

WEIGHTWATCHERS

NOUVEAU PROGRAMME
TOUT EST PLUS SIMPLE

- Pourquoi ça marche ?
- 15 recettes en exclu !

VALÉRIE DAMIDOT

« J'ai perdu 17 kilos :
c'est possible
pour les femmes
de mon âge. »

UN AN POUR CHANGER DE SILHOUETTE

- ✓ Je garde le cap **PENDANT LES FÊTES**
- ✓ **AU PRINTEMPS**, je passe à l'action !
- ✓ **CET ÉTÉ**, je profite en faisant les bons choix
- ✓ **À L'AUTOMNE**, je stabilise mes résultats

CARNET D'ASTUCES 25 PAGES

DE CONSEILS POUR
UNE PERTE DE POIDS
SAINTE ET DURABLE



Testez-vous !

RÉGIME

JE TROUVE LES
BONS DÉCLICS ET
JE ME LANCE !

Si le symptôme pour lequel vous envisagez de prendre ce médicament évoque une infection Covid19, contactez votre pharmacien ou votre médecin.

Traitements d'appoint utilisés comme décongestionnant, au cours des affections respiratoires banales que sont les rhumes (aussi appelés rhinites ou rhinopharyngites), chez l'adulte et l'enfant de plus de 12 ans.

OPTION INHALATION



DISPONIBLE
EN PHARMACIE

Ce médicament est contre indiqué chez les enfants de moins de 12 ans, en cas d'antécédents épileptiques. Il est préférable de ne pas utiliser ce médicament pendant la grossesse et l'allaitement. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent plus de 5 jours, consultez votre médecin.



Calyptol Inhalant®

Émulsion pour inhalation par fumigation
d'eucalyptol, de terpinol et d'huiles essentielles
de pin, de thym et de romarin.

Médicament à base de plantes

NE PAS AVALER

RÉDACTION

40 av Aristide Briand, CS 10024, 92227 Bagneux Cedex.
Tél : 01 41 33 50 00. Site Internet : Topsante.com

Directrice du Pôle Santé Céline Augier

Rédactrice en chef Coline Bouvert

Direction artistique Ziga Rajic, Brute Studio

Secrétariat de rédaction Christel Baridon, Amélie Borgne, Nicolas Chrétien, Gaëlle Combacq, Lita Doval, Marion Pires, Charlène Torres, Olivier Vignancour

Cheffe service photo Caroline Quinart **Iconographes** Mathilde Loncle, Carole Hiro, Quentin Huriez, Delphine Duteil

Assistante de la rédaction Valérie Carimantrant

Rédaction Web Catherine Cordonnier, Anne Coppola-Xaillé

MAGAZINE RÉALISÉ PAR COM'PRESSE

DIRECTION-ÉDITION

Éditeur Germain Perinet **Éditrice adjointe** Charlotte Mignerey

PUBLICITÉ

Pour joindre votre correspondant,
faire le 01 46 48 suivi des 4 chiffres indiqués

Directrice exécutive régie Élodie Bretaudeau Fontelles (52 23)

Contacts commerciaux Catherine Mireux (19 02),

Fabrice Guillemain (58 67), Jeanne Lefebvre (48 83)

Planning Corinne Gueguen (43 85), Anne-Laure Mazé (19 24)

Trafic Catherine Leblanc (43 86)

Allemagne Publieurope Munich, infomunich@publieurope.com 00 49 89 2908150

Espagne Publimedia Madrid, infomadrid@publim-gestion.es 00 34 91 212 83 00

Suisse Publieurope Lausanne, infolausanne@publieurope.com 00 41 21 323 3110

Royaume-Uni Publieurope LTD infolondon@publieurope.com 44 020 7927 9800

MARKETING

Responsable marketing Claire Leprovost

Responsable communication Laure Charvet

ABONNEMENT ET DIFFUSION

Directrice marketing direct Catherine Grimaud

Chef de groupe marketing client Johanne Gavarini

Chef de produit Mathilde Pennel

Directeur des ventes Christophe Chantrel

Responsable diffusion marché Siham Daassa

Responsable diffusion Chloé Desmoulin

SERVICE ABONNEMENTS TOP SANTÉ

01 46 48 48 23

DU LUNDI AU SAMEDI DE 8 H À 20 H

MAIL : FORMULAIRE SUR WWW.SERVICEABOMAG.FR

COURRIER : SERVICE ABONNEMENT « HORS SÉRIE TOP SANTÉ »
59898 LILLE CEDEX 9

FABRICATION

Directeur des opérations industrielles Bruno Matillat

Chef de fabrication Hélène Bernardi

ÉDITEUR REWORLD MEDIA MAGAZINES SAS

Siège social 8 rue François-Ory, 92543 Montrouge Cedex

Directeur de la publication Gautier Normand

Actionnaire Reworld Media France SAS

Imprimeur Imaye Graphic,

96 boulevard Henri-Becquerel, 53021 Laval Cedex 9

Affichage environnemental

Origine du papier Allemagne **Certification** PEFC

Taux de fibres recyclées 65 % **Impact sur l'eau** Ptot 0,003 kg/tonne

N° ISSN : 1152-7137 Commission paritaire 0623 K 83418

Dépôt légal à parution

Les manuscrits, publiés ou non, ne sont pas rendus.

Toute reproduction est interdite.



édito

Et si on avait le déclic ?

Avec les fêtes qui approchent, synonymes de repas plantureux et d'angoisse sur la balance, pas de culpabilité : on priviliege le plaisir et le partage avec nos amis et notre famille, et on rééquilibre ensuite. Pourquoi ne pas profiter d'ailleurs de cet effet « nouveau départ » pour amorcer un changement d'hygiène alimentaire et se fixer des objectifs raisonnables à long terme ? Nouvel An, reprise, perspective d'un événement familial, changement de vie, toutes les raisons sont bonnes pour prendre de nouvelles habitudes, plus saines, en plaçant la santé, le bien-être et la bienveillance au cœur de sa démarche.

Dans ce numéro, nous vous dévoilons toutes les nouveautés du programme WW (WeightWatchers), plus simple, plus lisible, et toujours aussi efficace, car il encourage la mise en place d'une véritable hygiène de vie.

Et tout au long de l'année, notre magazine vous accompagne, objectif après objectif, pour remettre votre quotidien et votre ligne sur de bons rails, en visant des résultats réalistes à long terme. Découvrez également tous nos conseils et astuces pour vous épauler à chaque étape, sans vous décourager, et arriver enfin à l'essentiel : faire les choses pour vous-même, en apprenant à vous aimer, à vous comprendre, à vous écouter et à être heureux.

**Très belles fêtes de fin d'année à tous,
et à l'année prochaine !**

Coline Bouvert

sommaire



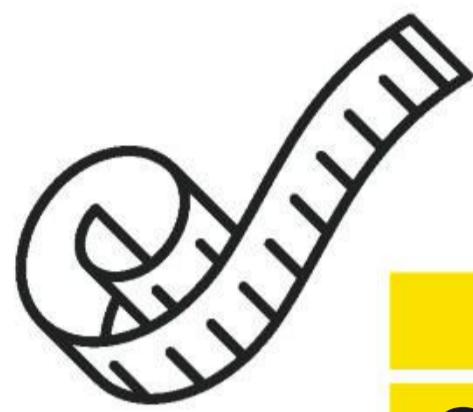
TESTEZ-VOUS

- 6 Quand démarrer un régime ?
- 10 Psychotest : quel est mon moment déclic ?

14

DANS L'ACTU WEIGHTWATCHERS

- 14 Nouveau : un programme plus simple et facile à suivre
- 16 Les 4 grandes nouveautés
- 20 Focus : diabète
- 22 Bien coaché, bien entouré
- 24 Les 4 piliers de la perte de poids
- 26 Valérie Damidot : « C'est un enjeu de santé publique »
- 28 Carnet de recettes



40

AU PRINTEMPS OBJECTIF SUMMER BODY !

- 40 Régime carb cycling : pour mincir en pleine forme
- 44 Mes bonnes recettes spécial carb cycling

48

CET ÉTÉ JE GARDE LA LIGNE

- 48 Été festif sans prise de poids
- 50 Les 5 pièges de l'été à éviter
- 52 Astuces : passer l'été sans grossir
- 54 Une semaine de menus ensoleillés et légers !
- 56 Carnet de recettes



60

À L'AUTOMNE JE CONSOLIDE MES RÉSULTATS

- 60 Les plantes pour mincir
- 62 Yoga : je redessine mon corps
- 64 Réintroduire les aliments « d'avant »
- 66 Et si je fais un écart ?

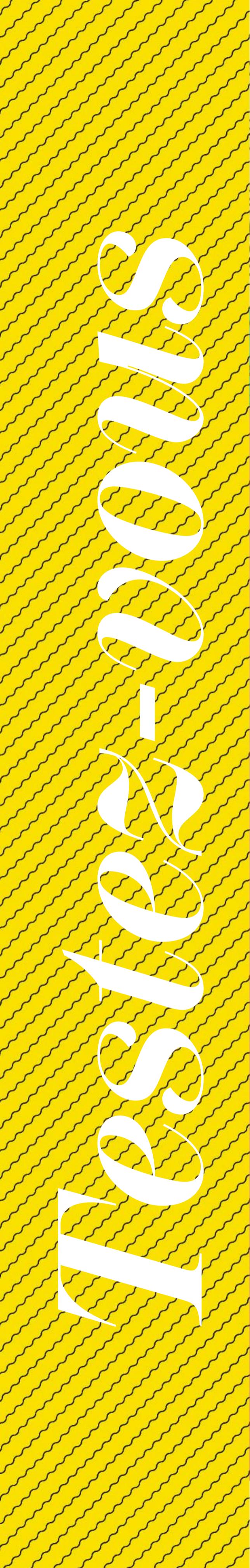
68 **Je tiens le cap** pendant les fêtes**70** **Les bons conseils** avant et après**72** **Une semaine de menus**
autour de Noël**74** **Les 7 clés** pour réussir mon
rééquilibrage alimentaire**78** **Je ne mange plus** mes émotions**82** Je compose avec
l'index glycémique**84** **Une semaine de menus**
à IG bas**86** **Comprendre ces erreurs** qui nous
empêchent de maigrir**90** **Vrai/Faux** antifringales**94** **Les 4 techniques corps-esprit**
pour apaiser vos fringales**98** **J'apprends à lire les étiquettes**

CRÉDITS PHOTO

Couverture : Drobot Dean/AdobeStock

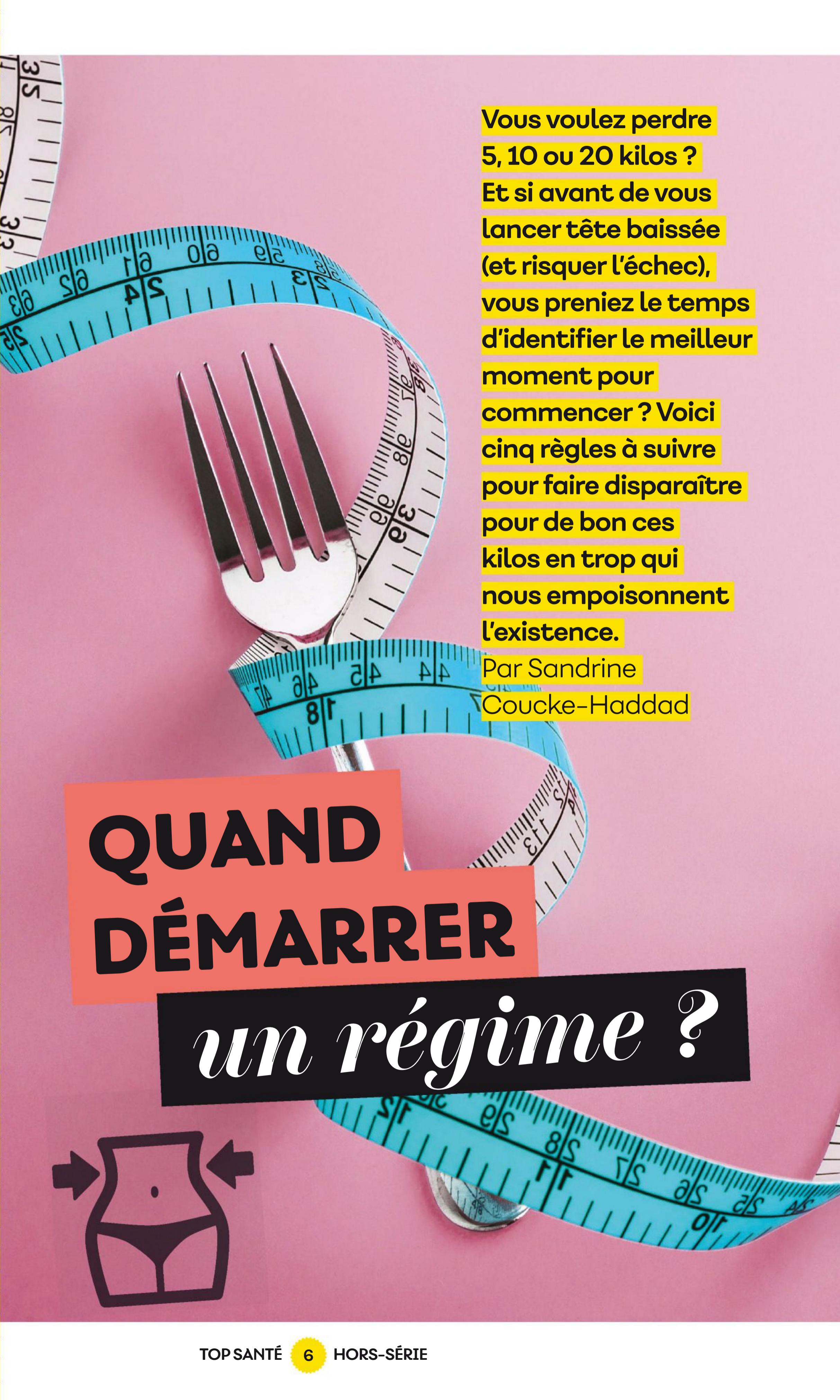
P6-7 : thanksforbuying/rungrote/CoCoArt/Adobe Stock. P8-9 : JulPo/PeopleImages/GettyImages, Jens Magnusson/Ikon Images/Photononstop, vectorchef/Adobe Stock. P10-13 : Natalia Klenova/Adobe Stock. P14-15 : zsv3207/Sumeja Cerkezi/GettyImages, Natalia/Adobe Stock. P16-17 : puhhha/Olga Ubirailo/Jamakosy/Olha Furmaniuk/GettyImages, GarkushaArt/Adobe Stock. P18-19 : kate_sept2004/GettyImages, Bernd Jürgens/fantom_rd/samuii/Drobot Dean/Adobe Stock. P20-21 : Pinkasevich/New Africa/Adobe Stock, PixelsEffect/Neustockimages/Adobe Stock. P22-23 : Eva-Katalin/melitas/Rudzhan Nagiev/GettyImages. P24-25 : SizeSquare's/vacharapong/Elenathewise/Adobe Stock, AleksandarNakic/LumiNola/Ryan McVay/GettyImages. P26-27 : Ben Dauchez. P28-38 : Nicolas Edwige et Ana Teixeira. P40-41 : AleksandarNakic/Vitalii Dumma/GettyImages, Brad Pict/Adobe Stock. P42-43 : mixetto/Dobrila Vignjevic/Vitalii Dumma/GettyImages, Maria.Epine/Margosoleil/Adobe Stock. P44-45 : FomaA/grinchh/Adobe Stock, gbhoo7/GettyImages. P46-47 : Kitty/Bart/Adobe Stock, nicolebranan/iStock, Mariha-kitchen/GettyImages. P48-49 : nd3000/GettyImages. P50-51 : StefaNikolic/Harbucks/Julia Poleeva/sabelskaya/Luisa Brimble/Unsplash. P52-53 : netrun78/nerudol/LiliGraphie/LukaTDB/Xavier Lorenzo/GettyImages, DR. P54-55 : zuper_electracat/Tanya Syrytsyna/GettyImages, jula_lily/cosmicanna/OllgaP/tada/svemar/asetrova/Adobe Stock. P56-57 : Kati Molin/yuliaholovchenko/sveta_zarzamora/Adobe Stock, Thomas Durio/Com'Presse. P58-59 : Victoria Bee/GettyImages, Johner/Photononstop, Dhivya Subramanian/Unsplash, Vankad/Adobe Stock. P60-61 : barol16/rezkrr/Viktoria Drobot/GettyImages, Grafvision/amawasri/Adobe Stock. P62-63 : Jacob Lund/Adobe Stock, ngupakarti/GettyImages. P64-65 : fermate/5ph/Amax photo/butenkow/Quanthem/GettyImages. P66 : wundervisuals/GettyImages. P68-69 : jacoblund/GettyImages, Daria/Adobe Stock. P70-71 : Daria Voskoboeva/GettyImages, Daria/Adobe Stock. P72-73 : alvarez/Mervana/GettyImages, Daria/Adobe Stock. P74-75 : Imgorthand/FreshSplash/GettyImages, Gresei/Adobe Stock. P76-77 : Maca and Naca/Goodboy Picture Company/happyfoto/GettyImages, Nataliya/Adobe Stock. P78-79 : PeopleImages/sveta_zarzamora/GettyImages, Yana/Tatyana/pisica_sfioasa/Lumos sp/Adobe Stock. P80-81 : Julia Amaral/exclusive-design/Elana Solodovnikova/Adobe Stock, Toxitz/GettyImages. P82-83 : TShum/GettyImages. P84-85 : luchezar/haoliang/Foxys_forest_manufacture/Lilechka75/GettyImages, vaneeva/nasharaga/ONYXprj/Mateusz/lyubovzaytseva/Adobe Stock. P86-87 : AaronAmat/GettyImages. P88-89 : Thomas Pajot/Buch&Bee/Adobe Stock, login/Natspace/Anna Suchkova/Epine_Art/Julia Kosickaya/GettyImages. P90-91 : Good Studio/cosmicanna/dariaustiugova/Adobe Stock, saemilee/GettyImages. P92-93 : Alexandra Pavlova/gettyImages, Good Studio/Adobe Stock. P94-95 : pixdeluxe/seamartini/microgen/GettyImages, Good Studio/Benjamin Lefebvre/Adobe Stock. P96-97 : salim hanzaz/Iryna Shek/GettyImages, Mangostar/imaagio.design/Adobe Stock. P98 : fullemptry/Drobot Dean/Adobe Stock.





Vous voulez perdre 5, 10 ou 20 kilos ? Et si avant de vous lancer tête baissée (et risquer l'échec), vous preniez le temps d'identifier le meilleur moment pour commencer ? Voici cinq règles à suivre pour faire disparaître pour de bon ces kilos en trop qui nous empoisonnent l'existence.

Par Sandrine Coucke-Haddad



QUAND DÉMARRER *un régime ?*

Notre expert

DR GÉRARD APFELDORFER

psychiatre, spécialiste des troubles du comportement alimentaire, cofondateur et président d'honneur du groupe de réflexion sur l'obésité et le surpoids (Gros), cofondateur du site d'aide à l'amaigrissement Linecoaching et auteur de « Maigrir, c'est simple et dans la tête » (éd. Odile Jacob).



CHOISIR SA SAISON

« Il n'y a pas vraiment de saison de la réussite ou de saison de l'échec, prévient le Dr Apfeldorfer, psychiatre spécialisé dans les troubles du comportement alimentaire. Toutefois, on sait que la prise de poids survient souvent en automne et en hiver, notamment car l'on est moins actif, et que notre humeur est souvent moins bonne. D'ailleurs, l'un des symptômes de la dépression saisonnière est la prise de poids ; lorsqu'on en est atteint, il convient en premier lieu de traiter cette dépression, la reprise en main alimentaire pouvant intervenir ensuite. » Si vous vous sentez plus énergique aux beaux jours, c'est à ce moment-là que vous pourrez mettre toutes les chances de votre côté pour maigrir. « Les vacances peuvent être un moment de choix, car on est plus disponible mentalement et on a plus de temps pour cuisiner, poursuit notre expert. Mais il faut résister à l'urgence, celle qui pousse à s'affamer quelques semaines avant la plage : perdre du poids est un travail de fond, un marathon, pas une course de 100 mètres ! »

SURFER SUR L'EFFET « NOUVEAU DÉPART »

On n'imaginera pas débuter un rééquilibrage alimentaire au déjeuner ou au dîner, n'est-ce pas ? Nous avons besoin psychologiquement d'un « départ » bien défini, qui fait sens. Katy Milkman, professeure d'économie à l'université de Pennsylvanie et auteure de « How to Change : The Science of Getting from Where You Are to Where You Want to Be » (disponible en anglais en version e-book) parle « d'effet nouveau départ » : un élan positif qui booste la motivation. Les spécialistes s'accordent ainsi à dire qu'il est plus profitable de démarrer un rééquilibrage alimentaire le lundi. Pourquoi ? Parce que les excès ont souvent le lieu le week-end et qu'il est plus facile d'y résister quand on a déjà 4 ou 5 jours de « régime » derrière soi. Lundi, début du mois, des vacances, de l'année, de la rentrée ? Ce qui compte avant tout, c'est de bien se connaître pour identifier les élans positifs sur lesquels on peut s'appuyer, ces « nouveaux départs » qui nous sont propres. Si les résolutions de janvier font sens pour vous, pourquoi s'en priver ? Dans la mesure, bien sûr, où les conditions d'un changement sont réunies.



SE LANCER À UNE PÉRIODE OÙ L'ON EST TOTALEMENT DISPONIBLE

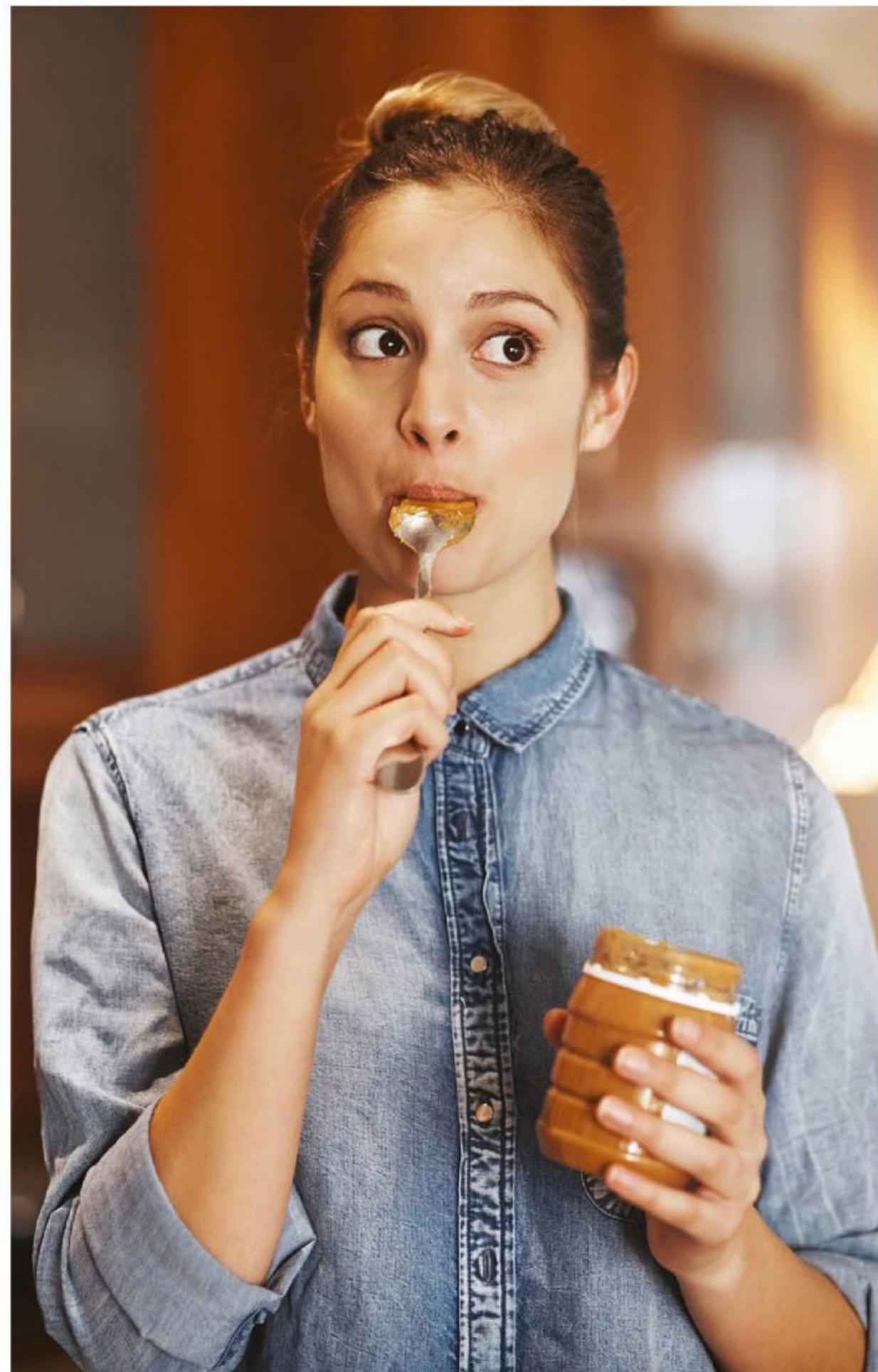
« Il est important de démarrer une nouvelle routine alimentaire dans un moment propice, indique le Dr Apfeldorfer, car on a besoin de suffisamment de ressources pour mener à bien ce projet. Si l'on croule sous le travail, si l'on vit des tensions conjugales ou que l'on rencontre des problèmes avec ses enfants, ce n'est sans doute pas le bon moment. » Il faut en effet être aussi bien disponible mentalement que physiquement pour prendre en charge de façon globale sa façon de manger. « Plus le surpoids est installé depuis longtemps et plus on aura besoin de mobiliser de l'énergie, car il faut alors reconstruire un comportement alimentaire, mais aussi souvent rétablir un équilibre psychologique et émotionnel », conclut notre médecin.

NE PAS REDOUTER LES ÉVÉNEMENTS SUPPOSÉMENT « À RISQUE »

Se mettre à la diète juste avant les fêtes de fin d'année ou tout autre grand rassemblement familial/amical qui rime généralement avec repas pantagruélique, est-ce un mauvais timing ? Pas forcément. Perdre du poids ne veut pas dire se priver à jamais de fête ou de repas plus copieux, mais réussir à avoir une relation plus saine avec ce que l'on mange, au quotidien ou lors d'événements plus festifs. Plutôt que de redouter ces moments, faites-en des objectifs, des jalons qui ponctuent votre année et accompagnent votre perte de poids, un peu comme une échelle de progression aide à continuer quand la motivation fléchit un peu.

