

Ces extraits vous
sont offerts par
www.savoirmaigrir.tv

JEAN-MICHEL
COHEN



J'AI DÉCIDÉ DE MAIGRIR

LE PREMIER RÉGIME

-  **100% EFFICACE**
-  **100% DURABLE**



**LA NOUVELLE MÉTHODE
2 REPAS, 1 EN-CAS !**

Flammarion

Dr Jean-Michel Cohen

J'ai décidé de maigrir

Vous rêvez d'un régime sain, efficace, aux effets durables ?

Dans *J'ai décidé de maigrir*, j'ai pensé pour vous une méthode 100% actuelle, équilibrée, sans danger pour l'organisme, destinée à toutes et tous, simple et applicable dans la vraie vie.

Un amaigrissement fondé sur les dernières données scientifiques dont je me dois de vous révéler les secrets.

2 REPAS + 1 EN-CAS

Comme plus grand monde ne peut respecter la règle des 3 repas par jour, ce régime novateur s'adapte au quotidien de chacun.

Supprimer le petit déjeuner afin de mincir équilibré ? Oui, c'est possible et même scientifiquement confirmé.

Se passer de repas le midi ou de dîner ? Oui, c'est faisable si on les remplace par une collation sur-mesure.

Conseils et menus à la clef, vous apprendrez à manger et mincir à d'autres rythmes.

LE JEÛNE JOKER

L'autre point fort de mon programme ? Un jeûne de 16 heures intermittent conçu comme un joker minceur, à accomplir selon des règles précises pour qu'il soit efficace sans devenir contraignant.

Avec *J'ai décidé de maigrir*, je vous garantis qu'enfin vous suivrez un régime qui marche !

JMC

Nutritionniste réputé et internationalement connu, le Dr Jean-Michel Cohen a déjà publié de nombreux best-sellers chez Flammarion, dont Savoir maigrir, Le Bonheur de maigrir, Maigrir, le grand mensonge, Les Nouvelles Religions alimentaires, et avec le Dr Patrick Sérog Savoir manger.

Sommaire

CHAPITRE 1 Osez le plaisir équilibré.....	14
CHAPITRE 2 Osez prendre votre corps en main.....	21
CHAPITRE 3 Osez ne plus avoir peur des régimes.....	25
CHAPITRE 4 Osez vous libérer des contraintes.....	27
CHAPITRE 5 Osez supprimer un repas.....	30
CHAPITRE 6 Peut-on oser dire non au petit déjeuner ?	33
CHAPITRE 7 Osez un modèle innovant.....	37
CHAPITRE 8 Osez l'équilibre à long terme.....	40
CHAPITRE 9 Pourquoi beaucoup de régimes ne marchent-ils pas ?.....	43
CHAPITRE 10 Pourquoi les médicaments seraient-ils utiles dans un régime ?.....	57
CHAPITRE 11 Pourquoi croit-on que les régimes sont dangereux ?.....	61
CHAPITRE 12 Savoir connaître les « fondamentaux ».....	66
CHAPITRE 13 Savoir s'il faut seulement se nourrir pour survivre	71
CHAPITRE 14 Savoir lutter contre la faim et l'appétit.....	75
CHAPITRE 15 Savoir gérer le stress et les facteurs psychologiques	81
CHAPITRE 16 Savoir reconnaître les situations entraînant une prise de poids	84
CHAPITRE 17 Savoir le rôle des hormones	92
CHAPITRE 18 Savoir pourquoi on ne maigrit pas	97
CHAPITRE 19 Savoir déceler les rumeurs alimentaires	107
CHAPITRE 20 Savoir utiliser les nouvelles technologies.....	113

CHAPITRE 21 Préparer son régime.....	119
CHAPITRE 22 Apprendre à vivre son régime.....	124
CHAPITRE 23 Entreprendre aussi une activité physique.....	128
CHAPITRE 24 Au jour le jour, comment vivrai-je le régime ?	132
CHAPITRE 25 Mode d'emploi	144
CHAPITRE 26 Quid des portions ?	147
CHAPITRE 27 Quelques réponses simples aux questions inévitables que vous vous Poserez.....	152
CHAPITRE 28 Le profil sans petit déjeuner.....	158
CHAPITRE 29 Le profil brunch, sans déjeuner	174
CHAPITRE 30 Le profil dîner léger/collation du soir	190
CHAPITRE 31 Le profil sans petit déjeuner	207
CHAPITRE 32 Le profil brunch, sans déjeuner	223
CHAPITRE 33 Le profil dîner léger/collation du soir	239
CHAPITRE 34 Que faire si on stagne à certains paliers ? Mon joker minceur : le jeûne de 16 heures intermittent.....	256
CHAPITRE 35 Que faire pour changer d'aliments ou la magie des équivalences.....	265
CHAPITRE 36 Comment cuire sans matières grasses ?.....	276
CHAPITRE 37 Que faire lors des repas au restaurant ?.....	282
CHAPITRE 38 Que faire pour récupérer un écart ?.....	286
CHAPITRE 39 Que faire en période de stabilisation ?.....	288

