

**Solution simple
et définitive
à vos problèmes
de poids**

Pascale Comestaz

Pascale Comestaz

**La solution simple et
définitive à vos problèmes
de poids**

© 2007 www.club-positif.com pour cette édition.

Tous droits réservés pour tous pays.

Introduction

À quoi vous sert-il de perdre du poids si c'est pour le reprendre tôt ou tard ?

C'est pourtant ce qui se passera tant que vous ne vous serez pas défait des idées fausses véhiculées à droite et à gauche. De là toute l'importance du mot "définitif", parce qu'il est primordial de parvenir à stabiliser son poids optimal pour TOUJOURS. C'est bel et bien là que réside toute la difficulté, et c'est sur ce point crucial que ce guide va vous apprendre, au cours de sa lecture, les vérités que l'on vous a toujours cachées. Son but est tout simplement de vous apporter enfin ce que vous êtes en droit de savoir, de connaître, afin d'en finir une bonne fois pour toutes avec vos problèmes de "ligne".

Voici enfin dévoilée pour vous une solution à la fois simple et DÉFINITIVE à votre poids excédentaire, mais à une seule condition : que vous oubliiez une bonne fois pour toutes les idées reçues et erronées dont vous étiez convaincu(e) jusqu'à ce jour.

Faites un bilan de vos idées reçues

- Combien de temps doit durer votre "régime" ?
- Pensez-vous déterminer vous-même votre futur poids ?
- Êtes-vous impatient de perdre vos kilos ?
- Avalez-vous littéralement votre repas ?
- Est-ce le soir que vous avez le plus faim ?
- La composition d'un repas-minceur se doit-elle d'être variée ?

Vous répondez "oui" à la majorité de ces questions et vous ignorez la réponse à la première d'entre elles ?

Ou peut-être croyez-vous connaître la réponse à la question N° 1 ?

Pourtant, vous êtes dans l'erreur...

Différenciez votre poids possible de votre poids rêvé

Vous rêvez d'être aussi mince que les filles (ou les hommes) imposé(e)s par les magazines de mode, alors que votre morphologie et votre héritage génétique en décrètent tout autrement.

Il y a de fortes chances pour que vous ne puissiez réaliser ce fantasme, au risque de reprendre les kilos si difficilement perdus – si ce n'est davantage. En effet, le poids dont vous rêvez est souvent fort différent du poids qu'il vous est raisonnablement possible de conserver définitivement. C'est-à-dire que vous pouvez devenir une personne au "poids de forme" normal et garder ce poids raisonnable.

En revanche, il se peut que vous fassiez partie de la majorité des individus incapables de rester très minces à long terme, comme c'est le cas des mannequins filiformes. Ce n'est pas votre nature.

Monique ne rêve plus, mais son poids s'est normalisé

C'est l'histoire de Monique, 1,65 m, qui se désespérait de peser 66 kilos et rêvait d'en faire 52. Dix ans plus tôt, elle y était effectivement parvenue au prix d'efforts terribles. Comme les mannequins, elle était arrivée à être en-dessous de son poids normal, mais à cette différence près qu'elle vivait littéralement affamée. Dès qu'elle "relâcha" son régime, elle reprit son poids, voire même un peu plus, puisqu'elle ne pesait que 63 kilos avant cette expérience.

Quelques années plus tard, elle dût se contenter de ne perdre que 10 kilos et elle oscille donc aujourd'hui aux alentours de 56 kilos. Elle a fait une croix sur son poids rêvé, impossible à tenir durablement, et a accepté un poids compatible avec une vie normale. Cette vie normale, autrement dit, sans frustration alimentaire, est le garant de la durabilité de sa ligne actuelle.

C'est à vous de définir, selon vos expériences passées, et de sentir, selon votre expérience actuelle, à quel poids vous pourrez vous maintenir définitivement, en sachant que tout le monde ne peut RESTER naturellement TRÈS mince.

