

Ces quelques modifications peuvent vous faire perdre 3,5 kg par an. Ou alors, vous pouvez courir pendant 1h à 13km/h (ça change de courir pendant 1h20 à 10km/h) chaque semaine pour compenser.

Consommer une entrée permet d'augmenter la durée du repas et de laisser le temps au corps de sécréter des hormones rassasiantes. Cela permet de consommer un peu moins en quantité lors de la suite du repas. Par ailleurs, cela vous coupera la faim bien plus longtemps sur la journée. Les charcuteries comme le pâté, la rillette, le saucisson, la mousse de canard... sont à limiter à une seule fois par semaine.

## 5. COMMANDEMENT V : Le grignotage tu éviteras, une collation tu préféreras

Non seulement vous n'avez pas petit-déjeuné, par manque de faim ou d'envie, mais en plus, votre déjeuner qui était principalement composé de féculents a été rapidement avalé. L'heure tourne, arrive 17 h et la faim qui vient avec. Vous sortez d'une réunion de 2 h, assez tendue et stressante. Vos neurones ont donc chauffé et consommé énormément de sucres pour fonctionner. Vous auriez dû suivre les commandements 3 et 4... Ce n'est pas le moment de se morfondre dans des remords car votre corps a besoin de sa dose de sucre. Par manque de temps et peut-être d'anticipation, vous avez oublié de vous préparer un goûter en amont. Que manger ? Certains se jettent sur la première barre chocolatée venue alors que d'autres, par sursaut de conscience, mangeront une pomme. Après tout, ce n'est pas grand-chose...

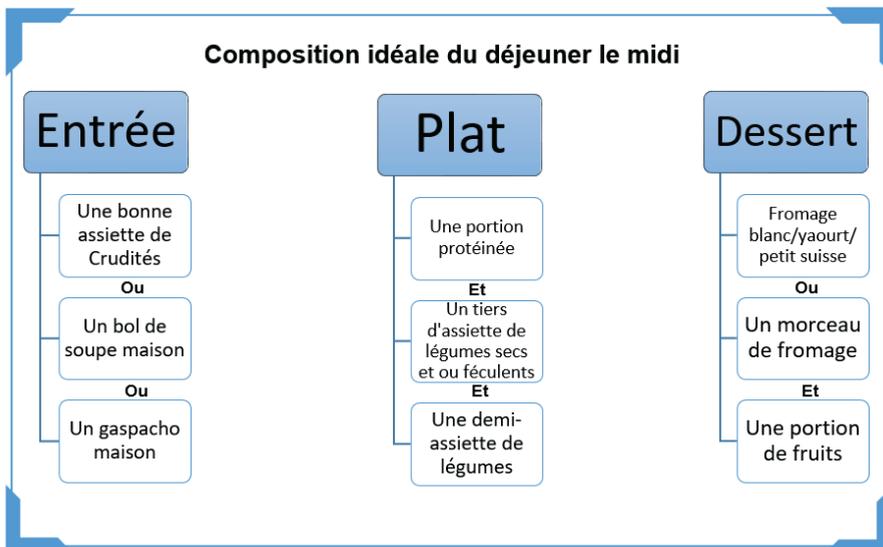
Selon moi, aucune des deux solutions n'est la bonne. La barre chocolatée vous apportera bien entendu beaucoup de mauvais sucres et de gras, et manger une pomme revient à avaler 3 morceaux de sucre. Le fructose, qui est le sucre des fruits, est loin d'être le meilleur pour le corps humain.

La solution est de manger davantage. Oui vous avez bien lu, ce n'est pas une erreur. Il est préférable de se faire un petit goûter composé des divers aliments, quitte à ingérer plus de calories, plutôt

que de grignoter une seule denrée alimentaire et cela pour deux raisons :

- Modérer la réponse insulémique, en référence à l'index glycémique. Le plus important est d'éviter l'apport rapide de sucre qui va générer une libération d'insuline importante. Il s'en suivrait alors un « coup de mou » suivi d'une nouvelle apparition de la faim. Sans parler du fait qu'une partie de ces sucres sera stockée sous forme de graisses.
- Diminuer l'importance de la sensation de faim au dîner. Comme expliqué précédemment, dans le commandement « à la bonne heure tu mangeras », l'heure d'ingestion des aliments n'a pas le même effet sur le corps humain. Plus on se rapprochera de la fin de journée et moins les repas devront être conséquents, en calories. Faire une bonne collation, en cas de faim, diminuera inconsciemment vos ingestions suivantes durant le repas. Cela signifie que vous mangerez probablement moins par la suite.