LE SURPOIDS, MAL DU SIECLE

Ne nous cachons pas derrière notre petit doigt. Bien que ce thème soit moins présent dans les colonnes des journaux, le surpoids s'impose comme l'un des problèmes majeurs de santé publique de nos sociétés développées. Et inutile de se voiler la face : c'est l'augmentation de la consommation calorique qui provoque ce surpoids.

Un exemple vaut toutes les démonstrations : en l'espace de trente ans, aux États-Unis, la consommation alimentaire quotidienne est passée de 2 000 à 2 600 calories. Durant la même période, les experts ont observé 40 % d'augmentation du nombre de personnes atteintes de surcharge pondérale. Quant à l'obésité, elle a carrément triplé sur ces trois décennies-là. Avec des conséquences sanitaires graves: maladies cardiovasculaires, respiratoires, difficultés à se déplacer, etc...

À quoi est due cette explosion ? À une trop grande abondance alimentaire certes, mais aussi aux nouveaux modes de fabrication des produits industriels. Autrefois, au « bon vieux temps » de la nourriture de proximité (les légumes venus du jardin, la viande achetée chez le boucher du coin dont on pouvait espérer qu'il se fournissait chez un producteur ne la trafiquant pas), quand on avalait une portion on voyait et savait ce que l'on mangeait : la salade ou les pommes de terre déterrées à deux pas, le boeuf du pâturage proche. Ce qu'on savourait n'inspirait pas méfiance. Or, aujourd'hui, rien n'est moins évident. Pire, on découvre des aliments dans des préparations qui ne devraient absolument pas en contenir.

Regardez le sucre : auparavant, son usage était réservé aux bonbons, aux gâteaux... Mais, désormais, on en trouve dans les céréales, les sauces, les yaourts, les boissons, les pizzas, les plats préparés, bref presque tout. Si on ajoute à cette consommation cachée les 35 grammes, c'est-à-dire sept carrés,

de sucre que nos ados absorbent en buvant la moindre canette de soda non light, l'ampleur des dégâts apparaît !

Il y a le sucre, mais aussi les graisses innombrables, les substances bizarres que les étiquettes nous font découvrir dans tous les produits peuplant les rayons des supermarchés, les ajouts improbables, les matières que l'on ne connaissait pas voici une génération, mais qui ont colonisé la moindre conserve... Nos parents ignoraient par exemple l'existence de l'huile de palme et n'en avalaient jamais ; mais combien de temps a-t-il fallu avant de constater qu'elle colonisait la plupart de nos aliments industriels sans que nous le sachions, la voyions ni ne prenions conscience de ses dégâts sur nos santés ? Or elle, comme d'autres, n'est vraiment pas bonne pour le poids.

Quand on ajoute aux apports caloriques dissimulés les facteurs génétiques, quand on pense à la répercussion de l'effet yo-yo des multiples régimes pratiqués au cours d'une existence, on réalise mieux les difficultés à maigrir constatées par chacun au fil des années. Le surpoids est bien là, il est de plus en plus difficile de s'en prémunir et pire qu'avant de s'en défaire.

Or si les connaissances médicales et scientifiques progressent, les solutions concrètes et grand public ne sont pas au rendez-vous. Un vide dans lequel les charlatans ou les vendeurs de potions miracles s'engouffrent, pièges où les esprits un peu perdus tombent, poussés par l'espoir d'avoir trouvé *la* solution !

Chapitre 5

Osez supprimer un repas

Qu'est-ce qu'un bon régime ? Une méthode permettant de perdre du poids en provoquant une diminution de la quantité de calories absorbée, mais prenant en compte les habitudes, les goûts, les nouvelles pratiques alimentaires – notamment le fait que nous apprécions les produits que l'industrie nous propose – et intégrant les quelques privations que tout changement de façon de se nourrir induit. En somme, il lui faut trouver le système rendant la plus indolore possible la fonte des kilos.