Revenez à la réalité : lorsque vous maigrirez, ne cherchez plus à obtenir le poids minimum qu'il vous sera possible d'atteindre, mais **LE POIDS MINIMUM QU'IL VOUS SERA POSSIBLE DE MAINTENIR**. Une fois atteint, ce nouveau poids "raisonnable" reflétera la nouvelle personne que vous serez devenue, c'est-à-dire quelqu'un vivant et mangeant autrement. Ce ne sera donc pas seulement votre poids qui aura changé, mais tout votre individu, et, comme le dit fort bien le Docteur Zermati :

“Seul le nouveau poids de stabilisation possède un sens, puisqu'il est le seul à pouvoir constituer un objectif à long terme”, et j'ajouterai que tout le reste n'est que chimère !

Le mensonge du “régime en deux phases”

Que ce soit la presse, les médecins, les diététiciens, tous véhiculent en chœur une idée aussi fausse que répandue, et c'est cette idée qui vous a induit(e) en erreur depuis que vous cherchez à vous débarrasser de votre surpoids. Ce principe fallacieux est le suivant :

Un régime amincissant comporte 2 phases :

– Une première phase qui a pour objectif de faire atteindre au patient le poids désiré en adoptant un régime

restrictif – généralement sévère – et qui sera strictement observé sur une durée déterminée.

– Une seconde phase dont l’objectif est de réintroduire les aliments interdits et de remanger un peu plus. Cette phase, nommée “période de stabilisation” est donc sensée, comme son nom l’indique, stabiliser votre nouveau poids.

Mais dans la réalité, rien ne se passe de cette façon, et c’est pourquoi vous en êtes toujours au même point après cette expérience – souvent réitérée –, et estimez-vous heureux si vous n’avez pas repris encore plus de kilos qu’avant votre fameux régime en 2 phases !

La pérennité de votre nouveau reconditionnement alimentaire

Ainsi que vous pouvez le lire dans le guide explicite “les 3 mécanismes secrets qui vous font maigrir à coup sûr”, il vous faut bannir les régimes amaigrissants pour adopter le terme de “reconditionnement alimentaire”.

D’autre part, ce reconditionnement ne doit pas être effectué sur une durée déterminée, mais à VIE. Si vous n’êtes pas prêt(e) à vous faire à cette réalité, renoncez à mincir et vivez dans l’acceptation de votre poids actuel, puisque, nous venons de le voir, le principe de “régime” tel qu’on le conçoit généralement constitue une imposture.

En revanche, si vous pouvez vous faire à l’idée de modifier votre façon de vous alimenter DÉFINITIVEMENT, vous mettez toutes les chances de votre côté pour qu’un changement radical s’opère en vous.

En effet, la règle d’or que l’on doit tirer de la phrase précédente est qu’il ne vous faut jamais essayer de maigrir en employant une méthode qu’il vous sera impossible de tenir définitivement. Cette méthode, ce sont les régimes, en général. Plus l’effort que vous vous imposez pour perdre votre poids excédentaire est important, moins longtemps il sera maintenu.

En mincissant, vous serez tout d'abord aveuglé par vos premiers résultats obtenus. Vous vous croirez tiré(e) d'affaire, mais bientôt, votre état de grâce s'achèvera, au moment de l'étape fatidique de la stabilisation. Votre régime provisoire ne peut vous assurer que des résultats provisoires. Un reconditionnement définitif vous apportera les résultats définitifs que vous recherchez.

Pourquoi la phase de stabilisation constitue toujours un échec

Le plaisir de manger est immense et rien ne peut se substituer à une privation alimentaire insoutenable. Pas même le plaisir d'être parvenu(e) à devenir mince. C'est pourquoi la nouvelle contrainte de manger autrement doit vous être acceptable, aussi bien psychologiquement que physiquement, et par là même, respecter l'individu que vous êtes.

Lorsque votre nouveau comportement alimentaire s'intégrera harmonieusement à votre style de vie, vous obtiendrez enfin le poids approprié à votre cas, et ce poids sera de plus, celui qu'il vous sera possible de maintenir indéfiniment.

Comme nous l'avons dit dans le paragraphe précédent, peut-être que ce nouveau poids ne correspondra pas exactement au poids souhaité. Pourtant, ne prenez pas le risque d'aller au-delà de votre "poids possible" sous peine de reprendre tous vos kilos et même de dépasser votre poids initial.

