attitude belliqueuse est source de stress et de frustrations, ce qui est facteur de surpoids.

Votre démarche d'amincissement doit être une façon de faire la paix avec vous-même. Un chemin vers la douceur et l'harmonie, que vous avez bien méritées ! Cet amincissement va vous permettre d'obtenir une meilleure forme physique, une silhouette plus séduisante, une meilleure estime de vous-même, et de

réduire un certain nombre de risques de santé (diabète, problèmes cardio-vasculaires, etc.).

Il n'y a que des avantages, alors autant envisager cela sous un angle positif !

Prenez les choses en douceur

Le stress est un facteur de prise de poids largement négligé. Pourtant, il est lié de façon très importante aux variations de poids.

Les causes du stress peuvent être nombreuses :

- Perte d'emploi
- Prise d'un nouveau poste
- Soucis familiaux ou personnels
- Difficultés financières
- Solitude
- Tracas quotidiens...

Dans ces situations, la prise de poids peut être spectaculaire et excessivement rapide. Quant aux conséquences, elles sont multiples et touchent aussi bien votre corps que votre équilibre psychique.

Vous vous demandez probablement pourquoi le stress influe à ce point sur votre poids. Vous allez le voir, les raisons sont multiples et variées mais pourtant assez logiques.

Le cortisol

Le cortisol est une hormone stéroïde sécrétée par les glandes surrénales.

Il intervient dans la quasi-totalité des systèmes physiologiques. Il agit sur la régulation de la tension artérielle, la fonction cardiovasculaire, la fonction immunitaire et il régule votre glycémie en stimulant l'augmentation du glucose sanguin. Il permet ainsi de libérer de l'énergie à partir des réserves de l'organisme. De cette manière, il prépare votre corps à faire face aux diverses sollicitations qu'il va connaître.

C'est la raison pour laquelle les pics de sécrétion de cortisol coïncident avec nos pics d'activités et d'efficacité maximale.

Cependant, le cortisol peut aussi être libéré dans l'organisme en réponse à un stress physique ou psychologique et votre corps peut le sécréter en trop grande quantité.

« Lorsque le stress devient chronique, on constate un maintien du taux de cortisol à un niveau anormalement élevé », explique le Dr Didier Chos.

Il va dans ce cas stimuler votre appétit et jouer sur votre production d'insuline.

Il peut alors créer chez vous un appétit plus important que d'habitude (notamment pour des produits gras et sucrés) et réveiller la tendance lipogène de l'insuline.

Conséquences : vous mangez plus et vous stockez davantage les graisses.

De plus, une sécrétion chronique et prolongée de cortisol (et de corticoïdes en général) épuise les glandes surrénales. Vous pouvez alors être exposé à un grand nombre de problèmes de santé tels que :

- hypertension
- affaiblissement du système immunitaire
- diabète de type 2
- sensibilité aux maladies allergiques
- moins bonne régénération musculaire
- diminution de la libido

C'est pour ces multiples raisons que le cortisol est souvent appelé « hormone du stress » et qu'il s'agit d'une hormone à surveiller.

Voici quelques conseils pour réguler ou éviter de favoriser une trop grande sécrétion de cette hormone :

- Faites de bonnes nuits de sommeil : si vous ne dormez pas assez, votre niveau de cortisol restera élevé. Si votre niveau de cortisol reste élevé, vous risquez de moins bien dormir et d'entrer dans un cycle vicieux, duquel vous aurez du mal à sortir.
- Évitez les aliments à index glycémique élevé : ils élèvent trop rapidement le niveau de sucre dans votre sang et favorisent un niveau constamment élevé de cortisol.
- Menez une activité sportive, culturelle, associative... pour décompresser de votre stress quotidien.
- Faites des exercices pour vous décontracter (méditation de pleine conscience, cohérence cardiaque, coloriage de mandalas, sophrologie... les techniques de relaxation sont pléthore. A vous de trouver celle qui vous convient le mieux !).

La sérotonine

Lorsque le stress est constant et/ou qu'il dure dans le temps, votre corps se fatigue et épuise ses capacités de fabrication de sérotonine. Ce manque va se traduire par une irritabilité importante et des envies de grignotage (essentiellement sucrées).

Votre satiété, habituellement gérée en partie par la sérotonine, sera moins bien contrôlée et vous risquez de manger plus que nécessaire.

Le moral et la fatigue

Lorsque vous subissez un stress important et/ou continu, vous connaissez un état de tension nerveuse qui va altérer votre condition physique.

Cette tension nerveuse crée une hyperactivité musculaire qui fatigue votre organisme.

Vous êtes alors doublement touché car la fatigue physique risque de jouer à la fois sur votre capacité à faire face à vos activités quotidiennes et sur votre moral.

Adoptez tranquillement de nouvelles habitudes alimentaires

Fini le cercle infernal des régimes à répétition et leur cohorte de STRESS.

Finies les règles « il faut... ! », « il ne faut pas... ! ».

Finies les prises de tête à calculer des rations alimentaires et des calories.

Finies les phases d'attaque, d'entretien et de consolidation.

Fini le casse-tête pour faire entrer au chausse-pied les exigences de votre régime dans les contraintes de votre vie sociale et familiale.

Il ne sera pas question ici de vous proposer un énième « régime » à suivre.

Nous allons simplement mettre à votre disposition des indications afin que VOUS, et vous seul, soyez en mesure de prendre la main et d'orchestrer la régulation de votre alimentation et de votre poids.

Il s'agit désormais de vous projeter dans le long terme et non plus dans un régime de quelques semaines ou quelques mois.

Fort des outils que nous allons vous donner, c'est un véritable mode de vie alimentaire que vous allez pouvoir gérer à votre propre rythme, selon vos contraintes et vos besoins.

Il ne sera pas non plus question d'« erreurs » dont vous auriez à vous blâmer. Car vous l'avez compris, vous avez désormais toute la vie devant vous pour expérimenter, ajuster, corriger, améliorer vos habitudes alimentaires et trouver ce qui vous correspond au mieux.

Cette démarche n'exigera de vous que les qualités suivantes :

La curiosité...

La douceur...

La patience...

avec

VOUS-MEME.

COMPOSEZ
VOTRE
PARTITION
ALIMENTAIRE

Ce que je vous propose au travers de ce guide, ce n'est pas un énième régime à suivre à la lettre, dans un temps délimité.

Il est grand temps de VOUS REAPPROPRIER vos sensations de faim et de faire la paix avec vos kilos en trop.

Vous ne partez plus au combat.

La guerre est finie. C'est l'heure de la reconstruction et de vous « bâtir » tranquillement de nouvelles habitudes alimentaires.

Fini de se plier aux diktats des lobbys industriels et des marchands de régime. Il est temps de revenir au bon sens le plus élémentaire.

Qui d'autre que vous est le mieux placé pour ressentir, comprendre et déterminer, au jour le jour, la façon dont vous allez organiser votre alimentation et réguler votre poids ?

Tel un chef d'orchestre, c'est à VOUS désormais de composer votre propre partition.

Pour ce faire, vous allez actionner 3 grands leviers.

Le premier de ces leviers est une pratique millénaire, que nous observons tous les jours sans même nous en rendre compte.

En la pratiquant d'une manière bien précise, on peut multiplier ses effets de base pour obtenir des résultats rapides.

Ses vertus sur le bien-être et la santé vont bien au-delà de la perte de poids. Et les études scientifiques abondent pour démontrer son efficacité.

Cerise sur le gâteau, elle est très pratique à intégrer dans votre quotidien, elle ne coûte rien, ne prend pas de temps et augmente instantanément le sentiment de bien-être et de légèreté.

Cette pratique simple et efficace, c'est le *jeûne intermittent*.

Le deuxième levier pour créer votre nouvelle vie découle directement des conclusions que nous avons tirées des précédents chapitres.

En intégrant cette notion simple et intuitive, vous allez pouvoir composer vos assiettes pour un

maximum de plaisir et déstocker les graisses, sans jamais avoir à compter les calories.

Cette nouvelle façon de procéder s'appelle « l'alimentation IGB ».

Enfin, le troisième levier vous garantit de « faire le plein » de plaisirs, raisonnables ou pas, de manière régulière.

Bien plus qu'une simple soupape de sécurité, l'utilisation de ce troisième levier est aussi la garantie d'une perte de poids continue sur le long terme.

Ce troisième levier s'appelle « le festin ».

Une fois que vous aurez compris comment fonctionne chacun de ces leviers, c'est VOUS qui allez décider de les actionner et les combiner, de manière plus ou moins intense, et selon le rythme qui vous convient.

Vous allez FAIRE DU SUR-MESURE.

LEVIER 1

**MON JEÛNE
INTERMITTENT**

Qu'est-ce-que le jeûne ?

Pratiquer le jeûne (ou fasting en anglais), c'est choisir volontairement de **ne pas manger**.

Un jeûne peut s'étaler sur des périodes plus ou moins longues, allant de quelques heures à plusieurs mois d'affilée.

De manière assez arbitraire, on peut distinguer :

- les **jeûnes courts** (moins de 24 heures)

- les **jeûnes longs** (de quelques jours)

- les **jeûnes prolongés** (allant d'une semaine à un mois, voire davantage)

Les jeûnes courts qui se répètent chaque jour sont appelés des « jeûnes intermittents. »

Les jeûnes plus longs peuvent se pratiquer à raison d'une fois par semaine, d'une fois par mois, d'une fois par an. Chacun est libre de décider de sa durée.

Les personnes qui décident de suivre un jeûne le font avec des objectifs de santé ou de perte de poids, ou encore pour des raisons spirituelles.

C'est que le jeûne n'est pas une pratique nouvelle, loin de là ! La tradition du jeûne remonte à plusieurs millénaires en arrière. Elle est encore pratiquée dans de nombreuses cultures et religions pour ses vertus de purification du corps et de l'esprit. Bouddah, Mahomet et Jésus-Christ furent les premiers convaincus de son pouvoir de nettoyage et de guérison.

Et d'ailleurs, sans en avoir conscience, chacun de nous pratique le jeûne chaque jour : nous jeûnons entre le dernier repas du soir et le petit-déjeuner du lendemain.

Anecdote intéressante : le mot « déjeuner » vient du latin « disjejunare » et désigne littéralement le repas qui rompt le jeûne.

C'est la même chose dans la langue anglaise, où le mot « breakfast » veut littéralement dire « casser le jeûne ».

Le jeûne est somme toute une pratique très banale, qui se pratique depuis toujours et qui est inscrite dans notre quotidien.

Ce qui est beaucoup plus récent, c'est la durée plus courte de ce jeûne quotidien.

Jusque dans les années 70, il était tout à fait habituel de faire 3 repas par jour avec un petit-déjeuner vers 7h, un déjeuner à midi et un dîner vers 18h.

La répartition était donc de 12 heures d'alimentation suivies de 12 heures de jeûne.

Mais de nouvelles recommandations nutritionnelles (venues directement des États-Unis et des lobbys industriels) nous ont demandé de :

- ne jamais sauter de repas,
- être vigilant à prendre un bon petit-déjeuner
- prendre un goûter
- prendre des en-cas pendant la journée

Dès lors, nous sommes entrées dans l'ère des grignotages à longueur de journée. Songez qu'un écolier peut se voir proposer successivement au cours de sa journée : un petit-déjeuner, une collation du matin, un déjeuner, un goûter, un apéritif et un dîner...

On ne s'étonne plus désormais de l'augmentation des problèmes de surpoids et de diabète de type 2.

En réalité, ces messages nutritionnels qui ont inondés nos télévisions, livres et magazines ne reposaient sur aucune validité scientifique. Ils n'avaient d'intérêt que pour les industriels soucieux de nous faire consommer toujours plus. Aucune étude n'a pu démontrer que s'alimenter en continu serait le gage d'une meilleure santé.

Si à l'inverse, des millions de personnes recourent au jeûne, depuis des millénaires et dans le monde entier, c'est parce que le jeûne offre de multiples bienfaits.

Quelles sont les vertus d'un jeûne ?

Au-delà des raisons purement spirituelles (visant la purification, la détoxification, le nettoyage), il est désormais bien démontré que le jeûne a de multiples incidences sur notre corps.

- Il favorise la clarté mentale et la concentration.
- Il provoque une augmentation de l'énergie.
- Il abaisse le taux de cholestérol sanguin.
- Il aide à prévenir la maladie d'Alzheimer.
- Il ralentit les processus de vieillissement.
- Il réduit l'inflammation.
- Il favorise la longévité.
- Il réduit la glycémie (le sucre sanguin).
- Il améliore la sensibilité à l'insuline.
- Il améliore la combustion des graisses.
- Il provoque une perte de poids et de graisse corporelle.

Par quels mécanismes, le simple fait de ne pas s'alimenter, offre-t-il autant de bénéfices à notre santé ?

Que se passe-t-il quand on jeûne ?

Chaque jour, notre corps alterne entre deux états distincts :

- soit nous nous alimentons, nous stockons de l'énergie et notre taux d'insuline est élevé,
- soit nous sommes à jeun, nous brûlons de l'énergie et notre taux d'insuline est bas.

En effet, lorsque nous jeûnons, nous ne pouvons plus tirer notre énergie des aliments que nous ingérons. Notre taux d'insuline baisse et indique à notre corps qu'il doit commencer à puiser dans ses réserves.

Il commence par épuiser son stock de glycogène (glucose stocké dans le foie) puis il se tourne vers ses réserves de graisse.

Si nous prenons du poids, c'est parce qu'il y a un déséquilibre entre le temps d'alimentation et le temps de jeûne.

Il convient donc simplement de revoir nos paramètres et d'augmenter la durée du temps de jeûne pour retrouver un équilibre satisfaisant.

Le jeûne intermittent

Le jeûne intermittent peut se pratiquer selon divers protocoles.

Un protocole 16 : 8 signifie que l'on jeûne pendant 16 heures puis on peut manger pendant 8 heures.

Il existe de fait autant de protocoles que de variations possibles :

- protocole 13 : 11 (on jeûne pendant 13 heures)
- protocole 14 : 10 (on jeûne pendant 14 heures)
- protocole 20 : 4 (on jeûne pendant 20 heures)
- etc.

Aucun de ces jeûnes n'est foncièrement meilleur qu'un autre car chaque individu réagit de manière très personnelle, en fonction de son métabolisme et de sa sensibilité.

De fait, il convient pour chacun d'expérimenter différents protocoles pour trouver ce qui lui convient le mieux et s'ajuster en fonction de ses objectifs (maintien de poids, perte de poids, gain d'énergie...).

Pour la plupart d'entre nous, un jeûne quotidien de 12 heures va permettre d'abaisser notre taux d'insuline suffisamment bas pour contrer le phénomène d'insulino-résistance, dont on a évoqué précédemment les ravages sur le maintien de notre poids.

Mais si un jeûne quotidien de 12 heures permet d'éviter de prendre du poids, il s'avère souvent insuffisant pour perdre du poids. Des périodes de jeûne plus longues (14h, 16h, 18h...) sont alors nécessaires.

Dans le cadre d'un objectif de perte de poids, je vous encourage à démarrer par le jeûne intermittent de 16h.

Ce sera votre point de départ. Vous aurez ensuite la liberté de le réduire ou de l'allonger en fonction des résultats obtenus.

Le jeûne intermittent de 16 heures (protocole 16 : 8)

Ce protocole repose sur une période de jeûne de 16 heures et une période d'alimentation de 8h.

La raison pour laquelle je vous recommande de démarrer par ce protocole de jeûne intermittent en 16 : 8 est très simple : la plus grande partie de votre temps de jeûne sera facilitée car il se passera pendant votre sommeil !

Par exemple, vous pouvez manger chaque jour :
→ entre 8h h et 16 h (vous sautez alors le dîner)

- ou entre 12h et 20h (vous sautez le petit-déjeuner)
- ou entre 14h et 22h
- etc

Notez que le nombre de repas pris dans cette période de 8 heures est à votre bon vouloir. Certains choisissent de faire deux repas, d'autres trois.

La plupart du temps, les personnes qui suivent ce protocole en 16 : 8 choisissent de faire sauter le petit déjeuner car socialement, c'est le repas le plus facile à éliminer.

Mais décider du moment auquel vous allez prendre votre repas est tout aussi important que de décider de sa composition.

En effet, il vous faut tenir compte de deux facteurs importants qui découlent de notre horloge biologique.