De fait, les patients qui viennent à mon cabinet tiennent quasiment tous le même discours : ils aimeraient volontiers mincir, mais rêveraient d'en finir avec le calcul des calories, éviter les restrictions alimentaires, se passer de la pesée... Bref, se débarrasser du côté rébarbatif, obsédant, que cette démarche implique à leurs yeux. Comment satisfaire ce désir ? Comment leur procurer ce confort à la fois concret, pratique, stimulant, tout en leur garantissant une véritable inversion de la courbe des kilogrammes et un régime équilibré ?

Après réflexion, une solution liée à l'évolution des modes de vie m'est donc apparue. Puisqu'il faut moins manger pour mincir, au lieu de réduire chaque repas, n'est-il pas tout aussi intelligent d'enlever une partie de celui-ci, voire de supprimer un repas entier ? En clair : passer d'une structure alimentaire à trois repas quotidiens à une autre que je baptiserai « deux repas et plus ». Ou, plus précisément, « deux repas, un encas ».

UN TABOU QUI N'EN N'EST PAS VRAIMENT UN

En formulant cette proposition, je suis conscient de toucher à l'un des piliers de l'alimentation. Mais, dans ce domaine plus que dans n'importe quel autre, je constate aussi que les gens réagissent souvent par réflexe et prennent les idées reçues pour des réalités scientifiques.

Ainsi, combien d'entre nous sont persuadés que le petit déjeuner est « le repas principal de la journée » ? Ce slogan a été tant matraqué qu'il a fini par devenir une vérité universelle inattaquable. Si s'adonner à trois repas par jour est inscrit dans notre culture, celle-ci s'est profondément transformée ces dernières années, avec les changements survenus dans la vie quotidienne : des conditions de travail plus souples, la possibilité d'avoir accès à la nourriture n'importe où et n'importe quand, l'augmentation de la densité calorique des aliments (en partie responsable de la prise de poids)... ont fait voler en éclats les réflexes anciens.

Puisqu'on ne renouera jamais avec ce que certains considèrent comme un âge d'or de la nutrition, celui où la famille s'installait à table, à la même heure, pour des repas partagés et équilibrés sagement mitonnés, mieux vaut intégrer cette réalité et proposer autre chose. Tout autant équilibré mais correspondant à la façon de manger actuelle. Cette autre chose, c'est le régime « deux repas, un encas ».

Un régime que – redisons-le – j'ai testé personnellement et qui m'est apparu mieux adapté aux manières de manger modernes, donc plus facile et agréable à suivre pour tous. L'astuce ? Pour compenser la suppression du petit déjeuner, il est utile d'introduire une collation que chacun insérera, selon ses goûts, au déroulement de sa journée. Une collation que nombre de personnes adoptent déjà... mais qu'elles ajoutent au petit déj jugé

obligatoire... ce qui accroît le nombre de calories absorbées. Un comble,
non ?

LE MYSTERE DE LA SOUPE AUX CHOUX

Qui n'a jamais entendu parler de cette recette soi-disant miracle ? Qui n'a pas un ou une amie qui lui a vanté les vertus d'une diète d'une semaine où tous les repas sont remplacés par la consommation de la désormais mythique soupe aux choux, laquelle purifierait l'organisme, ferait perdre des kilos, etc. ? Personne. Pour autant, d'où vient-elle ?

La légende abondamment colportée sur des sites ou le bouche à oreille prétend que Marlène Dietrich serait à l'origine de ce régime étrange pour l'avoir inventé et pratiqué elle-même. Mêler une star à un potage amincissant, comment les adeptes de la moindre recette magique ne pourraient-ils pas craquer ? La vérité est plus prosaïque et l'origine de la recette bien plus récente. Je pense même, et m'en excuse, être (malgré moi) à l'origine de ce potage revisité. Lequel s'est vu repris, déformé, colporté, donc détourné de son sens initial pour se métamorphoser en breuvage miracle... Qu'on en juge.

Un jour, la rédactrice en chef du magazine *Femme actuelle* me demande de composer un régime original dans lequel il faudrait consommer tous les soirs une soupe différente. À des fins éditoriales, nous décidons de mettre en valeur dans l'article l'une de ces soupes, celle aux choux. Dans notre esprit, il est évident que ce potage, bien que mis en avant, est le hors-d'oeuvre d'un repas complet de régime et non la totalité du repas lui-même. Pourquoi les choux ? Parce qu'à l'époque je m'occupe d'un patient qui joue dans le célèbre film *La Soupe aux choux* et que cela m'amuse de rendre justice à ce légume alors méprisé.