Vanessa, l'exemple à ne pas suivre

Vanessa désire perdre 8 kilos. Après un "rééquilibrage alimentaire", elle parvient à en perdre 5, lentement mais sûrement.

Mais elle n'est pas satisfaite, estimant que son objectif n'est pas atteint. Quelques mois s'écoulent et elle semble bien s'être stabilisée à son nouveau poids. Pourtant, elle veut aller plus loin et parvient difficilement à perdre ses 3 kilos restants. La voilà ravie de se voir parfaitement mince. Maintenant, il ne lui reste plus qu'à ne pas regrossir, mais comment s'y prendre pour rester à ce poids idéal ? La réponse est la suivante : pour se stabiliser à ce nouveau poids, il ne lui faut pas remanger plus. Et justement, si Vanessa regarde son assiette, cette dernière ne contient presque rien et ce presque rien n'est constitué que d'aliments très peu caloriques (légumes verts à l'eau, poisson maigre, yaourt à 0%). C'est ainsi qu'elle va devoir envisager de vivre pour toujours !

Dès le premier week-end passé chez des amis sans se priver, Vanessa reprend ses 3 kilos. Elle a "craqué".

Puis c'est l'escalade, les kilos suivants s'enchaînent, si bien qu'elle reprend 10 kilos au total et se retrouve donc plus grosse qu'au point de départ.

Cet état de fait s'explique facilement :

Ce régime intenable à long terme a habitué l'organisme de Vanessa à se priver alors qu'il n'était pas fait biologiquement pour ce poids trop faible. Celui-ci, une fois obtenu, a été fatal à sa nouvelle silhouette : son corps a alors mis tout en œuvre pour se protéger contre cette restriction, considérée par lui comme une agression. Son métabolisme a été mis en veilleuse, et donc, tout ce que Vanessa a ingéré depuis lui a "profité" encore plus qu'avant son régime draconien.

Si elle veut aujourd'hui reperdre ses 5 – non, ses 7 kilos – "raisonnables", ce sera avec plus de difficultés que la dernière fois, puisqu'elle a inconsciemment ralenti son métabolisme basal. Elle est passée à un pallier d'efforts supérieurs, d'une part parce qu'elle a aujourd'hui 2 kilos supplémentaires à perdre, d'autre part parce que son

organisme va résister, davantage qu'avant son régime, à l'amincissement.

En amincissement durable, la vitesse c'est dépassé !

L'autre erreur à ne pas commettre est de maigrir rapidement, toujours pour les mêmes raisons : l'organisme agressé se défendra dès qu'on lui relâchera la bride, même légèrement.

Au contraire, habituez-le progressivement à se contenter d'un peu moins de nourriture qu'avant, ainsi que d'aliments légèrement moins riches, sans le contraindre aux 0%, aux allégés, aux substituts de repas. Car si votre nouvelle façon de vous alimenter doit durer toujours, elle se doit d'être également doucement restrictive, afin de ne pas "braquer" votre corps et de ne pas le faire réagir négativement. Un organisme agressé par un régime se protège de cette famine imposée en stockant de la graisse pour se défendre contre le martyre que vous lui faites subir. Quoi de plus légitime ?

Surtout, ne soyez pas pressé(e), prenez tout votre temps pour atteindre un poids raisonnable. Plus vous perdrez vos kilos excédentaires lentement, plus vous augmenterez leurs chances de se stabiliser. Si vous ne mincissez que d'1 ou 2 kilos par mois, c'est un excellent rythme. Par semaine ? C'est un danger.

Douceur et lenteur sont les clefs d'une perte de poids efficace et durable. L'impatience est à proscrire en matière d'amincissement effectif. Quoi de plus simple !

En toute connaissance de cause, ne tombez plus dans ces pièges de l'amaigrissement, incompatibles avec une vie normale et qui vous mènent sur les chemins inacceptables de la désocialisation, de la frustration et des compulsions alimentaires. Sans parler des faux espoirs qu'un premier

résultat, apparemment positif, peut faire naître en vous, puis de la déception engendrée.