ÊTRE PRÊT À DÉFINITIVEMENT TOURNER LA PAGE

« La question que l'on doit impérativement se poser est : suis-je prêt à changer définitivement ma relation à la nourriture, à faire la paix avec elle et avec moi ? », explique encore le Dr Apfeldorfer. C'est le gage de la réussite, la seule façon d'installer dans le temps la perte de poids et d'éviter l'effet yo-yo qui implique une reprise de poids toujours plus importante que la perte. Il faut envisager cette période un peu comme l'arrêt du tabac. « Oscar Wilde disait : «C'est facile d'arrêter de fumer, j'arrête vingt fois par jour.» », note notre expert. De fait, si l'on a tous conscience de la difficulté de dire définitivement stop à la cigarette, on n'a généralement pas conscience que ce sont les mêmes processus qui se jouent dans le rééquilibrage alimentaire.



Je trouve le bon moment pour me lancer EN TROIS ÉTAPES

1

JE FAIS LE POINT SUR MA RELATION AVEC LA NOURRITURE

Il est intéressant dans un premier temps d'essayer de comprendre pourquoi l'on a pris du poids et comment (petit à petit, au fil des ans ou plutôt rapidement à la suite d'un événement particulier – arrêt du tabac, grossesse, décès, changement de travail...). Ensuite, avec le plus d'objectivité possible, il est très important d'analyser notre façon de manger. On peut tenir un carnet alimentaire par exemple, en notant tout, absolument tout, ce que l'on mange et les conditions dans lesquelles on mange, ce qui nous fait manger au-delà de notre faim. Notre rythme de vie (repas à l'extérieur, manque de temps pour cuisiner) détermine aussi notre façon de nous alimenter.

2

JE RÈGLE EN AMONT LES RELATIONS CONFLICTUELLES AVEC LA NOURRITURE

Si on mange pour compenser un trop-plein d'émotions, on ne pourra pas installer sur le long terme un rapport sain avec notre assiette, ni asséoir une perte de poids sans s'occuper de cela en priorité. Il est impératif de calmer le jeu sur le plan émotionnel et/

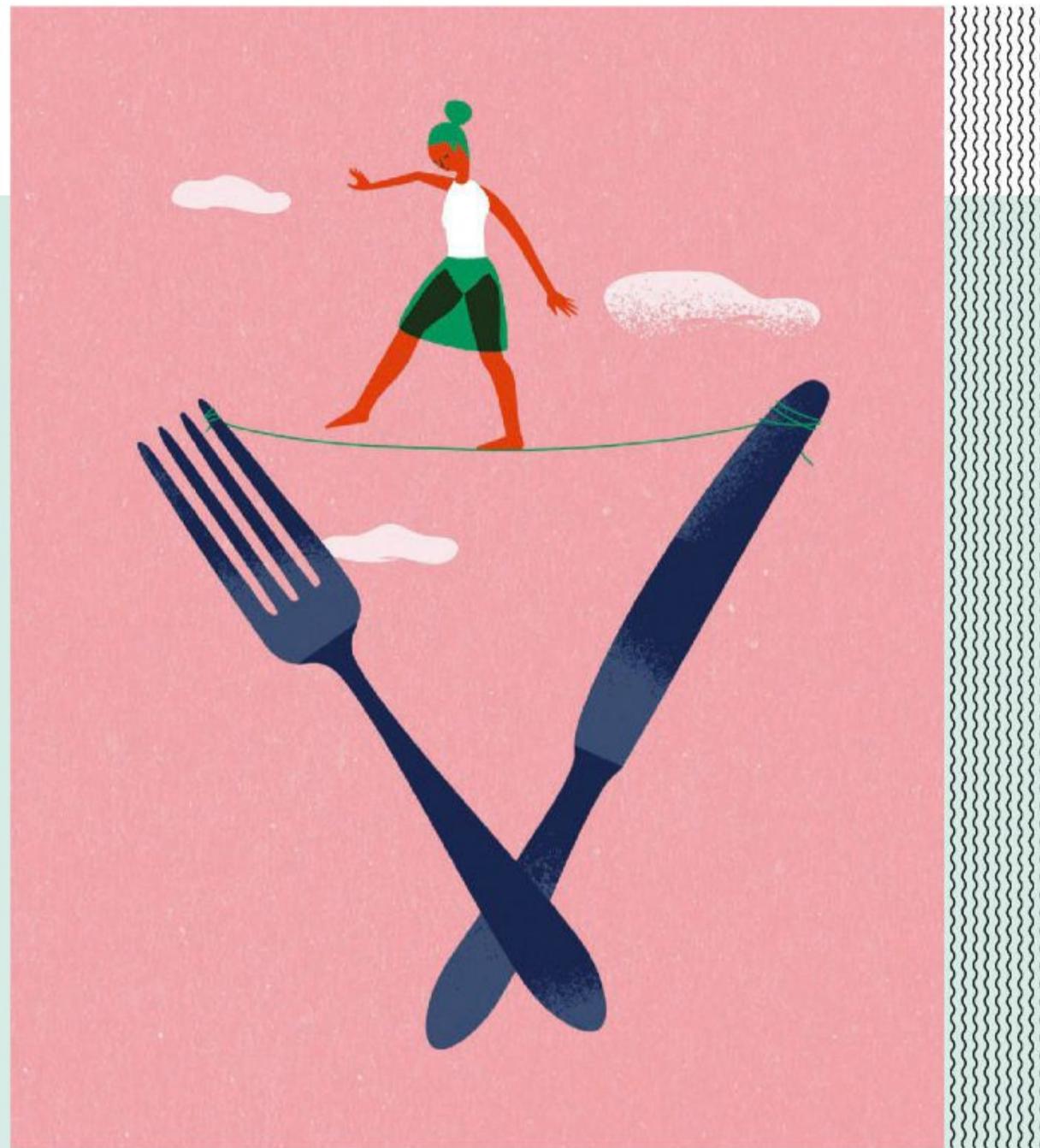
ou psychologique avant de démarrer une restructuration alimentaire. Plusieurs pistes ou exercices peuvent aider. « La méditation de pleine conscience aide à vivre et à accepter ses émotions, à rester dans le moment présent et donc à ne pas se laisser submerger par ses émotions », remarque le Dr Apfeldorfer. Notre expert conseille également un exercice pour déculpabiliser notre relation à la nourriture, la culpabilité entraînant généralement une compulsion alimentaire. « À froid, quand on n'est pas envahi par ses émotions, on remplace un repas classique (le déjeuner, souvent) par la dégustation attentive d'un seul produit hautement désiré (ce peut être du chocolat ou du saucisson, ce que l'on veut en réalité) jusqu'à ne plus en avoir envie, puis on attend le retour de la faim pour manger à nouveau. Le premier jour, ce sont généralement des quantités un peu trop importantes de ce produit désiré (souvent "interdit") qui sont avalées, car il y a un phénomène de rattrapage.

Le lendemain, on recommence avec exactement le même aliment. Après trois jours, généralement, l'appétence diminue et on prend de moins en moins de plaisir gustatif, on sature. On mange alors moins. C'est un exercice qui permet de se rendre compte qu'on peut manger ces aliments désirés sans grossir si on prend le temps de les déguster et si on cesse de culpabiliser lorsqu'on en mange, car il y a une limite au plaisir qu'ils apportent. »

3

J'IDENTIFIE LA BONNE PÉRIODE

Celle où l'on dispose de suffisamment de temps et d'énergie pour se lancer dans une réorganisation de son alimentation que l'on tiendra sur le long terme. Une période où notre motivation et notre engagement sont forts.



À VOUS DE DE JOUER

Cette fois-ci sera la bonne ! Plutôt que de vous lancer tête baissée dans un énième régime mal pensé, vous voulez mettre toutes les chances de votre côté ? Répondez à ces questions (plusieurs réponses possibles) et reportez-vous aux résultats page suivante pour découvrir si c'est le bon moment pour vous.

1/ Un régime réussi, c'est :

- A** Celui qui fait perdre rapidement, peu importe la méthode, c'est avant tout le résultat qui compte.
- B** Celui qui change radicalement la façon de manger ; si on a grossi, c'est forcément que l'on ne s'alimente pas correctement.
- C** Celui qui tient compte des goûts, qui n'impose aucune restriction, aucune contrainte... un « non-régime », en quelque sorte !
- D** Celui qui correspond à vos besoins et votre profil.

2/ Votre niveau de stress en ce moment ?

- A** Il est très élevé, vous traversez une période de tensions sur le plan professionnel ou personnel.
- B** Comme d'habitude, au sommet... Vous êtes d'une nature stressée, quelles que soient les circonstances.
- C** Pas plus, pas moins que les derniers mois, vous essayez de ne pas vous laisser

avaler par un environnement toujours un peu tendu.

D Plus bas qu'à l'accoutumée, vous avez mis en place des remparts pour moins le subir (exercices de relaxation, sophrologie, méditation...).

3/ Pour perdre du poids et le maintenir, il faut :

- A** Faire attention pour le restant de sa vie ; tant pis, c'est le prix à payer pour garder la ligne.
- B** Se lâcher une à deux fois par semaine pour éviter les frustrations.
- C** Manger sans plaisir, de manière à éviter les excès.
- D** Aucune idée, si vous le saviez, vous auriez mis la méthode en place il y a longtemps.



4/ Votre humeur, ces dernières semaines, est :

- A** Très bonne, vous sortez d'un épisode de déprime passagère et vous vous sentez pousser des ailes.
- B** Avec des bas, mais vous essayez de ne pas trop vous laisser dominer par vos états d'humeur et continuez à mener de front vos projets.
- C** Souvent mauvaise, sans que vous ne parveniez vraiment à en comprendre les raisons.
- D** Neutre, l'idéal en quelque sorte.

5/ Chaque année, perdre du poids fait partie de votre top 3 des bonnes résolutions de janvier. Et cette année ?

- A** Vous vissez plus haut, au lieu des dix kilos habituels, vous misez sur une perte de quinze kilos, car vous avez pris cinq kilos supplémentaires depuis les résolutions 2021 !
- B** Oui, et ce ne sont pas des illusions : vous avez besoin de ces points de départ pour ressentir un élan porteur.
- C** Vous ne prenez jamais de résolutions, ni en janvier ni à la rentrée.
- D** Oui, mais vous êtes souvent déçue, voire perdez de l'estime de vous-même si vous n'atteignez pas vos objectifs.

6/ Quelle est l'attitude à adopter après un écart, d'après vous ?

- A** Aucune, malheureusement, ce qui est fait est fait. Les écarts sont sans doute les causes de vos précédents échecs.
- B** Se serrer encore plus la ceinture la semaine qui suit, une punition, en quelque sorte, qui devrait faire réfléchir avant le prochain écart.
- C** Rien de particulier : en restant à l'écoute de ses sensations, notre corps peut se réguler de lui-même.
- D** Pleurer ou déprimer, au choix.

7/ Vous sentez-vous fatiguée, en ce moment ?

- A** Oui, mais comme à peu près tout le temps, quelle que soit la période de l'année.
- B** Évidemment, qui ne l'est pas ?
- C** Plus encore que d'habitude, sans doute à cause d'un emploi du temps particulièrement chargé.
- D** Pas vraiment, vous avez pris de meilleures habitudes au quotidien concernant votre sommeil. Ça paie.

8/ Prendre du plaisir à table, c'est...

- A** Impossible, quand on est au régime.
- B** Dangereux, la porte ouverte aux excès.
- C** Possible, en restant toujours très vigilante, pour ne pas baisser la garde.
- D** Ce devrait être naturel, mais c'est difficile quand on se bat contre des kilos en trop depuis des années.

9/ Pourquoi entamer un régime maintenant ?

- A** Vous avez pris quelques kilos ces derniers mois, et vous ne voulez pas les laisser s'installer.
- B** Vous avez (enfin) compris pourquoi vous ne parvenez pas à maigrir jusqu-là, malgré les efforts déployés.
- C** Vous voulez perdre une taille, pour retrouver votre poids d'il y a quelques années, et rentrer dans ce jean référence resté dans votre armoire.
- D** Vous anticipez la prise de poids qui va nécessairement survenir cet hiver.

10/ Avez-vous fait un bilan de santé en vue de démarrer un nouveau régime ?

- A** Non, pour quoi faire ? Vous ne vous sentez pas malade.
- B** Vous l'envisagez sur conseil de votre pharmacienne à qui vous avez parlé de vos problèmes de poids.
- C** Oui, il y a quelques semaines, ne serait-ce que pour vérifier qu'il n'y avait pas de carences.
- D** Vous n'y auriez pas pensé. Vous allez y réfléchir.

11/ S'y connaître en nutrition vous paraît-il indispensable pour maigrir ?

- A** Bien sûr, comment maigrir si on ne sait pas analyser ce que l'on mange ?
- B** Pas vraiment, il suffit de supprimer graisses et sucres pour maigrir.
- C** C'est définitivement un plus pour mieux acheter et mieux consommer.
- D** Cela peut aider, mais ce n'est pas indispensable.

12/ Être plus mince, c'est se sentir...

- A** Mieux dans son corps.
- B** Plus désirable.
- C** Mieux dans sa tête.
- D** Gagner en estime de soi.

13/ Vous avez envie de maigrir...

- A** Pour pouvoir enfin enfiler une tenue moulante ou un maillot sans complexes.
- B** Pour rallumer la flamme dans l'œil de votre partenaire.
- C** Pour gagner en énergie, vous sentir plus en forme.
- D** Pour régler des problèmes de santé.

14/ Pour vous, tenir un carnet alimentaire est-il utile ?

- A** Pas vraiment, ce n'est pas en notant ce que l'on mange que l'on va commencer à maigrir. On sait forcément là où le bât blesse.
- B** C'est souvent recommandé par les diététiciens ; d'ailleurs, vous en tenez un depuis quelques jours ou semaines.
- C** Vous ne savez pas en quoi cela consiste.
- D** Un carnet alimentaire peut permettre de se rendre compte des quantités avalées ou des grignotages.

15/ Le grignotage et vous ?

- A** C'est un excellent anti-stress, difficile de s'en passer quand on est sur les nerfs.
- B** Vous comptez sur ce nouveau régime pour stopper tout grignotage, responsable assurément de votre prise de poids.
- C** Cela peut tout à fait s'inscrire dans une perte de poids, il suffit de bien choisir ce que l'on grignote.

D Un vrai problème, qui vous pousse aux excès de sucre dès que vous êtes stressée, fatiguée, énervée, voire simplement lorsque vous vous ennuyez.

16/ Pour vous, concilier perte de poids et vie sociale est :

- A** Impossible, un régime amaigrissant est une forme de punition, mais il faut bien passer par là pour atteindre ces objectifs.
- B** Tout à fait conciliable, vous êtes adepte des grosses fêtes suivies de plusieurs jours de jeûne. Cela devient en revanche plus difficile quand les fêtes s'enchaînent !
- C** Souvent compliqué, il faut absolument s'adapter.
- D** Facile, quand on a la volonté suffisante, tout est possible !

17/ Ressentez-vous les sensations de faim et de satiété ?

- A** Jamais, vous mangez parce que c'est l'heure du repas et vous vous arrêtez quand vous avez fini votre assiette.
- B** À chaque fois que vous mangez, vous avez appris à être à l'écoute de votre corps ces derniers mois.
- C** De temps en temps, quand vous n'êtes pas dans le stress pendant le repas et que vous vous concentrez sur vos sensations.
- D** Vous avez du mal à repérer ces sensations et à les distinguer de l'envie de manger ou de la sensation de trop-plein.

Faites vos comptes !

Notez pour chaque réponse le symbole associé et reportez-vous au profil correspondant au symbole que vous aurez le plus obtenu.

	A	B	C	D
1	■	●	●	▲
2	■	●	▲	▲
3	●	■	■	▲
4	▲	●	■	▲
5	●	▲	▲	■
6	●	■	▲	■
7	●	▲	■	▲
8	■	■	●	▲
9	▲	▲	●	■
10	■	●	▲	●
11	●	■	▲	▲
12	▲	■	●	●
13	●	■	▲	▲
14	■	▲	●	●
15	●	■	●	▲
16	●	■	▲	■
17	■	▲	▲	●

Votre profil ▲

VOUS ÊTES PRÊTE

Vous avez beaucoup appris de vos précédents essais : vous savez pourquoi vous avez grossi, pourquoi vous avez perdu, pourquoi vous avez regrossi. Vous savez reconnaître les sensations qui guident votre corps quand vous vous alimentez, vous savez aussi repérer et gérer les états émotionnels qui peuvent pousser à la prise de poids. Vous ne voulez plus maigrir pour ressembler à telle ou telle image surfaite ou rentrer dans des diktats sociaux, vous voulez maigrir pour vous, essentiellement. Vous sentez bien que ce projet va vers un mieux-être global.

Nos conseils

Tous les feux sont au vert, vous pouvez vous lancer ! Ne soyez pas pour autant trop exigeante avec vous-même, ni trop pressée.

Votre profil ●

VOUS ÊTES SUR LE BON CHEMIN

Vous savez que les régimes très restrictifs ne fonctionnent pas sur le long terme. Vous ne voulez plus renouveler les erreurs passées et préférez aujourd'hui engager une vraie réflexion sur votre façon de vous alimenter plutôt que succomber au dernier programme restrictif à la mode.

Nos conseils

Prenez le temps d'asseoir votre projet, de bien penser à votre façon de procéder et à vos attentes (réalistes).

Votre profil ■

VOUS AVEZ SANS DOUTE INTÉRÊT À ATTENDRE UN MOMENT PLUS PROPICE

Soit parce que vous n'êtes pas disponible physiquement ou mentalement, soit parce que vous n'êtes pas prête à modifier durablement votre façon de manger, soit parce que vous êtes dans une période tourmentée (stress, fatigue, difficultés personnelles ou professionnelles...).

Nos conseils

Prenez du recul ! Retrouver votre poids de forme ne doit pas être une lubie, mais un projet réfléchi et préparé. C'est le gage de la réussite. Dans cette période de préparation, une remise en forme est une première étape indispensable à la réussite de votre projet, qui ne sera décalé que de quelques semaines tout au plus.

Le fameux programme pour mincir sans se priver et surtout sans reprendre des kilos, grâce à l'adoption de nouvelles habitudes saines, fait peau neuve. L'occasion de revenir sur son origine, ses grands principes et, bien sûr, ses nouvelles stratégies pour une perte de poids encore plus efficace.

Par Émilie Godineau

WEIGHTWATCHERS

Un programme plus simple et facile à suivre !



DELPHINE THÉARD

responsable du département Programme et science chez WeightWatchers.



NATHALIE NÉGRO

diététicienne responsable du centre nutritionnel des thermes de Brides-les-Bains.

IP

Présent dans 14 pays et comptant près de 4,3 millions d'abonnés, WeightWatchers (ou WW) arrive régulièrement en tête des classements des meilleurs programmes de perte de poids. Tout a commencé au début des années 60, quand une Américaine, Jean Nidetch, qui cherchait à maigrir, a eu l'idée d'organiser des réunions avec ses amies pour se motiver et partager leurs expériences. Face au succès rencontré, elle décide de créer son entreprise en 1963, WeightWatchers, littéralement « les observateurs du poids ». Ce nouveau concept traverse rapidement les frontières et arrive en France en 1973. Si la maison mère est toujours américaine, chaque pays adapte les conseils aux habitudes alimentaires locales. En soixante ans, le programme n'a cessé d'évoluer tout en gardant ce qui fait son ADN : une communauté bienveillante, des coachs (anciens membres qui ont réussi leur perte de poids et qui ont été formés) toujours à l'écoute et des ateliers pour apprendre et échanger.



Un système par points...

Comment cela fonctionne-t-il ? Il faut d'abord créer son profil sur l'application en indiquant son âge, sa taille, son poids, son sexe et son objectif (perte de poids ou stabilisation), puis l'on obtient un budget de points journaliers. Il suffit ensuite d'inscrire le nom de ce que l'on mange (ou de scanner le code-barres des produits emballés) pour connaître le nombre de points consommés et ceux restants. « *Les points dépendent de la composition des aliments : les calories, les acides gras saturés et les sucres ajoutés font monter les points ; les fibres, les acides gras insaturés et les protéines les font baisser* », explique Delphine Théard, responsable du département Programme et science chez WeightWatchers. Autrement dit, plus un aliment est riche en « calories vides », plus il apporte de points, et plus il est riche en bons nutriments rassasiant, moins il en apporte. Et en cas de grosse faim ou de sortie le week-end, il existe aussi une cagnotte de points hebdomadaire que l'on peut utiliser si besoin.

... en perpétuelle évolution

« *Depuis le début, WeightWatchers se base sur les recommandations des autorités de santé et les dernières études en nutrition* », souligne la spécialiste. Les données scientifiques évoluant, le programme s'est affiné au fil des décennies. D'un régime classique, il s'est orienté vers un rééquilibrage alimentaire avec une prise en charge plus globale. Aucun aliment n'est interdit, l'accent est mis sur une alimentation saine, variée et équilibrée. Dès la fin des années 70, l'activité physique est valorisée. Dans les années 2000, WeightWatchers insiste sur l'état d'esprit de l'abonné, avec des conseils simples (prendre du temps pour soi) puis de plus en plus personnalisés, « *car de nouvelles études cognitives et comportementales ont montré l'importance du mental dans la perte de poids* », pointe Delphine Théard. En 2020, l'influence du sommeil est aussi considérée. Si bien qu'aujourd'hui, le programme s'appuie sur 4 piliers : alimentation, activité physique, état d'esprit et sommeil.

WW en 5 dates

1963

création aux États-Unis

1973

arrivée en France

2007

lancement du site Internet

2011

lancement de l'application

2020

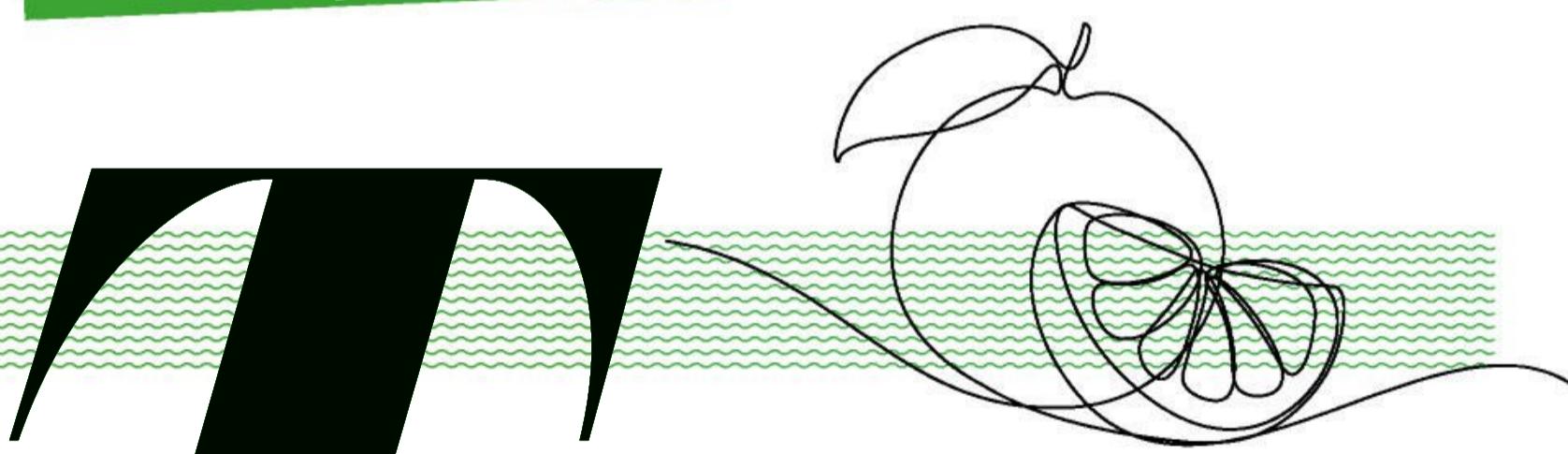
lancement
des ateliers en visio





LES 4 GRANDES NOUVEAUTÉS du programme WW

En novembre 2022, WeightWatchers fait de nouveau évoluer son programme vers plus de simplicité, pour assurer un bon suivi et faciliter la perte de poids.



Travail, famille, maison, invitations... la vie d'aujourd'hui est bien chargée. Les femmes ont souvent du mal à trouver du temps pour faire du sport. Face à ce constat, WeightWatchers a décidé de faire évoluer son programme pour qu'il soit plus facile à suivre, sans compromettre la prise de tête. Le mieux est l'ennemi du bien, comme dans le programme, qui était devenu très personnalisé (pour être au plus près des besoins de chacun) avec des PersoPoints et des listes d'aliments à zéro point différentes selon chaque profil, avait un peu perdu les utilisateurs. « Personnaliser, c'est bien, mais on perd le côté communauté. Or celui-ci est essentiel pour la réussite du programme. Les membres doivent avoir les mêmes références pour échanger, partager des recettes, des astuces... » souligne Delphine Théard. Ces remarques ont été entendues et des modifications ont été apportées au programme pour une perte de poids facilitée.

L'APPLICATION : PLUS DE SIMPLICITÉ

L'application est l'outil-clé du programme puisqu'elle permet d'enregistrer son profil et d'obtenir des recommandations adaptées tant au niveau de l'alimentation et de l'activité physique que du sommeil. C'est aussi une mine de recettes équilibrées, que l'on peut rechercher en fonction de ce que l'on a dans son réfrigérateur, par thématique (le pouce, sans gluten, envie de sucre, spécial fêtes...), selon le nombre de points qu'il nous reste, ou encore le temps dont on dispose... C'est aussi une bonne source d'informations avec les articles pour manger mieux (avec moins de gourmandise), bouger plus (sans que ce soit une contrainte), se sentir mieux mentalement... C'est là que l'on peut s'inscrire aux ateliers en visio ou en studio, suivre des live (yoga, sophrologie,

2 LES ALIMENTS À ZÉRO POINT : UNE SEULE LISTE POUR TOUT LE MONDE

Pour apporter de la flexibilité, permettre de manger des aliments sans peser et enregistrer, WeightWatchers a prévu une liste d'aliments à zéro point (voir encadré). Il s'agit des aliments les plus recommandés par les autorités de santé et qui sont, pour certains, sous-consommés. Selon une enquête de Santé publique France datant de 2015, seulement 4 adultes sur 10 consomment la quantité de fruits et légumes recommandée, et moins de 2 sur 10 mangent la quantité de légumes secs recommandée. Cette liste était auparavant personnalisée (en fonction des habitudes alimentaires de chacun), ce qui faisait varier les points des aliments (un gâteau au chocolat, par exemple, n'équivalait pas au même nombre de points pour

tout le monde). Si bien que les membres avaient plus de mal à partager leurs expériences et échanger des recettes. Pour que la communauté reste soudée et active, WeightWatchers est donc revenu à une même liste pour tout le monde. L'avantage de celle-ci, c'est qu'on peut composer un menu équilibré avec des aliments qu'il n'y a pas besoin d'enregistrer, il y aura juste à comptabiliser les graisses et les sucres ajoutés. « *Attention toutefois à ne pas tomber dans l'excès inverse : les fruits apportent du sucre, les légumes en excès peuvent donner mal au ventre, le tofu est source de phyto-œstrogène, il ne faut pas en manger à tous les repas...* » souligne la diététicienne Nathalie Négro. Même avec les aliments dits sains, il ne faut pas négliger l'équilibre. C'est pour cela que WeightWatchers propose de nombreuses recettes et des ateliers pour apprendre à bien manger.