Premièrement :

Un même repas pris tôt ou tard dans la journée ne va pas impacter notre sécrétion d'insuline de la même manière.

Ainsi, un repas consommé en fin de journée engendre un taux d'insuline de 25% à 50% supérieur à un repas pris plus tôt dans la journée.

On le sait, la production d'insuline affecte directement la prise de poids. C'est la raison pour

laquelle un repas pris tard le soir nous fera davantage grossir que s'il est pris plus tôt dans la journée.

Deuxièmement :

L'hormone qui contrôle la faim, la ghréline, est à son taux le plus faible le matin vers 8h et atteint son paroxysme le soir vers 20h.

Nous sommes donc face à un choix complexe :

- C'est le matin que manger nous fera le moins grossir mais c'est aussi le matin que nous avons le moins faim...
- A l'inverse, le soir, notre faim est à son comble mais c'est là également que nous accumulons le plus facilement les kilos superflus.

Alors comment faire ?

La meilleure stratégie semble se situer à mi-chemin entre les deux : c'est-à-dire manger copieusement entre 12h et 15 h, mais peu le soir.

Quelques recommandations

Buvez.

Buvez.

Buvez.

Beaucoup d'eau.

Quelques minutes avant vos repas.

Et régulièrement, au cours de votre journée.

Vous pouvez éventuellement agrémenter votre eau :

- d'un peu de citron (vert ou jaune) ou de Pulco
- de tranches de concombre ou de fruits (à condition de ne pas manger le fruit lui-même et de ne pas le presser pour en extraire le jus)
- de feuilles de menthe

Buvez du café (ou décaféiné), mais sans dépasser 2 tasses par jour. Au-delà, vous risquez de réactiver excessivement le besoin de sucre et de compromettre votre sevrage en sucre. La caféine, en accélérant le métabolisme, stimule la combustion des graisses.

Les thés (notamment le thé vert connu pour stimuler le métabolisme et la perte de poids), ainsi que les tisanes sont également les bienvenus.

Veillez à ne pas ajouter d'édulcorant à votre café, thé, tisane... pour vous habituer à perdre le goût du sucre.

Donnez-vous du temps pour trouver vos marques et habituer votre corps (et surtout votre esprit) à ce nouveau rythme d'alimentation. Il est possible que cela vous prenne plusieurs jours voire semaines, mais ensuite, il y a fort à parier que vous ne reviendrez plus en arrière tant cela vous semblera facile et satisfaisant.

Mangez normalement et de manière équilibrée. En privilégiant les aliments à IG bas et les bonnes graisses (comme indiqué dans les prochains chapitres), il y a peu de risques que vous ayez excessivement faim. Continuez de manger normalement sans chercher à faire des réserves. Ne vous inventez pas une faim mentale qui dirait « il faut que je mange plus pour compenser... ».

Adaptez le jeûne à votre vie. Ne tentez pas de bouleverser votre vie sociale et familiale pour qu'elle s'adapte à votre pratique du jeûne. Au contraire, adaptez le jeûne en fonction de vos contraintes et de vos besoins. Lorsque ce n'est pas possible, ne vous obligez pas à jeûner. Selon vos impératifs (repas au restaurant, fête, etc.), suivez un protocole plus court ou changez vos horaires.

N'hésitez pas à recourir aux coupe-faims. Même s'il est assez rare d'avoir faim pendant le temps de

jeûne, voici quelques suggestions fort utiles pour couper la faim rapidement :

- Buvez lentement un grand verre d'eau.
- Ajouter de la cannelle dans vos boissons et plats : la cannelle ralentit la vidange gastrique, aide à lutter contre la sensation de faim et abaisse la glycémie. La cannelle relève votre thé, tisane, café... d'une touche gustative subtile et savoureuse.
- Buvez des graines de chia et de lin moulues (1 cuillerée à soupe dans 1 tasse d'eau que vous aurez laissée gonfler pendant 30 minutes)

Riches en fibres solubles et en acides gras oméga-3, les graines de Chia absorbent l'eau et forment un gel (lorsqu'on les fait tremper 30 minutes dans un liquide). Elles servent alors de coupe-faim.

- Ajoutez du vinaigre à vos préparations, en particulier, le vinaigre de cidre non pasteurisé non filtré qui coupe la faim tout en abaissant le taux de cholestérol et favorisant la combustion des graisses.

Continuez de mener vos activités normalement.
Le jeûne ne fatigue pas. Au contraire, il entraîne

généralement un surcroît d'énergie. Il favorise également la clarté et l'acuité mentales. À long terme, il peut même améliorer la mémoire.

N'ayez pas de crainte à mener des activités sportives ou physiques intenses. Même à jeun, votre corps a à sa disposition les réserves de glycogène qu'il a stocké dans le foie, puis ses réserves de graisse, pour brûler l'énergie dont il a besoin lors de l'exercice physique.

Au cours de la semaine, **notez sur un petit carnet les aliments et plats qui vous font envie.** Vous les listez en vous disant « c'est ok, je vais bientôt pouvoir m'offrir ce plaisir... ». Et effectivement, vous allez bientôt pouvoir assouvir ces envies (je vous en parle dans le chapitre 12) !

Ajustez votre protocole de jeûne

Comprenez bien que le jeûne intermittent n'est qu'un levier que vous allez pouvoir activer plus ou moins en fonction de vos objectifs, de vos résultats et de vos contraintes.

Par exemple, si vous cherchez à perdre quelques kilos avant une soirée pour rentrer dans votre robe préférée, vous n'adopterez pas la même stratégie de jeûne que si vous êtes affligé d'un surpoids sévère et devez perdre rapidement 50 kilos.

Si vous obtenez de bons résultats en jeûnant avec le protocole 16 : 8, ne changez rien.

Mais si vous n'arrivez plus à progresser, ou si au contraire vous souhaitez mettre un coup de booster à votre perte de poids, alors un changement de protocole peut se révéler bénéfique.

Vous pouvez par exemple allonger votre temps de jeûne et essayer le protocole 18 : 6 ou le protocole 20 : 4.

S'il vous est plus facile de jeûner la semaine que pendant le week-end, modulez vos protocoles selon les jours.

Par exemple en suivant un protocole 16 : 8 les jours de semaine et un protocole 13 : 11 les samedis et dimanches.

Il est important que vous compreniez que tous ces paramètres ne sont pas gravés dans le marbre.

Ils doivent être ajustés et adaptés à vos besoins.

Vous l'avez compris, la pratique du jeûne intermittent est un levier puissant.

Il se révèle efficace dès les premiers jours pour la perte de poids.

C'est un dispositif totalement naturel, qui est prévu par notre corps. Et qui plus est, il est gratuit !

Pour moi, cela ne fait aucun doute : l'essayer, c'est l'adopter. Le jeûne intermittent fera bientôt partie de vos réflexes automatiques pour réguler votre alimentation et votre poids au quotidien.

LEVIER 2

**MON
ALIMENTATION
IG-b**

On l'a vu dans les chapitres précédents, la trop forte proportion de glucides (autrement dit les sucres) dans notre alimentation est à l'origine de nombreux problèmes, dont le surpoids.

En conséquence, l'autre levier sur lequel vous allez pouvoir vous appuyer, c'est de rééquilibrer vos menus en tenant compte désormais de l'Index Glycémique (IG) des aliments.

L'Alimentation IG-b, comme son nom l'indique, c'est une alimentation qui favorise les aliments à IG bas.

L'adopter relève du bon sens et par ailleurs, c'est très facile à mettre en œuvre.

Finies les associations compliquées à gérer, comme dans les régimes dissociés...

Finies les privations comme dans les régimes hypocaloriques ou les régimes hypolipidiques...

Vous allez manger à votre faim.

Vous allez vous faire plaisir avec des aliments sains et savoureux, issus du terroir.

Vous allez vous faire du bien avec des aliments peu transformés et de haute qualité nutritionnelle.

L'alimentation IG-b, c'est quoi ?

L'alimentation IG-b consiste à manger une quantité modérée de glucides, et prioritairement des glucides dont l'index glycémique est bas.

Pourquoi ?

Parce qu'on sait désormais qu'il existe un lien direct entre l'IG des aliments que nous consommons et notre tour de taille.

Comme le montre Katherine Tucker dans les conclusions de son étude publiée dans l'*American Journal of Clinical Nutrition*, les personnes qui consomment des aliments raffinés à IG élevé prennent en moyenne 1,5 cm de tour de taille par an.

A l'inverse, celles qui privilégient les aliments à IG bas gardent un poids stable.

Au bout de trois ans, les personnes dont les choix alimentaires se sont portés sur des aliments à IG bas ont pris 3 fois moins de poids que les autres.

De la même façon, on observe que les femmes enceintes ayant une alimentation riche en glucides à IG élevé, prennent en moyenne 8 kilos de plus que les autres.

Comment expliquer ce phénomène ?

C'est très simple.

Les aliments à index glycémique élevé augmentent la glycémie et stimulent excessivement la production d'insuline, conduisant à l'accumulation des graisses.

Par ailleurs, ils attisent l'appétit et incitent à manger plus que ce dont le corps à besoin.

De nos jours, en France, la plupart des glucides que nous consommons proviennent des céréales raffinées, des pommes de terre et des sucres simples dont l'index glycémique est élevé.

Avec eux, impossible de maigrir...

Pourtant, pour retrouver la ligne, il existe une alternative très simple : réduire la part de nos glucides et favoriser les IG bas.

L'alimentation à IG-b, c'est une façon de manger saine et équilibrée, qui vise seulement à contrôler la qualité des glucides que nous ingérons, et non pas à les éliminer complètement.

Son grand intérêt, c'est qu'elle est très facile à mettre en œuvre.

Il n'y a pas de calories à compter, pas d'aliments à marier entre eux ou au contraire à éloigner les uns des autres.

Cette façon de s'alimenter n'attise pas l'appétit outre mesure. Au contraire, elle prolonge la satiété.

Et alors que dans les autres régimes, les frustrations naissent du fait qu'on ne peut plus consommer de glucides (régimes low-carb) ou de graisses (régimes low-fat), l'alimentation IG-b, elle, n'exclut pas d'aliments sur la base de leur teneur en glucides et en graisses : les céréales comme les graisses ne sont pas interdites, c'est leur qualité qui est visée.

Ainsi, il est possible de manger du pain, des pâtes, du riz, des céréales, en quantité raisonnable, du moment que ces aliments possèdent un IG bas.

L'alimentation à IG-b s'approche au plus près de la façon dont se sont alimentés nos ancêtres pendant des centaines de milliers d'années. Elle est, de fait, la mieux adaptée à nos gènes et à notre physiologie.

Comment identifier les aliments en fonction de leur IG ?

Vous savez désormais que la quantité, mais aussi la qualité, des glucides que vous mangez est primordiale dans la régulation de votre poids.

Il vous faut désormais apprendre à les reconnaître et savoir démasquer ceux dont l'index glycémique est élevé.

Pour cela, rien de plus simple ! Il suffit juste de se référer aux tableaux des index glycémiques élaborés par les chercheurs en nutrition.

On classe les aliments dans 3 catégories distinctes :

→ IG en dessous de 55, on parle d'IG bas

→ IG entre 55 et 70, on parle d'IG modéré

→ IG au-dessus de 70, on parle d'IG élevé

L'IG de référence est celui du glucose (ou du pain blanc dans certaines études) et il est égal à 100.

Attention : l'index glycémique ne nous indique pas la quantité de glucides d'un aliment. Il nous renseigne sur la vitesse à laquelle son glucose se retrouve dans notre sang et élève notre glycémie.

A titre d'exemple, 100 g de pain blanc, 125 g de frites et 600 g de carottes possèdent la même quantité de glucides mais leur capacité hyperglycémiante sera très différente.

Au quotidien, il vous suffira de vous reporter aux tableaux de classification savoir si tel aliment a un IG plus ou moins élevé et acquérir de nouveaux repères.

Sachez toutefois que ce qui va conditionner l'index glycémique d'un aliment, ce sont divers paramètres :

→ La quantité et le type d'**AMIDON** (contenus dans les céréales, légumineuses et fruits).

L'amidon de type amylopectine augmente fortement l'IG tandis que l'amidon de type amylose maintient un IG modéré.

C'est parce qu'il est riche en amylose que le riz Basmati garde un IG modéré.

De manière générale, pour sélectionner votre riz, sachez qu'un grain de riz non cuit, riche en amylose, se reconnaît à son aspect translucide. A l'inverse, un grain de riz riche en amylopectine a un aspect opaque.

→ les **FIBRES** qu'il contient et qui permettent de ralentir plus ou moins le passage des sucres dans le sang.

→ LA PRÉSENCE DE LIPIDES ET PROTEINES

La présence d'autres nutriments au cours de votre repas, comme les lipides et les protéines, permet d'abaisser l'IG des aliments.

Les graisses ralentissent la vidange gastrique. Elles ralentissent la digestion de l'amidon et donc l'absorption du glucose.

C'est pour cette raison que les chips de pomme de terre ont un index glycémique modéré.

L'IG varie également en présence de composés acides. Ainsi, un pain fermenté au levain (donc légèrement plus acide) aura un index glycémique plus faible que le pain fermenté avec de la levure.

→ la CUISSON

Si on prend l'exemple du pain (notamment le pain de mie et les gâteaux de type génoises), c'est parce que l'amidon, au contact d'autres liquides, se « gélatinise » qu'il se comporte physiologiquement comme du glucose pur.

A l'inverse, dans les biscuits secs (type petit-beurre), l'amidon n'est pas gélatinisé donc l'IG reste modéré.

L'IG des pâtes cuites al dente est plus faible que celui des pâtes très cuites (40/55). Même

chose pour le riz. Donc moins vous cuisez vos féculents et plus vous limitez leur impact glycémique.

→ le **PROCÉDÉ DE FABRICATION**

De manière générale, plus l'aliment a subi des traitements pour être transformé dans les chaînes de fabrication industrielle et plus son IG est élevé.

En résumé, que faut-il retenir ?

- Les légumes, les légumineuses (lentilles, haricots blancs, pois chiches...) et les fruits ont un IG faible.
- Pour les pâtes et le riz, l'IG est plus faible avec des cuissons al dente.
- L'IG des frites, des pommes de terre cuites au four ou bouillies est élevé.
- Les opérations de cuisson, de broyage, et de réduction en purée augmentent l'IG.
- L'IG du pain complet comme celui du pain blanc est élevé (car ils sont fermentés à la levure). Seule la fermentation au levain permet d'abaisser l'IG.

Vous trouverez à la fin de ce guide les tableaux de référence classant les aliments en fonction de leur index glycémique

Comment composer vos menus ?

L'alimentation IG-b ne signifie absolument pas que votre alimentation va reposer essentiellement sur les glucides dont l'index glycémique est bas.

Votre alimentation continuera de comporter :

- une part de protéines
- une part de lipides
- une part de glucides

Les paramètres qui entrent en ligne de compte dans le contrôle du poids sont notamment :

- la quantité **et la qualité** de glucides,
- la quantité **et la qualité** des graisses,
- la quantité et la qualité des protéines,
- la teneur en fibres
- la teneur en sel

C'est pourquoi désormais, vous allez être plus attentif au choix des aliments dans chacune de ces catégories. Ces meilleurs choix nutritionnels sont la base de votre santé et de votre poids.

Côté glucides

Consommez essentiellement des glucides d'index glycémique bas.

Limitez les glucides à index modéré.

Autorisez-vous exceptionnellement les glucides à index élevé (mais sans en abuser).

C'est aussi simple que ça.

Et souvenez-vous qu'en diminuant votre part de glucides, vous favorisez le déstockage des graisses pour servir de "combustible".

Côté lipides

Il est tout aussi important de savoir choisir les bonnes graisses.

On distingue plusieurs types de graisses :

> **les graisses saturées** : ce sont essentiellement les graisses animales, même si certains aliments d'origine végétale (chocolat, huiles de noix de coco et de palme) en contiennent de grandes quantités.

A noter : l'huile de noix de coco est un véritable allié minceur car elle contient des acides gras saturés à chaîne moyenne qui sont métabolisés très rapidement et ne sont donc pas stockés.

> **les graisses mono-insaturées** (oméga 9) : qu'on trouve dans l'huile d'olive, l'huile de colza, certaines noix, l'avocat, certaines charcuteries et le foie gras.

Elles ne sont pas essentielles, car le corps sait les fabriquer à partir de certaines graisses saturées.