Ensuite... la soupe nous a dépassés. Nombre de lectrices ont pris au premier degré cette recette, l'isolant du reste du repas proposé, ont parlé de ses effets, et le bouche à oreille a opéré. Une pensée magique est née, malgré nous. À tel point qu'aujourd'hui encore, nombre de personnes continuent de

suivre ce régime – ce qui ne cesse de me surprendre ! – en ignorant combien il faut l'associer à un repas équilibré !

Car, j'insiste, les lecteurs n'ont pas compris – peut-être n'avons-nous pas été, le magazine et moi-même, assez clairs – que cette soupe constituait une partie du repas et non son intégralité. Pire, la technique a dépassé nos frontières et se pratique désormais dans le monde entier. Plusieurs industriels se sont engouffrés dans la brèche en proposant des soupes aux choux, qui ne sont souvent rien d'autre que des soupes de légumes composées avec un crucifère, tant j'aurais pu proposer le même potage avec du brocoli ou des épinards...

Quoi qu'il en soit, je me dois de redire ce que je ne cesse de clamer : ce régime appliqué ôté de son contexte est totalement déséquilibré, extrêmement restrictif. Même s'il présente l'avantage de contenir beaucoup de vitamines et minéraux, je ne le recommande en rien. Trop pauvre en protéines, comme dans toute méthode déséquilibrée on verra inévitablement apparaître une prise de poids dès la reprise d'une alimentation normale.

Avec le recul, que dire ? Qu'il est flagrant de constater, une nouvelle fois, combien une technique, parce qu'elle semble simple, facile à reproduire, élaborée avec un aliment à connotation « magique » digne d'un élixir ou vu comme le grigri d'un sorcier, a toutes les chances de séduire. Voilà donc comment on peut répéter à l'infini des systèmes qui servent surtout à faire tourner le commerce et à abuser les gens.

J'attends le prochain avec impatience, car il ne manquera pas d'arriver.

Chapitre 20

Savoir utiliser les nouvelles technologies

Les dernières années – personne ne peut l'ignorer à moins d'être un ermite ou un Robinson resté des décennies sur son île déserte – ont vu l'explosion des nouvelles technologies et des réseaux d'informations mondiaux. Si les unes et les autres ont leurs travers, en alimentation on peut s'en servir à bon escient. Mieux, les méthodes modernes de communication ont un impact sans précédent sur la diététique et la nutrition. Résultat, les régimes 2.0 et même 3.0 ne sont plus des rêves, des utopies, mais des réalités.

LES COACHINGS SUR INTERNET : UNE REVOLUTION DIETETIQUE

Le Web, j'ose l'affirmer, est le mode de communication actuel le plus efficace pour obtenir un amaigrissement durable !

Pourquoi ? Parce que cette technologie offre un soutien de proximité adapté inestimable, permet à chacun d'avoir en permanence accès à des infos et méthodes jusqu'alors impossible à atteindre, hormis pour les professionnels. Recettes, listes de course, menus, conseils sont à portée de clic....

C'est en raison des avantages mêmes de cette formidable diversité que je regrette de voir, malgré nos efforts, le peu de différence fait, sur le Web, entre les régimes efficaces qui aident réellement le public et les embrouilles commerciales fleurissant régulièrement. Heureusement, avec mes amis, d'année en année notre combat pour une nutrition de qualité équilibrée gagne du terrain, et je suis ravi de voir les plus grandes entreprises de la toile

se décider à investir le domaine de la santé, en y apportant à la fois énergie, capacité d'innovation.

Dorénavant, grâce aux prouesses techniques, nous pouvons proposer un service personnalisé à ceux et celles qui souhaitent maigrir, mais aussi un suivi ultra compétitif et efficient.