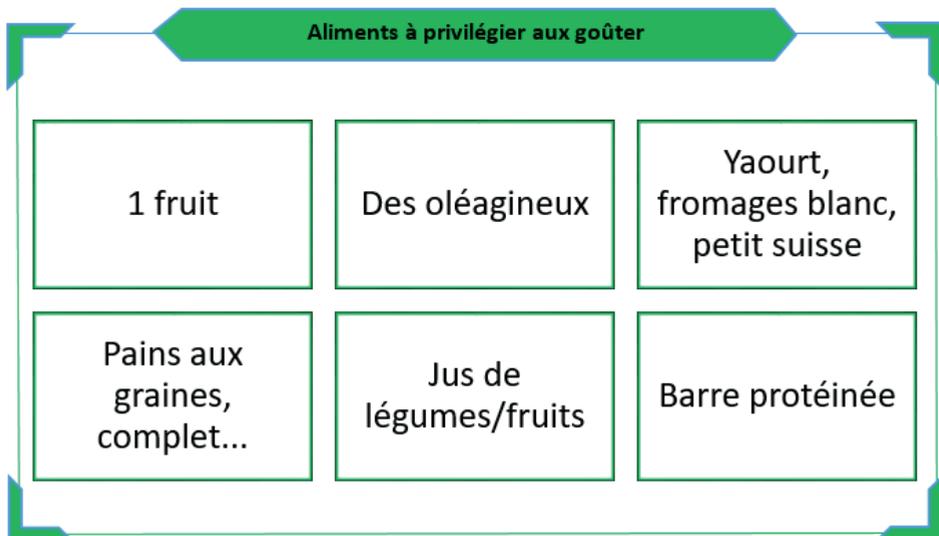
L'idéal, dans une logique de perte de poids et non pas de performance athlétique qui nécessite un apport énergétique adéquat, est d'éviter d'avoir à faire une collation. Si votre déjeuner est composé de la manière suivante, à moins d'avoir une grosse dépense énergétique, vous ne devriez pas avoir besoin de collationner avant le dîner :

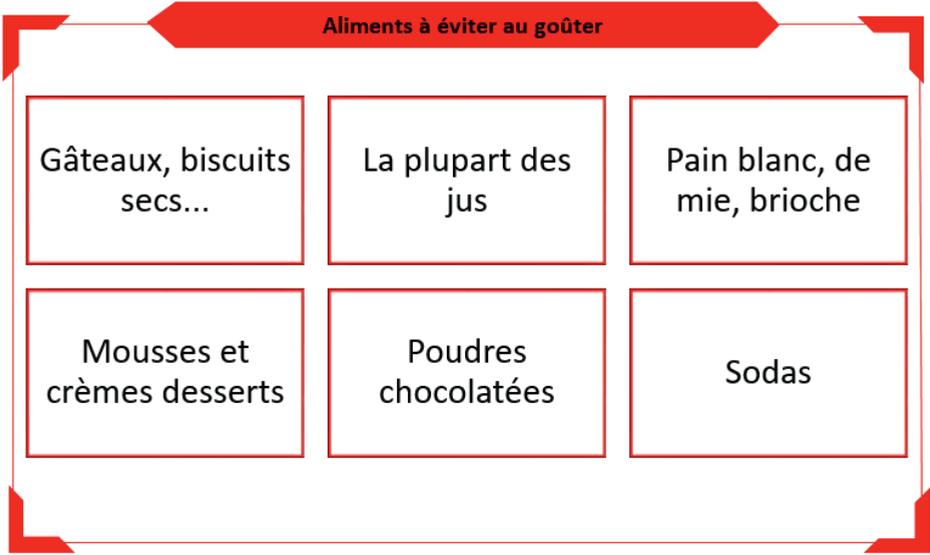


Dans les entrées, il est précisé « maison » car c'est l'idéal. Néanmoins, si vous manquez de temps, vous pouvez toujours consommer des préparations industrielles. Comme nous l'avons vu précédemment, il y en a des bonnes et d'autres moins.