> **les graisses polyinsaturées** : il existe deux familles qui doivent impérativement être apportées par l'alimentation parce que notre corps est incapable de les fabriquer :

- l'acide linoléique (AL), un acide gras de la famille oméga-6, à partir duquel toute la famille des autres acides gras oméga-6 est fabriquée. On le trouve dans les huiles de tournesol, de maïs, carthame, de pépin de raisin, de soja, les graisses des animaux nourris aux céréales.

- l'acide alpha-linolénique (ALA), un acide gras de la famille oméga-3, à partir duquel toute la famille des autres oméga-3 est fabriquée. On le trouve dans les huiles de lin, de colza, les noix, les poissons gras, les œufs de poules nourries aux graines de lin.

L'alimentation occidentale standard est souvent déséquilibrée, avec beaucoup trop d'oméga-6 et pas assez d'oméga-3. Ce déséquilibre est susceptible d'engendrer une inflammation systémique pouvant favoriser les maladies cardiaques, le diabète de type 2, les maladies inflammatoires de l'intestin et d'autres troubles chroniques. Vous auriez donc tout

intérêt à bannir les huiles trop riches en oméga-6 telles que les huiles de tournesol, de maïs, de carthame, de soja, etc.

Vous pouvez également trouver dans les magasins bios des mélanges d'huiles dosées pour respecter ce bon équilibre entre oméga-3 et oméga-6.

Sélectionnez systématiquement des huiles de première pression à froid, non raffinées, et veillez à les conserver à l'abri de la lumière et de l'air.

Côté protides

L'organisme utilise les protéines (présentes dans les viandes, poissons, œufs, fromages) comme « matériau de construction ». Ce sont les « briques » de l'organisme qui permettent de fabriquer les muscles, les os, les cheveux, les ongles, la peau... tous les organes mais aussi les hormones, les enzymes, les anticorps, etc. Bref, elles sont indispensables.

Les protéines doivent se trouver en quantité suffisante dans votre assiette d'autant plus si vous envisagez de maigrir.

En effet, en consommant des protéines, vous augmentez la thermogénèse, c'est-à-dire l'énergie dépensée pour digérer les aliments et les transformer.

De plus, les protéines sont très rassasiantes, elles permettent d'atteindre plus facilement la satiété.

Pensez à diversifier vos sources de protéines pour couvrir au mieux les besoins de votre organisme.

Les protéines animales sont des protéines de bonne qualité. Elles sont facilement assimilées par l'organisme et ont des teneurs élevées en acides aminés indispensables, avec un profil assez proche de celui des besoins de l'organisme. De plus, œuf, volaille, viande rouge (maigre de préférence), poisson... n'ont aucun impact sur la glycémie. Ils ne contiennent pas de glucides et n'ont donc pas d'index glycémique.

Les protéines d'origine végétale sont issues en général des céréales (blé, maïs, riz) et des légumineuses (lentilles, fèves, pois, haricots, soja). Veillez à choisir celles dont l'index glycémique est bas, c'est-à-dire surtout les légumineuses et non les céréales et ses dérivés (pain, pâtes, riz).

Qu'en est-il des laitages ?

Le lait et les produits laitiers contenant du lactosérum, tels que les yaourts ordinaires et les fromages frais (faisselle, fromage blanc, etc.) ont certes un index glycémique faible, mais présentent aussi un indice insulinique élevé.

Je vous recommande de les éviter ou de les réserver à de rares exceptions.

Les fromages ne sollicitent pas l'insuline mais ils sont riches en graisses saturées et souvent trop salés. Donc à consommer avec modération.

Sachez que les quantités de protéines apportées par les laitages sont bien souvent inférieures à celles présentes dans la viande ou le poisson.

En résumé

→ **Mangez des fruits et surtout des légumes**

Ils ont généralement un IG bas et ils diminuent la sensation de faim.

Ils doivent représenter au moins la moitié de chaque repas.

Mangez de préférence les fruits à l'heure du goûter avec vos oléagineux (noix, amandes, etc.) et de préférence en début de repas (la réaction glycémique sera atténuée).

Attention : les pommes de terre sont l'exception et ont un IG élevé.

→ **Mangez des légumes secs**

Leurs vertus sont multiples : en plus d'un IG bas, ils améliorent la flore digestive et sont riches en fibres, en vitamines et minéraux, en protéines...

Lentilles vertes, rouges et corail, lentilles blondes, flageolets verts, pois cassés, fèves, pois chiches, haricots blancs (lingot, cocos, gros haricots), haricots de couleur (rouges, noirs, roses)... le choix est vaste et vous pouvez les cuisiner de multiples façons : en salade, dans les soupes, ajoutés aux poêlées de légumes, en purée...

Il est conseillé de faire tremper vos légumineuses toute une nuit avant de les cuire. Cela permet de neutraliser les inhibiteurs d'enzymes, de réduire le taux d'acide phytique, d'augmenter la teneur en vitamine et d'améliorer la digestion.

Un peu de bicarbonate de sodium ajouté à votre eau de cuisson stoppera par ailleurs les éventuels problèmes d'inconfort digestif.

En associant une légumineuse à un peu de céréale (riz, pain, maïs, quinoa), vous permettez à votre organisme de disposer de l'ensemble des acides aminés essentiels (les constituants de protéines).

→ **Mangez de la viande, du poisson, des œufs**

Viandes blanches ou rouges, poissons, produits de la mer, et œufs n'ont aucun impact sur la glycémie.

Par ailleurs, ils prolongent la satiété et augmentent le métabolisme au repos.

Pour les végétariens, les steaks de soja et le tofu offrent d'excellentes alternatives à la viande et ont un IG bas.

→ **Mangez des oléagineux**

Graines de sésame, de courge, de lin, de tournesol... mais aussi noix, noix de cajou, amandes, noisettes, pignons, pistaches, olives...

Les oléagineux sont riches en bonnes graisses, ils améliorent la santé de votre cœur et de votre cerveau.

→ Utilisez **huile de colza et huile d'olive**
« première pression à froid ».

L'huile d'olive peut s'utiliser pour la cuisson et l'huile de colza pour les assaisonnements.

→ **Mangez du pain et des céréales à IG bas ou modéré.**

Pains bis ou pains complets multicéréales (froment + avoine, orge ou seigle) au levain.

Riz complet ou riz basmati.

Flocons d'avoine traditionnels ou céréales de certaines grandes marques affichent des IG bas (All-Bran, plusieurs Mueslis...).

→ **Limitez fortement les laitages**

Le lait et les yaourts ont des réactions insuliniques élevées, essayez de vous en passer ou réservez-les à quelques exceptions.

Les yaourts de soja nature offrent une alternative intéressante car leur IG est bas.

Les fromages ne sollicitent pas l'insuline mais ils sont riches en graisses saturées et souvent trop salés. Donc à consommer avec modération.

LEVIER 3

**MON JOUR
DE FESTIN**

Le troisième levier et dernier à mettre en place dans vos nouvelles habitudes alimentaires va peut-être vous sembler étrange, fou, incroyable...

Pourtant, il n'a rien de farfelu et il a un vrai rôle à jouer dans votre perte de poids.

Ce levier, c'est tout simplement de manger une fois par semaine un véritable festin.

Un festin... Vous êtes sérieux ?

Oui, je suis tout ce qu'il y a de plus sérieux.

Je vous invite, et même plus que ça, je vous recommande vivement d'introduire l'habitude suivante dans votre nouveau mode de vie alimentaire :

Une fois par semaine, vous allez planifier un véritable festin, c'est-à-dire un repas très abondant et très riche, bien au-delà du raisonnable.

Un festin à vous en faire péter le ventre !

Notez que le mot « festin » vient de l'italien « festino » qui signifie « petite fête ». Or, il s'agit vraiment de ça : vous lâcher et vous faire plaisir...

N'ayez aucune considération, ni sur la qualité, ni sur la quantité des aliments.

Vous pouvez décider de manger ce festin à la maison et vous préparer tous les mets qui vous font envie.

Vous pouvez également profiter de planifier ce festin lors d'une sortie au restaurant ou d'un repas à l'extérieur.

Mais à quoi ça sert ?

Mettons d'abord une chose au clair.

Le festin ne sert pas à vous récompenser. La seule carotte qui doit vous motiver à embrasser de nouvelles habitudes alimentaires, c'est votre santé et votre poids.

Cela étant dit, à quoi ça sert de faire un festin chaque semaine ?

Premièrement : ça sert à se faire plaisir...

Les repas de fêtes, en famille ou entre amis, font partie de notre vie.

Ils sont souvent l'occasion de célébrer les événements marquants de nos existences : anniversaires, mariages, départ en retraite, emménagement, soirée d'été...

Ils sont aussi l'occasion de se souvenir l'importance de profiter et se réjouir du temps présent.

Prendre plaisir en mangeant a de véritables bienfaits psychologiques. Et vous le savez, on régule bien plus facilement son poids lorsqu'on est heureux et bien dans sa tête.

Deuxièmement : le festin sert à activer votre perte de poids.

Le corps est une machine très intelligente. Avec une alimentation faible en glucides, il aura tendance à s'adapter et à diminuer votre métabolisme.

En le soumettant de temps en temps à des changements importants, vous le « secouez » en quelque sorte et vous lui évitez de se mettre au ralenti.

Les taux de leptine remontent, la conversion de l'hormone thyroïdienne T4 en hormone T3 est plus active, l'adénosine monophosphate cyclique (AMPc) et

les monophosphates de guanosine (GMP) sont augmentés, etc.

Bref, vous relancez votre métabolisme et la combustion des graisses reprend.

Le festin, loin d'être une simple option, est un véritable levier à activer dans votre stratégie de perte de poids.

Comment je m'y prends ?

→ Vous pouvez choisir de démarrer ce rituel du festin dès la fin de la première semaine (après 6 jours de jeûne intermittent et d'alimentation à IG-b).

Parfois, certains décident de laisser passer deux semaines pour bien installer leurs nouvelles habitudes. A vous de voir ce qui vous correspond le mieux.

→ Gardez un rythme de festin une fois par semaine, mais en faisant varier le jour selon vos contraintes de calendrier.

→ Veuillez cependant à laisser au moins 72h entre deux festins.

Par exemple en semaine 1, si vous avez démarré un lundi, vous pouvez faire votre festin 6 jours après, donc le dimanche. En semaine 2, le samedi. En semaine 3, le mercredi. En semaine 4, le dimanche. Etc.

→ Si vous faites l'impasse sur votre festin une semaine, vous ne pouvez pas le rattraper la semaine suivante en faisant deux jours de festin consécutifs. Ce n'est pas cumulable.

→ Faites ce festin en un seul repas ou sur toute la journée. C'est vous qui décidez.

Si votre jeûne intermittent est en mode 16 : 8, cela vous laisse une période de festin de 8 heures.

→ Au cours de la semaine précédente, notez précisément sur un petit carnet tous les plats et petites douceurs qui vous font de l'œil. Et profitez de votre festin pour assouvir certaines de ces envies.

→ Mangez ce qui vous fait envie et à volonté, mais sans aller jusqu'à vous rendre malade. Le plaisir avant tout !

- Mangez de préférence les protéines en début de festin.

- Si vous êtes un peu inquiet à l'idée de manger autant, vous pouvez précéder votre festin d'un temps de jeûne plus long que d'habitude (par exemple 18h au lieu de 16h).

Ou alors vous pouvez faire un jeûne plus long après, mais pas le lendemain, plutôt le surlendemain (48h après). En effet, avec la consommation excessive de glucides faites lors du festin, il est possible que votre faim soit plus intense le lendemain. Autant éviter de faire un jeûne plus long ce jour-là.

- Une fois votre festin terminé, donnez ou jetez les restes pour ne pas risquer de vous faire envie le lendemain.

**LA BOITE À
OUTILS DE
VOTRE
RÉUSSITE**

1. Comment suivre votre perte de poids ?
2. Tableaux des index glycémiques
3. Comment faire vos courses ?
4. Quelques idées de menu
5. Quelques recettes
6. Trucs & Astuces

OUTIL 1

**COMMENT
SUIVRE VOTRE
PERTE DE
POIDS ?**

Fixez votre objectif de perte de poids

Quel que soit le domaine considéré, un objectif doit satisfaire les 5 critères suivants :

Un objectif POSITIF

Votre objectif doit être formulé à la tournure positive, en bannissant toute négation.

Ne dites donc pas « Je ne veux plus avoir de bourrelets », mais dites « Je veux avoir une silhouette plus fine ».

En effet, les couches le plus profondes de votre cerveau (cerveau « reptilien ») ne comprennent pas la tournure négative.

Un objectif PRECIS

Votre objectif doit être formulé de manière précise. « Perdre du poids » est trop vague. Cela ne vous engage à rien, ni au niveau de la perte de graisse, ni au niveau du temps pour la réaliser.

Fixez donc un nombre de kilos précis à éliminer, ou un nombre de centimètres, ainsi qu'une date.

Un objectif REALISABLE

Votre objectif doit être matériellement réalisable. Si vous vous fixez d'aller sur la Lune la semaine prochaine, vous vous condamnez à l'échec. Ne manquez pas d'ambition, mais ne pêchez pas non plus par manque de réalisme !

Un objectif ÉCOLOGIQUE

Votre objectif doit respecter votre propre écologie, c'est-à-dire qu'il doit œuvrer pour votre bien-être, en évitant d'éventuelles conséquences négatives. Il doit aussi être écologique pour votre entourage.

Par exemple, si vous visez de perdre 30kg en 1 mois, vous mettriez votre santé en danger, ce qui n'est pas écologique pour vous.

De plus, si vous êtes chef d'entreprise, une hospitalisation forcée mettra peut-être votre entreprise en péril, et menacera des emplois. Un objectif de perte de poids trop violent ne serait donc pas écologique pour vos salariés non plus.

Un objectif MESURABLE

Tout objectif doit être mesurable : il doit exister un critère incontestable qui atteste de la réussite du projet. Pour la perte de poids, il vous suffit de mesurer le nombre de kilos perdus sur la balance, ainsi que les centimètres perdus au niveau des hanches, du ventre ou des cuisses.

Faites un état des lieux

La première des choses à faire est un état des lieux.

Beaucoup de personnes redoutent ce moment, mais il est impératif pour le succès de votre démarche de savoir d'où vous partez et quel objectif vous souhaitez atteindre.

Il vous faut donc vous peser, et consigner votre poids de départ avec la date du jour.

Si vous n'avez pas de pèse-personne, achetez-en un.

Vous avez désormais l'embaras du choix en matière de pèse-personne :

- Les pèse-personnes mécaniques (à aiguille) réputés pour être fiables et robustes dans le temps.
- Les pèse-personnes électroniques qui offrent une mesure plus précise (souvent à 100 gr près)
- Les pèse-personnes avec impedancemètre qui mesurent également le taux de graisse, la masse musculaire, le volume d'eau, la masse osseuse...

Les résultats obtenus reposent également sur des données statistiques en fonction de l'âge, de la taille, du sexe et du niveau d'activité physique préalablement renseignés. Gardez en tête qu'ils sont approximatifs.

Ensuite, vous vous pèserez une fois par semaine afin d'évaluer avec justesse votre perte de poids.

Ne vous pesez pas plus souvent. C'est inutile et anxiogène.

En effet, le poids varie selon que vous êtes plus ou moins hydraté, selon la météo, selon le type d'aliments que vous venez de manger, selon l'activité physique pratiquée dans la journée ou encore votre cycle hormonal si vous êtes une femme...

Ces variations faussent les chiffres de la balance. En vous pesant chaque jour, vous allez observer une prise de kilos un jour, une perte de kilos un autre jour... Bref, rien de bien objectif !

Lors de votre pesée, veillez à respecter les conditions suivantes :

- Pesez-vous une fois par semaine, le même jour
- Pesez-vous le matin au réveil
- Pesez-vous à jeun après être allé(e) aux toilettes
- Pesez-vous nu(e) ou en sous-vêtements
- Utilisez toujours le même pèse-personne pour vous peser
- Placez toujours le pèse-personne au même endroit sur une surface plane et stable

→ Positionnez vos deux pieds de manière symétrique sur le pèse-personne en vous tenant bien droit

Enfin, n'oubliez pas de tenir compte de votre musculature pour évaluer votre perte de poids.

Par exemple, si vous pratiquez une activité sportive régulière, il se peut que vous ne perdiez que peu de poids à cause du gain de masse musculaire. Dans ce cas, c'est plutôt au niveau de votre silhouette que vous apprécierez la différence.