De fait, j'anime depuis huit ans un site baptisé « Savoir maigrir », nom hérité du titre du premier livre que j'ai écrit. Ma clientèle, cet ouvrage mais plus encore ce service m'ont permis d'écouter les personnes qui souhaitent perdre du poids, de comprendre, analyser leurs objectifs comme leurs motivations, bref d'augmenter mes connaissances en la matière. Et si je n'ai pas la prétention d'affirmer qu'un site nutritionnel représente *la* solution miracle de la plupart d'entre eux, force m'est de constater que les résultats sont probants. Des statistiques attestent que nous avons obtenu presque 50 % de résultat positif à cinq ans, 75 % des personnes estimant même mieux manger grâce à nos conseils. Facilité d'utilisation, accès aisé pour les moins favorisés, coaching à distance... les atouts salués ne manquent pas. En démultipliant, grâce aux livres et au site, la possibilité pour tout un chacun de mettre en oeuvre une stratégie de régime sans trop de frustration, respectant un équilibre alimentaire, nous avons donc doublé les résultats obtenus dans des conditions plus classiques. Pourquoi ? Parce que la répétitivité des informations, les vidéos journalières, la possibilité de poser des questions à tout moment, les courbes de poids, celles d'activités physiques, le suivi quotidien, les propositions de menus, de repas, les listes de course... constituent autant d'outils utiles aux patients, d'instruments les aidant à accroître leur capacité à réussir un régime, à tout le moins à pouvoir le suivre.

Faut-il s'étonner que ces agoras virtuelles fonctionnent et séduisent ? Bien sûr que non. Les groupes de paroles ne sont-ils pas, depuis une cinquantaine d'années, reconnus comme des instances facilitant le suivi d'un régime, notamment en limitant la frustration ? L'appartenance à un groupe, le contact avec les autres, le fait de partager son expérience, le côté distrayant de ces démarches d'habitude solitaires s'avéraient déjà extrêmement motivants. La présence d'un animateur, spécialisé ou non, renforçait la sensation de sérieux de ces cénacles et permettait de répondre aux questions. Hélas, ces groupes étaient constitués de façon aléatoire : il suffisait de le décider pour y entrer. Grâce aux nouvelles technologies, les groupes se constituent de manière bien plus homogène : entre personnes du même sexe, du même âge, de la même région, ayant les mêmes actes alimentaires, se crée une solidarité qui facilite la réussite du régime.

Ces nouvelles technologies pallient en outre les problèmes propres à toutes les professions de santé : le temps passé dans le cabinet du praticien. Combien de temps durent en moyenne les consultations chez un nutritionniste, un diététicien, un médecin généraliste, ou tout autre professionnel ? Jamais autant que ce que souhaiteraient les patients, eux qui débordent de questions, ont besoin de soutien et de stimulation, et, au fond, rêveraient d'avoir en permanence un coach minceur à leur côté.

Ajoutons enfin la dimension économique : la mise sous régime a un coût, souvent ignoré dans les discussions et les débats concernant la minceur. Une consultation se paie entre 25 et 100 euros, pour une durée de 15 à 45 minutes ; impossible dans ces conditions de venir tous les jours. Avec les nouvelles technologies, les tarifs baissent : selon les sites, l'abonnement coûte entre 15 et 40 euros par mois. Enfin, n'est-il pas plus facile de faire ses

courses à tarifs mesurés quand un professionnel réfléchit pour vous au préalable ?

Ces facteurs conjugués ont permis aux nouvelles technologies de jouer un rôle chaque jour plus actif dans l'éducation nutritionnelle et le rééquilibrage alimentaire de nos concitoyens. Comme dans d'autres domaines, il a fallu du temps avant que le monde médical s'empare de ces avancées, tant la modernité inspire la défiance. Pour ma part, riche d'un esprit frondeur légué par mes maîtres à l'hôpital, j'ai assez tôt exploré ce secteur sans a priori. Certes, les embûches furent (et sont) nombreuses. Mais quel bonheur d'innover, d'inventer, de créer, d'offrir des solutions concrètes et accessibles à nombre de personnes ! Et quel plaisir, parfois, d'avoir raison avant les autres...

Les nouvelles technologies progressant encore plus vite que la médecine, apparaîtra bientôt sur le site « Savoir maigrir » une fonction permettant à chacun de photographier son plat pour obtenir en direct les commentaires d'une diététicienne. Nous approchons de plus en plus du coaching permanent : conseiller, stimuler, instruire et éduquer chacun, tout en conservant – et j'insiste beaucoup – le plaisir de manger, ne représentent-ils pas une de nos missions majeures ?

Chapitre 24

Au jour le jour, comment vivrai-je le régime ?