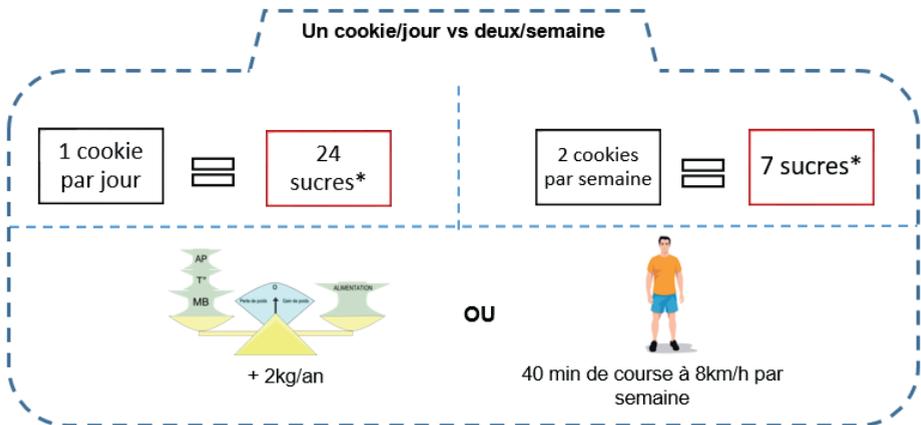
Si pour quelque raison que ce soit, vous n'avez pas eu l'occasion de composer votre repas de cette manière et qu'à 17 h la faim fait son apparition, il va vous falloir goûter. Ce n'est pas dramatique, mais ça peut le devenir selon les aliments mangés.

Pour composer un goûter optimal, mon avis est que le yaourt, le skyr, le fromage blanc ou le petit suisse représentent la pierre angulaire. Ces produits sont riches en protéines et jouent donc le rôle de coupe faim. Un morceau de pain aux graines, aux céréales ou complet avec une cuillère de confiture et/ou éventuellement un fruit comme une banane, qui tient bien au corps, peuvent compléter cette collation. Vous pouvez ajouter quelques oléagineux comme des amandes, noix ou noisettes dans votre bol de fromage blanc pour le plaisir. Attention, bien que ces produits apportent énormément de bonnes choses (vitamines, minéraux...), ils apportent également une quantité importante de calories. Bien entendu, nous privilégierons des jus de légumes aux jus de fruits ou aux sodas.





Voici un nouvel exemple pour vous prouver que la gestion du poids n'est que le contrôle de petits détails. Consommez-vous quotidiennement un cookie ou un biscuit similaire, qui paraît si petit et si innocent à vos yeux ? Diminuez cette consommation à 2 par semaine et vous perdrez 2 kg sur une année. Autrement vous devez courir, chaque semaine, pendant 40 min pour perdre ces 2 kg. Vous en consommez rarement ? Alors continuez comme cela.