N'hésitez pas à vous prendre en photo en sous-vêtements au départ puis tous les mois (photo de face, photo de dos, photo de profil). Vous serez étonné de voir votre silhouette se transformer au fil du temps.

Calculez votre IMC (Indice de Masse Corporelle)

L'IMC (Indice de Masse Corporelle) est un indice qui se calcule en fonction de la taille et de la masse corporelle d'un adulte entre 18 et 65 ans.

Il ne suffit pas pour définir votre poids mais correspond à une norme chiffrée.

■ *Calcul de l'IMC selon l'OMS*

Cette méthode de calcul ne prend en compte que le poids et la taille, mais elle est déjà un bon indicateur de votre état.

$$\text{IMC} = \text{Poids} / \text{Taille}^2$$

Exemple pour une personne de 62kg mesurant 1,60m :

$$\text{IMC} = 62 / (1,60 \times 1,60) = 24,21$$

■ *Tableau d'interprétation de l'IMC*

- de 16,5	Dénutrition/famine
16,5 à 18,5	Maigre
18,5 à 25	Corpulence normale
25 à 30	Surpoids
30 à 35	Obésité modérée
35 à 40	Obésité sévère
+ de 40	Obésité morbide ou massive

Calculez votre « poids idéal »

Bien que l'IMC soit la formule la plus connue, il existe plusieurs autres méthodes de calcul basées sur des critères multiples tels que l'âge, la taille, le poids, la circonférence du poignet, la morphologie et le sexe.

Vous trouverez ci-dessous la méthode de Monnerot-Dumaine, qui a l'avantage de prendre en compte votre ossature, par l'intermédiaire de la mesure de votre poignet.

Elle vous est donnée à titre indicatif pour vous permettre :

- de vous situer dans une moyenne ou d'avoir une idée du poids qui serait convenable pour vous du point de vue de votre santé.
- de vous situer dans une norme qui ne prend pas en compte les cas particuliers ou certains critères physiques qui peuvent être importants selon les cas (densité osseuse et musculaire, origine ethnique, rétention d'eau, silhouette).
- de vous donner une idée de la fourchette dans laquelle vous vous situez ou du poids moyen qui vous conviendrait.

Rappelez-vous tout de même qu'il vous faut vous plonger dans votre histoire, votre hérédité, votre âge, et d'autres facteurs pour définir **vosre poids idéal personnel**. C'est-à-dire le poids auquel vous vous sentez bien et que vous pourrez conserver.

C'est en cherchant ce qu'il y a d'unique dans votre personne que vous pourrez définir un programme personnalisé, efficace et que vous aurez plaisir à suivre.

Dans tous les cas, ne prenez surtout pas les résultats de ces calculs pour argent comptant. Encore une fois, seul votre médecin est habilité à vous donner un poids de référence en tenant compte de nombreux autres paramètres.

■ *Formule de Monnerot-Dumaine*

T = votre taille en cm

C = circonférence de votre poignet en cm

Poids idéal en kg = $[(T - 100) + (4 \times C)] / 2$

Exemple pour une personne mesurant 1,75m et ayant un tour de poignet de 18cm :

$$[(175 - 100) + (4 \times 18)] / 2 = 73,5 \text{ kg}$$

Quand faut-il commencer ?

Le simple fait que vous soyez en train de lire ces lignes montre votre détermination à en finir avec vos problèmes de poids. Vous avez fait le premier pas et c'est souvent le plus difficile à faire.

Vous cherchez peut-être le meilleur moment possible pour commencer à appliquer cette nouvelle hygiène de vie.

Certaines personnes repoussent sans cesse à « plus tard », prétextant telle ou telle excuse pour éviter de s'y mettre.

Si vous traversez une réelle période de fatigue ou de crise (familiale, professionnelle), un chamboulement de vos habitudes alimentaires n'est peut-être pas le bienvenu dans l'immédiat.

Autrement, faites un effort d'honnêteté envers vous-même et reconnaissez que toutes ces raisons ne sont que des excuses inventées par votre cerveau, qui a peur du changement.

Attendre le « moment idéal » est une bien mauvaise idée, car ce moment n'arrivera jamais.

**Le moment
idéal
c'est
maintenant !**

OUTIL 2

**LES ALIMENTS
CLASSÉS PAR
IG**

LÉGENDE DES TABLEAUX

IG = index glycémique

CG = charge glycémique

/ = non significatif (pas de glucides)	
IG inférieur à 55	= IG bas
IG compris entre 55 et 70	= IG modéré
IG supérieur à 70	= IG élevé

Nota Bene :

L'IG d'un aliment nous renseigne sur la vitesse avec laquelle son glucose se retrouve dans le sang.

Mais l'IG ne nous dit pas combien de glucides renferme cet aliment.

C'est pourquoi, en plus de l'index glycémique (IG), vous trouverez la mention de la Charge Glycémique (CG) de l'aliment.

La charge glycémique nous renseigne sur l'impact au niveau de la glycémie, en tenant compte aussi de la quantité ingérée.

En dessous de 10, une CG est dite basse, entre 11 et 19, elle est modérée et au-dessus de 20 elle est élevée et provoquera un pic de glycémie.

Connaître la charge glycémique nous offre une deuxième clé de lecture pour faire les bons choix.

Par exemple, la carotte cuite et la patate douce ont des IG équivalents (=50). Mais si vous mangez 100 g de patate douce, votre charge glycémique sera 3 fois plus élevée que si vous aviez mangé 100 g de carotte cuite. En effet, la patate douce contient beaucoup plus de glucides.

	IG	CG	QUANTITE
Carotte <u>cuite</u>	50	3	100 g
Patate douce	50	10	100 g

Autre exemple : la pastèque à un IG supérieur à celui d'une banane mûre, mais comme elle contient peu de glucides, sa charge glycémique reste modérée. Ainsi,

une tranche de 200 g de pastèque a une charge glycémique de 10 quand une banane bien mûre a une charge glycémique de 18.

	IG	CG	QUANTITE
Banane bien mûre	65	18	1 unité
Pastèque	76	10	1 tranche 200 g

Il est parfois utile de se référer à la charge glycémique pour estimer la quantité de glucides présents

Dans un objectif de perte de poids, il convient de faire des repas à charge glycémique modérée, EN PRIVILEGIANT LES ALIMENTS A IG BAS.

BOISSONS, ALCOOLS

	IG	CG	QUANTITE
Café noir sans sucre	/	/	
Eau minérale	/	/	
Eau gazeuse	/	/	
Eau aromatisée sans sucre ajouté	/	/	
Thé, Tisane sans sucre	/	/	
Soda light	/	/	
Vin blanc sec	/	/	
Vin rosé	/	/	
Vin rouge	/	/	
Champagne	/	/	
Jus de citron pur	15	1	1 verre 15 cl
Jus de tomate	35	3	1 verre 15 cl
Chicorée	40	2	1 tasse
Cidre brut	40	2	1 verre 15 cl
Jus de carottes	40	5	1 verre 15 cl
Jus d'ananas	40	7	1 verre 15 cl
Jus d'orange sans sucre ajouté	45	6	1 verre 15 cl

Jus de pamplemousse	45	8	1 verre 15 cl
Jus d'ananas sans sucre ajouté	50	8	1 verre 15 cl
Jus de canneberge (cranberry)	50	9	1 verre 15 cl
Jus de pomme	50	9	1 verre 15 cl
Jus de mangue (sans sucre)	55	11	1 verre 15 cl
Jus de raisin	55	13	1 verre 15 cl
Limonade	58	19	1 canette
Sodas	58 à 68	11	1 verre 15 cl
Sirop à l'eau	70	17	1 dose
Bière	66 à 110	10	1 verre 25 cl

Rappels :

« Un fruit ça se mange, ça ne se boit pas... »

A l'exception de la bière et des vins doux (sucrés), l'alcool a un IG à 0. Une consommation modérée est donc possible.

Attention aux ajouts de sucre dans les cocktails (crème de cassis, sirop, jus de fruits...).

Préférez toujours un verre de vin rouge de bonne qualité aux alcools forts. En effet, le vin rouge améliore un peu la perte des graisses.

LÉGUMES

	IG	CG	QUANTITE
Avocat	10	1	½ = 60 g
Asperge	15	1	100 g
Blettes	15	1	100 g
Brocoli	15	1	100 g
Céleri branche	15	1	100 g
Champignon crus ou conserve	15	1	100 g
Chou de Bruxelles	15	1	100 g
Chou rouge	15	1	100 g
Chou-fleur	15	1	100 g
Chou fermenté (choucroute)	15	1	100 g
Concombre	15	/	100 g
Cornichon	15	/	2 unités = 10 g
Courgette	15	/	100 g
Échalote	15	/	2 unités = 50 g
Endive	15	/	100 g
Épinards	15	1	100 g
Fenouil	15	1	100 g

Oignon	15	2	Unité = 100 g
Poireau	15	1	100 g
Poivron	15	1	100 g
Radis	15	1	100 g
Salades	15	/	40 g
Artichaut	20	2	100 g
Aubergine	20	1	100 g
Carotte <u>crue</u>	20	1	100 g
Cœur de palmier	20	1	100 g
Pousses de bambou	20	1	100 g
Ratatouille maison	20	1	100 g
Ail	30	/	Gousse
Betterave rouge <u>crue</u>	30	3	100 g
Haricots verts	30	2	100 g
Navet <u>cru</u>	30	2	100 g
Salsifis	30	2	100 g
Tomate	30	2	100 g
Céleri rave <u>cru</u>	35	1	100 g
Petits pois <u>frais</u>	35	4	100 g
Tomate séchée	35	3	100 g

Concentré de tomates	40	1	1 cuillère soupe
Petits pois en conserve	45	4	100 g
Carotte <u>cuite</u>	50	3	100 g
Patate douce	50	10	100 g
Topinambour	50	8	100 g
Betterave rouge <u>cuite</u>	65	6	100 g
Maïs doux en conserve	65	13	100 g
Rutabaga	70	6	100 g
Courge (citrouille, potiron, potimarron) <u>cuits</u>	75	4	100 g
Céleri rave <u>cuit</u>	85	3	100 g
Navet <u>cuit</u>	85	4	100 g
Panais	85	10	100 g

LÉGUMES SECS

	IG	CG	QUANTITE
Haricots coco plat	15	3	100 g cuits
Haricots mange-tout	15	1	100 g cuits
Lupin	15	1	100 g cuits
Flageolets	25	5	100 g cuits
Haricots mango (germes de soja)	25	1	100 g
Houmous (purée de pois chiches)	25	2	50 g
Lentilles vertes	25	3	100 g cuites
Pois cassés	25	5	100 g
Lentilles brunes	30	4	100 g cuites
Lentilles jaunes	30	4	100 g cuites
Pois chiches	30	5	100 g
Haricots adzuki	35	8	100 g cuits
Haricots blancs cuits	35	7	100 g cuits
Haricots noirs	35	7	100 g cuits
Haricots rouges	35	7	100 g cuits
Pois chiches en conserve	35	6	100 g
Fèves crues	40	3	100 g

Haricots rouges en boîte	40	8	100 g cuits
Fèves cuites	65	5	100 g

FRUITS FRAIS

	IG	CG	QUANTITE
Cassis	15	1	100 g
Rhubarbe	15	/	100 g
Citron	20	/	1 unité
Cerises	25	4	100 g
Fraises	25	2	150 g
Framboises	25	2	150 g
Groseilles	25	2	150 g
Mûres	25	1	100 g
Myrtilles	25	2	100 g
Abricot	30	4	2 unités = 100 g
Pamplemousse	30	5	½
Mandarine	30	8	2 unités
Fruits de la passion	30	2	100 g
Coing	35	10	1 unité
Figue fraîche	35	3	1 unité
Grenade	35	5	100 g
Pêche, Nectarine, Brugnion	35	6	1 unité
Prunes	35	6	3 unités
Clémentine	40	4	2 unités

Noix de coco	40	9	100 g
Pruneaux	40	9	4 à 5 unités
Pomme	40	12	1 unité
Poire	40	13	1 unité
Orange	40	13	1 unité
Banane plantain crue	45	13	Portion de 100 g
Raisin	45	12	150 g
Banane pas trop mûre (verte)	50	15	1 unité
Kaki	50	18	1 unité
Litchis frais	50	9	100 g
Mangue	50	7	½ = 100 g
Kiwi	53	7	2 unités
Papaye	55	4	100 g
Ananas frais	60	15	100 g
Châtaignes	60	24	100 g
Melon	65	7	¼ = 150 g
Banane bien mûre	65	18	1 unité
Banane plantain cuite	70	20	Portion de 100 g
Pastèque	76	10	1 tranche = 200 g

FRUITS SECS

	IG	CG	QUANTITE
Abricot sec	35	7	2 unités = 30 g
Pomme séchée	35	6	25 g
Figue sèche	40	6	2 unités = 25 g
Raisins secs	65	13	1 poignée = 30 g
Dattes sèches	70	12	4 unités = 25 g

FRUITS EN CONSERVES

	IG	CG	QUANTITE
Compote de pommes sans sucre ajouté	35	5	100 g
Poire au sirop	44	6	100 g égoutté
Pêches au sirop	55	8	100 g égoutté
Abricot au sirop	60	9	100 g égoutté
Ananas au sirop	65	10	100 g égoutté

OLÉAGINEUX

	IG	CG	QUANTITE
Graines de courge	15	/	1 poignée
Graines de lin	15	/	1 poignée
Graines de tournesol	15	/	1 poignée
Graines de sésame	15	/	1 poignée
Amandes	15	/	1 poignée
Noisettes	15	/	1 poignée
Noix de cajou (cru, grillée)	15	2	1 poignée = 30 g
Noix de Grenoble	15	/	1 poignée
Noix de Pécan	15	/	1 poignée
Noix de macadamia	15	/	1 poignée
Noix du Brésil	15	/	1 poignée
Olives	15	/	5 unités = 15 g
Pignons de pin	15	/	1 poignée
Pistaches	15	/	1 poignée
Cacahuètes crues	25	1	1 c. à s. = 30 g
Cacahuètes grillées salées	25	1	1 c. à s. = 30 g
Baies de Goji	25	5	1 poignée = 30 g

Purée de noisettes, sans sucre ajouté	25	/	1 c. à s. = 30 g
Purée de sésame, sans sucre ajouté	25	/	1 c. à s. = 30 g
Purée d'amandes, sans sucre ajouté	35	/	1 c. à s. = 30 g

CÉRÉALES, FÉCULENTS

PATES	IG	CG	QUANTITE
Spaghettis Montignac® cuits al dente	10	4	150 g cuits
Konjac (vermicelles, tagliatelle, riz)	35	2	100 g
Vermicelles de blé dur	35	13	150 g cuits
Coquillettes au blé intégral Montignac®	40	14	150 g cuits
Pâtes intégrales, cuisson al dente	40	14	150 g cuits
Spaghettis al dente (cuisson 5 minutes)	40	14	150 g cuits
Capellini	45	16	150 g cuits
Macaroni	50	18	150 g cuits
Pâtes complètes	55	19	150 g cuits
Pâtes (en moyenne)	55	24	150 g cuits
Spaghettis bien cuits	55	20	150 g cuits
Tagliatelles bien cuites	55	21	150 g cuits
Raviolis	60	18	200 g cuits
Nouilles de riz (pâtes chinoises)	65	26	150 g cuits
Pâtes à lasagne	65	23	150 g cuits
Vermicelles de riz	65	26	150 g cuits
Nouilles de blé dur	70	27	150 g cuits
Pâtes sans gluten (maïs)	80	27	150 g cuits

RIZ	IG	CG	QUANTITE
Riz sauvage (pas vraiment du riz)	35	15	150 g cuits
Riz basmati complet Montignac®	40	16	150 g cuits
Riz basmati complet	45	18	150 g cuits
Riz basmati blanc	50	20	150 g cuits
Riz complet	50	18	150 g cuits
Riz rouge	55	21	150 g cuits
Riz de Camargue	60	22	150 g cuits
Riz Thaï (riz parfumé au jasmin)	60	22	150 g cuits
Riz blanc standard	70	25	150 g cuits
Riz rond / riz pour risotto	70	25	150 g cuits
Galette de riz	85	5	1 unité = 7,5 g
Riz cuisson rapide (précuit)	85	37	150 g cuits
Riz gluant	90	33	150 g cuits