Finis les aliments interdits, privilégiez la variété

“Il faut manger de tout un peu, et de peu assez”. A.F Creff - Nutritionniste

S’il est parfaitement approprié de limiter les apports en sucres rapides et en lipides pour mincir, il est en revanche tout à fait nuisible pour l’organisme de lui interdire telle ou telle catégorie d’aliment sous peine de le déséquilibrer, et de provoquer de terribles crises de boulimie.

Autorisez-vous toute nourriture, même celle honnie par les personnes férues de “régimes”. Quelques carrés de chocolats occasionnels, une part de tarte, une portion de choucroute doivent faire partie intégrante de votre vie tout autant que les haricots verts ou le pamplemousse. Les privations n’aboutissent qu’à une chose : c’est le risque majeur des troubles du comportement alimentaire.

Le mythe des 3 repas : une institution

Nos 3 repas actuels n’ont pas toujours existé et correspondent à notre vie socio-économique moderne. En fait, la fréquence des repas a sans cesse changé au cours de l’histoire. De plus, notre organisme n’a rien à faire de la norme sociale. On est en droit de se demander quelle est l’influence de nos repas institutionnels sur la prise de poids.

Ces 3 repas sont très riches et les calories excédentaires, celles dont l’organisme n’a pas immédiatement besoin sont stockées en graisse. D’autre part, si la prise alimentaire était mieux répartie dans la journée, les grignotages et compulsions seraient largement réduits.

Il en résulte que manger plus souvent, sans augmenter les apports énergétiques, bien entendu, est favorable à la

fonte graisseuse. D'autant plus qu'après chaque ingestion intervient la thermogenèse alimentaire. Pour être digérée, chaque prise d'aliments nécessite un peu d'énergie supplémentaire et nécessite que vous brûliez des calories.

Ne sautez pas votre petit déjeuner et réhabilitez la collation du milieu de matinée tout comme le goûter. Ainsi, votre corps puisera régulièrement ce qui est immédiatement nécessaire à son activité et constituera moins facilement de la masse adipeuse.

La chronobiologie alimentaire

La prise alimentaire n'a pas les mêmes conséquences lorsqu'elle est effectuée à telle ou telle heure de la journée.

On comprendra aisément qu'un dîner ne sera pas éliminé comme un déjeuner ou un petit-déjeuner, puisque généralement, le coucher s'en suit.

Mais de plus, l'insuline – hormone favorisant le stockage des graisses – est à son maximum en début de soirée, à son minimum le matin. C'est pour cette seconde raison que la prise alimentaire doit être plus importante pendant la matinée pour décroître jusqu'au soir. Il est prouvé que les gens trop gros mangent moins le matin et plus le soir que ceux qui sont minces.

Les dîners bien copieux entraînent un manque d'appétit matinal. Pour tous ces arguments, diminuez l'importance du dîner et essayez de le prendre, dans la mesure du possible, le plus tôt possible avant de vous coucher – aux environs de 19 heures.

Maîtrisez votre comportement alimentaire

Moins vous mangerez vite, plus votre repas se restreindra, parce que vous serez plus vite rassasié. Manger rapidement vous empêche de prendre conscience de ce que vous êtes en train d'avalier, et comme dans ce cas le cerveau

n'est pas vraiment concerné par ce que vous faites, il en perd la notion de satiété.

En revanche, si vous mangez lentement en pensant aux aliments que vous êtes en train de mastiquer, vous informez votre cerveau sur le contenu du repas, et celui-ci vous enverra tout naturellement le signal du rassasiement. Ce signal est celui qui importe, le second signal – la distension gastrique – apparaissant trop tard : à ce stade, vous avez déjà trop mangé.

Si vous éprouvez des difficultés à ralentir le rythme de vos repas, voici un petit truc qui vous y aidera : remplacez vos couverts par des baguettes. Ça marche !

Vous serez gagnant sur tous les plans en procédant de cette façon, car lorsque vous avalez littéralement votre nourriture, vous n'éprouvez qu'un plaisir incomplet – puisque la conscience n'est pas vraiment présente – en maîtrisant votre nouveau comportement alimentaire, votre plaisir demeurera intégral. La disparition progressive de celui-ci est un indicateur infaillible : il est temps de sortir de table.

