



santé-forme

Quelles sont les précautions à prendre, quels « trucs » marchent vraiment pour perdre nos rondeurs avant l'été et ne pas les reprendre à la rentrée ? **Les D^{rs} Laurent Chevallier et Jean-Michel Cohen, experts en nutrition, n'opposent pas régime et plaisir.**

Comment perdre quelques kilos en douceur ?

PAR **PATRICIA LABIANO**
ILLUSTRATION **SOLÈNE DEBIÈS**

FINIS LES RÉGIMES frustrants ! Une alimentation équilibrée ne repose pas sur la privation, tient compte de la morphologie, des goûts et du mode de vie. Pour éviter la sensation de faim, manger suffisamment aux repas est impératif. Inutile de peser chaque aliment ; laissez parler votre créativité culinaire et autorisez-vous des associations inédites. Manger doit rester un plaisir et la minceur une constante de votre bien-être, pas une obsession.

Faut-il compter les calories ?

Avoir une idée approximative du nombre de kilocalories dans votre assiette est utile, du moins au départ. Un homme aurait besoin de consommer 1500-1600 kcal par jour, une femme 1300-1400 kcal. Selon notre

métabolisme de base, nous ne brûlons pas les mêmes calories. Un sportif et un sédentaire n'ont pas non plus les mêmes besoins.

Comment lutter contre les fringales entre les repas ?

Buvez un grand verre d'eau ou de tisane, respirez profondément plusieurs fois, posez-vous la question : ai-je vraiment faim ou seulement une envie irrésistible de sucré, de salé ? Analyser son comportement aide à ne pas succomber.

Les contraintes professionnelles m'empêchent de cuisiner...

Impossible de contrôler la teneur en matières grasses, en sel et en sucre des sandwiches et salades achetés dans le commerce. Préparez vous-même vos pique-niques en misant sur la variété, les légumes et fruits de saison (*lire encadré*).

Comment éviter les tentations ?

Allégez vos placards. Videz-les des gâteaux et autres sucreries. Établissez une liste des courses précise afin d'avoir sous la main tous les produits et ingrédients nécessaires pour cuisiner léger et savoureux.

Comment faire lorsqu'on est invité ?

Surtout ne vous coupez pas de toute vie sociale. À l'apéritif, préférez les tomates cerises aux cacahuètes. Si vous prenez du foie gras, faites l'impasse sur le vin liquoreux qui l'accompagne, limitez la portion du plat principal, et renoncez au pain et au fromage. Un carré de chocolat avec le café vous récompensera de vos efforts.

Faut-il supprimer le pain ?

Il n'est pas nécessaire de s'interdire les féculents et le pain, toutes proportions gardées. Accordez-vous l'un ou l'autre dans un même repas. Au début, essayez de vous contenter d'une ou deux tranches de pain complet ou multicéréales le matin.

Et les boissons ?

Alcool, sodas et jus de fruits sont déconseillés. En ce qui concerne l'eau, inutile de s'obliger à en boire trop : comme pour tout, évitez de sombrer dans l'excès. Écoutez votre corps.

Peut-on s'autoriser chocolat et pâtisserie ?

Si vous vous en tenez à un carré de chocolat ou deux par jour, cela n'entravera pas la bonne marche de votre régime. En revanche, manger des pâtisseries doit rester exceptionnel. Remplacez-les par des fruits.

Grossir, est-ce dans la tête ?

Un régime s'apparente à un

bd7f653e55e0c00042524314f80395ae10a7fa092151493



sevrage face à une addiction : celle à la nourriture. Quand on a tendance à manger trop, la production de dopamine, hormone du plaisir, s'effectue moins facilement. D'où le besoin de manger davantage pour obtenir satisfaction.

Quelle est l'influence du stress sur le poids ?

Le stress, l'anxiété peuvent générer une faim compulsive... ou l'absence d'appétit. Méfiez-vous de la sensation de faim si vous avez déjeuné ou dîné suffisamment. Si vous êtes énérvé, en colère, angoissé, accompagnez vos efforts pour mincir par de la relaxation (yoga, qi gong, sophrologie...).

L'exercice est-il indispensable ?

Choisissez une activité sportive qui vous fait plaisir. À défaut, marchez rapidement au moins trois quarts d'heure par jour. Une fois les bonnes habitudes nutritionnelles prises, et le poids stabilisé, le sport aide à ne pas reprendre de kilos.

Faites-vous aider

Pour amorcer de nouvelles bonnes habitudes, rien de mieux qu'une minicure (*lire ci-dessous*). Une semaine peut suffire à provoquer le déclic! ●

10 règles d'or

- 1 | Mangez suffisamment aux repas.** De tout en quantité raisonnable. Privilégiez fruits et légumes de saison. Allégez l'assaisonnement en ne dépassant pas une cuillère d'huile d'olive.
- 2 | Limitez les quantités** quitte à vous servir dans une petite assiette.
- 3 | Prenez le temps de savourer** votre repas pendant au moins 20 min.
- 4 | Accordez-vous un « en-cas »** à 11 heures et à 16 heures : fruit et laitage maigre, par exemple.
- 5 | En cas de fringale,** détournez votre attention en démarrant une activité.
- 6 | Remplacez le sel** par des épices : cumin, cannelle, curcuma...
- 7 | Commencez le repas par le fruit,** vous aurez moins faim ensuite.
- 8 | Supprimez l'alcool** et la charcuterie.
- 9 | Limitez le fromage.** Consommez plutôt des laitages à 0 %.
- 10 | Autorisez-vous deux repas de fête** par semaine où tout est permis.

Repères

À lire

- **Maigrir sans lutter**, du D^r Laurent Chevallier, Éditions Fayard ; 17 €. 60 idées de menus et de recettes et des solutions clés en main, en fonction des saisons, du mode de vie, de l'âge et du sexe.

- **Mes meilleures recettes pour mincir de plaisir**, du D^r Jean-Michel Cohen, Éditions Flammarion ; 19,90 €. Un programme d'amincissement



à trois vitesses, plus de 200 recettes et astuces, une table des calories.

Suivre une cure

Au centre de thalassothérapie Alliance Pornic (Loire-Atlantique).

Bilan diététique personnalisé.

À partir de 664 € les 4 jours, hors hébergement.

Tél. : 02 40 82 21 21.

À Brides-les-Bains (Savoie), cure « Maigrir à Brides, au spa », 6 jours, 740 €, hors hébergement, Tél. : 04 79 55 23 44.

→ **À Contrexéville** (Vosges), forfait « Santé minceur », 6 jours, à partir de 350 €, hors hébergement. Tél. : 03 39 08 03 24.