POMMES DE TERRE	IG	CG	QUANTITE
Patate douce	50	23	200 g
Pommes de terre, cuisson vapeur, avec peau	65	24	200 g
Pommes de terre, cuisson à l'eau, avec peau	65	23	200 g

Chips	70	9	Petit sachet = 30 g
Gnocchis de pommes de terre	70	30	125 g
Pommes de terre, cuisson à l'eau, sans peau	70	25	200 g
Purée faite maison	80	23	250 g
Pommes de terre en flocons	90	25	230 g
Frites classiques	95	29	150 g
Pommes de terre cuites au four	95	36	200 g
Fécule de pomme de terre	95	77	100 g

AUTRES CÉRÉALES	IG	CG	QUANTITE
Graines de céréales germées (soja, blé...)	15	NS	100 g
Orge perlée, cuisson à l'eau	30	6	100 g
Vermicelles de soja	30	13	150 g cuits
Amarante	35	11	150 g cuits
Avoine	40	26	100 g
Flocons d'avoine crus	40	9	40 g
Blé Kamut®	40	14	150 g cuits
Kamut intégral	40	15	150 g cuits
Boulghour de blé complet	45	16	150 g cuits
Épeautre (grains entiers)	45	16	150 g cuits

Orge mondée	45	7	150 g cuits
Pilpil de blé	45	12	150 g cuits
Sarrasin cuisson eau	50	9	100 g
Quinoa (cuit, refroidi, réchauffé)	50	11	100 g
Blé, type Ébly®	50	16	100 g cuits
Semoule de couscous intégrale	45	16	150 g cuits
Semoule de couscous complet	50	18	150 g cuits
Boulghour de blé	55	20	150 g cuits
Farine de blé complète	60	43	100 g
Flocons d'avoine cuits	60	7	20 g
Maïs doux en conserve	50	2	1 cuillère soupe
Semoule de couscous ordinaire	65	23	150 g cuits
Millet cuit	70	25	150 g cuits
Polenta	70	24	150 g cuits
Tapioca cuit à l'eau	90	22	150 g cuits

SOJA ET DÉRIVÉS

	IG	CG	QUANTITE
Sauce soja	/	/	1 c. à café
Germes de soja	15	/	100 g
Tempeh	15	/	100 g
Tofu	15	/	100 g
Soja cuisine	20	/	100 g
Yaourt au soja nature	20	0	100 g
Farine de soja	25	3	100 g
Jus (lait) de soja nature	30	/	100 ml
Vermicelles de soja	30	6	150 g cuits
Yaourt au soja, aux fruits	35	4	100 g

PAINS, BISCOTTES

	IG	CG	QUANTITE
Pain de seigle complet Bio Montignac®	32	9	50 g
Pain intégral Montignac®	34	7	50 g
Pain essène (céréales germées)	35	8	50 g
Wasa® fibres	35	7	4 unités = 40 g
Pain azyne intégral	40	15	2 tranches = 50 g
Pain de sarrasin	40	10	50 g
Pain intégral au levain pur	40	10	50 g
Pain d'épeautre intégral	45	11	50 g
Pain de kamut	45	11	50 g
Pain de seigle intégral	45	12	50 g
Pain grillé à la farine intégrale	45	12	50 g
Pumpernickel (pain noir allemand)	45	8	50 g
Pain au quinoa	50	12	50 g
Wasa® léger	50	10	4 unités = 40 g
Pain au lait nature	60	11	1 unité = 35 g
Pain au chocolat	65	14	1 unité = 45 g

Pain bis au levain	65	16	50 g
Pain complet	65	16	50 g
Pain de seigle (30 % de seigle)	65	16	50 g
Bagel	70	31	1 unité = 85 g
Baguette blanche	70	19	¼ = 50 g
Biscotte ordinaire	70	20	4 unités = 35 g
Pain azyme blanc	70	27	2 tranches = 50 g
Pain de mie très blanc	85	17	1 tranche = 44 g
Pain pour hamburger	85	22	1 unité = 50 g
Pain blanc sans gluten	90	23	50 g

Privilégiez le pain intégral (farine T 150 de blé, d'épeautre ou de petit épeautre) qui est le seul à être vraiment IG bas.

Attention : seul le pain noir allemand pumpernickel fait avec du grain de seigle convient (certains comme la marque Bjorg sont fait avec de la farine). Les marques ok sont celui de Lidl rayon bio, Pural en magasin bio ou La Vie Claire.

CÉRÉALES PETIT-DÉJEUNER

	IG	CG	QUANTITE
Céréales fibres, type All Bran®	30	4	30 g
Céréales complètes, sans sucre	45	8	30 g
Muesli Montignac®	45	8	30 g
Muesli sans sucre ajouté	50	9	30 g
Muesli sucré, type Jordans®	60	10	30 g
Flocons d'avoine nature	60	11	30 g
Amarante soufflée	70	10	30 g
Céréales ligne, type fitness® ou Spécial K céréales complètes®	70	17	30 g
Céréales sucrées standard	70 à 85	16	30 g
Corn flakes	80	21	30 g
Céréales Spécial K nature®	85	19	30 g

PRODUITS LAITIERS ET ASSIMILÉS

	IG	CG	QUANTITE
Fromage (tous types)	/	/	
Yaourt à la grecque (brebis)	12	1	150 g
Yaourt nature	20	1	125 g
Yaourt soja nature	20	0	100 g
Yaourt nature brassé	30	1,5	100 g
« Lait » d'amande sans sucre	25	1	100 ml
« Lait » d'avoine	45	5	100 ml
Fromage blanc nature	20	1	100 g
Fromage frais nature type petit-suisse	20	0,5	60 g
Lait de vache (entier, ½ écrémé, écrémé)	30	2	100 ml
Lait de vache	30	2	100 ml
Lait de chèvre (½ écrémé)	30	3	100 ml
Crème glacée au fructose	35	6	2 boules = 100 ml
Lait de coco	40	2	100 ml

Crème glacée classique (moyenne)	60	10	2 boules = 100 ml
Riz au lait	75	19	115 g
Lait de riz	85	9	100 ml

Rappel :

Le lait, les yaourts et fromages blancs à base de lait de vache ont un indice insulémique élevé. Ils sont à consommer avec modération.

Si vous ne pouvez pas vous en passer, préférez-leur des dérivés à base de lait de brebis ou chèvre, ou à base de laits végétaux (lait de soja, lait d'amande, lait de coco).

FARINES

	IG	CG	QUANTITE
Farine de soja	25	5	100 g
Farine de coco	35	7	100 g
Farine de pois chiches	35	20	100 g
Farine de blé noir (sarrasin)	40	26	100 g
Farine de quinoa	40	28	100 g
Farine de sarrasin	40	26	100 g
Farine d'épeautre intégrale	45	27	100 g
Farine de blé intégral (type 150)	45	32	100 g
Farine de kamut intégrale	45	32	100 g
Farine de seigle intégrale	45	35	100 g
Farine d'épeautre raffinée	65	39	100 g
Farine de blé semi-complète	65	47	100 g
Farine de châtaignes	65	51	100 g
Farine de maïs	70	54	100 g
Farine de riz complète	75	60	100 g

Amidon de maïs (maïzena®)	85	68	100 g
Farine de blé blanche (type 55)	85	61	100 g
Farine de riz	95	76	100 g

Pour les farines, plus le type (T) est élevé et plus l'IG est bas.

SUCRES, SUCRERIES

	IG	CG	QUANTITE
Stevia en poudre	NS	NS	1 dose = 5 g
Sucre de bouleau	8	1	1 c. à s. = 10 g
Sirop d'agave	15	2	1 c. à s. = 10 g
Chocolat noir au fructose	19	1	2 carrés = 10 g
Cacao en poudre sans sucre	20	1	1 c. à s. = 10 g
Chocolat noir 85 % de cacao Montignac®	20	1	1 grand carré = 10 g
Chocolat noir 86 % de cacao	20	1	1 grand carré = 10 g
Confiture sans sucre Montignac®	20	3	1 c. à s. = 30 g
Fructose cristallisé	20	2	1 c. à s. rase = 10 g
Spécialités aux fruits Montignac®	20	2	1 c. à s. = 20 g
Chocolat noir 70 % de cacao	25	1	1 grand carré = 10 g
Sucre de coco	30	3	1 c. à s. = 10 g
Beurre de cacahuètes (sans sucre)	40	2	1 c. à s. = 30 g
Chocolat au lait	40	2	1 grand carré = 10 g
Confiture « sans sucre »	45	5	1 c. à s. = 30 g
Pâte à tartiner chocolat / noisettes, type Nutella®	55	10	1 c. à s. = 30 g
Chocolat en poudre sucré	60	5	1 c. à s. = 10 g

Miel	60	15	1 c. à s. = 30 g
Ovomaltine® poudre	60	4	1 c. à s. rase = 10 g
Sorbet glacé	60	12	2 boules
Barre au chocolat et caramel, type Mars®	65	23	Unité = 51 g
Confiture	65	10	1 c. à s. = 30 g
Gelée de coings sucrée	65	13	1 c. à s. = 30 g
Jus de sucre de canne séchée	65	4	1 c. à s. = 10 g
Marmelade sucrée	65	10	1 c. à s. = 30 g
Sirop d'érable	65	12	1 c. à s. = 20 g
Mélasse	70	16	1 c. à s. = 30 g
Sucre blanc	70	7	2 morceaux = 10 g
Sucre brun	70	7	2 morceaux = 10 g
Sucre de canne complet	70	7	1 c. à s. = 10 g
Glucose	100	10	1 c. à s. rase = 10 g
Sirop de blé	100	9	1 c. à s. = 10 g
Sirop de glucose	100	10	1 c. à s. = 10 g
Sirop de riz	100	10	1 c. à s. = 10 g
Sirop de maïs	115	9	1 c. à s. = 10 g

OUTIL 3

**COMMENT
FAIRE VOS
COURSES ?**

Quelques recommandations

- Faites vos courses **le ventre plein**, cela vous aidera à faire les bons choix et ne pas céder aux tentations.
- Lors de vos courses, **restez réaliste** : si vous n'avez ni le temps ni l'envie de cuisiner, inutile de n'acheter que des produits frais.

Evitez autant que possible les plats préparés qui contiennent souvent des ajouts inutiles de sucre, sel et agents de conservation.

En revanche, vous trouverez au rayon surgelé de nombreux légumes naturels (qui se cuisinent très vite) mais aussi des préparations déjà cuisinées de légumes avec un IG correct : poêlée de légumes, ratatouille, purée, soupe...

- **Décryptez très attentivement les emballages** pour connaître la liste des ingrédients et surtout la part des glucides dans la composition de l'aliment.

Rappelez-vous que c'est la part des glucides et non celles des graisses qu'il faut limiter.

Mettre en place une alimentation à IG bas va vous demander au départ un petit effort lors de vos courses. C'est uniquement le temps de prendre de nouveaux repères. Rapidement, vous allez identifier les aliments qui sont corrects ou non, et ensuite vous aurez des automatismes.

Par exemple, lorsque vous choisirez votre sauce tomate, cherchez celles qui sont cuisinées sans sucre et sel ajouté (certaines marques comme Heinz le font), sinon prenez un coulis de tomate que vous accommoderez facilement vous-même.

- **Ayez conscience des stratégies** mises en œuvre par les supermarchés pour vous tenter :
- l'implantation des rayons est faite de telle sorte que vous devez d'abord passer devant les produits superflus avant d'arriver aux aliments de base,

les têtes de gondole mettent en avant des produits nouveaux pour vous appâter et vous créer de nouvelles envies,

- le rayonnage met à hauteur de vos yeux les produits les plus chers,
- les offres promotionnelles vous incitent à acheter en plus grande quantité...
- la musique, les lumières, les couleurs, le bruit ambiant, la foule... tout ça contribue à élever votre niveau de stress et prendre des décisions moins réfléchies.

Si vous le pouvez, évitez de passer du temps dans les supermarchés.

Privilégiez les commerces de proximité à taille plus réduite, ou **faites vos courses en ligne** avec livraison à domicile ou retrait en drive.

Vous limiterez les tentations, augmenterez vos chances d'acheter uniquement ce que vous aviez prévu et votre portefeuille ne s'en portera que mieux !

Le piège des produits allégés

Après avoir connu un essor considérable pendant les années 90, les ventes de produits allégés sont en perte de vitesse depuis plusieurs années. Le public a réalisé que cette mode relevait plus d'une grande supercherie que d'une solution réelle à un éventuel problème de surpoids.

Si vous avez pris l'habitude de consommer des produits allégés ou « light » en vous disant que cela serait une aide pour éviter la prise de poids ou pour perdre vos quelques kilos en trop, lisez attentivement ce qui suit.

Avez-vous déjà constaté la moindre efficacité de ce genre de produit ? Je suis prêt à parier que la réponse est « non » !

Il y a une raison simple à cela :

Les produits allégés ne sont pas moins riches en sucres ou matières grasses que d'autres.

Lorsque vous voyez apparaître les appellations « allégé » ou « light » sur les produits que vous achetez, cela veut en réalité dire qu'une partie de la composition de ce produit a changé.

La plupart du temps, les industriels auront remplacé une partie des graisses ou des sucres par d'autres composants. Mais cela ne veut pas dire pour autant

que le nouveau composant est davantage bénéfique pour l'organisme ou moins susceptible de vous faire grossir.

Il est très fréquent que le sucre de ces produits soit remplacé par des graisses ou par des produits non naturels qui possèdent les mêmes propriétés sucrantes que le sucre, sans pour autant être légalement considéré comme du sucre.

Les industriels de l'agroalimentaire ont bien compris l'enjeu financier que représente le marché de l'allégé et se permettent de jouer sur les mots, sur les compositions et sur les appellations des aliments pour vous appâter.

Ainsi, la plupart des produits laitiers allégés sont en réalité quasiment aussi riches que leurs équivalents non allégés.

Pire encore, les produits dont la composition est modifiée pour correspondre à l'appellation « light » ou « allégé » sont vidés de leurs apports naturels bénéfiques.

Vous mangez donc quasiment la même quantité de graisse et/ou de sucre sans le bénéfice des nutriments contenus dans les produits standards.

Un autre risque non négligeable des « allégés » est la modification de vos comportements alimentaires.

Le réflexe humain de nombreuses personnes adeptes des produits allégés est de se dire que puisque c'est « allégé », elles peuvent en manger plus. Il s'agit là d'une fausse bonne idée : en mangeant plus, vous risquez de faire grandir la taille votre estomac et donc d'augmenter votre appétit.

De plus, une grande quantité d'un produit allégé (parfois peu appétissant) est vite équivalente à une quantité raisonnable d'un produit qui vous fait envie : mieux vaut donc une petite crème au chocolat qu'un énorme yaourt aux fruits 0%.

Quant aux produits à l'aspartame, voilà encore un piège inattendu !

On en trouve dans de nombreux produits : boissons sucrées ou chocolatées, yaourts, fromage blanc, glaces, desserts, bonbons et chewing-gum, boissons non alcoolisées et bien évidemment sucrées et autres substituts du sucre en poudre ou en morceau.

Malgré son pouvoir sucrant bien plus important que le sucre, l'aspartame a de nombreux inconvénients. Ce produit est décrié depuis quelques années par de nombreux scientifiques.

Une étude sur des rats menée dans l'Illinois a d'ailleurs récemment prouvé son inefficacité.

En effet, il a été observé que les rats nourris de yaourt à l'aspartame attendaient les calories liées au goût

sucré qu'ils recevaient. Faute de recevoir ces calories, les rats continuaient donc de manger.

Résultat de l'expérience : en comparaison au groupe nourri au vrai sucre, les rats nourris aux édulcorants ont pris 40% de poids de plus.

De plus, même si le sujet fait actuellement débat, de plus en plus d'études scientifiques tendent à montrer que l'aspartame élèverait le risque d'un certain nombre de maladies graves telles que le cancer du foie ou du poumon ou les accouchements prématurés.

Mieux vaut donc appliquer le principe de précaution dans ce cas : éliminez de votre alimentation tous les aliments contenant de l'aspartame.

Le Konjac, mon allié minceur

Si vous faites partie de ceux qui ont l'habitude de manger un féculent (riz, pâtes, pommes de terre) à chaque repas, il est possible que vous ressentiez un manque en démarrant votre alimentation IGb.

Heureusement, il y a le Konjac !