Les aliments à zéro point

- les légumes (non amylacés)
- les fruits
- les œufs
- les poissons et fruits de mer
- le blanc de poulet et de dinde
- le tofu et tempeh
- les légumineuses
- les laitages nature
- le maïs et le pop-corn nature

3 LE BUDGET DE POINTS JOURNALIER : IL NE BOUGE PLUS

Il était auparavant possible d'augmenter son budget de points journalier, en mangeant des légumes ou en buvant 1,75 litre d'eau par jour. L'objectif était d'inciter les utilisateurs à bien faire. « *Mais on s'est aperçu que si le budget journalier n'était pas tous les jours le même, cela perturbait les membres* », indique Delphine Théard. Cette fonctionnalité a donc été supprimée pour faciliter le bon suivi du programme. En revanche, une activité physique permet de gagner des points sur la cagnotte hebdomadaire. Celle-ci est réservée bienvenue pour faire face aux invitations, sorties au restaurant ou anniversaires, afin de ne pas se sentir privé ni frustré. Car si les régimes hypocaloriques classiques mènent à l'échec, c'est justement parce qu'ils ne sont pas adaptés à une vie « normale ». Si l'on mange sain, équilibré et varié au quotidien, les petits extras du week-end n'ont pas de conséquence sur la ligne si l'on revient ensuite rapidement à une alimentation équilibrée et que l'on reste à l'écoute de ses sensations de faim et de satiété.

cours de cuisine, conseil en image...) ou des master class (conférences sur une thématique particulière : « gagnez du temps en cuisine », « bougez comme vous aimez », « découvrez les aliments fermentés »...). Impossible de lister ici tout ce que permet l'appli. Problème : quand on commence le programme, on peut être un peu perdu et finalement mal utiliser toutes ses possibilités. Chaque semaine, un atelier « découverte de l'appli » est donc proposé aux débutants. De plus, « *la navigation a été facilitée pour permettre à nos membres d'avoir une utilisation la plus intuitive possible. Les contenus ont été réorganisés dans l'onglet "découverte" pour permettre à la page d'accueil d'être plus aérée. Il y a maintenant la "feuille de route" qui permet de suivre son parcours et les explications du programme d'un coup d'œil* », explique Delphine Théard.

4 LES ATELIERS : EN STUDIO ET EN VISIO

Chaque semaine, WeightWatchers propose des ateliers pour apprendre à adopter de bonnes habitudes de vie et un bon état d'esprit. Au printemps 2020, lors du premier pic de l'épidémie de Covid-19 et le premier confinement, des ateliers en visio ont été mis en place pour que les membres puissent continuer à suivre le programme. Un lien précieux à garder en ces temps difficiles, car la peur de la maladie (pour soi ou ses proches) et l'incertitude face à l'avenir sont des facteurs favorisant la consommation d'aliments doudous (gâteaux, biscuits, chocolats...) pour se réconforter. Depuis la fin du dernier confinement, les ateliers en studio reprennent petit à petit. Pour répondre à toutes les demandes (ceux qui manquent de temps et optent pour la visio, ceux qui aiment le contact et préfèrent le studio), WeightWatchers a maintenu les deux formes d'ateliers. « *Après la longue période ponctuée de confinements, on sent un vrai besoin des gens de se retrouver physiquement. Il y a une forte demande pour les ateliers en studio. Nous sommes donc en train d'en rouvrir partout en France* », indique Delphine Théard.

Il est important de partir de là où en est la personne, de ses habitudes, pour l'accompagner vers des objectifs atteignables.



Encourager : ça fonctionne mieux !

En 2001, le premier Plan national Nutrition Santé donnait des recommandations précises et chiffrées : manger 5 fruits et légumes par jour, 2 à 3 produits laitiers, moins de 500 g de viande rouge par semaine... Aujourd'hui, ces objectifs chiffrés existent toujours mais ne sont pas formulés de la même façon. En effet, les scientifiques se sont rendu compte que donner les mêmes valeurs à tout le monde ne fonctionnait pas. Dire à quelqu'un qui ne mange pas du tout de fruits et légumes d'en consommer cinq va lui sembler irréalisable. « *Il est important de partir de là où en est la personne, de ses habitudes, pour l'accompagner*

vers des objectifs atteignables, en y allant progressivement », souligne Delphine Théard. Les dernières recommandations, qui datent de 2019, sont donc des encouragements à mieux faire : « augmenter » (les légumes, le fait maison, les fruits à coque...), « aller vers » (le bio, les aliments de saison, les céréales complètes...) et « réduire » (la viande, le sucre, l'alcool...). Dans le même état d'esprit, WeightWatchers ne donne pas de proportions précises, mais encourage les utilisateurs à réduire ou augmenter certains aliments en fonction de leurs habitudes.





LE POINT DE VUE DE

Nathalie Négro, diététicienne spécialiste de l'amaigrissement

“ WeightWatchers permet d'acquérir de bonnes bases sur l'équilibre alimentaire et offre une multitude de recettes équilibrées. Le fait de prendre en compte l'activité physique, le sommeil et l'état d'esprit en plus de l'alimentation est aussi intéressant. En revanche, attention avec le système de points qui revient un peu à compter les calories. La logique comptable peut empêcher l'adoption de nouvelles habitudes, de nouveaux automatismes. Il faudra donc apprendre à s'en détacher petit à petit. Perdre du poids demande du temps, il faut y aller pas à pas, changer un point après l'autre, pour acquérir de nouvelles habitudes durables. ”



WW,
COMMENT
ÇA MARCHE ?



1 Je choisis ma formule d'abonnement : gratuit les cinq premiers mois puis 26,90 €/mois (100 % digital) ou 49,90 €/mois (digital + ateliers illimités).

2 Je rentre mes informations : sexe, âge, taille, poids, objectifs, diabète ou pas, niveau d'activité physique.

3 J'obtiens un budget de points journalier et une cagnotte de points hebdomadaire.

4 J'enregistre les aliments que je consomme et mon budget de points se met à jour.

5 J'enregistre mon poids, mon activité physique et mon sommeil pour obtenir des conseils personnalisés.

Un programme adapté aux diabétiques



Apprendre à manger équilibré est fondamental quand on a un diabète. WeightWatchers a voulu aller plus loin pour les personnes touchées, en adaptant son programme et en validant son efficacité par une étude.

Par Émilie Godineau

Aujourd'hui, en France, près de 5 millions de personnes souffrent d'un diabète et, dans plus de 90 % des cas, il s'agit d'un diabète de type 2. Les deux principales causes de cette maladie sont une alimentation trop riche en sucres et mauvaises graisses et un manque d'activité physique qui, combinés, favorisent le stockage des graisses au niveau abdominal. Les cellules deviennent alors moins sensibles à l'insuline (l'hormone chargée de faire rentrer le sucre dans les cellules) et le taux de sucre dans le sang demeure élevé, on parle d'hyperglycémie. À la longue, le pancréas s'épuise à sécréter de l'insuline pour essayer de baisser le taux de sucre dans le sang, ce qui aggrave le problème. « *Nous avons toujours eu des personnes diabétiques qui suivaient le programme. Nous avons eu envie de leur apporter des conseils encore plus adaptés* », explique Delphine Théard. En effet, si une alimentation variée et équilibrée est la base pour les diabétiques, ils doivent être encore plus vigilants avec certains aliments riches en glucides qui peuvent impacter la glycémie, comme les produits sucrés ou les céréales raffinées.





Une liste spécifique d'aliments à zéro point

Quand on déclare dans son profil que l'on est diabétique, on bénéficie d'une liste d'aliments à zéro point moins importante. Les aliments contenant des glucides (fruits, laitages, légumineuses, maïs et pop-corn) sont supprimés. Car, même si certains ont un index glycémique bas, ce qui signifie qu'ils impactent peu la glycémie (taux de sucre dans le sang), ils peuvent quand même poser problème si l'on en mange sans compter. « *La charge glycémique est une mesure plus précise que l'index glycémique, car elle prend en compte l'index glycémique mais aussi la quantité de glucides consommée.* Cependant, elle est peu utilisée, car elle nécessite un calcul », explique la diététicienne Nathalie Négro. Ce que les diabétiques doivent retenir, c'est qu'il faut privilégier les aliments complets et peu transformés, limiter les produits sucrés, raffinés et ultra transformés, et ne pas surconsommer d'aliments riches en glucides, même des produits « sains » comme les fruits. Comme ils bénéficient de moins d'aliments à zéro point, leur budget de points journalier est augmenté.

Des conseils adaptés

L'application permet aux diabétiques d'avoir accès à des explications et conseils adaptés (quels sont les différents diabètes ? qu'est-ce que la glycémie ? quels aliments privilégier ? quels gâteaux pour diabétiques ?) et d'échanger avec un groupe de diabétiques sur le réseau Connect. La bonne compréhension de la maladie et le bon suivi des conseils diététiques et d'hygiène (alimentation équilibrée et activité physique régulière) sont en effet importants pour une bonne prise en charge de la maladie, afin d'équilibrer la glycémie et d'éviter les nombreuses complications possibles. Ce que propose WeightWatchers est donc un plus, mais comme le rappelle Delphine Théard : « *Nous ne remplaçons pas le médecin et nous ne donnons pas de conseils d'ordre médical. Il est important qu'en parallèle la personne soit suivie par un professionnel de santé.* » Le groupe dédié sur le réseau Connect est intéressant pour ceux qui se sentent isolés avec cette maladie et qui éprouvent le besoin d'en parler avec des personnes qui rencontrent les mêmes problématiques.



Un programme qui marche

WeightWatchers a étudié l'efficacité de son programme sur le contrôle de la glycémie et la perte de poids lors d'une étude clinique menée aux États-Unis pendant six mois, avec 136 participants volontaires vivant avec un diabète de type 2 et ayant un taux d'hémoglobine glyquée (premier marqueur de surveillance du diabète) de 7,9 en moyenne. Publiée début 2022, cette étude montre de bons résultats avec une perte de poids moyenne de 5,7 %. Un bon point quand on sait qu'une perte de poids de 5 % améliore significativement différents paramètres de santé : la glycémie, mais aussi la pression artérielle et le taux de cholestérol. L'étude montre également une réduction de l'hémoglobine glyquée de 0,76, une diminution de la détresse psychologique liée au diabète de 9,8 %, une diminution de la faim de 13 % et une amélioration du bien-être général de 13 %.



Quand on entame un rééquilibrage alimentaire dans l'optique de perdre quelques kilos, il faut savoir que cela va prendre du temps. Vouloir tout changer trop vite n'est pas tenable dans la durée et mène à l'échec. Il faut donc prendre le temps de comprendre les mauvaises habitudes qui font grossir, voir celles que l'on peut changer sans tout chambouler et y aller progressivement. Une fois qu'on a réussi à instaurer une nouvelle habitude, on essaie d'en adopter une autre. Dans ce long parcours semé d'embûches, le fait d'avoir accès à des coachs motivés et une communauté bienveillante est précieux. « *C'est normal de ne pas tout bien faire tout le temps, d'avoir des périodes de doutes et de découragements. Dans ce cas, le soutien d'un coach ou d'une communauté est important pour se remotiver et se relever le plus vite possible* », souligne Nathalie Négro.

Bien coaché bien entouré

Seul, on va plus vite, ensemble, on va plus loin. Le fait d'être guidé par des coachs et entouré de membres qui suivent le même programme aide à changer ses habitudes et atteindre ses objectifs de poids.

Par Émilie Godineau



LES ATELIERS POUR SE RENCONTRER

Tous les jours et à toute heure, WeightWatchers propose des ateliers en visio et en studio partout en France. Impossible de ne pas trouver un créneau qui nous convienne dans la semaine. On peut aussi choisir son atelier en fonction du coach qui l'anime, par affinité. Dans certaines formules, une nouvelle thématique est développée tous les mois, scandée par la définition d'un objectif par semaine. Par exemple, le mois où la thématique est « Célébrez-vous », les objectifs seront : « Appuyez-vous sur vos forces », « Le plaisir de dire non », « Bougez comme vous aimez », « Pensez à vos victoires au-delà de la balance ». Lors de l'atelier, il est possible d'échanger avec le coach et les autres participants. « *Bien souvent des amitiés se créent et des rendez-vous s'organisent au-delà des ateliers* », précise Delphine Théard.

LES LIVE POUR PRATIQUER

Chaque semaine, WeightWatchers propose une vingtaine de live : cuisine, sophrologie, conseils en image, motivation, stabilisation... Plusieurs live fitness sont également au programme : yoga, cardio, latino, marche, boxe sans impact...

L'objectif est de mettre en pratique les bons conseils diffusés régulièrement sur l'application et par e-mail. Sortir de la théorie et passer à la pratique est essentiel pour adopter de nouvelles habitudes. C'est particulièrement intéressant pour ceux qui ne savent pas cuisiner ou qui ont du mal à se motiver pour pratiquer une activité physique. On apprend de chez soi à cuisiner plus sainement ou à prendre soin de son corps. Chaque semaine, une master class développe plus en détail une technique du programme (changement de comportement...). Certaines sont ensuite visibles en replay.

ET AUSSI *des entretiens individuels*

Pour ceux qui ne trouveraient pas de réponses à leurs questions sur le site et l'appli ou qui sentirraient le besoin de parler en privé, il est possible d'ajouter à son abonnement des entretiens avec un coach en visio. « Cela peut aider pour commencer ou au moment où l'on aborde la période de stabilisation et qu'on a peur de reprendre du poids », indique Delphine Théard.

Coaching individuel en visio : pack de 1, 3, 6 ou 8 séances (de 29 à 129 €).



LE RÉSEAU CONNECT POUR ÉCHANGER

Lancé en 2016, le réseau Connect, accessible sur l'appli WeightWatchers, est très apprécié des abonnés. C'est une sorte de Facebook, mais on n'y trouve que des personnes qui suivent le programme, qui cherchent à perdre du poids et qui sont à la recherche d'échange. « *C'est une grande famille sur laquelle on peut s'appuyer* », résume Delphine Théard. On peut s'inscrire à différents groupes suivant ses centres d'intérêt : jeune maman, ami des animaux, pratiquant de sport... Comme pour les ateliers, des amitiés se créent au fil des échanges et des rencontres s'organisent souvent par la suite en dehors du réseau.

LES ARTICLES POUR S'INFORMER

Apprendre à manger équilibré et à adopter de nouvelles habitudes et un bon état d'esprit ne se fait pas en un jour ni même une semaine. Il y a beaucoup de données et il faut du temps pour bien les intégrer. L'application et le site WeightWatchers fournissent de très nombreuses informations aux abonnés. Pour que ceux-ci ne soient pas noyés et perdus, les informations sont distillées petit à petit via des newsletters, des sms, des e-mails (suivant les notifications sélectionnées) : recettes de saison, astuces selon les préoccupations du moment (par exemple, éviter la prise de poids pendant les fêtes), témoignages, conseils généraux... Il est aussi possible d'accéder à ces informations en surfant sur l'appli et le site. Elles sont classées en six catégories : alimentation, activité, bien-être, perdre du poids, rester en forme et sommeil.

Les 4 piliers DE LA PERTE DE POIDS



Pour réussir à se délester de ses kilos en trop, il faut agir en même temps sur différents éléments. Ne prendre en compte que le contenu de son assiette ne marche pas. Explications.

Par Émilie Godineau

Le poids n'est pas qu'une question de calories ingérées et dépensées. Les nombreux régimes hypocaloriques qui se sont succédé au cours des dernières décennies l'ont montré : se focaliser uniquement sur les apports caloriques des aliments ne fonctionne pas. Le poids est influencé par bien d'autres paramètres dont le niveau d'activité physique, la qualité du sommeil ou encore la façon de penser. WeightWatchers a intégré ces paramètres à son programme au fil des nouvelles données scientifiques. Aujourd'hui, on ne parle plus de régime, mais de rééquilibrage alimentaire, et la prise en charge est globale pour des résultats durables.



L'alimentation : PAS D'ALIMENT INTERDIT

LE CONSTAT Les aliments de nos sociétés modernes (ultra transformés, gras, sucrés, salés) sont addictifs et favorisent la prise de poids. Faut-il pour autant s'interdire de manger des chips ou des cookies ? Sûrement pas. Car s'interdire un aliment, c'est le rendre encore plus attrayant, y penser tout le temps, et finir par craquer... en grosse quantité. Le plaisir fait partie de l'équilibre alimentaire. Mais quand on veut perdre du poids, il est nécessaire d'intégrer ces petits plaisirs dans une alimentation saine et variée.

LE CONSEIL Il est important de connaître les bases d'une alimentation équilibrée. Toutes les catégories d'aliments doivent être présentes (fruits et légumes; viande, œufs, poisson, tofu; féculents; produits laitiers; matières grasses; produits sucrés; boissons), mais dans des quantités adaptées. Le programme WeightWatchers nous encourage à manger plus d'aliments sains pour notre ligne et notre santé.



L'activité physique : TOUT EST BON POUR BOUGER

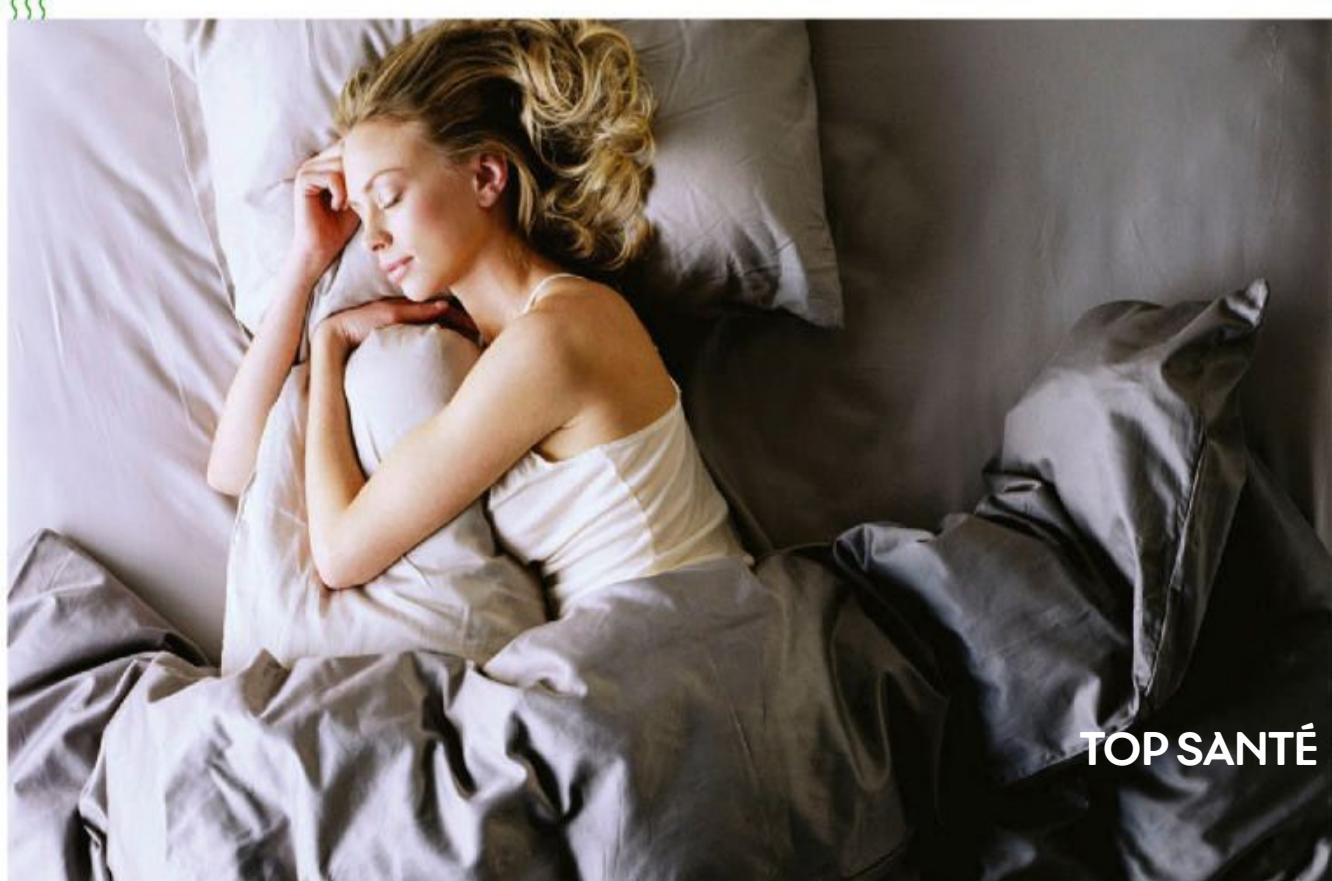
LE CONSTAT Faire de l'activité physique fait dépenser des calories, mais le sport à outrance n'est pas la solution. « Faire du sport augmente l'appétit et peut donner bonne conscience : "j'ai fait un footing alors je peux manger cette pâtisserie" », prévient Nathalie Négro. Inutile donc de viser trop haut. Ce qui est important, c'est de ne pas rester assis trop longtemps et d'être actif tout au long de la journée. L'activité physique permet de lutter contre le stress (qui pousse aux grignotages) et de gagner en énergie.

LE CONSEIL Si on est très sédentaire, on commence par saisir toutes les occasions de bouger : aller à la boulangerie à vélo, monter les escaliers plutôt que prendre l'ascenseur, s'arrêter un arrêt de bus plus tôt... Puis on augmente progressivement. Bricolage, jardinage et ménage comptent aussi ! On peut tester des activités en live sur l'appli WeightWatchers (Pilates, Zumba, boxe sans impact, yoga...) pour voir celles qui nous plaisent vraiment avant de s'inscrire à un cours.

Le sommeil : il faut dormir assez pour maigrir

LE CONSTAT À ceux qui pensent que dormir, c'est perdre du temps : grosse erreur ! Un bon sommeil est indispensable pour renouveler et réparer les cellules, mémoriser de nouvelles informations, mais aussi maîtriser son poids. « Un manque de sommeil entraîne une hausse de la ghréline, hormone de la faim, et du cortisol, qui favorise le stockage. De plus, quand on est fatigué, on est moins tenté de bouger et de cuisiner. On est aussi plus attiré par les aliments sucrés que notre cerveau réclame pour tenter de retrouver de l'énergie », explique Nathalie Négro.

LE CONSEIL On est tous différents, mais en moyenne, les adultes ont besoin de 7 à 9 heures de sommeil par nuit. Il est important de ne pas se coucher trop tard et d'avoir un rythme régulier. Le soir, il est recommandé d'éviter les écrans et les activités trop intenses. Au contraire, une lumière douce et une activité calme favorisent l'endormissement.



L'état d'esprit : POSITIVER POUR Y ARRIVER

LE CONSTAT Il est bien difficile d'adopter de nouvelles habitudes plus saines quand on a des pensées négatives et une mauvaise image de soi. Si l'on ressasse ses échecs, qu'on se dit qu'on est nul et qu'on y arrivera jamais, cela crée un blocage à la perte de poids. La première chose à faire est donc de changer cet état d'esprit, de voir les choses positives (le verre à moitié plein), d'adopter une attitude plus bienveillante envers soi. Il est aussi important de ne pas culpabiliser quand on a « craqué » (quand on a mangé un aliment plaisir en grosse quantité, par exemple), pour ne pas créer d'émotions négatives qui minent notre état d'esprit.

LE CONSEIL WeightWatchers donne de nombreuses astuces au cours de ses ateliers, de ses live et dans ses articles pour adopter un état d'esprit plus propice à l'amaigrissement. Il s'agit de voir les choses qu'on a déjà accomplies (plutôt que de se focaliser sur ce qu'il reste à faire), de s'appuyer sur ses forces, de tirer des leçons de ses échecs pour aller plus loin...



“C'est
un enjeu
de santé
publique”

Depuis un an et demi, l'animatrice, comédienne et humoriste **Valérie Damidot** a adopté le programme WW, au point d'en devenir l'ambassadrice. Propos recueillis par Coline Bouvart

QU'EST-CE QUI VOUS A DÉCIDÉE À SUIVRE LE PROGRAMME DE WW ?

Je voulais maigrir parce que j'allais bientôt monter sur scène pour mon spectacle, donc je ne voulais pas que cela s'étale sur 250 ans. Et j'ai aussi des problèmes d'hypothyroïdie et la ménopause : le bon cocktail ! Je me suis donc demandé quel était le truc le plus sérieux à faire. Et ce qui m'a beaucoup plu chez WW, au-delà de leur démarche, c'est la communauté : les gens discutent, partagent leur expérience. Et tu te sens moins seul. C'est pratique de pouvoir échanger et parler lorsque cela devient difficile. Seul, tu vas moins loin, moins vite. Et puis j'aime le discours de WW : ils ne te promettent pas un régime miracle, du genre : « Allez, les gars, vous allez perdre 17 kilos en deux semaines et retrouver une taille de guêpe ! » Au contraire, WW t'explique qu'il va falloir mieux manger et te bouger un peu les fesses, mais avec des objectifs

qui te correspondent. Il n'y a pas de solution miracle, mais on reprend les bases du mieux manger. C'est une hygiène alimentaire que tu vas adopter pour toute ta vie. J'aime aussi que l'on t'autorise des kifs. On perd du poids parce que l'on sait aussi se faire plaisir : il faut trouver des aliments qui nous plaisent. On n'est pas dans la culpabilisation. Il y a beaucoup de bienveillance, et ça soulage. Oui, c'est du bien-être : on t'apprend à choisir les aliments qui te font du bien, et à faire du sport, mais selon tes capacités, en y trouvant du plaisir.

IL Y A LA QUESTION DU « POURQUOI JE VEUX MAIGRIR » AUSSI...

Oui, c'est un point important sur lequel on te fait réfléchir : est-ce que tu veux maigrir pour toi, ou pour les autres ? Si c'est sous la pression d'une injonction extérieure, ça marche au début, mais ça ne fonctionne pas sur la longueur. Il faut décider de perdre du poids pour soi, pour de bonnes raisons : parce qu'on ne se sent plus bien à un certain poids, dans un certain corps, ou pour des raisons de santé. Là, ça fait un an et demi, j'ai perdu 16,8 kilos.

VOUS AVEZ CONSCIENCE D'AVOIR PERDU AUTANT ?