Privilégiez le plat unique

La diversité alimentaire à laquelle nous sommes habitués augmente notre appétit. N'avez-vous pas remarqué que vous n'avez souvent plus faim pour le plat de résistance, mais que le fromage ou le dessert vous remettent en appétit ? Une expérience a démontré qu'un menu varié, c'est-à-dire composé de plusieurs plats successifs, entraînait une prise de nourriture d'environ 30% supérieure à un repas constitué d'un unique plat.

Or, dans notre civilisation, nous avons pris l'habitude des repas à plusieurs services : entrée, plat principal, salade, fromage, dessert, ce qui constitue des sources supplémentaires à nos excès de table, alors que dans nombre d'autres cultures, le plat est à la fois complet et unique.

Par conséquent, si vous voulez mettre un atout supplémentaire de votre côté pour mincir, privilégiez le plat unique lors d'un repas, au détriment du menu varié.

L'indéniable pouvoir des fibres

Les fibres alimentaires sont vos alliés dans l'amincissement. S'il n'est aucune calorie dans les fibres, celles-ci ont la propriété d'accélérer un transit intestinal souvent défectueux, tout en remplissant leur rôle de chélateur. Effectivement, les fibres, substances non-attaquables par les sucs digestifs ne sont pas digérées et aident à l'évacuation des molécules de matières grasses sur lesquelles elles se fixent.

Ce sont les "éponges" du tube digestif : en se gonflant d'eau, elles prennent du volume et remplissent bien l'estomac, ce qui calme plus rapidement l'appétit. Elles vous permettent donc de manger moins.

Les sources de fibres alimentaires se décomposent en deux groupes :

- Vous trouverez les fibres solubles dans les légumes, les fruits et dans le son.
- Vous trouverez les fibres insolubles dans les céréales.

En ce qui concerne les fruits, la pectine qu'ils contiennent s'ajoute à l'effet bénéfique des fibres, augmentant encore l'élimination des graisses et diminuant le taux de sucre dans le sang. Ces deux éléments ralentissent l'absorption du glucose et se comportent en hypocholestérolémiants.

Les aliments qui contiennent le plus de fibres sont les suivants : les légumes verts, les légumes secs, les produits céréaliers, les fruits frais, les fruits secs, les oléagineux.

Cependant, ne forcez pas sur les fruits et légumes secs, ni sur les oléagineux. S'ils sont indispensables, ils doivent

être consommés en quantité restreinte, à cause de leur trop grande richesse, notamment calorique.

Sucres lents et sucres rapides

Si les premiers sont à consommer modérément – réservez-les de préférence au déjeuner –, les seconds sont à limiter pour obtenir une perte pondérale. Les sucres lents sont libérés progressivement dans le sang au cours des efforts que vous faites (riz, pâtes, pain complet).

Ce qui n'est pas le cas des sucres rapides. Le sucre d'adduction, dépourvu de valeur nutritive et généralement consommé en excès est directement responsable de la prise de poids. Non seulement le sucre revêt une saveur douce et réconfortante, mais il se conduit comme une drogue, rendant certains individus sucro-dépendants.

Le cerveau humain n'a besoin que d'environ une cuillerée de sucre pour fonctionner, et cette dose est largement fournie si vous consommez des fruits, comme préconisé dans le paragraphe précédent.

Si vous ne pouvez vous passer de sucre pour édulcorer vos boissons chaudes et produits laitiers, remplacez le saccharose par du FRUCTOSE, – non pas par de l'aspartame, produit nocif – et n'oubliez pas les insidieux méfaits des sucres cachés dans les sodas, les alcools, les jus de fruits du commerce.

Le fait de limiter la prise de sucre rapide ne doit néanmoins pas vous interdire de vous faire plaisir de temps à autre. N'oubliez pas qu'une restriction trop sévère ne peut produire que l'effet inverse à celui recherché : la prise alimentaire compulsive de l'aliment dont on s'est privé.