Je ne cesse de le souligner : le plus difficile dans un régime est de le suivre. De ne pas craquer, de ne pas flancher, de ne pas se laisser aller à prendre des chemins de traverse. Pour éviter ces désagréments, le mieux est de s'astreindre à une discipline alimentaire, qui, même si elle paraît relativement facile en l'occurrence, nous malmènera forcément psychologiquement. Aussi, histoire de savoir dans quelle aventure on s'engage et d'en anticiper les épreuves, il me paraît important de dévoiler dès maintenant les étapes – tantôt enthousiasmantes, tantôt délicates – qui jalonnent votre nouveau parcours santé.

COMMENT SE DEROULE LA PREMIERE SEMAINE ?

Soyez assurés que, plus la motivation et les raisons de maigrir sont fortes, plus l'opération se révélera aisée.

Les premiers jours du régime constituent une phase d'apprentissage où les habitudes se prennent. Il est donc important d'appréhender cette période avec mesure et intelligence tant c'est à ce moment que l'on peut faire des erreurs.

Les plus fréquemment commises sont :

- se tromper sur les portions ;
- mal évaluer les assaisonnements ;
- négliger les « minigrignotages » ;
- se tromper dans les modes de cuisson ;

- accepter dès le départ les invitations et les fantaisies alimentaires qui ne seront possibles que lorsque vous aurez une vraie maîtrise du régime ;
- parler de votre régime à tout bout de champ, quitte à lasser l’entourage, vous mettant alors dans une situation de compétition qui accentuera la crainte de l’échec.

- se peser tous les jours pour traquer la perte de poids, qui, si elle n’est pas au rendez-vous, entraînera un grand découragement.

- démarrer une activité physique en force, sans préparation, quitte à s’épuiser et bien entendu arrêter immédiatement.

Le démarrage s’accompagne d’un peu de curiosité, la détermination est présente les premiers jours et, si tout se passe bien, on peut rapidement plonger dans une sensation d’euphorie. De cela il faut se méfier. Car à chaque moment vous devez vous souvenir avoir entamé une entreprise de longue haleine dont seul le résultat final comptera.

Voici mes conseils pour cette première semaine :

- Essayez le plus possible de préparer vos menus à l’avance, pour ne pas être pris au dépourvu. Et de faire les courses pour la semaine.

- Nettoyez vos placards. Enlevez tout ce qui n’est pas compris dans le régime, quitte à le démarrer plus tard si vous voulez finir vos restes. En famille, essayez de préparer un placard spécial pour votre régime, et réservez-vous un espace dans le réfrigérateur.

- Faites un stock d’épices, d’herbes, de condiments diététiques comme la moutarde, la sauce soja, les jus de citron en bouteilles, le ketchup...

– Laissez dans votre réfrigérateur des aliments à consommer en cas de faim ou de désir de manger, à forte connotation diététique : crudités en bâtonnets, oeufs durs, produits laitiers à 0 %, fruits...

– Efforcez-vous de ne pas faire le moindre écart pendant les sept premiers jours, à l'exception de tout ce qui est absolument obligatoire.

– Prenez le temps de calibrer vos rations, y compris avec une balance si besoin, pour bien avoir ensuite le « compas à l'oeil ».

– Si possible, élaborer vos assaisonnements vous-même. Si vous utilisez les sauces préparées du commerce, souvenez-vous que, en cas de vinaigrette allégée, vous avez droit à trois cuillerées à soupe, et, pour une vinaigrette normale, deux cuillerées à soupe.

– Ne tentez pas d'expérience culinaire pour le moment ; il faut surtout banaliser le régime et faire simple.

COMMENT SE DEROULERA LA DEUXIEME SEMAINE ?

Il est rare qu'un patient arrête un régime après une semaine. En général, si cela se produit c'est en raison d'une cascade d'invitations et repas au restaurant, car il a peiné à préparer ses déjeuners et dîners ou parce que les sensations de faim voire les envies de manger et grignoter surviennent chez lui à chaque instant. Comme il ne faut jamais oublier qu'un régime n'est en rien une partie de plaisir, combattre les difficultés est essentiel dans ces premiers huit jours. Car si vous ne réussissez pas cette fois-ci, ce ne sera pas la faute du régime, mais parce que vous avez manqué de combativité dès le démarrage. Peu importe si la perte de poids n'est pas rapide, tous les gens ayant déjà échoué dans des cures d'amaigrissement vous le diront : l'important est de réussir... ne serait-ce qu'à tenir un peu.

Durant cette première semaine, les yeux braqués sur la balance, terrorisé on guette chaque jour la moindre perte de poids. Or cette courbe n'a de valeur que *d'une semaine sur l'autre*. N'oubliez jamais que si vous suivez toutes les consignes de votre régime, vous êtes sûr de réussir, quelle que soit ce qu'indique l'aiguille. C'est une question de temps, de patience.