Quand on fait la moyenne, cela fait un kilo par mois, ça ne paraît pas énorme, tu ne t'en rends même pas compte. Mais ma coach m'a donné un exercice : monter les escaliers en portant 1 litre de lait par kilo perdu. Là, tu réalises ce que tu faisais porter à tes articulations, à ton corps. Ça fait comprendre qu'un kilo, deux kilos, c'est déjà pas mal. Et surtout, le bénéfice sur le souffle !

TROUVEZ-VOUS QUE LE REGARD SUR LES PERSONNES GROSSES A CHANGÉ ?

Il y a toujours une culpabilité dans l'injonction de la minceur : il faut maigrir sans cesse, sinon tu es moche. Bah non, il faut déjà apprendre à mieux manger pour être bien dans son corps. Sentez-vous mieux dans votre peau, et à travers votre regard à vous, et tout le reste en découle. C'est ça la bienveillance du programme. Il ne faut pas vouloir maigrir parce que les marques de fringues ont décidé qu'il fallait rentrer dans un 36. Non, la réalité, c'est : « Tu te kiffes dans un 46, so what ? » Mais quand j'ai débuté, on m'a demandé si ce n'était pas dur de faire de la télé avec un physique de radio. Aujourd'hui, les mecs n'en pensent pas moins, mais ils le disent moins. Malgré les

tentatives du body positive, il y a toujours ce regard : « Elle est grosse parce qu'elle mange trop, cette grosse vache. » Il y a un léger mieux, mais il y a encore du chemin.

QUEL A ÉTÉ VOTRE DÉCLIC ?

On était en vacances à Florence avec mes enfants, on visitait de magnifiques jardins tout en pente, avec des escaliers, et à un moment, j'ai dû m'asseoir, j'avais l'impression de mourir. J'ai réalisé que je ne pouvais pas monter deux escaliers, comme une dame de 90 ans ! Et pour tenir sur scène pour mon spectacle, où je saute, je danse, je marche dans tous les sens, il fallait que je sois en forme. J'ai décidé de le faire pour moi, et pour prendre soin de moi.

QUELLES SONT LES DIFFICULTÉS QUE VOUS AVEZ PU RENCONTRER ET QUELLES ASTUCES POURRIEZ-VOUS PARTAGER AVEC NOS LECTEURS ?

Le plus dur, peut-être, c'est de s'y mettre. Après, c'est motivant, t'es entraîné dans le truc, c'est plus facile, même s'il faut tenir sur la longueur et ne pas se lasser. Et puis trouver des dérivatifs quand on a faim et que la tartine de Nutella nous fait de l'œil : je mange des pommes, je bois beaucoup, je raffole des tisanes et des thés glacés, je m'en fais des gourdes entières à la menthe-réglisse. Je sors, je prends mon chien et on va se balader ! Il faut aussi choisir des aliments 0 point qui nous font plaisir et que l'on peut manger ou boire quand on sent que l'on va craquer.

AU-DELÀ DU SUIVI DU PROGRAMME WW, POURQUOI VOUS ÊTES-VOUS ENGAGÉE COMME AMBASSADRICE DE LEUR MARQUE ?

Parce que je trouvais important de montrer aux meufs de mon âge que ce n'est pas irréversible. Ce n'est pas une méthode miracle, mais une méthode pour aller mieux. Je m'engage avec très peu de marques : je suis ambassadrice pour une association d'aide aux enfants, et pour WW. Je ne suis pas du genre multimarque. Quand je m'engage, c'est que j'y crois, et surtout que j'ai envie d'aider les autres. Et je voulais passer ce message positif : j'ai 57 ans, je suis en hypothyroïdie, en pleine ménopause, et pourtant je continue à aller bien. Donc rien n'est perdu, on va y arriver ! On t'apprend à mieux cuisiner des choses saines, en observant un certain équilibre, à faire des courses différemment, et sans te ruiner. On t'apprend à remettre de l'ordre. C'est un enjeu de santé publique, rien de moins !

MON CARNET

de recettes

SPÉCIAL WEIGHTWATCHERS



BOUCHÉES D'ENDIVES

1

POUR 4 personnes
PRÉPARATION 10 min

- 250 g de crabe
- 1 pamplemousse
- 1 endive
- $\frac{1}{3}$ de grenade
- $\frac{1}{2}$ citron
- 1 échalote
- 2 g de coriandre fraîche
- 2 CS de sauce soja salée
- 2 cc de sauce piquante
- 2 cc de graines de sésame
- Sel, poivre

1. Peler à vif le pamplemousse, détacher les quartiers et les découper en trois. Récupérer le jus. Ouvrir la grenade et extraire les graines.
2. Émincer l'échalote. Préparer la vinaigrette en mélangeant le jus de pamplemousse, le jus de citron, la sauce piquante et la sauce soja. Saler, poivrer et mélanger avec l'échalote et le crabe bien égoutté. Ajouter la coriandre émincée et les graines de grenade. Répartir dans des feuilles d'endive, décorer avec quelques morceaux de pamplemousse et de graines de sésame. Présenter sur un plat ou dans des cuillères apéritives.

Indications pour les recettes

cc = cuillerée à café

CS = cuillerée à soupe

5 Nombre de points par personne/part

1

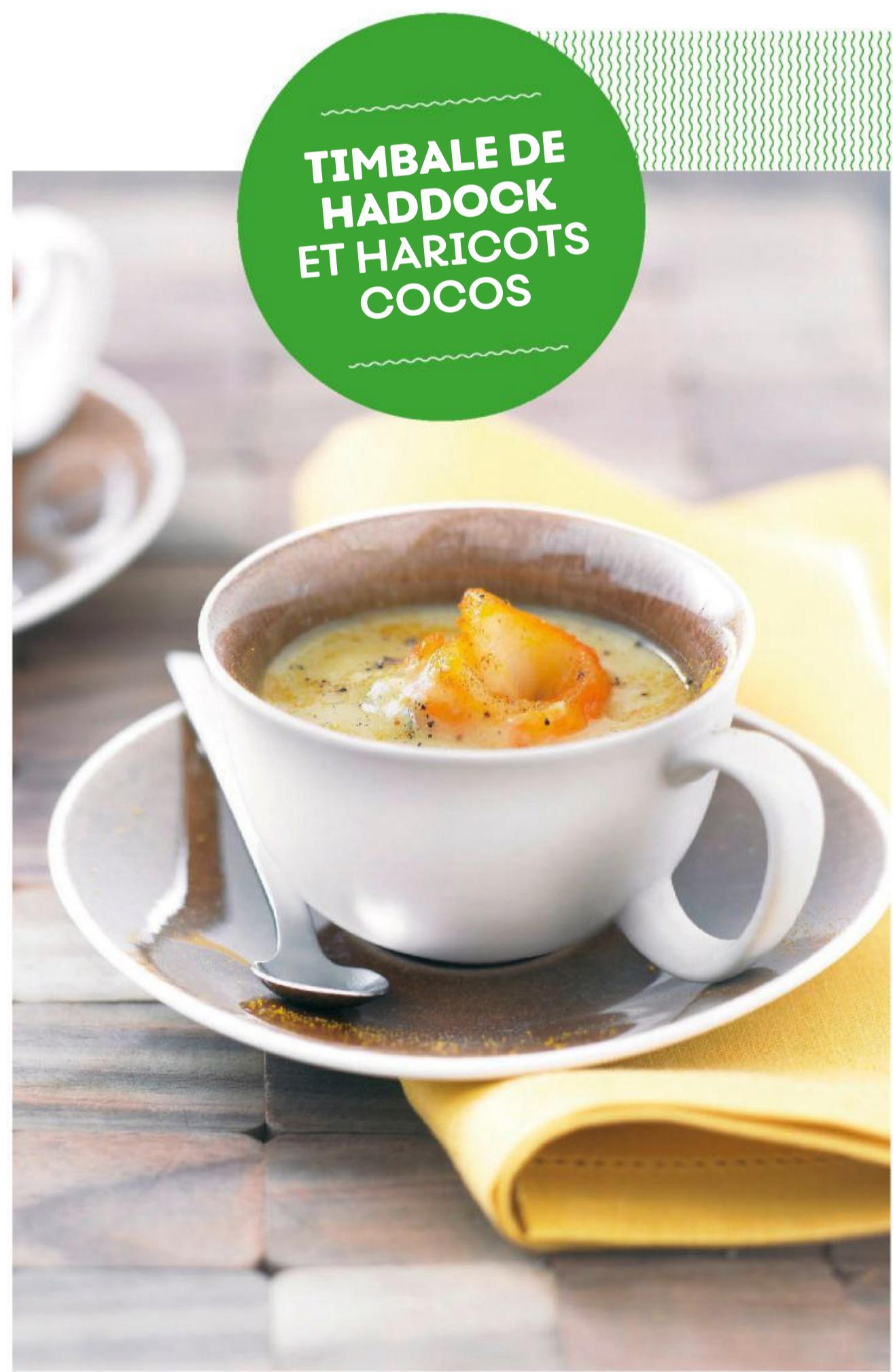
POUR 8 personnes
PRÉPARATION 15 min
CUISSON 5 min

- 80 g de haddock
- 200 ml de lait d'amande
- 150 g de haricots cocos cuits, rincés et égouttés
- 2 CS d'eau
- 1 cc d'huile de noix
- 1 pincée de curry en poudre
- Sel, poivre

1. Faire chauffer le lait d'amande avec le curry. Ajouter les haricots cocos, saler, poivrer, puis mixer.

2. Ajouter l'huile de noix et l'eau. Remplir 8 timbales. Découper le haddock en 8 fines tranches. Déposer une tranche de haddock sur le dessus du velouté de haricots et servir aussitôt.

TIMBALE DE HADDOCK ET HARICOTS COCOS



SALADE D'HIVER AU CHÈVRE ET AU MIEL

6

POUR

4 personnes

PRÉPARATION

20 min

CUISSON

20 min

- 150 g de haricots verts
- 150 g de brocoli
- 100 g de pousses d'épinard
- 1 carotte en lanières
- 1 morceau de piment finement haché
- 100 g de fromage de chèvre frais
- 100 g de haricots rouges cuits, rincés
- 25 g de graines de tournesol décortiquées
- 1 CS d'huile d'olive
- 1 CS de miel
- 2 cc de jus de citron
- Poivre



1. Préparer la vinaigrette en mélangeant le piment, l'huile d'olive, le jus de citron et le miel.

2. Cuire les haricots verts dans une petite casserole d'eau bouillante couverte pendant 15 à 20 minutes. Rincer à l'eau froide pour les refroidir rapidement. Détacher

ensuite les bouquets de brocoli et les cuire de la même manière pendant 4 à 5 minutes pour les attendrir légèrement et les refroidir également à l'eau froide.

3. Faire chauffer une poêle antiadhésive et y faire doré les graines de tournesol à feu vif.

4. Dans un saladier, mélanger les épinards, les carottes, les haricots rouges, le brocoli, les haricots verts et les graines. Répartir dans 4 assiettes et napper de vinaigrette.

5. Couper le fromage et le disposer sur la salade. Assaisonner avec du poivre et servir.

En exclusivité

**SOUPE DE
CHOU-FLEUR
À LA
MAROCAINE**

3

POUR 4 personnes

PRÉPARATION 15 min

CUISSON 30 min

- 1 gros chou-fleur
- 1 oignon
- 2 gousset d'ail
- 150 g de yaourt nature
- 40 g d'amandes blanchies
- 1 l de bouillon
- 2 CS de harissa
- 1 cc d'huile de colza
- 1 cc de cumin
- ½ cc de cannelle
- ½ cc de coriandre
- Sel, poivre

1. Peler l'oignon et le couper en dés.

Laver le chou-fleur et le séparer en fleurettes. Peler le trognon et le couper en dés. Faire chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen et y faire revenir l'oignon environ 5 minutes. Presser l'ail. Ajouter le cumin, la cannelle, la coriandre et 1 cuillerée à soupe de harissa. Faire frire le tout environ 1 minute. Verser le bouillon. Ajouter le chou-fleur et cuire environ 20 minutes.

2. Faire griller les amandes sans matière grasse à feu moyen dans une poêle pendant 2 à 3 minutes. Les laisser refroidir un peu et les hacher. Mélanger le yaourt et le reste de harissa. Mixer la soupe. Saler et poivrer. Répartir la soupe de chou-fleur dans 4 assiettes creuses. Répartir le yaourt à la harissa par-dessus et parsemer d'amandes. Servir.

Indications pour les recettes

cc = cuillerée à café

CS = cuillerée à soupe

5 Nombre de points par personne/part



ASTUCE WEIGHTWATCHERS

Pour réaliser une version vegan de cette soupe, vous pouvez remplacer le yaourt par un yaourt végétal (de soja par exemple). La valeur des points reste la même.

POUR 2 personnes
PRÉPARATION 20 min
CUISSON 30 min

PAR PORTION 34 g de glucides

- 200 g de filet de bœuf
- 500 g de chou blanc
- 250 g de champignons
- 1 orange non traitée
- 1 oignon
- 80 g de fromage frais nature 0 %
- 220 ml de bouillon de légumes
- 1 CS de miel
- 2 cc d'huile d'olive
- 1 cc de thym haché
- Sel, poivre

1. Préchauffer le four à 180 °C (th. 6, four à chaleur tournante : 160 °C). Laver le chou blanc, le couper en quatre et retirer le trognon. Disposer le tout côté à côté dans un plat à gratin. Pour la marinade, râper le zeste d'orange et presser l'orange dans un bol. Y ajouter 1 cc d'huile, 2 CS de bouillon, le miel, le thym, le sel et le poivre, puis mélanger. Répartir la marinade sur le chou et enfourner environ 30 minutes à mi-hauteur. Retourner à mi-cuisson.

2. Peler l'oignon et le couper en petits dés. Frotter les champignons pour les sécher et les couper en tranches. Tapoter le filet de bœuf avec du papier absorbant pour le sécher puis le couper en tranches. Faire chauffer le reste d'huile dans une poêle à feu moyen ou vif. Y faire cuire le bœuf pendant 2 à 3 minutes et réserver.

3. Faire frire l'oignon dans le jus de cuisson à feu moyen environ 3 minutes. Ajouter les champignons et poursuivre la cuisson 5 minutes supplémentaires. Verser le reste de bouillon. Incorporer le fromage frais. Ajouter le bœuf, saler et poivrer. Servir l'émincé avec le chou blanc rôti.

ÉMINCÉ
DE BŒUF
AU CHOU BLANC
RÔTI ET
CHAMPIGNONS

ASTUCE WEIGHTWATCHERS

Le chou blanc est riche en fibres, comme tous les types de choux. Une alimentation riche en fibres permet de contrôler la glycémie en limitant l'absorption des sucres par l'organisme, et augmente la sensation de satiété.





12

POUR 4 personnes
PRÉPARATION 20 min
CUISSON 40 min

- 2 panais
- 400 g de champignons
- 300 g de courgette
- 100 g de pommes de terre grenaille
- 1 citron
- 225 g de raclette
- 20 g de flocons d'avoine
- 10 g de noisettes
- 4 g de miel

1. Préchauffer le four à 150 °C (th. 5). Mélanger les flocons d'avoine avec les noisettes et le miel. Disposer sur une plaque de four recouverte de papier cuisson. Mettre au four pendant 8 à 10 minutes jusqu'à ce que le mélange soit doré. Faire refroidir sur la plaque.

2. Éplucher les panais et les couper en petits morceaux. Couper les courgettes en gros cubes. Nettoyer les pommes de terre. Dans un grand volume d'eau, faire cuire les légumes 30 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Couper les champignons en lamelles et citronner légèrement. Découper le fromage à raclette en lamelles.

3. Mettre les panais, courgettes, pommes de terre et champignons à griller sur le dessus de l'appareil à raclette pendant que le fromage fond. Saler et poivrer. Disposer quelques légumes dans l'assiette, verser le fromage chaud puis parsemer du mélange aux flocons d'avoine par-dessus. Déguster aussitôt.

ASTUCE WEIGHTWATCHERS
Si vous n'avez pas d'appareil à raclette, mettez les légumes à griller dans une poêle puis ajoutez le fromage découpé en petits morceaux et mélangez jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Indications pour les recettes

cc = cuillerée à café

CS = cuillerée à soupe

5 Nombre de points par personne/part



1. VELOUTÉ DE POTIMARRON AUX GIROLLES

1

POUR 4 personnes
PRÉPARATION 10 min
CUISSON 25 min

- 500 g de potimarron
- 300 g de girolles
- 1 oignon
- 1 carotte
- 10 g de cerfeuil
- 10 g de beurre doux
- Sel, poivre

1. Éplucher et couper en gros morceaux le potimarron, l'oignon et la carotte. Les plonger dans une grosse casserole avec 1 litre d'eau. Saler et porter à ébullition. Laisser cuire 15 à 20 minutes à feu

moyen jusqu'à ce que la pointe d'un couteau s'enfonce très facilement dans les légumes.

2. Pendant ce temps, rincer rapidement les girolles et les faire revenir dans une poêle avec le beurre, à feu vif, pendant 5 minutes. En réservier quelques-unes pour la décoration.
3. Ajouter les champignons aux autres légumes, saler, poivrer, ajouter le cerfeuil et mixer directement dans le bouillon. Laisser bouillonner à couvert pendant 10 minutes. Servir bien chaud en décorant des girolles réservées et de quelques pluches de cerfeuil.

8

POUR 4 personnes
PRÉPARATION 20 min
CUISSON 45 min

- 400 g de filet mignon de porc
- 2 oignons
- 1 poire
- ½ botte d'estragon
- 650 g de tomates concassées, pelées, pulpe en dés (conserve au naturel)
- 120 g de riz blanc
- 40 g de raisins secs
- 2 cc d'huile de tournesol
- 1 cc de cumin
- Sel, poivre

1. Couper la poire en petits dés et les mélanger avec les raisins secs. Ajouter à ce mélange la moitié de l'estragon haché. Couper le filet mignon en deux dans la longueur, placer un maximum de la farce aux fruits entre les deux et ficeler comme un rôti. Réserver le reste de farce.

2. Couper les oignons en lamelles. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse ou une cocotte à feu vif et y faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Ajouter ensuite le filet mignon, saupoudrer de cumin et le faire dorer sur toutes les faces. Verser les tomates, le reste de farce, saler et poivrer. Ajouter 100 ml d'eau, couvrir et laisser mijoter 30 minutes à feu doux.

3. Faire cuire le riz dans un grand volume d'eau. Servir le rôti coupé en fines tranches accompagné de sauce, de riz, du reste de farce et d'estragon frais.

FILET MIGNON DE PORC FARCI AUX FRUITS





8

POUR 4 personnes
PRÉPARATION 10 min
CUISSON 15 min

- 500 g de morue fraîche (cabillaud)
- 2 poireaux coupés en rondelles
- 450 ml de lait demi-écrémé
- 50 g de gruyère ou de comté râpé
- 50 g de chapelure
- 40 g de farine
- 2 cc de margarine végétale
- 1 cc de moutarde
- Quelques brins de thym
- Sel, poivre

1. Préchauffer le gril à feu moyen. Mettre 4 plats à gratin individuels peu profonds sous le gril pour les préchauffer.
2. Mettre le poisson et les poireaux dans une grande poêle et les couvrir d'eau. Faire chauffer et laisser

mijoter doucement pendant 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson soit cuit (la chair doit se défaire facilement sous la fourchette). Bien égoutter, puis répartir le poisson et les poireaux dans les plats chauds.

3. Mettre le lait, la margarine et la farine dans une casserole antiadhésive. Chauffer en remuant constamment avec un fouet jusqu'à ébullition. Laisser la sauce épaissir en continuant à remuer puis retirer du feu. Incorporer la moutarde et la moitié du fromage. Saler, poivrer et verser la préparation sur le poisson. Parsemer de chapelure, de thym et du reste du fromage. Passer au gril pendant 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que le dessus du gratin soit bien doré. Servir aussitôt.

3

POUR 4 personnes
PRÉPARATION
25 min
CUISSON 35 min
REPOS 5 min

- 400 g de pavés de saumon frais
- 400 g de pommes de terre vitelottes
- ½ céleri rave
- 2 carottes
- 1 citron
- 1 échalote
- 4 CS de crème allégée à 5 %
- 2 cc de margarine végétale allégée à 60 %
- 1 cc d'aneth
- Sel, poivre

1. Rincer et éponger les pavés de saumon, enlever la peau puis les couper en cubes d'environ 2,5 cm. Saler et poivrer, réserver. Couper la peau du céleri puis le détailler en petits dés de 1 cm. Peler et rincer les carottes, les couper en bâtonnets biseautés de 1 x 4 cm. Peler et ciseler l'échalote. Presser le jus du citron.
2. Mettre les dés de céleri dans une cocotte en verre culinaire avec 100 ml d'eau. Couvrir et cuire 5 minutes au four à micro-ondes (800 W). Remuer, ajouter les carottes sur le dessus, saler légèrement. Couvrir et poursuivre la cuisson 5 minutes. Égoutter et verser dans un saladier. Rincer les vitelottes, les mettre dans la cocotte avec 200 ml

d'eau et une pincée de sel, couvrir et cuire 9 minutes au four à micro-ondes (800 W). Égoutter, laisser tiédir, peler et couper en deux ou trois.

3. Chauffer la margarine dans une sauteuse antiadhésive, y faire suer l'échalote cisellée 2 minutes à feu moyen. Ajouter les dés de céleri et les bâtonnets de carotte, poursuivre la cuisson 4 minutes, tout en remuant délicatement. Arroser de crème et parsemer de pluches d'aneth. Déposer les morceaux de pommes de terre et les cubes de saumon. Asperger le saumon de jus de citron. Couvrir et cuire 3 minutes à feu doux. Retirer du feu, réserver 5 minutes. Transvaser dans un plat creux. Décorer du reste d'aneth.

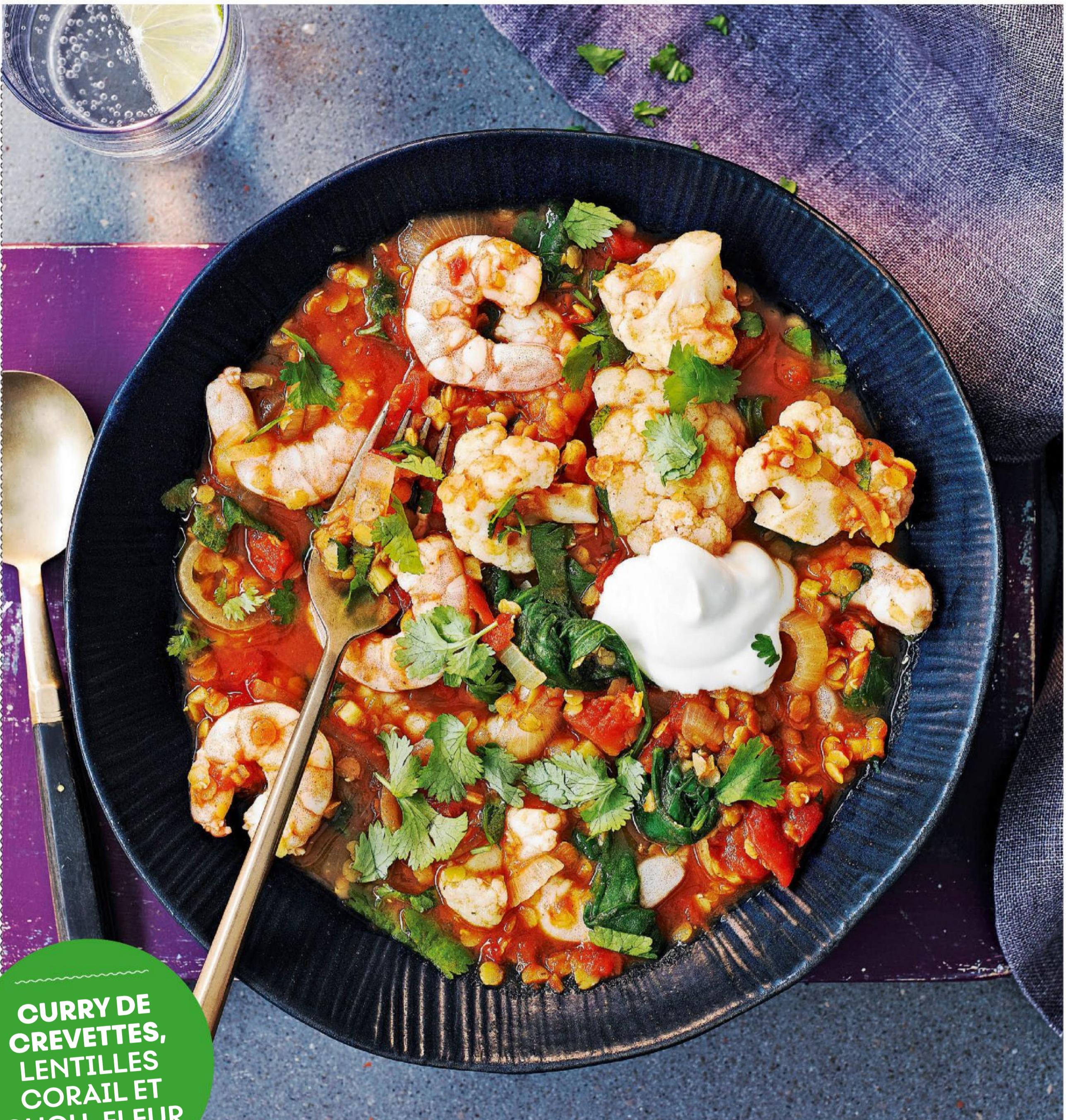
ESTOUFFADE
DE SAUMON
AUX 3 LÉGUMES

Indications pour les recettes

cc = cuillerée à café

CS = cuillerée à soupe

5 Nombre de points par personne/part



CURRY DE CREVETTES, LENTILLES CORAIL ET CHOU-FLEUR

2

POUR 4 personnes
PRÉPARATION 10 min
CUISSON 25 min

- 300 g de crevettes
- 300 g de chou-fleur
- 100 g d'épinards
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 morceau de gingembre frais
- Quelques feuilles de coriandre
- 1 yaourt 0 % nature
- 400 g de tomates concassées

- 400 ml de bouillon
- 100 g de lentilles corail
- 1 CS d'huile d'olive
- 1 CS de pâte pour curry
- Sel, poivre

1. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen ou doux. Cuire 5 minutes l'oignon coupé en tranches fines, l'ail et le gingembre hachés, en remuant.
2. Ajouter la pâte de curry, les tomates, le bouillon et les lentilles rincées et égouttées.

Porter à ébullition. Ajouter le chou-fleur. Réduire le feu. Laisser mijoter 15 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Ajouter les crevettes et les épinards 3 minutes avant la fin de la cuisson. Saler et poivrer. Incorporer la moitié de la coriandre hachée.