Qu'est-ce que c'est ?

Le Konjac, c'est 0 lipides, 0 protides et seulement 1 g de glucides au 100g !

Ce sont donc des calories creuses (qui certes n'apportent aucun nutriment pour l'organisme).

Mais le Konjac est constitué presque exclusivement de fibres, et ces fibres ont de superbes vertus :

- elles augmentent significativement l'effet de satiété et en font un coupe-faim des plus efficaces.
- elles ralentissent l'absorption du glucose dans le tube digestif et contribuent à diminuer la glycémie.
- elles favorisent le transit intestinal et aident à éliminer les déchets et toxines.

Le Konjac est donc un allié minceur de choix qui pourra facilement se substituer aux pâtes et au riz dans vos plats.

On le trouve désormais facilement et sous diverses formes :

- en vermicelles ou spaghettis (shirataki)
- en tagliatelles (kishimen)
- en riz (gohan)
- en perles de konjac
- en farine

Côté préparation, il faut parfois bien le rincer et le passer quelques minutes dans un grand volume d'eau bouillante. Mais certaines marques proposent désormais des préparations prêtes à l'emploi : vous n'avez plus qu'à les intégrer à vos plats.

Le Konjac n'a aucun goût donc il faut le marier à des plats de légumes, viande ou poissons bien relevés et de préférence en sauce.

Notez que la forme « perles de riz » contient généralement un peu plus de glucides que la forme vermicelles ou tagliatelles.

A noter : certaines personnes sont plus sensibles que d'autres à ses effets sur le système digestif. Soyez attentif et adaptez votre quantité de Konjac.

Sur ma liste de courses, je mets quoi ?

C'est VOUS qui allez déterminer quels aliments choisir, en fonction de vos goûts et de vos préférences alimentaires.

Voici néanmoins quelques suggestions d'aliments à IG bas pour vous inspirer et vous aider à vous lancer.

RAYON SURGELES

Surgelés / Légumes nature

- Haricots verts
- Courgettes
- Epinards
- Poireaux
- Champignons
- Poivrons
- Aubergines
- Brocolis
- Chou-fleur

Surgelés / Légumes cuisinés

- Ratatouille
- Poêlée de légumes
- Purée de légumes (brocolis, courgette, chou-fleur...)

Surgelés / Fruits

- Framboises
- Mûres
- Myrtilles
- Cassis
- Rhubarbe

Surgelés / Viande, poisson

- Steacks hachés
- Filets de saumon
- Filets de cabillaud
- Crevettes

RAYON PRIMEUR

Primeur / Légumes

- Asperge
- Aubergine
- Avocat
- Artichaut
- Brocolis
- Champignons
- Chou
- Chou-fleur
- Carotte
- Concombre
- Courgette
- Épinards
- Haricots verts
- Mâche
- Patate douce
- Poireau
- Poivron
- Potiron
- Salades
- Tomate

Primeur / Fruits

- Fraise
- Framboise
- Mûre
- Myrtille
- Cassis
- Cerise
- Citron
- Orange
- Clémentine
- Pamplemousse
- Pomme
- Poire
- Abricot
- Pêche
- Prune
- Kiwi
- Pastèque

RAYON BOUCHERIE

- Cuisses, Magret de canard
- Filets, Cuisses de poulet
- Steacks hachés de bœuf
- Roti de porc
- Gigôt d'agneau

RAYON POISSONNERIE

- Lieu noir
- Lotte
- Cabillaud
- Colin
- Sole
- Saumon
- Truite
- Crevettes
- Huîtres
- Moules

RAYON CREMERIE

- Œufs
- Fromages
- Laits végétaux (amandes, avoine, soja)
- Yaourts soja nature
- Tofu (soyeux ou ferme)

RAYON EPICERIE

Matières grasses

- Huiles de colza
- Huile d'olive
- Huile de lin
- Margarine végétale oméga-3

Oléagineux

- Graines de lin
- Graines de sésame
- Graines de tournesol

- Graines de courge
- Graines de Chia
- Noix de Grenoble
- Noix de cajou
- Noisettes
- Amandes
- Olives vertes ou noires
- Tapenade

Légumes secs

- Fèves
- Haricots
- Pois chiche
- Lentilles corail
- Lentilles blondes
- Lentilles vertes
- Haricots rouges
- Pois cassés
- Flageolets

Conserves

- Hareng

- Maquereau
- Sardine
- Thon
- Sauces tomate (coulis, purée, pulpe)
- Asperges
- Cœurs de palmier
- Champignons
- Haricots verts
- Petits pois

- Ratatouille
- Légumes pour couscous

Pâtes, Riz, Féculents

- Riz basmati complet
- Konjac (vermicelles, tagliatelles, riz)
- Pâtes intégrales
- Flocons d'avoine

- Chocolat noir (minimum 70% - idéal 85%)

RAYON PAIN, BISCOTTES

- Pain au levain intégral
- Pain au levain multicéréales
- Wasa

OUTIL 4

**QUELQUES
IDÉES DE
MENU**

Voici quelques idées de menu, avec deux déclinaisons :

- les menus à IG très bas
- et les menus à IG bas.

Attention : ce NE SONT PAS des menus que vous devez suivre à lettre. Ce sont simplement des exemples pour vous donner des pistes et vous inspirer.

C'est vous qui allez déterminer vos menus, en fonction de vos goûts tout d'abord, puis en tenant compte des tableaux d'index glycémiques.

De manière approximative, votre repas comportera une moitié de légumes, un quart de protéines (animales ou végétales) et un quart de lipides.

Vous n'avez aucune nécessité de terminer votre repas avec un fromage ou un dessert (la fameuse « note sucrée » !). Certes, il existe une large variété de desserts avec des IG qui restent relativement bas. Mais dans une optique de perte de poids, il est préférable que vous appreniez à manger sans dessert systématique et que vous les réserviez pour vos occasions exceptionnelles.

Les tableaux d'index glycémiques vous permettent également de composer vos menus en fonction de vos objectifs et de vos résultats de perte de poids :

- Sur la durée, il convient d'élaborer des repas avec des aliments à IG bas et de réserver les aliments à IG modérés et élevés à quelques rares occasions.

- Mais si momentanément, vous souhaitez enclencher une perte de poids plus rapide ou plus importante, vous pouvez vous tourner vers les aliments ayant un IG très bas (<20).

Cela revient à éliminer les céréales, les légumineuses et les fruits.

Avec l'expérience, vous allez apprendre à adapter instinctivement vos menus, mais aussi votre temps de jeûne quotidien, selon vos besoins et vos contraintes.

RECOMMANDATIONS POUR LE PETIT-DÉJEUNER

Si vous jeûnez le matin :

Vous ne prenez pas de petit-déjeuner.

Si vous jeûnez le soir :

Le petit-déjeuner est votre premier repas après votre phase de jeûne. Il est donc très important et il faut prêter une attention particulière à sa composition.

- Veillez à ce qu'il soit riche en protéines et en lipides, pour vous garantir de ne pas avoir faim jusqu'au déjeuner.
- Veillez à introduire le moins de sucres possible, pour ne pas ouvrir l'appétit ni activer la pompe à insuline.

La présence de fruits (qui apportent fibres et sucres) est facultative. Car même avec un indice glycémique faible, le sucre contenu dans certains fruits peut entretenir votre addiction au goût sucré.

En revanche, vous ne devez pas faire l'impasse sur le gras et les protéines.

La plupart d'entre nous avons pris l'habitude de manger sucré le matin. Si tel est votre cas, je vous encourage à développer progressivement la part du salé dans votre petit-déjeuner pour vous sevrer du goût sucré.

(Et si vraiment c'est trop difficile, privilégiez les sucres naturels (sucre de coco, sirop d'agave) ou une pointe de miel d'acacia.)

N'hésitez pas à sortir du schéma classique de petit-déjeuner et considérez-le comme un véritable repas à part entière.

L'appellation anglaise « breakfast » est intéressante car elle souligne que c'est le repas qui rompt le jeûne. A l'inverse, notre appellation « petit-déjeuner » a tendance à nous faire croire qu'il s'agirait d'un « petit » repas avant le déjeuner.

Bien au contraire, vous avez tout intérêt à manger copieusement et richement, c'est-à-dire avec des bonnes graisses et des protéines.

Les menus qui vous sont donnés en exemples sont inspirés du petit-déjeuner traditionnel mais rappelez-vous ceci : il n'y a rien qui vous interdise de manger pour le petit-déjeuner un gratin de courgettes lardons fromage ou une bolognaise de konjac parmesan.

IDEES MENU PETIT-DEJEUNER IG TRES BAS

1 boisson (café, déca, thé, tisane, eau citronnée...)
+ 2 œufs (brouillés, au plat, durs)
+ 1 yaourt de soja nature avec une poignée de cassis
+ 1 poignée d'amandes

1 boisson (café, déca, thé, tisane, eau citronnée...)
+ 1 œuf
+ 1 tranches de jambon blanc
+ 1 ½ avocat

1 boisson (café, déca, thé, tisane, eau citronnée...)
+ 3 tranches de viande des grisons
+ 1 tranche de tomme de brebis ou de chèvre
+ 1 poignée de noix de Grenoble

IDEES MENU PETIT-DEJEUNER IG BAS

1 boisson (café, déca, thé, tisane, eau citronnée...)
+ 1 galette de sarrasin
avec 1 carré frais + 1 tranche de saumon fumé
ou 1 œuf + 1 tranche de jambon blanc + comté râpé

1 boisson (café, déca, thé, tisane, eau citronnée...)
+ 1 tranche de jambon blanc
+ 2 tranches de pain intégral et un peu de beurre
+ 1 fruit (orange, pomme, poire, pêche, prunes...)

1 boisson (café, déca, thé, tisane, eau citronnée...)
+ 1 œuf
+ 1 pudding de chia avec fruits et oléagineux

1 boisson (café, déca, thé, tisane, eau citronnée...)
+ 3 tranches de viandes des grisons
+ 1 bol de muesli sans sucre avec du lait d'amandes sans
sucres

RECOMMANDATIONS POUR LE DÉJEUNER

Si vous jeûnez le matin :

Le déjeuner est votre premier repas de la journée. Vous l'avez donc compris, il doit être riche en protéines et en graisses, et limité en sucres.

Sur l'ensemble de la semaine, essayez de diversifier vos sources de protéines : privilégiez les œufs, le poisson, la volaille, et les légumineuses aux viandes rouges qui contiennent davantage de graisses saturées.

Si vous jeûnez le soir :

Ce repas est votre deuxième et dernier gros repas de la journée.

Mangez à votre faim, pas davantage, c'est-à-dire sans chercher à accumuler des réserves en vue de la phase de jeûne.

Veillez simplement à avoir mangé suffisamment de lipides (oléagineux, œufs, viandes, poissons gras, huiles...) au cours de la journée. Ce sont ces graisses qui vont vous rassasier jusqu'au lendemain.

IDEES MENU DEJEUNER IG TRES BAS

- Salade grecque (feta, olives, concombre, tomate)
- Quiche sans pâte « thon tomates »

- Tian de courgettes aubergines tomates
- Cuisse de poulet rôti

- Salade d'endives roquefort noix lardons
- Tomate farcie (quinoa, viande hachée)

- Salade de jeunes pousses, graines variées
- Omelette jambon & champignons

IDEES MENU DEJEUNER IG BAS

- Salade épinards frais, tomates, mozzarella
- Spaghettis complets sauce bolognaise

- Salade mâche, pommes, magret de canard fumé
- Dahl de lentilles corail coco-curry
- (optionnel : une pêche)

- Salade de carottes
- Riz basmati
- Chili con carne (ou sin carne pour les végétariens)

- Avocat
- Crevettes sautées chorizo poivrons
- Vermicelles de Konjac
- (optionnel : une orange)

RECOMMANDATIONS POUR LE GOUTER

C'est le meilleur moment de la journée pour manger des fruits, mais à condition qu'ils soient accompagnés du gras des oléagineux (noix, amandes, noisettes, etc.) et du chocolat noir.

Je vous invite à manger 1 à 2 carrés de chocolat noir chaque jour (au moment du goûter ou lors des autres repas).

Le chocolat noir a de multiples vertus :

- riche en fibres et en bonnes graisses végétales, ses anti-oxydants améliorent la sensibilité à l'insuline,
- il booste la bonne humeur en libérant de la sérotonine et des endorphines,
- il lutte contre la fatigue et le stress

Pour profiter de tous les bienfaits du chocolat noir, privilégiez les chocolats noirs les plus riches en cacao possibles (au minimum 70% de cacao et si possible à 85% de cacao) : la teneur en sucres ajoutés est alors moindre.

Et, si vous le pouvez, choisissez les chocolats issus de l'agriculture biologique.

Manger du chocolat noir s'apprend : habituez-vous progressivement avec du 56%, puis du 70% et enfin du 85%. Croquez de toutes petites pépites que vous laissez fondre dans votre bouche plutôt que d'avaler le carré tout entier.

Concernant les oléagineux, le choix est vaste et ils ont le grand avantage de pouvoir s'emporter et se conserver facilement lorsqu'on est à l'extérieur.

Si vous jeûnez le matin :

Le goûter reste facultatif : vous décidez de le prendre ou non en fonction de votre faim.

Si vous jeûnez le soir :

Il est probable qu'à l'heure du goûter, vous soyez déjà dans votre phase de jeûne.

Sachez néanmoins qu'une collation ou un goûter reste envisageable, du moment qu'il a lieu durant votre phase d'alimentation.

Certains s'en passent. D'autres le calent entre le petit-déjeuner et le déjeuner. C'est vous qui décidez.

IDEES MENU GOUTER IG BAS

1 boisson (café, déca, thé, tisane)
+ 1 carré de chocolat à 85% (ou 70%)
+ 1 poignée d'amandes
+ 1 pomme

1 boisson (café, déca, thé, tisane)
+ 1 carré de chocolat à 85% (ou 70%)
+ 1 poignée de noisettes
+ 1 orange

1 boisson (café, déca, thé, tisane)
+ 1 carré de chocolat à 85% (ou 70%)
+ 1 poignée de noix de Cajou
+ 1 bol chinois de fruits rouges (fraise, framboise,
myrtilles)

RECOMMANDATIONS POUR LE DINER

Si vous jeûnez le matin :

Ce repas est votre deuxième et dernier gros repas de la journée.

Mangez à votre faim, pas davantage, c'est-à-dire sans chercher à accumuler des réserves en vue de la phase de jeûne.

Veillez simplement à avoir mangé suffisamment de lipides contenus dans les oléagineux, poissons gras, huiles, avocat...) au cours de la journée. Ce sont ces graisses qui vont vous rassasier jusqu'au lendemain.

Si vous jeûnez le soir :

Vous ne prenez pas de dîner.

IDEES MENU DINER IG TRES BAS

- Salade verte
- Gratin de courgettes lardons chèvre

- Blancs de poireaux vinaigrette
- Saumon fumé
- Gratin de brocolis

- Fondue de poireaux
- Dos de cabillaud poêlé, sauce citron

- Soupe de courgettes & carré frais
- Haricots beurre à la carbonara

IDEES MENU DINER IG BAS

- Lentilles vertes, carottes, oignons
- Saucisse de Morteau

- Purée de pois cassés
- Filet de poulet

- Riz sauvage
- Gratin d'épinards œufs à la florentine

- Soupe de légumes
- Purée de chou-fleur et fromage

RECOMMANDATIONS POUR LES BOISSONS

Buvez surtout de l'eau plate en abondance.

C'est l'idéal.

Surtout pendant la phase de jeûne.

Occasionnellement, vous pouvez également vous tourner vers les boissons suivantes :

- du café ou du décaféiné (pas plus de 2 par jour)
- du thé (notamment le thé vert)
- des infusions
- de l'eau plate aromatisée avec une rondelle de citron ou d'autres fruits (ne pas presser le jus !)

SANS SUCRE ET SANS EDULCORANT

L'objectif est de vous sevrer du sucre et de votre appétence pour le goût sucré.

Si cela vous semble difficile, commencez par substituer votre sucre avec un édulcorant puis diminuez peu à peu les doses jusqu'à vous en passer complètement. Cela ne prend en général que quelques jours.