Si tout se passe bien, cette deuxième semaine permet de prendre sa vitesse de croisière. N'essayez pas de faire original, banalisez progressivement le régime jusqu'à trouver normale l'alimentation que vous consommez. Si c'est difficile, considérez que vous êtes toujours en phase d'apprentissage et n'attendez pas de résultats concrets immédiats, concentrez-vous simplement sur le suivi de la méthode jour après jour.

Ce sont les pulsions de faim et les envies de grignoter qui vous menacent surtout. Songez que plus on interdit un aliment, plus le désir de le consommer est fort ; ce n'est pas l'aliment qui nous manque, mais la peur de manquer de lui. Les boulangeries, fromageries, charcuteries ne vont pas fermer la semaine prochaine : tout ce que vous ne consommez pas ces temps-ci sera à votre disposition plus tard !

Voici mes conseils pour cette deuxième semaine :

– Durant cette semaine d'ajustement, il est bon de faire un point sur ce qui s'est passé les huit jours précédents et de tenter de résoudre les difficultés apparues.

– Surveillez les moments où vous avez eu faim, où vous avez connu la tentation de grignoter, et essayez de déterminer si ces envies apparaissent à un horaire précis, en raison de circonstances particulières. Tentez ensuite de les relier à une sensation psychologique (anxiété, peur, panique, ennui...)

Une fois l'analyse terminée, efforcez-vous d'éliminer de votre quotidien les situations à risque, ou de tenir à votre disposition des aliments diététiques. En cas d'horaire particulier, il est facile de choisir un aliment de l'un des repas et de le réserver à cet instant.

– Cette semaine est parfaite pour démarrer une activité physique. Rappelons qu'une marche de 20 minutes une heure avant un repas entraîne une diminution de l'appétit. Redisons également que les gens qui entament une activité physique en même temps qu'un régime réussissent plus souvent que ceux qui pratiquent l'un ou l'autre. Soyez toutefois modéré dans votre pratique ; ce qui comptera, c'est la progression. Tentez d'augmenter par palier de 5 % chaque semaine votre activité. Par exemple, si vous avez réussi à marcher 20 minutes, prolongez une minute supplémentaire chaque semaine. Vous pouvez également choisir de ne pas augmenter la durée de votre activité physique, mais plutôt son intensité.

– C'est aussi le moment d'observer votre façon de manger à table. Essayez de ralentir le rythme du repas, prenez le temps de déguster les mets, de distinguer les goûts et les saveurs.

– Si des envies alimentaires vous tenaillent, notez-les. Il faudra les assouvir. Nous le ferons la semaine suivante.

– Entraînez-vous à faire un repas de récupération, juste pour le principe et histoire de tester votre capacité à rembourser un écart en vue de la réintroduction du plaisir.

COMMENT SE DEROULERA LA TROISIEME SEMAINE ?

Le grand danger d'un processus d'amaigrissement, ce sont les turbulences. En deux semaines, vous avez maigri, donc vous avez l'impression d'avoir pris l'habitude du régime. Or c'est le moment où vous risquez de retrouver vos anciennes habitudes alimentaires, et d'en minorer l'importance parce que vous avez perdu un peu de poids. Mettez-vous dans la tête que votre régime ne fait que commencer. Il faudra un certain nombre de jours avant d'obtenir le résultat escompté.

Deux hypothèses :

- Votre régime dure ; il est probablement moins agréable de manger avec vous et vous avez tendance à en parler trop souvent. Les réflexions de votre entourage vont survenir. Alors n'en parlez pas trop, maintenez votre cap. Si vous êtes obligé de manger un peu plus en qualité, essayez de jouer sur les quantités. Le régime est votre affaire, pas celle des autres.

- Malgré vos efforts, vous n'avez pas maigri ou très peu. Une forme de découragement s'installe, avec parfois de la colère contre la méthode qui « ne fonctionne pas ». Vous vous trompez : ce n'est pas le régime qui est à remettre en question, mais plutôt les erreurs que vous avez commises ou votre impatience. Serrez les dents, retrouvez de la combativité, et ne durcissez pas votre régime. Tant que vous ne suivez pas parfaitement le programme, n'en tentez pas un autre plus restrictif. Dites-vous simplement que votre régime n'a toujours pas commencé.