3. Servir le curry parsemé du reste de coriandre et agrémenté d'une cuillerée à soupe de yaourt.

CRUMBLE DU VERGER AU MUESLI

5

POUR 6 personnes
PRÉPARATION 10 min
CUISSON 20 min

- 2 pommes
- 2 poires
- 40 g de beurre doux
- 80 g de muesli sucré
- 1 cc de gingembre en poudre
- 1 cc de graines de vanille

1. Préchauffer le four à 180 °C (th. 5/6.) Dans un saladier, mélanger le muesli et le beurre mou. Travailler en mélangeant du bout des doigts. Réservier.
2. Éplucher les pommes et les poires, les couper grossièrement en morceaux. Répartir les fruits de manière homogène, dans un moule antiadhésif à bord haut de 16 cm de diamètre. Saupoudrer de gingembre et de vanille. Mélanger légèrement.
3. Disposer la pâte à crumble au-dessus des fruits. Enfourner 20 minutes. Sortir du four et laisser tiédir avant de déguster.



Astuce

Saupoudrez le crumble d'un peu de cannelle avant d'enfourner. Poursuivez la cuisson 10 minutes pour obtenir des fruits fondants.

Indications pour les recettes

cc = cuillerée à café

CS = cuillerée à soupe

5 Nombre de points par personne/part

2

POUR 4 personnes
PRÉPARATION 10 min
CUISSON 20 min

- 3 poires
- $\frac{1}{2}$ citron (zeste)
- 3 feuilles de menthe
- 2 œufs
- 300 g de fromage blanc 0 % nature
- 2 cc de noix de coco râpée
- 2 cc de sucre

1. Préchauffer le four à 210 °C (th. 7). Éplucher et couper les poires en fines lamelles. Les disposer en les laissant se chevaucher, dans un moule de 18 cm de diamètre, recouvert d'une feuille de cuisson.

2. Fouetter le fromage blanc avec les œufs, ajouter le zeste râpé du citron et la noix de coco. Verser le tout sur les poires, saupoudrer de sucre et enfourner 20 minutes. Laisser refroidir, démouler et décorer de feuilles de menthe.

TARTE LÉGÈRE POIRES-COCO



CARROT CAKE À L'ORANGE

5

POUR 6 personnes
PRÉPARATION 15 min
CUISSON 13 min
REPOS 2 min

- 1 orange
- 1 carotte
- 1 gros œuf
- 40 g de beurre allégé demi-sel
- 80 g de farine
- 40 g de sucre
- 4 g de levure chimique ou de boulanger
- 1 CS de graines d'anis
- $\frac{1}{2}$ cc d'extrait de vanille
- $\frac{1}{2}$ cc de cannelle

1. Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Râper le zeste de l'orange. Presser le fruit et réservé 4 cuillerées à soupe de jus. Peler et râper la carotte, en peser 120 g.

2. Fouetter l'œuf avec le sucre et faire mousser. Verser la farine et la levure, bien mélanger. Incorporer le beurre fondu et le jus d'orange réservé. Parfumer avec le zeste d'orange, la vanille et la cannelle. Ajouter le râpé de carotte. Bien mélanger.

3. Préparer une plaque en silicone avec 6 moules à cake d'une contenance de 70 à 80 ml. Répartir la préparation dans les empreintes, jusqu'aux trois quarts. Lisser la surface puis parsemer de graines d'anis. Enfourner pour 13 minutes. Laisser reposer 2 minutes dans le four éteint. Laisser tiédir puis démouler.



7

POUR 6 personnes
PRÉPARATION 15 min
CUISSON 25 min

FONDANT
CHOCO
CHÂTAIGNE

- 200 g de châtaignes
- 3 œufs
- 3 pots de petit-suisse nature 0 %
- 50 ml de lait entier
- 30 g de beurre doux
- 20 g de chocolat noir à 70 % de cacao minimum
- 2 CS de cacao non sucré
- 2 CS de sucre
- 1 cc d'extrait de vanille
- 1 cc de sucre glace

1. Préchauffer le four à 150 °C (th. 5). Mettre les châtaignes dans un saladier, les écraser à l'aide d'un presse-purée à manche. Râper le chocolat, le mettre dans un bol avec 2 cuillerées à soupe de cacao (en réserver pour la décoration), le lait et la vanille. Faire fondre dans un bain-marie d'eau chaude 3 minutes à feu doux.
2. Verser le chocolat sur les châtaignes, ajouter le beurre fondu et mélanger. Incorporer les petits-suisses. Fouetter les œufs avec le sucre en poudre, les ajouter dans la préparation tout en mélangeant.
3. Mettre un moule en silicone de 18 à 19 cm de diamètre sur une plaque à pâtisserie. Verser la préparation dans le moule. Enfourner 25 minutes. Réserver 15 minutes dans le four éteint, porte entrouverte. Renverser sur un plat, laisser tiédir 15 minutes de plus puis retourner de nouveau sur un plat. Servir froid ou à température ambiante. Au dernier moment, saupoudrer le cacao réservé et 1 cuillerée à café de sucre glace à travers un tamis.

Indications pour les recettes

cc = cuillerée à café

CS = cuillerée à soupe

5 Nombre de points par personne/part

"Ma fille,

*Quand je repense à tes premiers pas,
je ne peux m'empêcher de sourire.
Déjà à l'époque je me demandais
quel genre de femme tu allais
devenir. Aujourd'hui je suis fière de
toi mais la maman que je suis ne peut
s'empêcher de te donner encore
des conseils. Ma fille... veille sur ton
cœur. Nourris-le d'amour, de joie et
de bonheur. Veille sur ton cœur car
tes plus beaux souvenirs y seront
cachés. Oui, veille sur ton cœur car
trop de femmes l'ignorent mais notre
cœur est loin d'être infaillible. Il n'est
jamais trop tôt pour commencer à en
prendre soin et à évaluer sa santé.
Ta maman qui t'aime."*

Jeanne 65 ans, à sa fille Lucie 42 ans.



Les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité chez les femmes*. Primevère s'engage pour faire connaître cet enjeu de santé majeur et vous donne le pouvoir d'agir. **Flashez et testez-vous.**

Une initiative
de Primevère
soutenue par



*Rapport Cœur & Femmes, L'Observatoire du Cœur des Français, Fédération Française de Cardiologie, Mars 2018. LB&C SIREN 402 776 322 RCS RENNES. Getty Images.

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR

Le régime Carb cycling

POUR MINCIR
EN PLEINE FORME

Le Carb cycling est une nouvelle forme de régime sans sucre qui permet de mincir sans frustration ni effet yo-yo.

Le principe : alterner les jours à faible teneur en glucides («low carb») et ceux à teneur modérée élevée («up carb»).

Contraction de « carbohydrates » (ou hydrates de carbone, c'est-à-dire les glucides) et de « cycling » (pour « cycle »), le « carb cycling » est un régime qui vise à réduire la teneur en glucides des repas en fonction de ses besoins du jour. Avec le carb cycling, on apprend à bien manger en optimisant les résultats de notre activité sportive. Explications et mode d'emploi : apparu dans l'univers du fitness et de la musculation, le carb cycling est basé sur l'alternance des jours à faible teneur en glucides, les jours « low », et des jours à plus haute teneur en glucides, les jours « up ». À l'origine, ce sont des bodybuilders qui se sont aperçus que le fait de consommer davantage de glucides (le carburant de l'effort) lors des périodes d'entraînement intense, et de réduire cette consommation lors des périodes de récupération, améliorait leurs performances. Une alternance bénéfique pour tous car le rythme des jours up et low s'adapte au mode de vie de chacun. Selon ses obligations et son activité physique, il est possible d'opter pour 5 jours low et 2 jours up ou d'alterner un jour low et un jour up.



Plus de tonus

Bien entendu, même dans les jours up, on choisit plutôt des aliments à IG faible ou modéré, et on évite les produits industriels pleins de sucres cachés ; biscuits, confiseries, sodas... On préfère aussi les aliments entiers et complets aux aliments raffinés. Résultat ? Finis les pics glycémiques et terminés les coups de barre.

Un meilleur moral

En déterminant les jours up et low, on prend conscience de sa consommation de glucides et on la diminue si besoin. On conserve une glycémie stable, tout en évitant la nervosité provoquée par les crises d'hypoglycémie qui suivent les consommations excessives de sucre.

Une silhouette affinée

Pendant les jours up, l'organisme va consommer beaucoup d'énergie afin de digérer



Quelle quantité pour chaque jour ?

L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) recommande de **consommer 40 à 55 % de glucides dans notre alimentation quotidienne**.

Cela représente entre 215 et 295 g de glucides par jour pour une femme pratiquant une activité physique modérée. Et pour déterminer les quantités idéales de glucides dans un régime carb cycling, Anne Dufour et Carole Garnier, auteures de « Carb cycling, le régime sans sucre le plus facile du monde » (éd. Leduc.s) proposent un calcul simple et efficace :

• **pour les jours up, riches en glucides**, $3,3 \times \text{son poids en kg}$. Donc, pour une personne de 55 kg, un peu plus de 180 g de glucides.

• **pour les jours low, pauvres en glucides**, on divise par 2, soit environ 90 g.

L'info en plus

Que l'on soit dans un jour up ou low, il ne faut surtout pas négliger l'apport d'acides gras indispensables à l'organisme. On consomme quotidiennement des huiles de colza, noix ou olive et, régulièrement, des fruits à coque.



les glucides. Il libère alors plusieurs hormones nécessaires pour augmenter le métabolisme, reconstituer les réserves de glycogène musculaire et garder cette information en mémoire. Le lendemain, lors du jour low, le corps utilise autant d'énergie alors qu'il a moins de glucides à assimiler. Il puise dans les réserves de graisse à sa disposition.

Une alternance personnalisée

Que l'on choisisse de répartir sa consommation de glucides avec 5 jours low puis 2 jours up, 1 jour sur 2 up et low, 4 jours low et 3 jours up, tout est possible. Quel que soit le rythme choisi, le principal est de déterminer son cycle personnel en fonction de son activité sportive. Les jours où l'on consomme plus de glucides sont les jours où on fait du sport. Bien entendu, un seul jour low par semaine n'est pas suffisant pour perdre du poids, mais il peut permettre de ne pas en reprendre.



Une semaine de menus

LOW AND UP

JOUR 1 Low ↓

PETIT DÉJEUNER

- Boisson chaude
- 200 g de yaourt à 20 % de matière grasse
- 1 cuillerée à soupe de mélange de graines d'oléagineux



DÉJEUNER

- Salade de chou-fleur aux amandes
- Cabillaud à la courgette
- Yaourt de soja

DÎNER

- Céleri-rave et pommes râpés
- Thon grillé, marinade de légumes
- Fromage blanc sans sucre à la cannelle

JOUR 2 Up ↑

PETIT DÉJEUNER

- Boisson chaude
- Porridge de flocons d'avoine
- Compote de poire sans sucre

DÉJEUNER

- Salade d'aubergine
- Aiguillettes de poulet, mélange de lentilles et quinoa
- Un fruit de saison à noyau

DÎNER

- Potage de légumes
- Salade de fruits de mer
- Pastèque

Les jours up sont ceux où l'on fait du sport de façon modérée à intense tandis que les jours low sont ceux où l'on ne pratique pas d'activité sportive (ou de façon douce). Les menus proposés ici alternent les jours up et les jours low. On peut bien sûr les agencer dans un autre ordre, en fonction de son calendrier sportif.



JOUR 3 ↓

PETIT DÉJEUNER

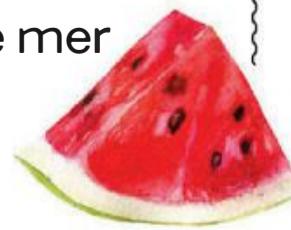
- Boisson chaude
- 1 œuf à la coque
- 1 tranche de pain complet

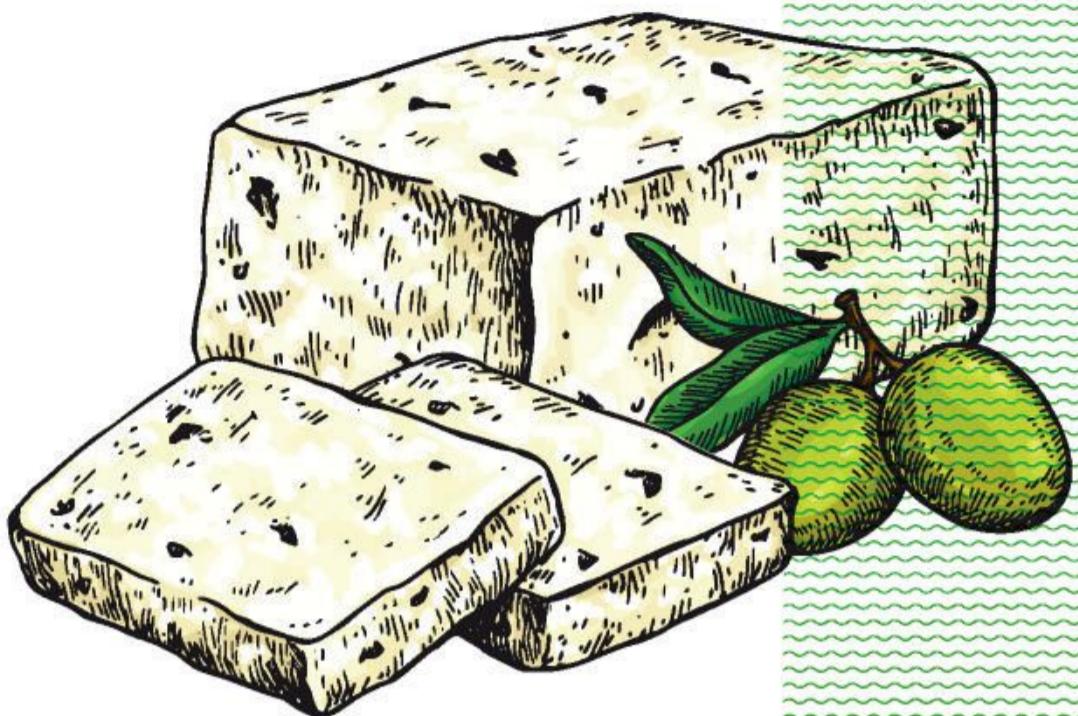
DÉJEUNER

- Radis
- Lieu au poireau
- Yaourt de brebis aux éclats de noix

DÎNER

- Concombre à l'aneth
- Chili végétarien
- Yaourt au soja





JOUR 4 ↑

PETIT DÉJEUNER

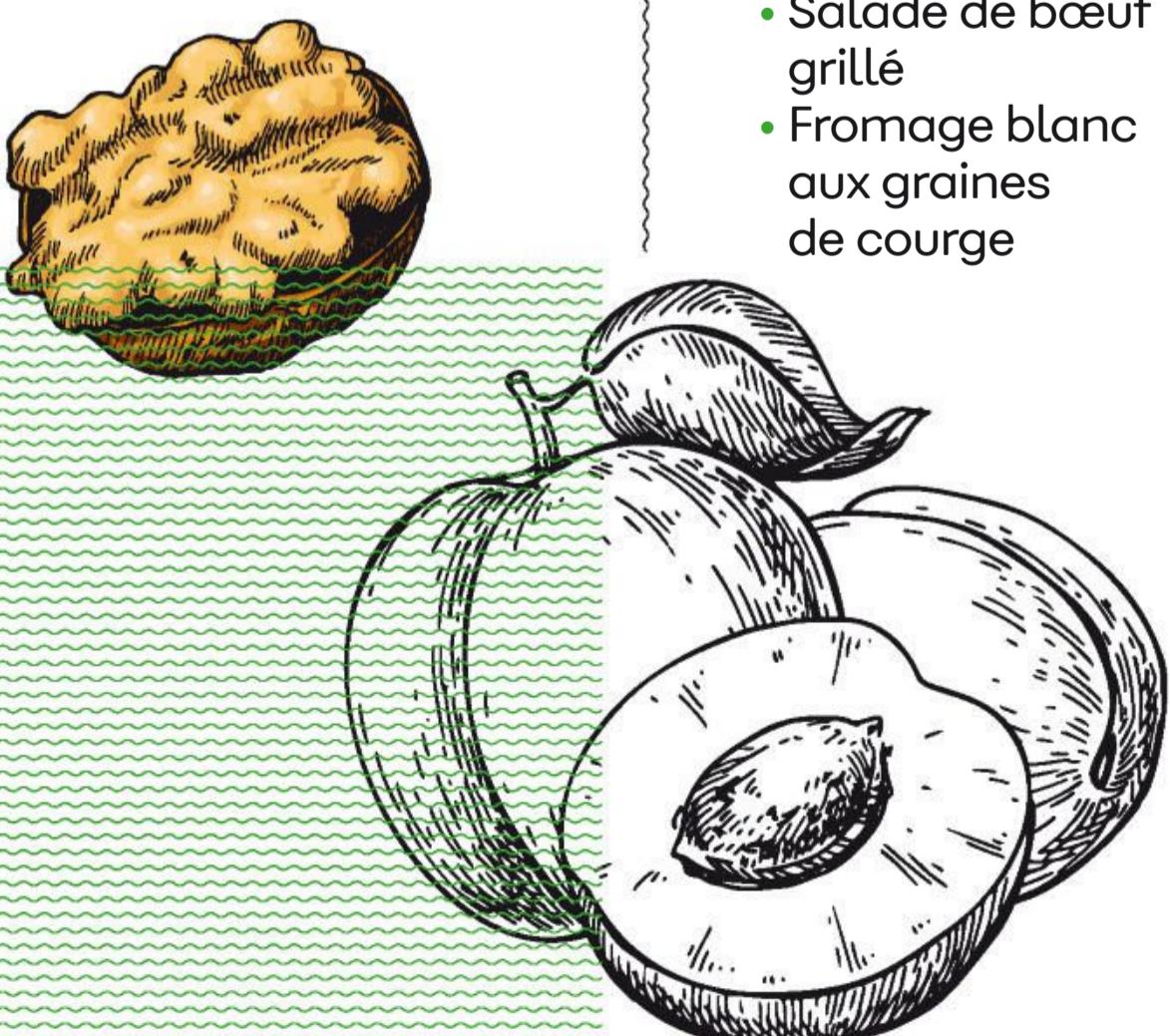
- Boisson chaude (thé, café, infusion...)
- 2 tranches de pain complet
- 2 œufs brouillés

DÉJEUNER

- Salade de cranberry aux noix
- Steak haché grillé et épinards
- Pomme cuite au four à la cannelle

DÎNER

- Soupe de carotte au cumin
- Boulgour et feta
- Salade de pêche au coulis de fruits rouges



JOUR 5 ↓

PETIT DÉJEUNER

- Thé, café ou chicorée
- 200 g de fromage blanc
- 1 cuillerée à soupe de mélange de graines (courge, tournesol, lin...)

DÉJEUNER

- Salade de maquereau aux haricots verts
- Yaourt de soja à la cannelle et amande effilée (1 cuillerée à café)

DÎNER

- Poireau vinaigrette
- Salade de bœuf grillé
- Fromage blanc aux graines de courge

JOUR 6 ↑

PETIT DÉJEUNER

- Thé, café ou chicorée
- 2 tranches de pain complet avec purée d'amande
- Fromage blanc et fruits de saison

DÉJEUNER

- Roquette et mâche aux graines
- Riz complet à la tomate
- Salade de fruits



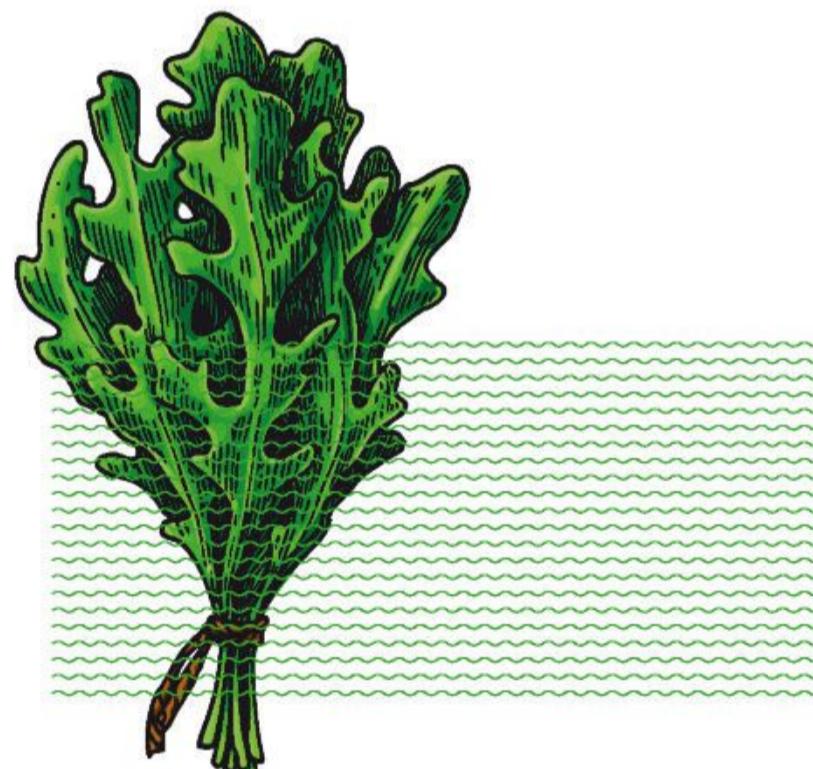
JOUR 7 ↓

PETIT DÉJEUNER

- Boisson chaude
- 2 tranches de pain complet
- 2 Carré Frais à 0 %
- 1 noix

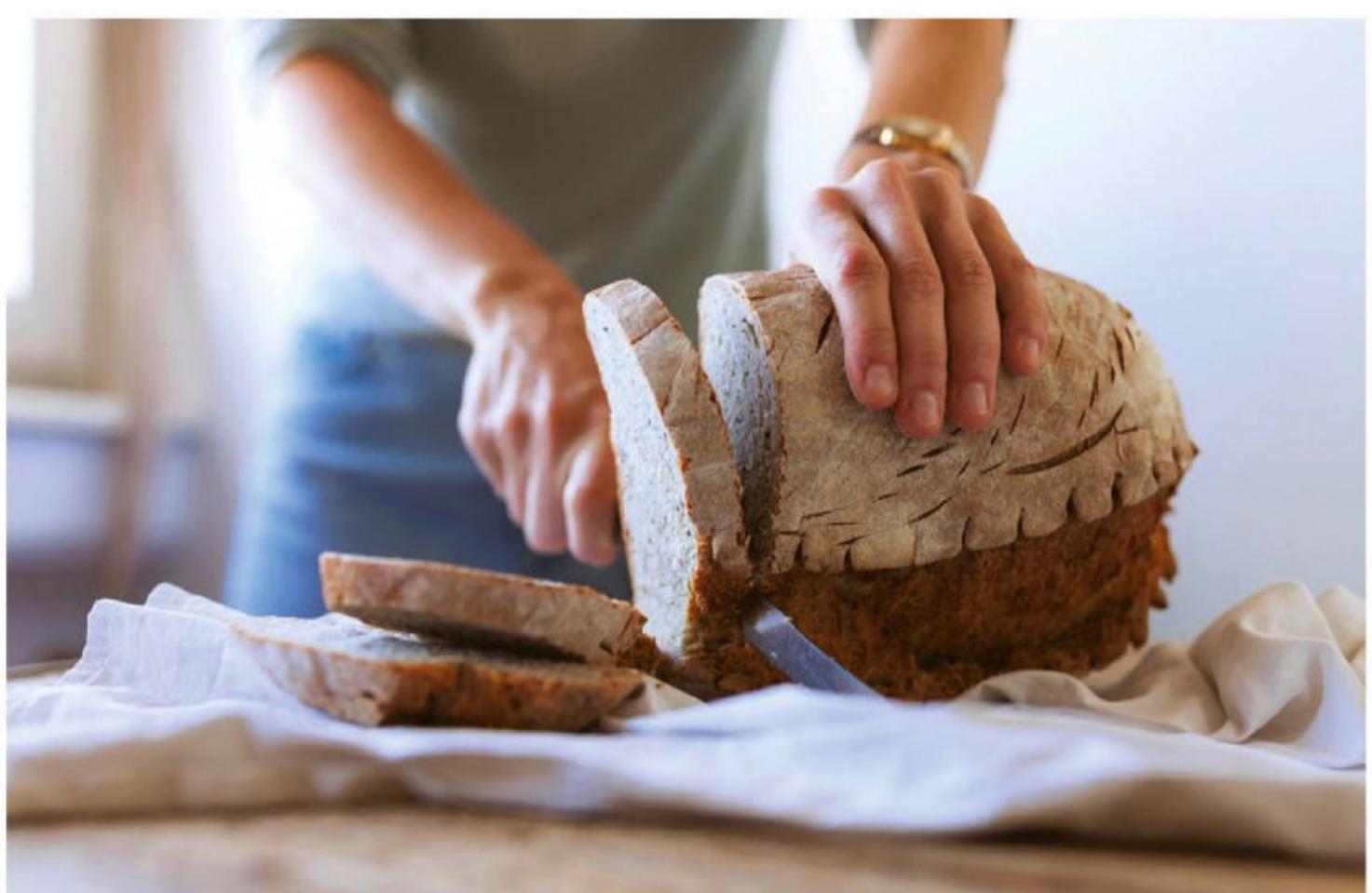
DÉJEUNER

- Salade de fusilli aux crevettes
- Fromage de chèvre frais



DÎNER

- Melon
- Choux vert, blanc et chinois sautés aux champignons
- Yaourt nature et amande



MES BONNES RECETTES

spéciales carb cycling

Pas question de sacrifier au plaisir : on déguste de savoureuses recettes avec ou sans apport de glucides !



Détaillez 2 tomates, 1 avocat épluché et 1 demi-concombre en cubes. Faites mariner dans 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, le jus d'1 citron et du persil plat. Faites griller 2 pavés de thon 2 minutes de chaque côté. Salez et poivrez. Servez avec quelques brins de citronnelle.



SALADE DE CRANBERRIES AUX NOIX

Détaillez 1 pomme verte (bio) en fines lamelles. Lavez et égouttez 1 grosse poignée de jeunes pousses vertes (salade, moutarde, betterave...). Émiettez 100 g de feta. Concassez 50 g de cerneaux de noix. Mélangez le tout et ajoutez 1 poignée de cranberries séchées. Faites une vinaigrette avec de l'huile de noix, du vinaigre de vin blanc, du sel et du poivre.

SALADE D'AUBERGINE

Lavez 1 grosse aubergine et détaillez-la en petits cubes. Faites-les cuire à la vapeur 15 minutes. Épépinez et détaillez 1 poivron orange en lamelles. Épluchez et émincez 1 grosse échalote. Émincez 1 poignée de roquette. Détaillez 2 tomates moyennes en tranches fines. Faites revenir l'aubergine et le poivron dans une poêle avec de l'huile d'olive pendant 10 minutes à feu soutenu. Mélangez le tout, salez et poivrez. Ajoutez quelques gouttes de vinaigre balsamique.