OUTIL 5

**QUELQUES
RECETTES**

PETIT-DEJEUNER

- Pancakes
- Pudding de Chia
- Crème Budwig IG bas
- Galette de sarrasin

PLATS

- Gratin de courgettes lardons fromage
- Crevettes sautées « coco-curry-Konjac »
- Velouté de courgettes
- Quiches sans pâtes poireaux saumon feta

DESSERTS

- Moelleux « choco-courgettes »
- Gâteau invisible aux pommes
- Mousse au chocolat

RECETTE IG BAS

PANCAKES

Vous pouvez les agrémenter de fruits rouges (myrtilles, framboises, fraises, cassis...), ou encore les décliner en version salée avec un peu de fromage frais léger et du jambon, ou du saumon fumé...

Bref, les variantes sont nombreuses tant que vous prenez des aliments à IG bas.

INGREDIENTS

- 1 sachet de levure boulangère
- 200 gr de farine de grand épeautre T130
- 60 gr de son d'avoine mixé
- 2 cuillères à soupe de sucre de coco
- 3 œufs
- 1 pincée de sel
- En option : extrait de vanille, cannelle, fleur d'oranger, poudre de cacao non sucré, rhum...

REALISATION

A faire si possible quelques heures avant :

- Réhydrater la levure dans 25 cl de d'eau tiède.
- Mélanger la farine, le son d'avoine, le sucre et le sel.
- Ajouter les œufs et mélangez.
- Ajouter la levure réhydratée et mélanger énergiquement.
- Ajouter éventuellement l'arôme de son choix.
- Couvrir et laisser reposer la pâte quelques heures (idéalement une nuit) au frigo. Attention, la pâte va gonfler et va former des petites bulles.

Cuisson :

- Mélanger un peu la pâte.
- Graisser une poêle avec un peu d'huile de coco.
- Déposer un (ou plusieurs) petit disque de pâte. Veiller à ce que les disques de pâte ne se touchent pas.

- Laisser cuire 2 à 3 min de chaque côté, et avec un couvercle pour que la pâte gonfle bien.
- Recommencer jusqu'à épuisement de la pâte.
- C'est prêt !

ASTUCES

- Laissez-les refroidir et consommez-les froids, cela diminuera leur index glycémique.
- Doublez les quantités et congelez-en pour la prochaine fois. Il suffit de les décongeler rapidement au grille-pain et c'est prêt !

RECETTE IG BAS

PUDDING DE CHIA

Si les graines de Chia sont si réputées, c'est parce qu'elles offrent 23% de protéines et sont bourrées d'Omega-3, d'antioxydants, de vitamines et minéraux (fer, calcium, magnésium), de fibres et elles ont un fabuleux effet coupe faim.

Mélangées à un lait, végétal ou non, elles prennent une texture d'entremet façon riz au lait ou semoule au lait très agréable.

Le pudding de Chia se prépare la veille et peut se décliner à l'infini selon vos envies.

INGREDIENTS

- 3 c. à soupe de graines de Chia
- 25 cl de lait végétal (lait d'amande, lait de noisette, ou mélange ½ lait de coco + ½ eau de coco...)

Au choix :

- Fruits frais : fraises, framboises, kiwi, banane, mangue, abricot...

- Fruits secs : abricot sec, noix de coco râpée,
- Amandes, noisettes, muesli sans sucre...
- Arômes : extrait de vanille, poudre de cacao non sucrée, gingembre en poudre, cannelle en poudre, sachet de thé épicé type chaï...
- Facultatif : 1 petite cuillère à café de sirop d'érable ou de miel ou sirop d'agave

REALISATION

La veille

- Mélanger les graines de chia + le lait + les arômes éventuels dans un pot pouvant se fermer ou être recouvert d'un film plastique.
- Remuer pendant 2 minutes (pour éviter aux graines de se coller entre elles ou de tomber au fond du pot)
- Réserver au frigo (au moins 4 heures, au mieux une nuit).

Juste avant de consommer :

- Peler et découper les fruits, puis les disposer sur le pudding.
- Parsemer éventuellement de muesli sans sucre ajouté, d'amandes effilées, de noisettes concassées, de brisures de chocolat noir à 85%...

ASTUCES

- Si vous souhaitez une consistance plus épaisse, ajoutez 1 cuillère à soupe de graines en plus.
- Vous pouvez utiliser des fruits rouges surgelés. Laissez-les décongeler la veille sur du papier absorbant afin qu'ils rendent leur eau.
- Parmi les déclinaisons possibles, n'hésitez pas à tester :

La version exotique : mélange lait de coco eau + eau de coco + une pincée de vanille, gingembre, cannelle en poudre.

La version chocolat : rajoutez 1 cuillère à soupe de cacao en poudre + une pincée de cannelle et de vanille + brisures de chocolat noir.

La version "chaude et épicée" de type porridge :

Faites chauffer le lait sans le faire bouillir puis laissez infuser un sachet de thé type chai épicé pendant quelques minutes à couvert. Ajoutez les graines de chia au mélange et remuez pendant 2 à 3 minutes. Ajoutez quelques tranches de pomme, poire... amandes...

RECETTE IG BAS

CREME BUDWIG IG BAS

La crème Budwig originale (également appelée « délice du matin » ou encore « crème de cent ans ») est un mélange composé de produits laitiers, de céréales fraîchement moulues, d'oléagineux et de fruits.

Créée par Johanna Budwig et popularisée par le docteur Catherine Kousmine, cette crème pour le petit-déjeuner a la particularité d'être composée uniquement d'aliments crus et naturels.

Elle se révèle particulièrement riche en acides gras essentiels et en vitamines.

La version ci-dessous a été adaptée avec des ingrédients à IG bas.

INGREDIENTS

- 1 yaourt de soja nature ou 1 petit-suisse bien égoutté
- 3 cuillères à soupe d'huile végétale (huile de lin ou huile noix, 1^{ère} pression)
- 3 cuillères à café de sirop d'agave

- 4 cuillères à café de son d'avoine
- une poignée de graines oléagineuses finement concassées ou moulues (lin, tournesol, sésame, amandes, noix, noisettes, courge)
- 150g de fruits frais IG bas
- le jus d'un citron

REALISATION

- Mélanger le yaourt et l'huile, battre vigoureusement ou mixer pour émulsionner. L'huile doit disparaître et se fondre dans le yaourt. Cela contribue à atténuer son goût et la rend plus facilement assimilable.
- Réserver quelques fruits et graines pour le nappage final.
- Ajouter tous les autres ingrédients et mélanger.
- Recouvrir de quelques fruits et graines.
- C'est prêt !

ASTUCES

- Vous pouvez remplacer l'huile végétale par 3 cuillères à café de purée d'amandes.
- Vous pouvez utiliser des fruits surgelés. Laissez-les décongeler la veille sur du papier absorbant afin qu'ils rendent leur eau.

RECETTE IG BAS

GALETTE DE SARRASIN

Les traditionnelles galettes de blé noir bretonnes présentent un index glycémique faible et sont sans gluten.

Vous pouvez les accommoder selon vos envies pour le petit-déjeuner ou les autres repas et créer des versions à l'infini :

- jambon / œuf / fromage
- truite fumée / carré frais / ciboulette / citron
- épinards / chèvre / noix
- ratatouille / parmesan
- bolognaise
- etc.

INGREDIENTS

- 175g de farine de sarrasin
- 1 oeuf
- 350g d'eau
- 1/2 cuillère à café de sel

REALISATION

- Battre la farine avec l'oeuf et le sel
- Ajouter l'eau progressivement en continuant de battre pour éviter les grumeaux.
- Laisser reposer au frais pendant 3 à 4 heures
- Cuire comme des crêpes traditionnelles (1 à 2mn par face) jusqu'à ce qu'elles prennent une couleur bien dorée
- Déposer dans un plat et recouvrez d'un papier aluminium pour préserver le moelleux des galettes.

ASTUCES

- Vous pouvez préparer ces galettes la veille et les conserver au frigo bien emballées pendant quelques jours.
- Au moment du repas, réchauffez doucement votre galette sur une poêle puis ajouter votre garniture.

RECETTE IG BAS

GRATIN DE COURGETTES

LARDONS FROMAGE

Un plat généreux qui séduira toute la famille ou vous permettra d'avoir plusieurs portions repas prêtes à l'avance.

Retenez la base de la recette puis amusez-vous à la décliner avec différents ingrédients en fonction de vos envies et des ingrédients que vous avez dans votre frigo.

INGREDIENTS

- 5 courgettes
- 1 gros oignon ou 3 petits
- 2 œufs
- 100 g de lardons
- 100 g de fromage type comté râpé
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse (ou crème d'avoine ou tofu soyeux)
- un peu d'huile d'olive
- poivre

REALISATION

- Émincer les oignons assez finement
- Les faire revenir à feu moyen dans une grande casserole avec un peu d'huile d'olive
- Laver les courgettes et les émincer finement en gardant leur peau.
- Ajouter les courgettes aux oignons, les saisir puis couvrir pour laisser fondre un peu.
- Préchauffer le four à 200° (thermostat 6-7)
- Dans un saladier, battre vigoureusement les œufs avec la crème.
- Ajouter le fromage et plusieurs pincées de poivre.
- Déposer les courgettes pas trop cuites dans un plat à gratin.
- Ajouter le mélange crème / œufs et mélanger.
- Mettre au four à 200° pendant 15 min.

ASTUCES

→ Il n'y a pas de sel ajouté car les lardons sont déjà bien salés. Si vous les enlevez, pensez à ajouter une pincée de sel.

→ Idées de déclinaisons possibles :

- chèvre / menthe

- jambon / curry

- tomates cerises / herbes de provence

RECETTE IG BAS

CREVETTES SAUTEES

« COCO CURRY KONJAC »

Les vermicelles de Konjac sont idéales pour combler les envies de pâtes tout en restant avec un tout petit index glycémique (IG 35).

Et l'association des crevettes avec le curry et la coco relèvent parfaitement le konjac, pour un plat tout en saveurs exotiques.

INGREDIENTS

- 160 g de shirataki (vermicelles de Konjac)
- 160 g de crevettes cuites décortiquées (surgelées ou fraîches)
- 80 g de crème de coco cuisine
- 1 petite cuillère à café de poudre de curry
- un peu d'huile de coco
- sel / poivre

REALISATION

- Préparer les vermicelles de Konjac (certaines marques ont seulement besoin d'être égouttées et réchauffées tandis que d'autres marques nécessitent une cuisson à l'eau pendant quelques minutes).
- Déposer les vermicelles dans un plat en veillant à ce qu'ils soient bien détachés et pas compactés en un bloc.
- Dans un saladier, mélanger la crème de coco, le curry, le sel et le poivre.
- Dans une poêle, faire revenir les crevettes avec un peu d'huile de coco.
- Lorsque les crevettes sont bien dorées de chaque côté, ajouter le mélange crème curry.
- Verser aussitôt sur les vermicelles de Konjac et servir rapidement !

ASTUCES

- Vous pouvez remplacer la crème de coco par de la crème fraîche épaisse pour une saveur moins exotique.

RECETTE IG BAS

VELOUTE DE COURGETTES

Délicieux et tellement rapide à faire !

Ce velouté va vite devenir un incontournable dans vos menus.

INGREDIENTS

- 500 g de courgettes
- une ½ d'oignon
- 400 ml d'eau
- 1 bouillon cube (bio ou maison de préférence)
- 10 g de beurre
- 5 carrés frais (ou 125 g de St Moret)
- sel / poivre

REALISATION

→ Mixer l'oignon.

- Éplucher les courgettes et les couper en morceaux.
- Les mettre dans une casserole avec l'eau et le bouillon cube. Porter à légère ébullition pendant 15 min.
- Ajouter les carrés frais.
- Mixer progressivement jusqu'à obtenir une consistance bien velouteuse.
- Accommoder avec sel et poivre.

ASTUCES

- Vous pouvez varier avec d'autres fromages à tartiner du type Carré frais Ail et Fines herbes, Tartare, Boursin, Vache qui rit ou Kiri.
- (Ces deux derniers contiennent des additifs sous forme de sels de fonte donc il ne faut pas en manger trop souvent.)
- N'hésitez pas à doubler les doses. Ce velouté se conserve très bien quelques jours au frigo.

RECETTE IG BAS

QUICHE SANS PATE

POIREAUX SAUMON FETA

Encore une recette hyper pratique au quotidien parce qu'elle est facile et rapide à faire, et que vous pouvez la décliner de mille manières, en fonction des ingrédients que vous avez sous la main et de vos envies.

INGREDIENTS

Pour la base de la quiche sans pâte

- 3 oeufs
- 300 ml de lait
- 50 g de farine d'épeautre complète
- sel / poivre

Pour cette version

- 2 poireaux
- 2 tranches de saumon fumé
- 50 g de feta (brebis)

REALISATION

- Précuire les poireaux à la vapeur.
- Découper le saumon en petits morceaux.
- Battre les œufs avec le lait dans un grand saladier.
- Ajouter la farine et incorporer en battant vigoureusement.
- Ajouter la feta, les poireaux et le saumon fumé.
- Mettre au four pour 30 min à 180°.

ASTUCES

- Si vous n'avez pas de farine à IG bas sous la main, vous pouvez la remplacer par 2 œufs supplémentaires.
- La base de quiche sans pâte peut se décliner à l'infini. Quelques idées pour démarrer vos explorations : courgettes / poulet ; thon / tomates / herbes de Provence ; épinards / chèvre ; poêlée de légumes ; jambon / tomates / oignon...

RECETTE IG BAS

MOELLEUX

« CHOCO-COURGETTES »

Un dessert sans beurre ni farine et le plaisir du chocolat...

Au goût, on ne sent pas les courgettes mais cela apporte un moelleux incomparable.

Un gâteau si léger, ça se tente de suite !!

INGREDIENTS

- 150 g de chocolat noir à 70%
- 150 g de courgettes
- 4 œufs
- 30 g de miel d'acacia
- 75 g de sucre de coco
- 2 grosses cuillères à soupe de poudre d'amandes

REALISATION

- Préchauffer le four à 180°.
- Éplucher les courgettes, les couper en morceaux et faire cuire à la vapeur pendant 10 à 15 min.
- Écraser les courgettes dans un saladier avec une fourchette.
- Faire fondre doucement le chocolat.
- L'incorporer aux courgettes et mélanger.
- Battre le sucre, le miel et les œufs jusqu'à obtention d'un mélange bien mousseux.
- Ajouter le mélange chocolat / courgettes et bien mélanger. Puis ajouter la poudre d'amandes et mélanger.
- Verser dans un moule à cake recouvert de papier sulfurisé.
- Mettre au four immédiatement, environ 25 min à 180°.
- Démouler le gâteau après qu'il soit refroidi, il se tiendra mieux.

RECETTE IG BAS

GATEAU INVISIBLE AUX POMMES

L'invisible aux pommes est un gâteau devenu célèbre, tant il est simple à faire et délicieux à manger. Voici sa version adaptée pour rester avec un IG bas.

Régalez-vous !

INGREDIENTS

- 3 grosses pommes
- 1 œuf
- 35 g de farine d'orge mondé
- 50 ml de lait
- 10 g de beurre fondu
- 20 g de sirop d'agave
- 1 cuillère à café de vanille en poudre
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 cuillère à soupe de rhum
- 1 pincée de sel

REALISATION

- Préchauffer le four à 200°.
- Faire fondre le beurre puis le laisser refroidir.
- Fouetter le sucre et l'œuf jusqu'à ce que le mélange blanchisse et augmente de volume.
- Ajouter le beurre tiédi, le lait et le rhum. Puis la farine, la levure, le sel et la vanille. Mélanger.
- Peler les pommes. Découper des tranches très fines.
- Au fur et à mesure, incorporer les tranches de pommes dans la pâte à gâteau pour éviter qu'elles noircissent.
- Verser le tout dans un moule de 20 cm graissé.
- Mettre au four pour 30-35 minutes, jusqu'à ce que la surface soit bien caramélisée et que la pointe d'un couteau ressorte sèche.
- Laissez refroidir puis stockez au frigo. Ce gâteau se déguste bien froid.

RECETTE IG BAS

MOUSSE AU CHOCOLAT

Une recette simplissime pour les grands amateurs de chocolat...

INGREDIENTS

- 200 g de chocolat noir à 70%
- 2 cuillères à soupe d'eau
- 6 oeufs

REALISATION

- Faire fondre le chocolat avec l'eau.
- Séparer les jaunes des blancs d'œufs.
- Ajouter les jaunes d'œufs au chocolat fondu et bien mélanger.
- Monter les blancs en neige.
- Les incorporer délicatement au chocolat.