Voici mes conseils pour cette troisième semaine :

- Contrôlez vos rations et vérifiez que vous n'êtes pas en train d'augmenter tout doucement les quantités.

– Commencez à jouer avec la nourriture, et essayez d'utiliser les ingrédients du régime soit pour fabriquer vos propres recettes diététiques, soit pour améliorer progressivement le goût des plats. C'est la semaine de la cuisine ; testez les goûts, les saveurs, soyez originaux.

– Sonne aussi l'heure de faire une expérience et de tenter un repas agréable, en choisissant avec soin ce que vous avez le plus envie de manger et en le cuisinant vous-même. Ne vous inquiétez pas si, le lendemain matin, il y a une reprise de poids sur la balance : celle-ci tiendra au volume d'aliments supplémentaires consommés, voire à un petit excès de sel. Rien de grave, tout rentrera dans l'ordre rapidement.

COMMENT SE DEROULERA LA QUATRIEME SEMAINE ?

En principe, si vous êtes parvenu(e) à suivre le régime, cette quatrième semaine apparaît comme une étape agréable, car votre entourage commence à remarquer votre perte de poids et à en parler. Ne soyez pas surpris(e) des réactions, parfois déroutantes, des gens. Se manifesteront jalousie, affection, empathie, inquiétude... Donc, certains se réjouiront, d'autres vous féliciteront, d'autres encore vous questionneront, quelques-uns, enfin, vous expliqueront pourquoi vous échouerez et reprendrez vos kilos !

Par ailleurs, inutile de vous jeter sur vos vêtements pour en changer ; vous avez le temps. Les modifications de silhouette sont décalées par rapport à la perte de poids ; il arrive même que des personnes perdant beaucoup de kilos ne voient pas leur physique évoluer. C'est plus tard, une fois le poids stabilisé, que celui-ci se transforme réellement. Ce sont les « modifications » de masse dont je vous ai parlé précédemment.

Cette quatrième semaine n'est pas une période dangereuse, car vous êtes encore sur la lancée. Mais vous espérez obtenir les mêmes résultats qu'en début de régime ; or, en maigrissant, votre dépense d'énergie va se modifier et la perte de poids se ralentir. Elle ne s'arrêtera pas, mais elle réduira sa cadence. Tout cela est normal. Or la tentation est grande, alors, de se fixer une date de fin. Sachez-le : le régime sera réellement terminé lorsque vous aurez atteint, à quelques pourcentages près, le poids que vous souhaitez obtenir. Atteindre cet objectif prendra le temps que cela prendra, inutile donc d'entrer dans la spirale « je ne perds pas assez de poids, donc je vais faire un régime plus difficile », car alors : « je vais de moins en moins bien le supporter, donc je risque de craquer, donc je vais culpabiliser, donc je me mettrai dans un état psychologique propice à l'arrêt du régime... »

C'est encore durant cette semaine que peuvent survenir de petits désagréments physiques. Même si le régime n'est pas carencé, la modification de votre prise alimentaire entraînera une sensation de fatigue, verra l'apparition de quelques crampes, la survenue de fourmillements dans les mains ou les pieds, des difficultés à vous endormir, une irritabilité... Les cocktails de vitamines, associés à du magnésium et à du potassium sur prescription de votre médecin, aideront à venir à bout de ces aléas, tout comme les tisanes ou infusions conseillées par votre pharmacien. N'hésitez jamais à les demander.

Voici mes conseils pour cette quatrième semaine :

– Soyez capable de définir combien d'écarts vous souhaitez faire dans la semaine. Mais sans perdre de vue que vous êtes « totalement » au régime et pas « à peu près », sous prétexte que vous avez déjà perdu quelques kilos.

– Méfiez-vous des tentations sociales, car vous allez commencer à vous relâcher et à accepter avec beaucoup plus de facilité les sollicitations, synonymes d’écarts.

– Profitez de cette période pour devenir un peu nutritionniste. Essayez de vous entraîner à élaborer vos repas vous-même, en testant de nouveaux aliments, de nouvelles combinaisons d’aliments, en vérifiant vos portions juste à l’oeil, quitte à les peser après vous être servi(e).



“J’ai décidé de maigrir”

de Jean-Michel Cohen

Disponible sur la boutique
Aujourd'hui.com

[En savoir plus](#)

Nouvelle formule !

Savoir Maigrir 2015

Plus efficace - Moins cher - Plus personnalisé



www.savoirmaigrir.tv