SOUPE DE CAROTTE AU CUMIN

Épluchez **1 gros oignon jaune** et émincez-le. Faites-le revenir 15 minutes à feu doux avec **un peu d'huile végétale**. Lavez, épluchez et détaillez en rondelles **300 g de carottes**. Faites-les cuire 25 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée agrémentée d'**1 dose de bouillon de légumes** sans gras. Égouttez les carottes en gardant l'eau de cuisson. Mixez les carottes et l'oignon en ajoutant l'eau de cuisson. Ajoutez **1 cuillerée à café de graines de cumin**. Rectifiez l'assaisonnement. Servez chaud.

SALADE DE CHOU-FLEUR ET AMANDE

Lavez **1 gros chou-fleur** et détaillez-le en fleurettes. Faites-les cuire 10 minutes dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Égouttez et faites-les revenir 5 à 10 minutes dans une poêle très chaude avec un peu d'huile végétale. Servez avec de **l'aneth, 1 oignon rouge** finement émincé et **des amandes non salées**. Assaisonnez avec **un peu d'huile d'olive** et **du vinaigre de cidre**. Salez et poivrez.

SALADE DE BŒUF GRILLÉ

Coupez **100 g de tomates cerise** en quartiers. Lavez **1 poignée de roquette**. Épluchez **2 oignons rouges** et émincez-les. Coupez en tranches **200 g de faux-filet de bœuf sans gras**. Faites griller la viande 2 minutes de chaque côté. Préparez une vinaigrette avec de la **sauce soja salée**, de l'**huile de sésame** et **1 demi-citron vert**. Disposez la viande sur la roquette, ajoutez les tomates et les rondelles d'oignon. Versez la vinaigrette et servez chaud avec des quartiers de citron vert.



AU PRINTEMPS, OBJECTIF SUMMER BODY !

SALADE DE FRUITS DE MER

Décortiquez **100 g de crevettes moyennes**. Faites griller **200 g de petits calamars**. Mélangez le tout avec **100 g de moules cuites**. Écrasez la pulpe de **2 tomates pelées**. Ajoutez **1 petit piment vert**, **1 demi-botte de persil ciselé**, **2 cuillerées à soupe d'huile d'olive**, **le jus d'1 citron**. Salez et poivrez. Mélangez le tout et servez tiède.

SALADE DE FUSILLIS AUX CREVETTES

Faites cuire al dente **200 g de fusillis semi-complets** dans une casserole d'eau bouillante. Égouttez-les et gardez-les au chaud. Lavez et effeuillez **quelques branches de céleri-branche** et émincez-en 1. Épluchez **150 g de crevettes moyennes**. Préparez une vinaigrette avec de l'**huile d'olive**, du **vinaigre balsamique blanc**, du sel et du poivre. Mélangez l'ensemble et servez tiède.

Égouttez **1 boîte de 200 g de haricots rouges au naturel**. Dans une casserole à fond épais, faites revenir **1 gros oignon haché** avec **un peu d'huile végétale**. Ajoutez **1 poivron rouge épépiné** et détaillé en cubes, **1 piment vert** (facultatif), **1 boîte moyenne de tomates pelées**. Salez et poivrez. Faites compoter 20 minutes. Ajoutez les haricots rouges, rectifiez l'assaisonnement. Ajoutez ensuite **3 ou 4 tiges de ciboule**. Faites cuire encore 20 minutes. Servez chaud avec **un peu de fromage râpé**.





SAUMON EN PAPILLOTE ET COURGETTE

Enlevez la peau de **2 beaux pavés de saumon**. Lavez **2 courgettes** et détaillez en tranches très fines avec un Économe. Découpez **quelques tomates cerise** en quatre. Posez les courgettes sur le fond d'un grand carré de papier sulfurisé. Salez, poivrez et ajoutez **1 cuillerée à soupe d'huile d'olive**. Déposez au-dessus les pavés de saumon puis les tomates. Complétez l'assaisonnement. Fermez les papillotes et enfournez durant 15 minutes à 200 °C. Servez chaud avec de la **semoule complète**.



BOULGOUR ET FETA

Faites cuire **100 g de boulgour complet ou semi-complet** selon les instructions du paquet. Égouttez et mélangez avec **100 g de lentilles vertes cuites** égouttées. Salez et poivrez. Détaillez en morceaux **100 g de tomates séchées** égouttées et ajoutez-les. Ajoutez **1 demi-botte de persil plat ciselé** ou **d'autres fines herbes**. Rectifiez l'assaisonnement et terminez avec **100 g de feta**, bio si possible, détaillée en cubes.

Faites revenir doucement **1 oignon** et **1 poignée de graines de cumin** dans une poêle avec **un peu d'huile d'olive** durant 15 minutes. Ajoutez **1 cuillerée à soupe de concentré de tomates**, **1 boîte de tomates pelées**, **du thym**, salez et poivrez. Faites compoter 30 minutes à feu doux. Passez la sauce dans un chinois et réservez. Faites cuire du **riz complet** selon les instructions du paquet. Mélangez la sauce et le riz. Rectifiez l'assaisonnement. Ajoutez **quelques feuilles de jeunes pousses** et servez chaud.

RIZ COMPLET À LA TOMATE



CET ÉTÉ, JE GARDE LA LIGNE

BARBECUE,
APÉRO,
PIQUE-NIQUE...

*Un été
festif
sans prise
de poids*

La saison estivale est rythmée par les grillades, glaces, sodas, cocktails, chips... Des aliments qui, accumulés, peuvent peser lourd sur la balance. Voici nos conseils pour garder le côté réjouissances sans les inconvénients.

Par Émilie Godineau





Nos experts

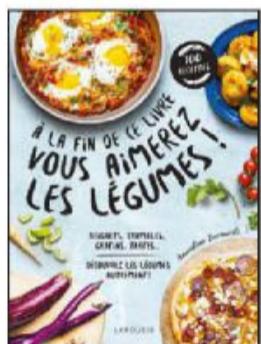
DR ARNAUD COCAUL,

médecin nutritionniste et auteur de « Lâchez du lest – Mangez en paix ! », éd. Flammarion.

FLORENCE FOUCAUT

diététicienne nutritionniste à Paris.

À lire



LÉGUMES GOURMANDS

Profitons de l'été pour mettre davantage de légumes (légers et pleins de vitamines) dans nos menus. Cet ouvrage propose 100 recettes faciles et délicieuses. Même les enfants en redemandent !

« À LA FIN DE CE LIVRE, VOUS AIMEREZ LES LÉGUMES ! », d'Amandine Bernardi, éd. Larousse, 16,95 €.

Soleil, vacances, apéros entre copains, pique-niques en famille, mariages et autres festivités... La belle saison est souvent parsemée de bons moments et de gros repas. Mais avant d'avaler n'importe quoi, un rappel des pièges qui nous attendent et des astuces pour garder la ligne n'est pas inutile.

LE PLAISIR AVANT TOUT

L'apéritif est une habitude encore bien ancrée en France. D'après une étude réalisée en 2022 par le Syndicat des apéritifs à croquer (en collaboration avec l'ObSoCo), 32 % des Français interrogés organisent un apéro chez eux au moins une fois par semaine, et seulement 10 % ne le font jamais. Gourmands, les Français apprécient aussi les glaces puisque, lors d'un sondage Harris Interactive/Deliveroo datant de juillet 2017, 55 % des interrogés déclaraient manger des glaces au moins une fois par semaine l'été, et 11 % tous les jours ou presque – 38 % l'aimant avec de la chantilly ! Côté barbecue, un sondage BVA/Weber de janvier 2021 nous apprend que 63 % des Français en possèdent un (15 % une plancha) et que 75 % en font au moins une fois par semaine l'été.

AVEC MODÉRATION TOUJOURS

Il n'est pas question, bien sûr, de se priver de tous les petits moments festifs qui ne durent qu'une saison parce qu'on surveille sa ligne. Mais il ne s'agit pas non plus de tomber dans l'excès et de prendre de mauvaises habitudes qui pourraient durer au-delà des vacances. On pense au petit verre de vin le soir, aux aliments ultra transformés pratiques mais pas sains, aux grignotages sucrés si apaisants... Pour ne pas franchir la ligne rouge, il suffit de connaître les grandes règles d'une alimentation équilibrée et de toujours tenter de s'en rapprocher, sans rien s'interdire en particulier. Les écarts sont permis, dans une certaine limite. Un médecin nutritionniste et une diététicienne nous éclairent pour bien faire.



POTION MAGIQUE

Pour changer de l'alcool et des boissons sucrées, trop caloriques, on se met à l'eau... aromatisée ! Cet ouvrage présente 75 recettes

de boissons concoctées avec des fruits et légumes, des épices et des herbes aux vertus drainantes et digestives.

« LE B.A.-BA DES INFUSIONS ET EAUX DÉTOX », d'Ilona Chovancova, éd. Marabout, 7,90 €.

CET ÉTÉ, JE GARDE LA LIGNE



1 LES BARBECUES À RÉPÉTITION

Le problème

Un barbecue de temps en temps, ça va, mais plusieurs fois par semaine, cela n'est pas recommandé. « *Ce n'est souvent pas très équilibré, avec des viandes grasses (merguez, chipolatas, côte de bœuf...), des chips et des sauces industrielles trop salées, grasses et sucrées* », constate Florence Foucaut. « *Quand on grille des viandes, la forte chaleur, les flammes et la fumée entraînent la formation de composés qui peuvent être cancérogènes, comme les hydrocarbures aromatiques polycycliques* », ajoute le Dr Arnaud Cocaul.

Nos conseils

« *Prévoyez des légumes et des fruits sous forme de salades ou de brochettes* », conseille la diététicienne. Les volailles et les poissons, rassasiant et moins gras, sont aussi une bonne idée. Pour empêcher la formation de composés toxiques, il faut attendre que les braises soient recouvertes d'une fine couche de cendre, placer la grille au moins 10 cm au-dessus et surveiller pour éviter que cela noircisse. Si c'est le cas, on enlève bien sûr les parties trop grillées.

5 pièges de l'été à éviter

Voici les principales embûches alimentaires qui se présentent à nous pendant les beaux jours. On décrypte ce qui ne va pas, pour ne pas se laisser avoir et adopter la bonne parade.

2 LES TENTATIONS SUCRÉES

Le problème

L'été, on a chaud, on a soif et on est bien tenté de se rafraîchir avec un soda ou une glace, d'autant que les vendeurs sont de sortie ! « *Les boissons sucrées ne désaltèrent pas aussi bien qu'un verre d'eau* », pointe Florence Foucaut. Et surtout, elles renferment l'équivalent de 4 morceaux de sucre par verre (7 pour une canette). Et méfiance avec les crèmes glacées ultra gourmandes au caramel, chocolat, beurre de cacahuète... Car une portion équivaut à 300 kcal.

Nos conseils

« *Les boissons sucrées et les glaces sont des petits plaisirs qui doivent rester occasionnels : une fois par semaine, c'est bien* », indique la diététicienne. « *Plutôt que d'amener le pot de glace sur la table, on sert dans des coupelles avec des morceaux de fruits* », conseille de son côté le Dr Arnaud Cocaul. L'idéal étant bien sûr de faire ses glaces maison pour maîtriser la quantité de sucre ajouté. Il est possible de faire des sorbets ultra faciles et sains en plaçant des morceaux de banane ou de mangue au congélateur et en les mixant juste avant de servir.





3 LES APÉROS DÎNATOIRES DÉSTRUCTURÉS

Le problème

Recevoir autour d'un buffet, ça permet d'inviter plein de monde de façon décontractée. « *Mais les portions sont petites, on n'est pas rassasié, alors on picore, on picore... sans vraiment se rendre compte des quantités ingérées finalement* », note Florence Foucaut. Attention aussi à l'alcool, un verre de vin apportant en moyenne 100 kcal. Quant aux cocktails, ils en apportent presque deux fois plus !

Nos conseils

La diététicienne recommande d'associer légumes légers et protéines rassasiantes, comme des verrines concombre thon coriandre, des brochettes tomates cerise mozzarella basilic ou des tranches de cake courgette jambon blanc curry : « *Ça fait moins "régime" que des bâtonnets de légumes.* » Si l'on est invité, on essaie d'analyser ses sensations de faim et de satiété avant de se ressourcer. Pour l'alcool, le Dr Arnaud Cocaul rappelle : « *Pas plus d'1 verre par jour pour les femmes et 2 pour les hommes, 5 jours sur 7. Il est bon de faire un break de 2 jours, même en vacances, pour ne pas prendre de mauvaises habitudes.* »

5 LES RÉGIMES SALADES

Le problème

Les grandes salades sont très appréciées l'été, mais attention à la façon dont elles sont composées. Si elles ne contiennent pas assez de féculents et/ou de protéines, elles ne rassasieront pas longtemps et il y a un risque de grignotage entre les repas. « *Les crudités, c'est bien, mais pour ceux qui ont les intestins fragiles, mieux vaut éviter d'en manger de grosses quantités ou à tous les repas, car*

cela peut entraîner des troubles digestifs », prévient aussi la diététicienne. Attention également au filet d'huile d'olive qu'on met dessus : même si c'est bon pour la santé, c'est 90 kcal dans chaque cuillerée. Dans le même ordre d'idée, attention aux fruits : au-delà de 3 par jour, ça commence à faire beaucoup de sucre et l'excès de fructose peut entraîner des ballonnements.

Nos conseils

On fait des salades équilibrées avec

des légumes (tomate, carotte, concombre, poivron...), des féculents (pâtes, riz, quinoa, sarrasin...) et des protéines (thon, jambon, tofu, poulet...). Et on alterne des repas avec des crudités et des repas avec des légumes cuits.



4 LES PIQUE-NIQUES ULTRA TRANSFORMÉS

Le problème

Chips, pâté, salades traiteur, pain de mie, mayonnaise... sont des aliments courants lors d'un déjeuner dehors, mais pas très intéressants d'un point de vue nutritionnel : beaucoup de gras, de sel et d'additifs dont certains posent problème (nitrites dans la charcuterie, conservateurs dans les salades traiteur...), peu de fibres (rassasiantes) et peu de vitamines. « *Il faut faire attention à la chaîne du froid, car les infections alimentaires sont courantes l'été* », prévient le Dr Arnaud Cocaul.

Nos conseils

Il faut privilégier les aliments bruts ou peu transformés : une bonne baguette traditionnelle du boulanger, des sardines en boîte, du « vrai » fromage, du melon, des tomates cerise... Et si l'on a du temps, on concocte des cakes, des grandes salades (avec pâtes, riz, quinoa...), des clafoutis de légumes... « *On peut même faire des chips légères en passant de fines rondelles de betterave ou de patate douce au four* », indique Florence Foucaut. Et, bien sûr, on se munit d'une glacière avec des pains de glace.



LES ASTUCES pour passer l'été sans grossir

Pour ne pas voir la balance pencher du mauvais côté à la rentrée, on n'est pas obligé de se mettre à la salade verte et à l'eau. Non, il existe plein de moyens de se faire plaisir sans excès. Suivez le guide.

CONNAÎTRE LES BASES D'UN REPAS ÉQUILIBRÉ

Il faut manger équilibré, on le sait tous, mais ça veut dire quoi, au fait, « équilibré » ? « *C'est un repas qui contient 1 part de protéines animales ou végétales (100 g de viande, poisson, œuf, légumes secs cuits...), 1 portion de légumes (200 g), 1 portion de féculent (40 g de pain ou 120 g de céréales ou légumes secs cuits), 1 produit laitier (1 yaourt, 30 g de fromage...), et 1 portion de fruit (100 g)* », indique Florence Foucaut. Voilà pour les repères, sachant que les quantités varient en fonction du sexe, de l'activité physique, de l'état physiologique. Il s'agit d'un idéal que l'on n'est pas obligé d'appliquer à la lettre. Mais cela permet d'équilibrer sur la journée ou sur la semaine : je n'ai pas mangé de fruit à midi, j'en prends un ce soir; j'ai mangé beaucoup de viande hier, je mange des protéines végétales aujourd'hui...



CONFECTIONNER SES EAUX AROMATISÉES

« *Bien souvent, on consomme de l'alcool ou des boissons sucrées quand on est invité, parce qu'il n'y a que ça et qu'on n'a pas envie de boire de l'eau* », constate le Dr Arnaud Cocaule. La solution : les eaux aromatisées maison. Une belle carafe avec des feuilles de menthe et des rondelles de citron, ça donne tout de suite envie de se servir ! En plus, c'est ultra facile à préparer : on met dans 1 l d'eau une poignée de fruits (citron, fraises, pêche, melon...) et un brin d'herbe aromatique (menthe, basilic, verveine...), on place 6 heures au frais ou une nuit, on filtre et on boit dans les 24 heures. « *C'est mieux que les eaux aromatisées du commerce, qui contiennent souvent du sucre (2 morceaux pour un grand verre) et des additifs* », note Florence Foucaut.

OPTER POUR UNE PLANCHA

Avec une plancha, il n'y a pas de feu, pas de graisses qui tombent sur les braises et entraînent des fumées toxiques, donc moins de risque de formation de composés cancérogènes. Même s'il faut toujours veiller à ne pas trop cuire les produits. Il est également beaucoup plus facile d'y faire revenir des légumes (aubergines, courgettes, poivrons, oignons...) à côté de la viande, et donc d'inclure des légumes à son menu. On y grille

aussi plus facilement des crevettes et des morceaux de calamar, légers et protéinés. Pour ceux qui ont déjà un barbecue et ne veulent pas investir dans une plancha, il existe des plaques à plancha que l'on pose sur la grille du barbecue.





NE PAS LÉSINER SUR LES HERBES ET LES ÉPICES

Pour donner de l'originalité à ses plats sans effort, rien de tel que les herbes et les épices. Du basilic dans une salade de fraise, du curry dans un clafoutis de courgette, du romarin dans des abricots au sirop, du combava sur des filets de poisson, du piment d'Espelette dans une soupe de tomate... Non seulement on surprend, mais en plus, on peut réduire les quantités de sel et de sucre dans ses recettes. Et on fait au passage le plein d'antioxydants, car les épices et les herbes affichent un très bon indice Orac (qui mesure la capacité antioxydante d'un aliment). Parfait l'été pour combattre les radicaux libres engendrés par les rayons du soleil et protéger la peau du vieillissement. Même si on ne les utilise qu'en faible quantité, un petit peu chaque jour, ça fait son effet !

FAIRE LA PART BELLE AUX PRODUITS DE SAISON

Tomate, courgette, fraise, melon, aubergine, poivron, abricot, haricots verts... L'été nous offre un large choix de fruits et légumes qui ne seront jamais aussi bons (car ils ont poussé au soleil) et aussi abordables. On en profite donc pour s'en régaler, d'autant que, comme le rappelle le Dr Arnaud Cocaul, « une assiette doit se composer d'une moitié de légumes plus un quart de féculents et un quart de protéines ». Comme ils sont goûteux, ils apportent du plaisir, qui compte aussi dans l'équilibre alimentaire : « Un repas coloré, avec plusieurs composants, rassasie mieux et plus longtemps qu'un gros plat complet », souligne Florence Foucaut.



On reste connecté à ses sensations !

« Il faut prendre le temps de manger, d'apprécier la nourriture, car le plaisir rassasie aussi », indique Florence Foucaut. Autrement dit, ça n'est pas parce que c'est la fête, qu'on est avec des amis, qu'il ne faut pas prêter attention à ce qu'on avale. Au contraire, être connecté à ses signaux corporels, aux sensations de faim et de satiété, est le meilleur moyen d'éviter les excès. « Le corps est une merveilleuse machine qui sait très bien se réguler. Les jeunes enfants font instinctivement confiance à leur corps et aux signaux qu'il envoie », ajoute la diététicienne. À nous de retrouver cet instinct pour réussir à concilier équilibre et petits plaisirs.



SE FAIRE PLAISIR... DE TEMPS EN TEMPS !

Vous l'aurez compris, pour garder la forme et la ligne en été, il ne s'agit pas de se priver de tous les moments de convivialité qui se présentent, mais d'en profiter sans excès. Un barbecue par semaine, une glace occasionnellement, des pique-niques bien pensés, des menus faisant la part belle aux légumes de saison... Après un week-end un peu festif, on reprend vite les bonnes habitudes, sans se mettre à la diète, sans rien s'interdire en particulier. Les interdictions créent des frustrations, source de craquages alimentaires et de mal-être. Alors, oui aux petits plaisirs de l'été dans le cadre d'une alimentation équilibrée !

CET ÉTÉ, JE GARDE LA LIGNE

Une semaine de menus

ENSOLEILLÉS ET LÉGERS !

Cet été, on met les fruits et légumes de nos régions à l'honneur dans des recettes simples, gourmandes, mais aussi rassasiantes grâce à la présence de toutes les catégories d'aliments.

JOUR 1

PETIT DÉJEUNER

- Boisson chaude (thé, café, infusion...)
- Pain au levain avec du miel
- Fromage blanc

DÉJEUNER

- Carottes râpées parsemées de coriandre ciselée
- Blanc de poulet grillé avec du quinoa et des pois gourmands sautés à l'ail
- Abricots pochés

DÎNER

- Salade de tomate parsemée de basilic ciselé
- Omelette aux champignons, salade verte
- Yaourt au lait de brebis avec quelques framboises

JOUR 2

PETIT DÉJEUNER

- Boisson chaude (thé, café, infusion...)
- Carrot-cake maison

DÉJEUNER

- Salade de betterave parsemée de ciboulette ciselée
- Dos de cabillaud vapeur, riz noir et chou-fleur rôti au curcuma
- Nectarine

DÎNER

- Salade de fenouil avec des graines de grenade
- Clafoutis de courgette et parmesan
- Ricotta avec un coulis de fruits rouges maison

JOUR 3

PETIT DÉJEUNER

- Lait fermenté
- Mélange de flocons d'avoine, dés de kiwi, amandes, raisins et lait animal ou végétal

DÉJEUNER

- Salade de mâche avec des noix
- Filet mignon rôti, poêlée de sarrasin, carotte et petits oignons
- Yaourt au lait de chèvre avec des dés de prune

DÎNER

- Demi-avocat avec du jus de citron et du piment d'Espelette
- Tian de légumes (tomate, courgette, aubergine) parsemé de feta émiettée
- Pastèque



JOUR 4

PETIT DÉJEUNER

- Boisson chaude (thé, café, infusion...)
- Tartines craquantes avec un peu de purée d'amande
- Pêche

DÉJEUNER

- Taboulé de chou-fleur
- Escalope de veau poêlée, pâtes complètes, crème légère et épinards
- Compotée de prune à la cannelle

DÎNER

- Rillettes de sardine (sardines en boîte, fromage blanc, citron)
- Chips de patate douce au gomasio (voir notre recette p.56), sauce yaourt curry et salade verte
- Figues rôties parfumées à la cannelle

JOUR 5

PETIT DÉJEUNER

- Boisson chaude (thé, café, infusion...)
- Pain aux noix avec un peu de miel
- Yaourt au lait de brebis

DÉJEUNER

- Concombre, sauce yaourt citron menthe
- Steak haché à 5 %, riz basmati sauté avec des petits pois et dés de poivron
- Brick de prune et amandes effilées

DÎNER

- Gaspacho vert (voir notre recette p.57),
- Brouillade d'œuf aux shiitakés et cerfeuil
- Poire pochée à la vanille

JOUR 6

PETIT DÉJEUNER

- Boisson chaude (thé, café, infusion...)
- Mélange de flocons 5 céréales, framboises, noisettes et lait animal ou végétal

DÉJEUNER

- Radis à la croque au sel
- Filet de truite cuit au four avec des pommes de terre nouvelles, salade verte
- Tartelette aux fruits rouges

DÎNER

- Houmous de petits pois à la menthe (voir notre recette p.56)
- Wok de tofu, minimaïs, lanières de poivron, pousses de soja
- Faisselle

JOUR 7

PETIT DÉJEUNER

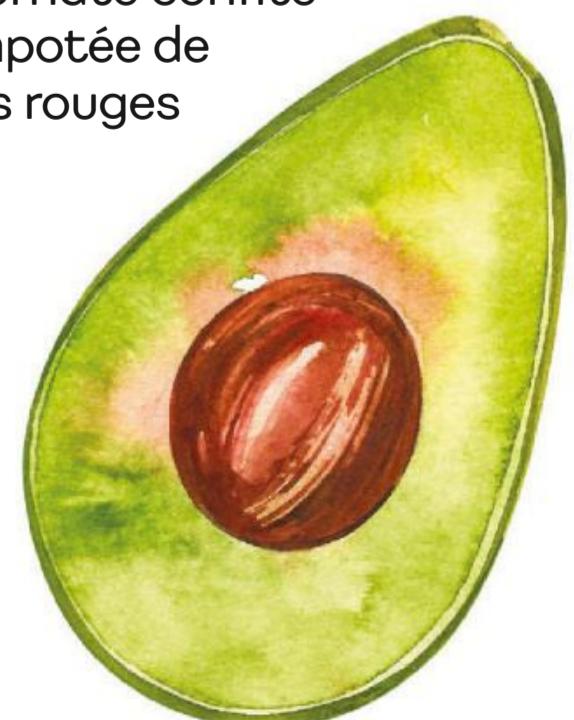
- Boisson chaude (thé, café, infusion...)
- Pancake à la banane et aux mûres

DÉJEUNER

- Rouleau de printemps
- Crevettes grillées à la plancha avec des légumes (poivron, courgette, aubergine)
- Dessert au soja parsemé d'éclats de chocolat noir

DÎNER

- Asperges vertes avec une sauce fromage blanc, moutarde et sésame
- Œuf mollet sur une tombée d'épinards avec des dés de tomate confite
- Compotée de fruits rouges



MON CARNET

de recettes

estivales



POUR 4 personnes
PRÉPARATION 10 min
CUISSON 20 min

- 800 g de patates douces
- Huile d'olive
- Gomasio

1 Pelez les patates douces et coupez-les en fines rondelles à l'aide d'une mandoline.

2 Préchauffez le four à 180 °C. Badigeonnez les rondelles de patate

douce d'huile d'olive (en ayant la main légère) et placez-les sur la plaque du four tapissée de papier sulfurisé. Parsemez de gomasio.

3 Enfournez pour 20 minutes en surveillant bien la cuisson (le temps peut varier selon l'épaisseur des rondelles).

4 Laissez refroidir avant de déguster, avec une sauce au yaourt par exemple.

POUR 4 personnes
PRÉPARATION 10 min
CUISSON 8 min

- 300 g de petits pois écossés
- ½ citron (jus)
- 1 gousse d'ail
- 1 brin de menthe
- 1 c. à soupe de purée de sésame
- Sel et poivre

1 Faites cuire les petits pois 8 minutes à l'eau bouillante, puis passez-les sous l'eau froide et égouttez-les. Pelez l'ail, puis hachez-le. Effeuillez la menthe.