Le premier anniversaire de votre nouveau poids

Si vous êtes parvenu à vous stabiliser à votre nouveau poids – entendons-nous bien : votre poids de forme

raisonnable – depuis un an approximativement, votre corps a “oublié” son ancien niveau de graisse et votre organisme s’est adapté à son nouveau niveau. Vous avez toutes les chances d’avoir gagné la bataille contre les kilos indésirables, et définitivement !

Infusion amincissante

Pour accroître votre métabolisme tout en facilitant la digestion, soigner la constipation et prévenir l’obésité, détoxifier l’organisme, voici une association de plantes des plus efficaces :

Buplèvre

Pinellia

Scutellaire

Pivoine

Jujube

Rhubarbe

Gingembre

Gardénia

Attention : cette formule est contre-indiquée en cas de diarrhée.

Moins de lipides

En quantité raisonnable, les lipides (graisses) sont indispensables à l’organisme. Si comme le sucre, il est judicieux de les limiter, tout comme pour les sucres cachés, il existe des graisses cachées.

– Ces dernières existent dans les produits laitiers complets, principalement les fromages. Réservez-les aux repas de fête, aux invitations, n’en faites pas votre quotidien.

– De même, préférez au lait et yaourts entiers les produits à 20% de M.G et le lait écrémé ou demi-écrémé.

Une autre source le lipides cachés à traquer :

- ceux contenus dans la viande, principalement celle du mouton, du porc, (certaines parties) du bœuf, de l’oie et de la poule, de la charcuterie. De rares poissons sont gras : le thon, le saumon, le hareng, le maquereau et l’anguille – bien que leurs lipides protègent du mauvais cholestérol.

Attention aux aliments qui allient une forte teneur en lipides additionnée d’une forte teneur en glucides, ils sont doublement dangereux :

- les pâtisseries, le chocolat, les petits beurres. Mais encore une fois, autorisez-les vous de temps à autre.

Pour en savoir plus

APFELDORFER (G.), Je mange donc je suis, Payot

ROCARD (M.), Les moyens d'en sortir, Le Seuil.

ZERMATI (Dr), Maigrir ! et après ?, Hachette.

Adresses utiles

– HYGIA FORM - 31, rue Boissière – 75016 PARIS
(Tél. : 01 44 05 11 02) Rééquilibrage alimentaire et divers traitements à base de courant électrique et d’ultra-sons.

– WEIGHT WATCHERS FRANCE, Parc Ariane –
Bâtiment Mars – 78284 Guyancourt Cedex. Tél. : 01 46 20
79 18 – Réunions.

– CENTRE DU VERNET - 12, rue Ernest Renan,
75015 PARIS – Programme alimentaire – Soins de
sauvegarde du muscle et lutte contre la peau d’orange. (Tél :
01 47 34 31 80).

– STATION THERMALE D’AULUS LES BAINS –
Traitement des maladies métaboliques et de l’obésité –
Traitement du cholestérol et de l’hypertension. (Tél : 05 61
96 01 46).

© 2007 www.club-positif.com pour cette édition.

Tous droits réservés pour tous pays.

Table des matières

Introduction	2
Faites un bilan de vos idées reçues	2
Différenciez votre poids possible de votre poids rêvé	3
Monique ne rêve plus, mais son poids s'est normalisé	3
Le mensonge du "régime en deux phases"	4
La pérennité de votre nouveau reconditionnement alimentaire	5
Pourquoi la phase de stabilisation constitue toujours un échec	6
Vanessa, l'exemple à ne pas suivre	6
En amincissement durable, la vitesse c'est dépassé !	8
Fini les aliments interdits, privilégiez la variété	9
Le mythe des 3 repas : une institution	9
La chronobiologie alimentaire	10
Maîtrisez votre comportement alimentaire	10
Privilégiez le plat unique	11
L'indéniable pouvoir des fibres	12
Sucres lents et sucres rapides	13
Le premier anniversaire de votre nouveau poids	13
Infusion amincissante	14
Moins de lipides	14
Pour en savoir plus	16
Adresses utiles	17
Table des matières	18