→ Mettre au frigo pendant au moins 1 heure.

ASTUCES

→ Si vous avez du mal à vous passer du sucre, vous pouvez ajouter 20 g de sucre de coco au mélange.

→ Autre variante : ajoutez une pincée de fleur de sel pour relever un peu le goût du chocolat noir.

OUTIL 6

**TRUCS &
ASTUCES**

Comment décrypter le sucre sur les étiquettes ?

En présence d'un produit transformé, il vous faut désormais avoir le réflexe de décrypter sa composition. C'est le meilleur moyen d'être renseigné sur sa qualité nutritionnelle et sur sa teneur en sucres.

Sur l'étiquette nutritionnelle, vous allez trouver deux types d'information :

> la liste de ses ingrédients.

> le tableau de répartition entre protides, glucides, lipides.

Il convient d'observer la longueur de cette liste d'ingrédients et l'ordre dans lequel ils sont classés.

Plus une liste d'ingrédients est longue, plus cet aliment est un aliment transformé, donc susceptible d'être bourré d'additifs (conservateurs, édulcorants, sucre et sel ajoutés). Privilégiez les produits les plus simples.

L'ordre des ingrédients vous renseigne également sur les quantités. En effet, les ingrédients sont indiqués selon leur quantité, par ordre décroissant. Si le sucre

apparaît en premier dans cette liste, il vaut mieux passer votre chemin.

La répartition entre protéides, glucides et lipides est généralement représentée dans un tableau.

Ce tableau indique en tout premier le nombre de calories (pour une portion et pour le produit total). Mais ne vous y trompez pas, ce n'est pas le nombre de calories qu'il vous faut débusquer mais bien la quantité de sucres présents.

Pour rappel, il existe deux types de sucre :

- Les glucides simples : glucose, fructose, galactose, maltose, lactose et saccharose. Les sucres simples peuvent être présents naturellement comme dans les fruits, le lait, le miel... Ils peuvent également avoir été ajoutés comme dans les gâteaux, les bonbons, les sirops.

- Les glucides complexes : ils sont composés de plusieurs sucres simples. On les trouve dans les céréales (pâtes, riz, semoule...), les légumineuses, les pommes de terre.

Lorsque le produit n'est pas brut, on peut trouver la mention « glucides dont sucres ». Qu'est-ce que cela veut dire ?

La mention « glucides dont sucres » vous indique la part des glucides simples sur l'ensemble du produit.

Par exemple, si votre produit contient 70g de glucides totaux, puis qu'il y a la précision « glucides dont sucres : 30g », cela signifie que dans ce produit, il y a 40 g de sucres complexes et 30g de sucres simples.

Cette indication ne précise pas s'il s'agit de sucres simples qui sont naturellement présents dans le produit (comme le fructose dans les fruits) ou bien de sucres ajoutés comme le saccharose (sucre de table).

Si vous constatez la présence de sucres simples dans un produit salé comme une soupe, vous pouvez en déduire qu'ils ont été ajoutés pour le goût et qu'ils n'ont aucun intérêt nutritionnel.

Voici une liste non exhaustive des nombreuses appellations qui désignent glucides, sucres et édulcorants :

- Acésulfame potassium (acésulfame K)
- Amidon (de blé, de maïs, de pomme de terre, de riz, de tapioca ou transformé)
- Arabitol
- Aspartame
- Caramel
- Cassonade
- Cellulose
- Cristaux de jus de canne à sucre (et en général tout ce qui contient le mot canne)
- Cyclamate

- Dextrine
- Dextrose
- Erythritol
- Ethyl-maltol
- Fécule (de manioc)
- Fructose
- Galactose
- Glucos
- Glycérol
- Gomme arabique
- Gomme de caroube
- Gomme de guar
- Gomme xanthane
- Isomaltose
- Jus de canne à sucre évaporé
- Jus de fruit
- Lactose
- Lactosérum
- Malt diastasique
- Malt d'orge
- Maltodextrine
- Maltose
- Mannos
- Mélasse
- Miel
- Pectine
- Polyol
- Saccharose
- Sève de bouleau
- Sirop d'agave
- Sirop de caroube
- Sirop de glucose
- Sirop de glucose-fructose

- Sirop de maïs à haute teneur en fructose (HFCS)
- Sirop de maïs,
- Sirop de malt
- Sirop d'érable
- Sirop de riz
- Sirop de sorgo
- Sorbitol
- Stévia
- Solides de glucose
- Sucanat
- Sucre inverti
- Telosmosides
- Thaumatin
- Tréhalose
- Tréhalulose
- Trilobatine
- Turbinado
- Xylitol
- Xylose

Pour faire simple, méfiez-vous des mots "sirop", "malt", "féculé" ou "amidon" et de tout ce qui se termine en "_ose", "_ol" ou "_ide".

Il n'est pas rare de retrouver ces additifs dans la plupart des produits industriels transformés : charcuterie, plats préparés, glaces, yaourts...

En définitive, n'hésitez pas à analyser les étiquettes de différents produits similaires pour les comparer entre eux. C'est cette comparaison qui vous aidera à vous faire un avis.

Comment avoir moins faim ?

Rappelez-vous que le plus important, c'est d'être à l'écoute de vos différentes faims (physiologiques, affectives, mentales...) pour être en capacité d'y répondre de manière adaptée.

Voici néanmoins quelques pistes supplémentaires pour vous aider à diminuer les sensations de faim.

→ **Dormez davantage et mieux**

Des recherches récentes ont permis de montrer que la qualité de votre sommeil pouvait influencer directement votre poids.

En effet, le sommeil est le principal régulateur de l'activité de deux hormones directement liées à l'alimentation : la leptine et la ghréline.

La ghréline est une hormone qui stimule l'appétit, son taux dans le sang augmente donc avant les repas et diminue après ceux-ci. Un manque de sommeil engendre une production accrue de cette hormone, ce qui entraîne donc une stimulation de votre appétit.

La leptine, elle, a un fonctionnement contraire, elle est responsable de la sensation de satiété, elle supprime donc l'appétit. Un manque de sommeil

engendre une diminution de la production de cette hormone, ce qui augmente votre appétit.

En conclusion, le manque de sommeil augmente non seulement la stimulation de votre appétit mais en plus il retarde le signal qui vous dit que vous assez mangé !

→ **Mangez plus de graisses et de protéines, surtout en début de journée**

Si vous observez que vous avez faim en dehors des heures de repas, il est probable que votre apport en protéines et en lipides soit insuffisant.

Dans l'immédiat, (et si vous n'êtes pas dans la phase de jeûne), vous pouvez calmer votre faim avec une poignée d'oléagineux.

Par ailleurs, prenez note de corriger vos apports lors des prochains repas : réduisez les aliments à IG modéré et augmentez vos portions de protéines et de graisses.

→ **Limitez le sel**

Le sel fait gonfler les personnes sujettes à la rétention d'eau. Par ailleurs, il augmente la sensation de plaisir et nous pousse à manger plus.

→ **Buvez des infusions coupe-faims**

Certaines plantes sont réputées pour aider à calmer la faim.

C'est le cas notamment des associations suivantes :

- l'infusion guarana / menthe

Mélangez 1 cuillère à café de guarana en poudre + 1 cuillère à café de menthe ou 2 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée + 25 cl d'eau bien chaude.

- l'infusion de gingembre et citron

Mélangez 1 demi-cuillère à café de gingembre en poudre + 2 gouttes d'huile essentielle de citron + 25 cl d'eau bien chaude ou froide.

- la boisson au piment de Cayenne

Mélangez 1 pincée de piment de Cayenne + 2 gouttes d'huile essentielle de citron + 25 cl d'eau tiède.

Attention à ne pas en abuser car, à fortes doses, cette boisson peut irriter l'estomac.

→ **Occupez-vous les mains et l'esprit**

C'est bien connu, quand on est absorbé par une activité, on ne pense plus à compenser son ennui par la nourriture et on oublie plus facilement sa faim.

→ **Faites de l'activité physique**

L'activité physique réduit l'appétit, en influant sur le taux de certaines hormones (la leptine et la ghréline dont on a parlé précédemment).

Par ailleurs, elle améliore le sommeil qui, on l'a vu, améliore à son tour la régulation du poids.

Comment atteindre plus facilement la satiété ?

Il arrive qu'on ait du mal à perdre du poids parce que l'on mange plus que ce dont notre corps aurait besoin.

Pourquoi ? Parce que l'on ne s'arrête pas au bon moment, c'est-à-dire au point de satiété.

Si vous faites partie de ceux qui mangent mais ont du mal à se sentir rassasiés, voici quelques conseils.

Tout d'abord, soyez particulièrement vigilant à la façon dont vous prenez vos repas.

Il est impératif que vous preniez vos repas :

- dans le calme
- lentement
- en prenant bien le temps de mastiquer

Manger dans un environnement avec des stimuli excessifs parasite votre cerveau : il est distrait et met plus de temps à enregistrer l'information que vous êtes en train de nourrir votre corps. Résultat : le signal de satiété est retardé.

Des études ont démontré que lorsque vous prenez votre repas dans un environnement bruyant, ou stressant, en regardant la télévision ou encore devant votre ordinateur, vous mangez jusqu'à 15% de plus que si vous êtes uniquement concentré sur votre repas.

Rappelez-vous que pour mettre plus de « pleine conscience » dans vos repas, vous pouvez par exemple fermer les yeux et vous focaliser sur vos sensations en bouche : les goûts, les saveurs, les textures...

Autre écueil de société à éviter : la tendance à manger trop vite. Sachez qu'il faut environ 30 minutes à votre corps pour déclencher tous les mécanismes qui vont aboutir au sentiment de satiété.

Si vous avalez votre repas en quelques minutes, il n'y a aucune chance que vous puissiez sentir le point de satiété.

Obligez-vous à prendre de nouvelles habitudes, quitte à forcer un peu les choses au départ. Par exemple, en scindant votre repas en plusieurs portions que vous n'avalerez que toutes les 10 minutes.

Ce qui peut vous aider à prendre davantage de temps, c'est aussi de mastiquer correctement.

Que se passe-t-il lorsque vous mastiquez longuement chaque bouchée ?

Tout d'abord, vous permettez à votre cerveau de se concentrer sur l'information « je suis nourri » et l'information « je prends du plaisir à manger ». Non seulement cela améliore le sentiment de satiété immédiate, mais en plus, cela diminue le sentiment de frustration qui conduit rapidement à avoir faim de nouveau.

Par ailleurs, en mastiquant, vous broyez finement les aliments et vous aidez considérablement leur digestion. La digestion est facilitée.

Notez que boire avant le repas (un à deux verres, 5 minutes avant) permet de remplir un peu l'estomac et de se sentir rassasié plus rapidement.

En revanche, il est déconseillé de boire pendant le repas car cela a tendance à vidanger l'estomac avant qu'il n'ait fini son travail de digestion.

Pour finir, gardez en tête qu'il faut vous arrêter de manger AVANT d'être totalement rassasié.

Si vous avez un doute, arrêtez-vous de manger et patientez 5 minutes. Si vous avez toujours faim et si vous avez démarré votre repas il y a plus de 30 minutes, vous pouvez continuer de manger un peu. Sinon, arrêtez-vous. Même si votre assiette n'est pas terminée... et qu'on vous a appris à ne pas gâcher.

Faites un effort mental pour vous dire « je préfère gâcher un peu de nourriture plutôt que gâcher ma santé ».

(Et cela ne vous empêche pas de récupérer les restes pour plus tard...).

Comment atténuer la réponse glycémique ?

Bien évidemment, la réponse glycémique (l'élévation du glucose dans votre sang) est proportionnelle à la charge glycémique globale de votre repas (en fonction de l'indice glycémique des aliments et de la quantité de glucides que vous avez ingérez).

Votre alimentation est le principal levier vous permettant de réguler votre glycémie.

Toutefois, il existe quelques petites astuces pour atténuer un peu cette réponse glycémique.

→ **La cannelle**

Cette épice présente un double avantage. Non seulement elle relève les plats et permet de se passer du sucre plus facilement, mais en plus, elle permet d'abaisser un peu la glycémie.

Il est donc bienvenu de l'ajouter aux plats, desserts et infusions autant que possible.

→ **Le vinaigre de cidre**

Voilà un autre condiment fort intéressant. Car le vinaigre de cidre permet à la fois de réduire la glycémie de votre repas et d'accroître l'effet de satiété.

Le vinaigre de cidre contient de l'acide acétique qui a pour effet de bloquer les amylases dans le petit intestin, c'est-à-dire les enzymes qui transforment l'amidon en glucose. Une partie de l'amidon est ainsi expulsée au lieu d'être transformée en sucre et stockée dans l'organisme.

Certaines études ont même mis en évidence que cette réduction de la réponse glycémique pouvait être de près d'un tiers !

Adoptez donc le réflexe vinaigre de cidre, surtout lors de vos repas où la charge glycémique est plus élevée.

Vous pouvez facilement l'intégrer à vos assaisonnements de salades, l'utiliser pour déglacer une viande ou des oignons, l'ajouter dans vos plats en sauce ou dans vos salades de fruits.

Il est possible également de mélanger quelques cuillères à café dans un petit verre d'eau et de le boire au cours du repas.

→ **Le citron**

Le citron lui-aussi permet d'abaisser un peu la glycémie.

Vous pouvez arroser la plupart de vos crudités d'un jus de citron.

Il est également possible de boire, juste avant votre premier repas de la journée, le jus d'un demi-citron dans un verre d'eau tiède avec une pincée de cannelle.

→ **Faire attention au mode de cuisson**

Plus un aliment est cuit est plus son IG s'élève.

Il faut donc limiter le temps de cuisson au maximum.

Les pâtes, riz et céréales auront un impact glycémique moindre si vous stoppez leur cuisson quand ils sont « al dente ».

Concernant le riz, veillez à bien le laver avant de le cuire : plusieurs rinçages à l'eau jusqu'à ce que l'eau soit limpide et débarrassée des résidus d'amidon. Si vous le pouvez, privilégiez une cuisson vapeur ou une cuisson au rice-cooker comme les asiatiques.

→ **Refroidir les féculents**

L'amidon a la propriété de se transformer lorsqu'il est refroidi, ce qui entraîne une diminution de son index glycémique.

Il est donc préférable de passer vos pâtes, pommes de terre et riz sous un jet d'eau froide à la fin de la cuisson, puis de les consommer froids ou tiédés.

Autre astuce concernant le pain : découpez des tranches et congelez-les. Leur index glycémique va diminuer. Il suffit ensuite de les laisser décongeler à température ambiante pour les consommer, ou de les passer très rapidement au grille-pain.

→ **Manger plus de fibres**

Il existe deux types de fibres :

- les fibres solubles qui vont se dissoudre au contact de l'eau et former un gel dans l'estomac et le tube digestif. Ce gel augmente la sensation de satiété, retarde la vidange gastrique et freine l'absorption du glucose et des graisses.

- les fibres insolubles qui augmentent le volume des selles et accélèrent le transit intestinal. Ce sont de bonnes alliées pour lutter contre la constipation.

Les fibres sont essentiellement contenues dans les légumes, les fruits, les céréales et les légumineuses. Pour augmenter l'apport quotidien, il est possible d'ajouter du son d'avoine dans les préparations.

**EN ROUTE
POUR UNE
NOUVELLE
VIE !**

Vous arrivez au terme de ce guide et à ce stade :

- Vous avez déboulonné les idées fausses qui empêchent la plupart des gens de perdre réellement du poids.
- Vous avez appris à écouter les signaux naturels que votre corps vous envoie.
- Vous avez découvert quels aliments sont vos amis, et lesquels sont vos ennemis mortels.
- Vous avez compris que votre mode de vie passé est ce qui vous a amené à la situation actuelle et que pour changer de situation, il faut changer de façon de faire.
- Vous avez découvert une nouvelle façon simple et naturelle de vous alimenter tout en respectant les besoins de votre organisme et en ménageant les plaisirs.
- Vous vous êtes équipé d'une série d'outils concrets pour palier à toutes sortes de situations du quotidien et maintenir le cap.

C'est donc une véritable page qui se tourne pour vous avec, à la clé, une vie plus légère, pleine de bien-être, de santé, de joie et de plaisirs !

Je vous souhaite donc le meilleur sur ce nouveau chemin !

Je mincis une bonne fois pour toutes

Simon Cavallo

Science & Bien-Être