2 Mixez les petits pois avec la purée de sésame, l'ail, le jus de citron, la menthe, un peu de sel et de poivre. Servez frais avec de fines tranches de pain grillé.

HOUMOUS DE PETITS POIS À LA MENTHE



GASPACHO VERT



POUR 4 personnes
PRÉPARATION 15 min
RÉFRIGÉRATION 2 h

- 4 tomates Green Zebra
- 1 concombre
- 1 avocat
- 1 poivron vert
- 1 citron vert (jus)
- 2 gousses d'ail
- 2 brins de menthe
- 2 brins de basilic
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

1 Pelez le concombre, épépinez-le puis coupez-le en morceaux. Rincez les tomates,

coupez-les en quartiers. Coupez l'avocat en deux, dénoyautez-le et prélevez-en la chair. Rincez le poivron, épépinez-le puis coupez-le en morceaux.

2 Rincez les herbes et effeuillez-les. Pelez l'ail et dégermez-le.

3 Mettez tous ces ingrédients dans le bol du blender, versez l'huile et le jus de citron, salez et poivrez. Mixez. Réservez au frais 2 heures avant de déguster.

POUR 6 personnes
PRÉPARATION 30 min
CUISSON 1 h 10
RÉFRIGÉRATION 4 h

- 450 g de crevettes décortiquées
- 2 courgettes
- 2 gousses d'ail
- Quelques brins d'aneth
- Quelques brins de ciboulette
- Fleurs comestibles (facultatif)
- 5 œufs
- 250 g de ricotta
- Quelques graines de courge
- 1 c. à soupe de féculle de maïs
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de curry
- Piment d'Espelette
- Sel et poivre

1 Épluchez 1 courgette. Coupez-la en petits dés. Épluchez les gousses d'ail et pressez-les. Faites revenir le tout dans une poêle huilée avec 1 pincée de sel pendant 10 minutes.

2 Préchauffez le four à 180 °C. Fouettez les œufs avec la ricotta et la féculle de maïs. Salez, ajoutez le curry puis les dés de courgette. Mélangez. Coupez les crevettes en morceaux et ajoutez-les à la préparation. Versez dans un moule à couronne chemisé. Enfournez au bain-marie pour 45 minutes.

3 Laissez refroidir la couronne. À l'aide d'un Économe, coupez la courgette restante en lamelles. Déposez-les sur la plaque du four. Badigeonnez-les d'huile d'olive, saupoudrez de sel, de poivre et de piment. Enfournez-les pour 15 minutes. Disposez-les ensuite sur la terrine. Parsemez d'aneth, de ciboulette ciselés et de graines de courge. Réservez au frais 4 heures avant de servir. Décorez de fleurs comestibles.

COURONNE DE TERRINE



CET ÉTÉ, JE GARDE LA LIGNE



POUR 6 personnes
PRÉPARATION 5 min
RÉFRIGÉRATION 1 h

- 1 kg de tomates
- 2 poivrons rouges
- 2 tranches de pain de mie
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 c. à soupe de vinaigre de xérès
- 1 c. à café de piment d'Espelette
- Sel et poivre

- 1 Lavez les tomates et les poivrons. Épépinez-les et coupez le tout grossièrement. Mixez le tout très finement. Ajoutez le pain de mie, l'huile, le vinaigre, du sel, du poivre et le piment. Mixez à nouveau.
- 2 Placez au frais pendant 1 heure. Servez avec des dés de légumes crus pour un côté croquant.

POUR 6 personnes
PRÉPARATION 15 min
CUISSON 10 min

- 1 petit chou-fleur
- 150 g de framboises
- 12 feuilles de salade iceberg
- 1 oignon cébette
- 1 échalote
- 250 g de haricots blancs cuits
- 20 g de noisettes
- 20 g de noix de macadamia
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de vinaigre de framboise
- 1 c. à café de gomasio
- Sel et poivre

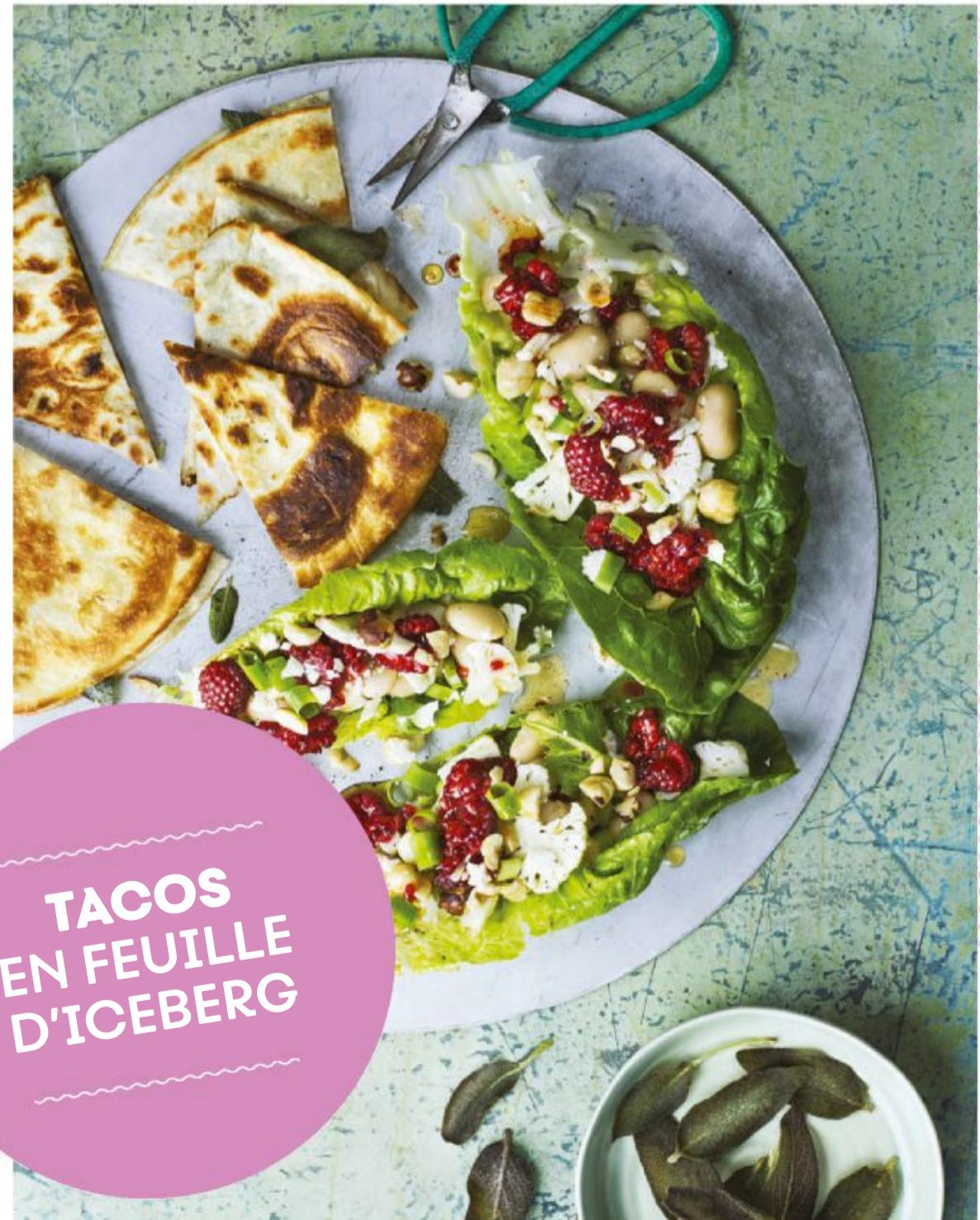
1 Détaillez le chou-fleur en fleurettes et faites-les cuire à la vapeur 10 minutes. Laissez-les

refroidir, coupez-les en petits morceaux puis assaisonnez de gomasio. Réservez.

- 2 Épluchez l'échalote et émincez-la. Mélangez-la avec l'huile d'olive, le vinaigre de framboise, du sel et du poivre. Fouettez.
- 3 Décorez les noix et les noisettes, concassez-les. Égouttez les haricots blancs, rincez-les. Mélangez-les avec les fleurettes, les framboises et les noix.
- 4 Déposez 1 à 2 cuillerées à soupe de préparation sur chaque feuille de salade. Aspergez de vinaigrette, parsemez de cébette ciselée et servez avec des pains pita grillés.

GASPACHO

TACOS
EN FEUILLE
D'ICEBERG



POUR 8 personnes
PRÉPARATION 10 min
CUISSON 10 min
MARINADE 2 h

- 8 filets de poulet
- 1 citron bio (zeste et jus)
- 3 gousses d'ail
- 3 branches de sarriette
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre 3 baies

BROCHETTES DE POULET MARINÉ

- 1 Coupez les filets de poulet en deux dans le sens de la longueur. Dans un saladier, mélangez l'huile, le jus de citron, le zeste et les branches de sarriette effeuillées. Ajoutez les gousses d'ail émincées. Recouvrez la viande de marinade et laissez reposer au moins 2 heures.
- 2 Enfilez chaque morceau de poulet sur un long pic en bois. Faites griller sur le barbecue 5 minutes de chaque côté. Salez au moment de les retourner. Poivrez et parsemez de sarriette ciselée au moment de les servir.



GRATIN DE RIZ COMPLET À L'AUBERGINE

POUR 4 personnes
PRÉPARATION
20 min
CUISSON 1 h

- 2 aubergines bio
- 1 citron bio
- ½ bouquet de persil
- 30 cl de crème liquide
- 60 g de parmesan râpé
- 240 g de riz complet
- 70 g de tofu fumé
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

- 1 Faites cuire le riz 10 minutes dans une casserole d'eau salée, égouttez-le. Préchauffez le four à 180 °C.
- 2 Rincez les aubergines et coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Badigeonnez la chair d'huile d'olive, salez et poivrez. Posez-les sur une plaque couverte de papier cuisson, peau vers le haut. Enfournez pour 30 minutes.

et poivrez. Posez-les sur une plaque couverte de papier cuisson, peau vers le haut. Enfournez pour 30 minutes.

- 3 Coupez les aubergines en morceaux, en gardant la peau. Coupez le tofu en petits cubes. Réservez quelques brins de persil pour la déco et hachez le reste. Mélangez dans un bol la crème et le parmesan, salez et poivrez généreusement.
- 4 Mélangez le tout avec le riz dans un plat à gratin et enfournez pour 20 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré. Parsemez de persil avant de déguster accompagné d'un quartier de citron.



Avis de l'experte

DRE CATHERINE LACROSNIÈRE

« Préférez toujours un thé en vrac plutôt qu'en sachet : les substances anti-inflammatoires et antioxydantes passeront mieux dans l'infusion. »

Les plantes pour mincir

Le thé vert

POUR BRÛLER LES CALORIES

Coupe-faim et diurétique, le thé vert contient des catéchines (antioxydants) très favorables à la minceur. Certaines limiteraient le stockage des graisses et l'une, l'épigallocatéchine gallate (EGCG), augmenterait la combustion naturelle des calories (thermogenèse) : on « brûle » une centaine de calories avec cinq tasses de thé par jour. On le choisit de bonne qualité et on en boit jusqu'à 16 heures, car il contient de la caféine.

Manger léger, c'est bien... mais pour faire encore mieux, on booste son amincissement avec les bonnes plantes, à boire pour brûler les graisses ou pour couper la faim.



Le maté

POUR DRAINER ET BOOSTER LE MORAL

Cet incontournable minceur, dynamisant, drainant, diurétique et (légèrement) laxatif réduit l'appétit, booste l'énergie (y compris intellectuelle) et augmente le métabolisme. Plus consommé que le thé ou le café en Amérique du Sud, cet extrait de houx est riche en caféine et en théobromine (présente également dans le chocolat), ce qui favorise aussi la bonne humeur ! On en boit sans excès, pas trop tard dans la journée si on est sensible à la caféine (une tasse = 40 mg environ).



La reine-des-prés

POUR LUTTER CONTRE LA CELLULITE

Cette petite fleur très aromatique draine efficacement les reins et augmente le volume des urines, mais chasse aussi la cellulite aqueuse et lutte contre la rétention d'eau. Elle entre dans la composition de nombreuses tisanes drainantes, détox et amincissantes, associée aux queues de cerise.

2 astuces végétales pour tromper la faim

LE KONJAC : L'AMI DU TRANSIT

Cette racine maligne est utilisée au Japon pour extraire une sorte de farine, le « konnyaku », à partir de laquelle on fabrique... des pâtes ! Quasiment sans calories (moins de 10 g/100 g), elles ont un goût neutre et un fort taux de fibres qui prennent du volume dans l'estomac pour une satiété longue durée. En prime, elles facilitent en douceur le transit, sont riches en calcium, bonnes pour la flore intestinale, le tout sans gluten. On choisit les « shirataki » (fins spaghetti clairs), les « kishimen » (plus larges et croquants) ou le « gohan », qui ressemble au riz. À acheter en barquette operculée (rayon des produits diététiques ou exotiques), toujours d'origine japonaise (la fabrication est rigoureusement contrôlée) et bio. L'odeur de poisson disparaît au rinçage (étape indispensable). Ensuite, on les ébouillante et les ajoute à un plat en fin de cuisson.



L'AGAR-AGAR : UN BON COUPE-FAIM

Extraite d'une petite algue rouge asiatique, cette poudre est composée quasi exclusivement de fibres solubles, ce qui en fait un super coupe-faim naturel. Selon une étude américaine, on pourrait, grâce à elle, faire baisser son bilan énergétique de 325 calories par jour sans souffrance ni fringale : un atout pour la silhouette ! Facile à cuisiner, l'agar-agar n'a aucun goût et s'adapte à de nombreuses préparations sucrées ou salées : boissons, mousses, confitures, soufflés... Il remplace les œufs dans un flan végan. En outre, il capte les graisses et sucres du repas et évite le pic glycémique. On le dose avec précision et sans excès (1 g d'agar-agar pour 25 cl de liquide ou de préparation), on fait bouillir 30 à 60 secondes et on boit (dans un thé par exemple) ou on laisse gélifier.

À L'AUTOMNE, JE CONSOLIDE MES RÉSULTATS



*Je redessine
mon corps
avec le yoga*

Pour consolider un rééquilibrage alimentaire, la reprise d'une activité physique est plus qu'indiquée. Parce qu'il nous apprend à écouter notre corps et nos sensations, le yoga est adapté. Élodie Garamond, fondatrice du Tigre Yoga Club et professeure de yoga, nous explique pourquoi l'activité est ouverte à tous.

Par Luc Biecq

EST-CE VRAIMENT UN SPORT ?

Non, pas exactement. Élodie Garamond définit le yoga comme « *une pratique psychocorporelle douce* ». Les techniques de respiration, accompagnées de postures (appelées asanas), apaisent l'agitation mentale et nous aident à connecter le corps et l'esprit.

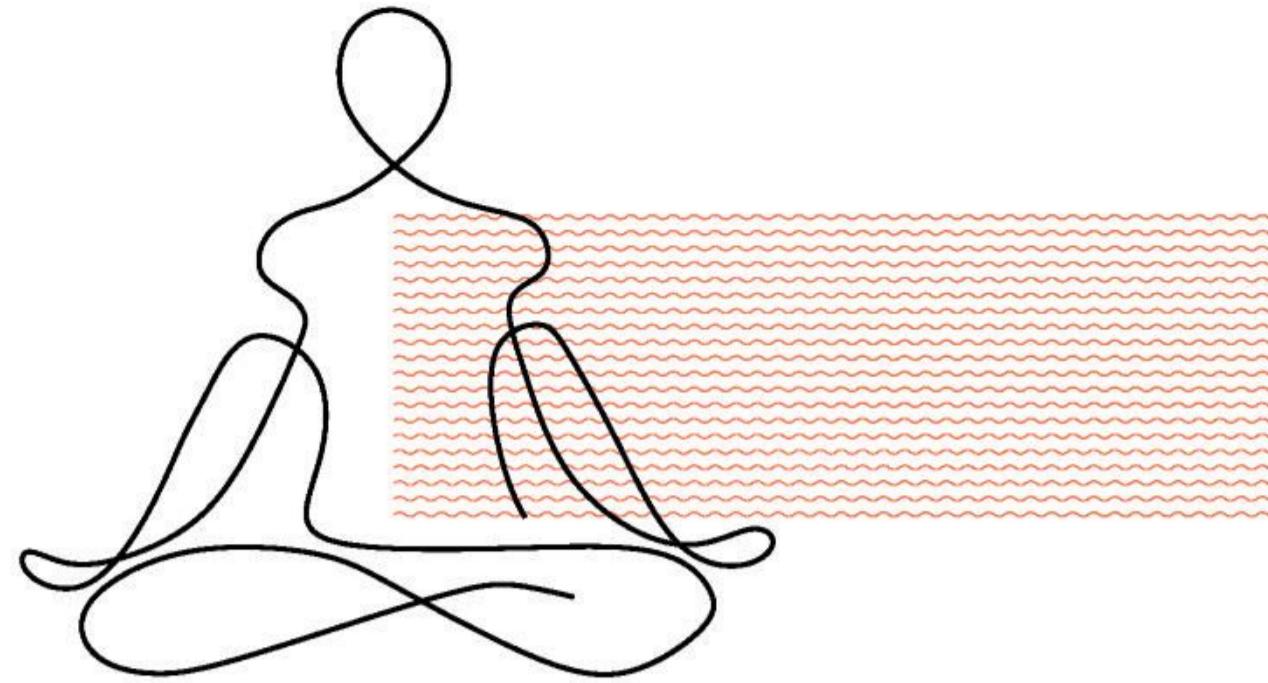
POURQUOI LE TESTER LORS D'UN RÉGIME ?

« *Parce que c'est une excellente discipline pour apprendre à écouter les signaux de notre corps* », explique la professeure de yoga. Personne ne nous a appris à écouter notre corps. Quand on souhaite perdre du poids, on change ses habitudes, ce qui nous met face à de nouvelles sensations, parfois déboussolantes. « *Le yoga aide à être plus conscient de la satiété. Peu à peu, on retrouve l'envie d'autres aliments, plus simples et moins transformés*, confie notre experte. *On apprend également à ressentir ses limites énergétiques et à éviter l'excès de régimes.* »

EST-CE VRAIMENT POUR MOI ?

On demande souvent à Élodie Garamond s'il faut être jeune, souple, agile ou même mince pour débuter. « *Toutes les personnes qui savent respirer peuvent pratiquer, et quand on ne sait pas, on apprend !* », plaît-elle. Sachez-le, le véritable yoga n'a rien à voir avec les acrobaties des mannequins sur les réseaux sociaux. « *C'est une pratique entre soi et soi, qui se situe en dehors des objectifs, sans obsession des résultats ni compétition.* »

Nul besoin d'être habillé à la mode ou de comprendre le nom des postures le premier jour. L'envie de passer un moment avec soi-même suffit pour débuter.



QUEL EFFET SUR LES KILOS ?

« *Ceux qui pratiquent régulièrement sont souvent assez secs. Le yoga peut aider à mincir, mais il ne doit en aucun cas être un alibi ou une arme pour maigrir* », explique la spécialiste. Il mobilise les muscles, et le rapport entre le gras et le muscle est ainsi équilibré. La silhouette est rapidement plus tonique. Lors d'un cours, on étire toutes les zones du corps, ce qui nous aide à adopter une meilleure posture, plus verticale, moins nouée. Exactement ce qui donne une belle allure, une apparence plus svelte.

COMMENT SE PASSE UN COURS ?

Un cours de yoga dure entre 1 heure et 1 h 30. Si l'on a des soucis de santé (une douleur au dos, par exemple), il est préférable de les indiquer au professeur afin qu'il propose des variations de postures adaptées. C'est un peu impressionnant au début, mais les participants ont souvent bon esprit. Mieux vaut aussi porter des vêtements confortables dans lesquels on se sent à l'aise. Nul besoin d'investir : un legging et un tee-shirt suffisent.

QUEL YOGA CHOISIR POUR DÉBUTER ?

« *Il existe autant de types de yoga que de danses !* », indique Élodie Garamond. Certains yogas sont préconisés aux élèves ayant déjà une conscience corporelle développée, pour éviter de forcer et de se faire mal. C'est le cas du yoga « ashtanga ». Popularisé au début des années 2000 par la chanteuse Madonna, danseuse depuis son plus jeune âge, il est intense et dynamique. « *Je ne recommande pas l'ashtanga quand on est en phase de reconstruction physique* », ajoute notre experte, qui conseille trois autres types de yoga à pratiquer lors d'un régime : le « *hatha yoga* », qui aide à se connecter à son souffle ; « *l'iyengar* », un yoga d'alignement, excellent si on souffre de douleurs au dos ; ou le « *yin yoga* » : ce dernier, axé sur la récupération, connecte aux muscles profonds, renforce les ligaments et les os. Il convient aux périodes de baisse d'énergie et aux changements de saison.

LE MOT YOGA, QUI VIENT
DU SANSKRIT, A ÉTÉ
TRADUIT DE 1 001 FAÇONS.
LA PLUS RÉPANDUE ÉVOQUE
SIMPLEMENT L'UNION,
LA CAPACITÉ À RELIER TOUS
LES ASPECTS DE NOTRE ÊTRE
ET À TROUVER L'ÉQUILIBRE.

Réintroduire les aliments « d'avant »

Revenir immédiatement à l'alimentation « d'avant », qui avait mené à une prise de poids rapide ou sournoise, ne servirait qu'à reprendre des kilos. On y va doucement, en gardant ses bonnes habitudes : plus de végétal et d'équilibre, pour aborder l'hiver avec légèreté !



Plats en sauce

ON MISE SUR LA VARIÉTÉ

Ils ne sont pas interdits, tant que sauce ne signifie pas un demi-litre de crème fraîche ! On varie les bases : crème de soja ou d'avoine, lait de coco... On sert ces plats accompagnés de légumes verts, et on évite de « saucer » avec une demi-baguette.



Alcool

AVEC UNE VRAIE MODÉRATION

Il fait partie de ce que l'on appelle « les calories vides », sans bienfaits nutritionnels associés. Il facilite la prise de poids, c'est établi. Pour bénéficier d'une protection cardio-vasculaire et se procurer du résvératrol (l'antioxydant à l'origine de cette protection), il y a le verre de vin rouge, mais aussi le jus de raisin. On réserve l'alcool aux week-ends et aux occasions festives, et on déguste un bon vin plutôt que des cocktails à base d'alcool fort, de jus de fruits en bouteille, de sirop et de soda !

Avis de l'experte

DOCTEURE CATHERINE LACROSNIÈRE

« Un apéritif chez vous ? Optez pour des bâtonnets de crudités, des amandes et des noix non grillées et non salées, des minicarpaccios de poisson... et limitez-vous sur le vin ! »



Pizza SOUS CONDITION

On peut en manger au moins une fois par semaine, à plusieurs conditions : une pâte très fine, beaucoup de sauce tomate et de légumes (tomate cerise, courgette, poivron, aubergine, fond d'artichaut, roquette, etc.), peu de fromage... et une portion raisonnable. Et pas de fromage aux autres repas de la journée, surtout si on force sur la mozzarella !

Pâtisseries, viennoiseries et desserts

LES EXCEPTIONS

Dans une alimentation équilibrée, ils restent exceptionnels. Alors oui à une part de gâteau quand on est invité ou au croissant du dimanche matin, mais pas plus d'une fois-deux au maximum – par semaine, tous plaisirs confondus ! On évite le craquage sucré en milieu d'après-midi. Il provoque un pic glycémique favorisant le stockage : mieux vaut manger le sucré en fin de repas. On choisit aussi des desserts riches en fruits (plutôt clafoutis que brownie).



Frites À L'OCCASION

On en raffole... mais elles sont redoutables ! Alors on leur dit oui une fois tous les quinze jours maximum, ou on s'initie aux frites au four, faites avec des pommes de terre, mais aussi des patates douces, des carottes, du panais ou du céleri-rave, huilées juste au pinceau, pour accompagner un plat maigre (poulet rôti ou steak grillé).

2 TISANES À CONCOCTER SOI-MÊME

DÉGUSTÉES SANS AJOUT DE SUCRE, CES TISANES AUX PLANTES SONT VRAIMENT UN PLUS POUR BOOSTER L'AMINCISSEMENT... À VOS MUGS !

BRÛLE-GRAISSE

Si elles ne font pas fondre à vue d'œil, ces plantes stimulent la dégradation des lipides mais aussi la thermogenèse (l'action de brûler les graisses).

IL FAUT

- 10 c. à soupe de tiges fleuries de romarin
- 10 c. à soupe de thé vert • 10 c. à soupe de maté (plante originaire d'Amérique latine)

1. Mélangez les plantes dans un bocal.
2. Faites chauffer 1 l d'eau.
3. Ajoutez 4 cuillerées à soupe du mélange quand l'eau frémira. Retirez immédiatement du feu.
4. Couvrez et laissez infuser 10 minutes. Filtrez avant de boire.

QUAND ? Plutôt dans la matinée ou en tout début d'après-midi, car le maté est fort en caféine. Vous pouvez ajouter à cette tisane, pour en booster les effets, 1 cuillerée à café de poudre de laminaire (une algue brune aux effets amincissants) si vous en supportez le goût iodé.

COUPE-FAIM

Une brutale envie de douceur ? Oubliez-la rapidement avec une tisane dont les actifs calment efficacement fringales et envies de sucre, et font en plus baisser la glycémie.

IL FAUT

- 6 c. à soupe de feuilles de mûrier blanc
- 6 c. à soupe de feuilles de Gymnema sylvestris • 2 c. à soupe d'écorce de cannelle

1. Dans un bocal, mélangez les feuilles et les écorces concassées.
2. Prélevez 2 cuillerées à soupe du mélange et versez-les dans 50 cl d'eau froide. Portez à ébullition.
3. Laissez bouillir 2 minutes, puis retirez du feu, couvrez et laissez infuser 10 minutes. Filtrez avant de boire.

QUAND ? En cas de fringale dans la matinée ou l'après-midi. Vous pouvez y ajouter, pour encore plus d'efficacité, 1 goutte d'huile essentielle de citron diluée dans 4 gouttes de Labrafil (un produit qui permet de disperser les huiles essentielles dans l'eau).

Et si je fais un écart ?

Cette religieuse au café nous faisait de l'œil... et voilà, on a craqué ! Comment bien gérer ce type d'écart ? Conseils de psys éclairés... et déculpabilisants.

LA RÉPONSE DU DR PATRICK SÉROG, NUTRITIONNISTE, ET DE ROSELINÉ LÉVY-BASSE, PSYCHOLOGUE

Quand la compulsion est tournée vers des aliments gras et sucrés, elle est souvent liée à un manque de sérotonine (neurotransmetteur impliqué dans l'humeur et le comportement alimentaire) ainsi qu'à des repas généralement déstructurés ou trop frugaux.