\*consommés sur la semaine

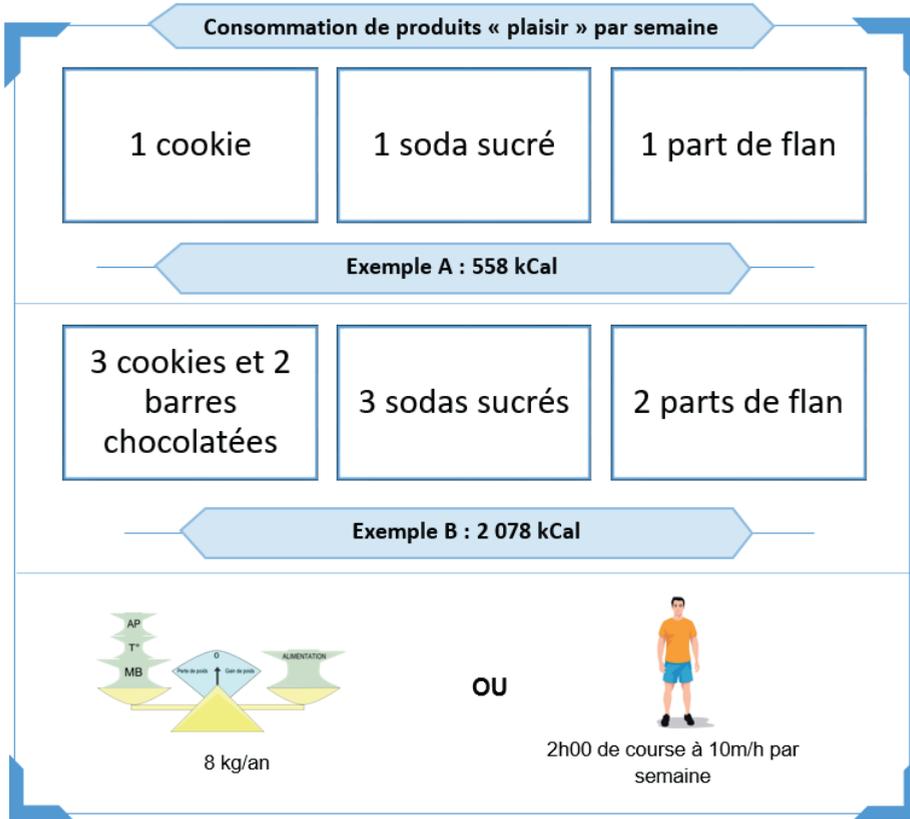
Pour un total calorique équivalent, la place prise dans l'estomac par les aliments sera différente. Que ce soit le snickers© ou le cookie, ces aliments sont avalés en quelques secondes.

#### Comparaison de produits à grignoter - collation

Valeurs nutritionnelles pour la collation	200 g de fromage blanc 0%, 15 g de confiture, 1 banane	Snickers © 50 g	Un cookie Granola © 46 g
<b>Energie (kcal)</b>	238	240	235
<b>Matières grasses (g)</b>	0	11,4	12
Dont A.G. saturés(g)	0	4	6,5
<b>Glucides (g)</b>	39	30	28
Dont sucres(g)	38	25	17
<b>Protéines (g)</b>	17	4,3	2
<b>4 premiers ingrédients</b>			
	-	Sucre, sirop de glucose, cacahuètes, lait écrémé en poudre + <b>14 ingrédients</b>	Farine de blé 34 %, Chocolat 33,4 %, huile de palme, sucre + <b>4 ingrédients</b>

Le problème est qu'ils ont un index glycémique élevé. Ils vont donc appeler de nouveau la faim rapidement. Bien que le goûter (banane, fromage blanc, confiture) contienne énormément de sucres simples, l'effet sur la glycémie sera modéré par la présence de protéines. Vous mangerez donc probablement moins lors du dîner.

L'exemple suivant, celui des « petits plaisirs sucrés » (rappelons que tout aliment consommé doit-être source de plaisir), nous montre que cette différence avec ou sans contrôle c'est 8 kg par an ou alors il vous faudra courir 2 h par semaine éliminer le surplus. Et pourtant sur une période de 7 jours, manger 3 cookies, 2 barres, 2 parts de flan achetées en boulangerie et boire 2 canettes ce n'est pas difficile à faire. De si petites choses peuvent avoir d'énormes conséquences sur le poids à long terme. On peut se faire plaisir de temps en temps avec des produits sucrés comme ceux-ci. Il faut juste éviter de le faire tous les jours.



## 6. COMMANDEMENT VI : Les féculents, le soir tu diminueras

L'étape suivante, qui s'inscrit dans mon schéma de jeu ayant pour but la perte de poids, est la diminution des apports énergétiques en soirée, plus précisément des apports glucidiques. Cette phase aurait pu être différente si les étapes précédentes s'orientaient dans une autre direction. Les conseils qui vont suivre découlent de ce qui a été fait avant, selon ma vision du comportement alimentaire à adopter dans la perte de poids.

Comme je l'ai expliqué précédemment, vouloir perdre de la masse grasse est une démarche qui s'inscrit sur le long terme et qui repose sur un bien être psychologique où la sensation de plaisir est omniprésente.