- Transformez cette compulsion en collation, où vous avez droit au chocolat (jusqu'à 30 g/jour) pour combler le besoin de gras et de sucré. Prenez-la chaque jour, même si vous n'en avez pas vraiment envie : se forcer ainsi diminue le désir de consommer en dehors des repas de manière sauvage, et c'est souvent efficace pour réduire la fréquence et la quantité ingérée.

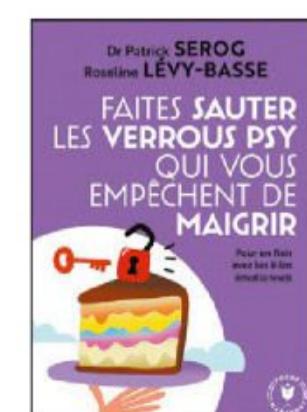
- Parallèlement, faites des repas plus consistants en insistant sur les protéines animales, végétales, et sur les aliments riches en tryptophane précurseur de la sérotonine (riz complet, produits laitiers, œufs, poisson, légumineuses, chocolat, banane). „



LA RÉPONSE DE LA DRE MICHELE FREUD, PSYCHOTHÉRAPEUTE ET SOPHROLOGUE

„ D'une part, il ne faut ni oublier le plaisir ni se l'interdire ! Donc pas question de culpabiliser : on assume sa religieuse et on la déguste au calme, en la mangeant lentement, petite bouchée par petite bouchée, et en appréciant pleinement ses saveurs. Toutefois, si le craquage cache du stress, des émotions chahutées, des soucis, des angoisses ou du chagrin qu'on apaise par la nourriture, cela relève d'une confusion des besoins. Il est donc important de savoir ce qui nous manque (affection, repos...) pour y répondre avec nos autres ressources personnelles. „

À lire



« FAITES SAUTER LES VERROUS PSY QUI VOUS EMPÈCHENT DE MAIGRIR », du Dr Patrick Sérog et de Roselyne Lévy-Basse, éd. Marabout, 19,90 €.



« MINCIR ET SE RÉCONCILIER AVEC SOI », de Michèle Freud, éd. Albin Michel, 19,80 €.

Abonnez-vous vite à

TOP Santé

Rendez-vous sur www.kiosquemag.com



26%
de réduction

1 n°/mois + 6 hors-séries
dans l'année

4 € seulement
4,50 par mois
au lieu de 6,05*

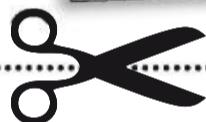
... et recevez
l'ensemble isotherme
sac et bouteille



Bouteille design avec paroi intérieure en acier inoxydable 100% hermétique avec tasse intégrée. Contenance = 500 ml / Dim. : 68 x 245 mm

Grâce à ses 35 cm de hauteur et à son intérieur mousse et aluminium, il saura protéger de la chaleur vos aliments, vos boissons, vos crèmes et produits !

Photos non contractuelles



Bulletin d'abonnement à compléter et renvoyer avec votre règlement à

Service abonnements TOP SANTE - 59898 Lille Cedex 9 - Tél.: 01 46 48 48 23

M013 # D1287465

1 Je choisis mon offre d'abonnement :

1 n° par mois + 1 HS tous les 2 mois pour **4,50€ par mois**
seulement au lieu de **6,05€*** soit **26% de réduction**
+ en cadeau la bouteille et le sac isothermes (1)

1 n° par mois pour **2,50€ par mois** seulement au lieu de
3,44€* soit **27% de réduction** + en cadeau la bouteille
et le sac isothermes. (2)

1 an - 12 n° + 6 HS Top Santé pour **54,90€ au lieu de 72,66€*** soit **24% de réduction**. (3)

1 an - 12 n° seuls pour **32,90€ au lieu de 41,29€*** soit **20% de réduction**. (4)

Je remplis le mandat à l'aide de mon RIB pour compléter l'IBAN et je n'oublie pas de [joindre mon RIB](#).

IBAN :

Tarif garanti 1 an, après il sera de 3,50 € pour l'offre sans HS et tarif garanti pendant 6 mois, après il sera de 4,90 € pour l'offre avec HS. Vous autorisez Reworld Media Magazines à envoyer des instructions à votre banque pour débiter votre compte, et votre banque à débiter votre compte conformément aux instructions de Reworld Media Magazines. Créditeur : Reworld Media Magazines 40, avenue Aristide-Briand - 92220 Bagneux Cedex 09 France - Identifiant du créancier : FR 05 ZZZ 489479. [Vous pouvez cesser vos prélèvements à tout moment.](#)

Dater et signer obligatoirement :

À : Date :

Signature :

2 Mes coordonnées :

Nom** :

Prénom** :

Adresse postale** :

CP** : Ville** :

Tél. (de préférence portable) : (Pour vous envoyer un SMS en cas de problème de livraison)

Adresse e-mail:
(Pour gérer votre abonnement, accéder à vos services numériques et recevoir nos offres promotionnelles. Votre adresse e-mail ne sera pas communiquée à des partenaires extérieurs)

Date de naissance : (Pour fêter votre anniversaire)

Vous souhaitez régler par carte bancaire ?
Rendez-vous sur www.kiosquemag.com
c'est rapide, simple et 100% sécurisé !



* Le prix de référence à l'année se compose du prix kiosque (34,80€ sans HS, 64,20€ avec HS) et des frais de port (6,49€ sans HS, 8,46€ avec HS). ** à remplir obligatoirement. Offre réservée aux nouveaux abonnés en France Métropolitaine valable jusqu'au 31/01/2023. DOM TOM et autres pays nous consulter. Le(s) produit(s) vous seront adressés dans un délai de 4 semaines après réception de votre règlement et dans la limite des stocks disponibles. Vous disposez, conformément à l'article L 221 18 du code de la consommation, d'un droit de rétractation de 14 jours à compter de la réception du magazine en notifiant clairement votre décision à notre service abonnement. Le coût du renvoi de(s) produit(s) est à votre charge. Responsable de traitement des données personnelles : Reworld Media Magazines Finalités du traitement : gestion de la relation client, opérations promotionnelles et de fidélisation. Données postales et téléphoniques susceptibles d'être transmises à nos partenaires. Conformément à la Loi informatique et Libertés du 6 01 78 modifiée, vous pouvez exercer vos droits d'opposition, accès, rectification, effacement, portabilité, limitation à l'utilisation de vos données ou donner vos directives sur le sort de vos données après décès en écrivant à Reworld Media Magazines DPD, c/o service juridique, 40, avenue Aristide Briand 92220 Bagneux Cedex 09 France, ou par mail à dpd@reworldmedia.com. Vous pouvez introduire une réclamation auprès de la CNIL www.cnil.fr Pour toute autre information, vous pouvez consulter nos CGV sur kiosquemag.com

+ Simple et + rapide, choisissez le paiement en ligne !

1 Rendez-vous directement sur
le site www.kiosquemag.com



2 Choisissez votre offre

3 Vous n'avez plus qu'à payer !

UN HIVER DE FÊTES À TABLE

La fin d'année arrive à grands pas et, outre la tenue et les cadeaux, vous commencez à penser aux repas de réveillon et à vous inquiéter des calories qui y sont souvent associées. Pas de panique, il est possible de se faire plaisir tout en gardant un œil sur l'équilibre nutritionnel. Voici les astuces de nos experts.

Par Émilie Godineau



JE TIENS LE CAP
pendant les fêtes

Nos experts

CYRIL GAUTHIER

médecin nutritionniste et cofondateur de l'Espace médical nutrition et obésité (Emno) à Dijon.

NATHALIE NÉGRO

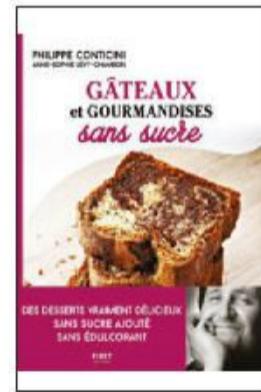
diététicienne et responsable du centre nutritionnel des thermes de Brides-les-Bains.



À lire



« PÂTISSERIE VÉGÉTALE »,
de Louise Rogelet,
éd. Alternatives,
14,95 €.



« GÂTEAUX ET GOURMANDISES SANS SUCRE »,
de Philippe Conticini et
Anne-Sophie Lévy-Chambon, éd. First,
14,95 €.



« FÊTES VÉGÉTALES »,
d'Angèle Ferreux-Maeght,
Alain Ducasse et Romain Meder,
éd. Ducasse, 35 €.

Selon les sondages, les Français prennent en moyenne 1 à 2 kg pendant les fêtes de fin d'année (1,46 kg, d'après une enquête YouGov réalisée en 2019). Heureusement, ces quelques petits kilos ne s'installent pas définitivement si l'on revient vite à une alimentation équilibrée. Car, comme le dit le dicton : « *Ce n'est pas ce que l'on mange entre Noël et le premier de l'An qui compte, mais ce que l'on mange entre le premier de l'An et Noël !* »

Des pièges caloriques...

Une part de foie gras et nous voilà déjà à 400 kcal, un peu de chapon et de marrons et ça fait 480 kcal de plus, un morceau de bûche pâtissière là-dessus, soit 300 kcal, et on frise les 1 200 kcal. Ajoutez l'apéritif et l'alcool et vous dépasserez largement les 1 500, voire 2 000 kcal... Il ne s'agit pas de plomber l'ambiance, mais de rappeler quelques chiffres édifiants. La plupart des produits de fêtes sont gras, et même très gras. Alors, pour éviter une note trop lourde, il ne faut pas les cumuler, mais faire des choix et les associer à des mets plus légers.

... et des astuces pour alléger le repas

Après deux ans de restrictions dues à la crise du Covid-19, les Français ont envie de se faire plaisir et c'est bien normal. Les fêtes de fin d'année sont des moments importants de convivialité, de retrouvailles et de partage. Pas question de s'en priver. Mais comme nous l'expliquons dans ce dossier, il est possible de se régaler en mettant plus de fruits, légumes et produits de la mer à ses menus, sans oublier l'activité physique ni le recours, si nécessaire, aux plantes digestives. L'objectif étant de commencer la nouvelle année avec le plein de vitalité, sans kilos en trop !

Avant et pendant LES FÊTES

LES BONS CONSEILS

Un médecin nutritionniste et une diététicienne nous livrent leurs astuces pour des repas à la fois festifs et raisonnables, qui ne se termineront pas en prise de poids !

AVANT LES FÊTES

On ne se met pas à la diète !

Pas question de se mettre au régime la semaine qui précède les fêtes. « *Si l'on met son organisme en restriction, celui-ci stockera plus facilement dès que l'on remangera normalement en prévision d'autres restrictions. Par ailleurs, le fait de se priver entraîne des frustrations qui peuvent déboucher sur des compulsions alimentaires* », prévient le Dr Cyril Gauthier. Autrement dit, mieux vaut manger à sa faim les jours précédant Noël, pour éviter le stockage et le lâchage au moment des repas festifs.

On opte pour une alimentation équilibrée sans extra

Évidemment, il n'est pas non plus question de commencer à manger du foie gras et des chocolats avant Noël. Pas toujours facile, quand on sait que les rayons des supermarchés regorgent de produits alléchants dès la fin novembre... « *La semaine qui précède les fêtes, il faut manger normalement en évitant le restaurant, les invitations, ainsi que les aliments et boissons particulièrement caloriques : fritures, charcuteries, sodas, alcool...* », conseille Nathalie Négro. Au menu : beaucoup de légumes, du poisson ou des viandes maigres (blanc de poulet, filet mignon de porc, escalope de veau, steak haché à 5 % de MG...), des laitages nature et des fruits.

SI L'ON EST INVITÉ...

Gare à l'apéritif !

C'est le moment délicat parce que l'on a faim et qu'il y a souvent des choses salées qui donnent soif. « *Il faut privilégier les crudités aux petits fours et feuilletés et les vins secs aux vins sucrés (porto, muscat...) et aux cocktails qui, en plus d'apporter de l'alcool, renferment beaucoup de sucre* », conseille le Dr Gauthier. Surtout, on garde en tête que le repas est à venir ! Alors, on se limite à un verre et à deux ou trois bouchées apéritives. On déguste, on apprécie, on prend

son temps, autrement dit on n'avale pas des poignées de cacahuètes sans y penser. Dans l'idéal, on ne finit pas son verre, pour éviter que l'on nous resserve, et on l'apporte quand on passe à table.

Dégustation et modération

Quand on est invité, on ne décide pas du menu. Par contre, on a la main sur les accompagnements : sauce, pain, beurre, mayonnaise... Du foie gras, d'accord, mais si possible sans pain d'épices et chutney. Des huîtres, oui, mais avec du citron plutôt que du pain beurré. Une lichette de fromage avant le dessert, pourquoi pas, mais avec de la salade plutôt que du pain et du vin. Les repas de réveillon restent exceptionnels, il n'est donc pas question de se priver. Mais il faut prendre le temps d'apprécier ces mets délicats, en petites quantités et sans en rajouter. Il ne faut surtout pas se resservir et décliner poliment si vos hôtes vous le proposent, en précisant que c'est délicieux et que vous vous réservez pour la suite.





Faites les BONS CHOIX

SI L'ON REÇOIT...

Prévoir un apéritif léger

Exit les biscuits apéro, cacahuètes, saucisses en feuilleté et autres chips. On concocte un apéritif maison avec des légumes, des fruits et des produits de la mer. On évite toutefois les bâtonnets de carotte et de concombre à tremper dans du fromage blanc : ça va l'être avec les copains, mais pas pour le repas de Noël ! Les bonnes idées de Nathalie Négro : des verrines pomelo-avocat-crabe, des roulés saumon fumé-ricotta-herbes fraîches, des minirochettes ananas-crevette-coriandre, des feuilles d'endive garnies de rillettes de sardine... On compte une bouchée de chaque par personne pour ne pas couper l'appétit. L'autre astuce consiste à faire un apéro-entrée, et à enchaîner ensuite sur le plat.

Composer un repas gourmand et équilibré

« *Le secret, c'est de ne prévoir qu'un seul mets très calorique au cours du repas : soit le foie gras, soit le chapon ou l'oie, soit la bûche pâtissière. Pas les trois !* », conseille la diététicienne. Si l'on opte pour le foie gras en entrée, on poursuit avec un poisson (sole, bar, lotte...) et on termine par une bûche glacée au sorbet. Si l'on met au menu une volaille grasse, on commence par des fruits de mer et on finit par un carpaccio de fruits exotiques (ananas, mangue, litchi...). Si l'on termine par une traditionnelle bûche pâtissière, on mange des huîtres et de la dinde avant. Enfin, on n'oublie pas d'accompagner son plat de légumes. À Noël, l'accompagnement se limite souvent à des marrons et des pommes dauphine, très caloriques. Il faut penser aux légumes anciens (rutabaga, topinambour, panais...) qui, revenus au beurre avec des épices, apporteront une touche originale. Les épices sont d'ailleurs un bon moyen de rendre festifs les légumes : chou-fleur rôti au curcuma, fondue de poireau à la muscade, flan de carotte au cumin, fagots de haricots verts à la moutarde, navet glacé au miel et à la cannelle...

Voici quelques grands classiques des repas de fêtes comparés, pour bien choisir et savoir apprécier les plus riches avec modération.

FOIE GRAS OU TERRINE DE POISSON

Avec 55 % de matières grasses et 535 kcal/100 g, le foie gras, c'est du lourd ! Alors certes, il s'agit en majorité de bons acides gras mono-insaturés (les mêmes que dans l'huile d'olive), mais, à haute dose, tous les acides gras finissent stockés et favorisent les « bourrelets ». En comparaison, la terrine de poisson, avec en moyenne 11 % de matières grasses et 171 kcal/100 g, est vraiment plus raisonnable. Saumon et truite apportant par ailleurs de bons acides gras oméga 3.

HUÎTRES OU SAUMON FUMÉ

Avec 67 kcal/100 g, l'huître est vraiment toute légère. Elle apporte en plus un beau panel de minéraux et en particulier du zinc, un élément essentiel au bon fonctionnement du système immunitaire (et donc utile en hiver, époque de fortes contaminations virales et bactériennes). Le saumon est plus calorique (190 kcal/100 g), mais il apporte des oméga 3, des acides gras essentiels qui font souvent défaut dans notre alimentation. Les deux sont donc intéressants !

DINDE OU CHAPON

Ce sont deux volailles festives, mais l'une est beaucoup plus grasse que l'autre ! La dinde est une viande « maigre », certains diront « sèche », avec seulement 120 kcal/100 g. Le chapon est un jeune coq castré et engrangé spécialement pour les fêtes. Résultat : une chair onctueuse à souhait et le double de calories (220 kcal/100 g). Si l'on opte pour le chapon, on évite de l'entourer de marrons et on le sert plutôt avec des champignons des bois, du chou romanesco, du potimarron...

MARRONS OU CHAMPIGNONS

Les marrons sont l'accompagnement traditionnel des volailles de fêtes, mais attention, ce ne sont pas des légumes ou des fruits, mais bien des féculents : ils contiennent plus de glucides que les pommes de terre et affichent 150 kcal/100 g. Les champignons des bois, tout aussi festifs, seront un meilleur choix, car ils sont légers (30 kcal/100 g) et apportent un peu de vitamine D (importante pour l'immunité). Autre option possible : marier les deux. L'essentiel étant de ne pas oublier les légumes dans son menu de fêtes.

POMMES DAUPHINE OU PATATE DOUCE

Avec les pommes dauphine, on est sûr de faire plaisir aux enfants. Mais ces boules de purée liées à l'œuf et à la farine, puis frites dans l'huile, renferment 20 % de matières grasses et près de 300 kcal/100 g... On leur préfère la patate douce (62 kcal/100 g), dont la saveur sucrée est aussi appréciée des petits, préparée en purée avec du lait, ou bien coupée en « frites », badigeonnées d'un peu d'huile d'olive et cuites au four.

BÛCHE PÂTISSIÈRE OU BÛCHE GLACÉE

La bûche pâtissière, recouverte et fourrée de crème au beurre, n'est plus trop à la mode et c'est tant mieux : c'est une bombe calorique (près de 400 kcal/100 g), riche en acides gras saturés, facilement stockés et mauvais en excès pour la santé cardio-vasculaire. Mieux vaut opter pour une bûche glacée à base de sorbet plutôt que de crème glacée, on tombe alors à 140 kcal/100 g en moyenne, ce qui est plus raisonnable pour clôturer un repas de fêtes !

Une semaine de menus

AUTOUR DE NOËL

Les trois jours qui précèdent, on mange équilibré sans excès, avec beaucoup de végétaux.

Les trois jours qui suivent, on écoute son appétit et on mange léger. Nos idées de menus.

J-3

PETIT DÉJEUNER

- Boisson chaude non sucrée (café, thé, infusion...)
- Tartine de pain de seigle avec du fromage frais
- Clémentine

DÉJEUNER

- Carottes râpées parsemées de coriandre ciselée
- Steak haché à 5 % de MG, fondue de poireau
- Yaourt au lait de chèvre

DÎNER

- Soupe miso
- Clafoutis de chou-fleur
- Salade de fruits

J-2

PETIT DÉJEUNER

- Boisson chaude non sucrée
- Porridge : flocons d'avoine, lait, pomme râpée et cannelle

DÉJEUNER

- Salade d'endive aux noix
- Dos de cabillaud, riz basmati et dés de carotte
- Pomme au four à la cannelle

DÎNER

- Pomelo
- Lentilles et chou-fleur au curry
- Faisselle nature

J-1

PETIT DÉJEUNER

- Boisson chaude non sucrée
- Tartine de pain au levain avec de la purée d'amande
- Kiwi

DÉJEUNER

- Salade de fenouil à l'orange
- Blanc de poulet, quinoa et poêlée de champignons
- Fromage blanc

DÎNER

- Soupe de potiron au curcuma
- Lasagnes végétariennes
- Poire

LE 24 DÉCEMBRE

PETIT DÉJEUNER

- Boisson chaude non sucrée
- Muesli sans sucre avec du lait

DÉJEUNER

- Salade de mâche
- Filet de lieu, pomme de terre vapeur et citron
- Yaourt au bifidus

RÉVEILLON

- Salade pomelo, avocat, crevettes, lanières de saumon fumé, graines de courge, graines de grenade, sauce yaourt-ciboulette-jus et zeste de citron vert

- Filet de daurade en papillote avec du cumin et une rondelle d'orange, tagliatelles de carotte et de panais cuits vapeur et arrosées d'un filet d'huile d'olive, riz rouge
- Coupe de fruits exotiques (ananas, mangue, kiwi, fruit de la Passion...) servie avec une quenelle de glace à la vanille et un filet de chocolat noir fondu.



LES PLANTES à la rescouisse !

Les conseils de Caroline Gayet, diététicienne et phytothérapeute, coauteure de « Ma Santé au naturel », éd. Leduc.s.

LE ROMARIN : tonique hépatique, digestif et intellectuel, c'est la seule plante médicinale pour le foie qui ne soit pas amère, donc idéale en infusion. Le romarin donne la pêche et est une bonne alternative au café. Il soutient également l'immunité, ce qui est particulièrement intéressant l'hiver. 1 c. à soupe de romarin infusé dans 25 cl d'eau bouillante 10 minutes à couvert, à boire avant les repas, 2 fois par jour.

LA MENTHE : plante digestive à tous les étages, elle est antireflux et antispasmodique. La menthe poivrée donne la pêche et est à prendre plutôt en début de journée, la menthe douce est plus indiquée le soir. 1 c. à soupe de menthe infusée dans 25 cl d'eau bouillante 10 minutes à couvert, à boire après les repas, 2 fois par jour.

LES GRAINES DE FENOUIL : plante carminative, elle empêche la formation des gaz et facilite leur expulsion. C'est un bon soutien digestif pour ceux qui souffrent de ballonnements. L'anis vert et le cumin ont les mêmes propriétés. 1 c. à café de graines de fenouil infusées dans 25 cl d'eau bouillante 10 minutes à couvert, à boire après les repas, 2 fois par jour.

J+1

PETIT DÉJEUNER

- Boisson chaude non sucrée
- Fromage blanc, kiwi, tartine de pain aux noix (au choix et selon l'appétit)

DÉJEUNER

- Pomelo
- Couscous végétarien (semoule complète et légumes de saison)
- Yaourt au bifidus

DÎNER

- Bouillon de légumes
- Omelette
- Poire

J+2

PETIT DÉJEUNER

- Boisson chaude non sucrée
- Porridge : flocons d'avoine, lait, pomme râpée et cannelle

DÉJEUNER

- Poireau vinaigrette
- Wok de tofu fumé, minimaïs, haricots mungo avec du riz basmati
- Clémentine

DÎNER

- Soupe miso
- Purée de pois cassés et jambon blanc
- Fromage blanc

J+3

PETIT DÉJEUNER

- Boisson chaude non sucrée
- Tartine de pain au levain avec de la purée de noisette
- Fruit de la Passion

DÉJEUNER

- Salade de betterave parsemée de persil ciselé
- Filet mignon, fenouil braisé et petit épeautre
- Yaourt au lait de chèvre

DÎNER

- Soupe de légumes verts
- Butternut farcie au sarrasin, champignons et graines de courge
- Raisin



7 clés pour réussir mon RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE

Que l'on ait besoin de perdre quelques kilos ou que l'on souhaite mieux se nourrir, le rééquilibrage alimentaire peut être la solution. Il s'agit assez simplement de retrouver une alimentation variée et équilibrée, en mangeant à sa faim, ni plus ni moins. Nos conseils pour y parvenir. Par Sandrine Coucke-Haddad

Nos expertes

YSABELLE LEVASSEUR
diététicienne-nutritionniste,
intervenante (entreprises, salons,
congrès) sur la nutrition et la santé
et auteure de « Allégez votre
assiette » (éd. Alpen).

FLORENCE PUJOL
diététicienne-nutritionniste
comportementaliste, auteure
de « Je mange et je suis bien »
(éd. PUF) et « Je me libère
de ma bousculade » (autoédition).



1

SUPPRIMER LES INTERDITS

C'est un peu le fer de lance d'un rééquilibrage alimentaire : contrairement à un régime amaigrissant classique, le rééquilibrage alimentaire intègre toutes les catégories d'aliments, y compris celles qui sont accusées de faire grossir. « Le principe du rééquilibrage est de n'avoir aucune exclusion de groupe alimentaire (hormis pathologie) afin de ne pas créer de carence ni de déséquilibrer son alimentation », explique Ysabelle Levasseur, diététicienne-nutritionniste. Aucun nutriment

n'est diabolisé : ni les graisses ni les sucres. Ce large panel de choix alimentaire permet, par effet rebond, de mener une vie sociale normale : invitations, restaurant, cantine d'entreprise, etc.

En pratique Le plaisir a sa place dans l'alimentation, tout est question de tempo. Plutôt que se priver constamment ou fermer ses placards à double tour, mieux vaut savourer de temps en temps ce qui nous fait plaisir, que ce soit un gâteau au chocolat ou un morceau de fromage. Car les interdits suscitent des frustrations, qui elles-mêmes entraînent l'excès.

2

COMPRENDRE LE RÔLE DES NUTRIMENTS

Bien manger permet à notre corps de fonctionner correctement et nous maintient en forme, ce qui a forcément un impact sur notre santé, et donc sur notre poids. « Un rééquilibrage permet de se sentir en meilleure forme, moins fatigué, et comme les quantités sont revues en fonction des besoins réels de la personne, il en découle très souvent une perte ou une stabilisation du poids », souligne Ysabelle Levasseur. En gardant en tête cette dimension forme et santé, on comprend mieux l'importance des (bons) choix alimentaires.

En pratique Chaque catégorie de nutriments (protéines, glucides et lipides, pour ne citer que les macronutriments) a un rôle à jouer. Mais pour que ces derniers remplissent bien leur mission, ils doivent être consommés dans les justes proportions, à savoir, selon les recommandations de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) : 40 à 55 % de l'apport énergétique total (AET) pour les glucides ; 35 à 40 % de l'AET pour les lipides, et 10 à 20 % de l'AET pour les protéines. Dans l'assiette, cela correspond à une grosse portion de légumes (la moitié de l'assiette), une portion de féculents (pain, pâtes, riz ou légumineuses pour $\frac{1}{4}$ de l'assiette) et une portion de viande, œuf ou poisson (pour $\frac{1}{4}$ de l'assiette).



3

CUISINER

Les aliments ultra transformés (et les produits industriels en général) sont de pauvre qualité nutritionnelle : pour un même apport énergétique, ils apportent moins de nutriments essentiels que les aliments bruts ou cuisinés à la maison, car ils sont plus riches en sucres, sel et graisses saturées. Comment faire pour les réduire le plus possible ? La simplicité en cuisine est souvent la meilleure solution pour limiter les produits industriels. Et si elle s'accompagne d'un choix de produits frais de qualité, le goût s'y retrouve aussi : une salade verte ultra fraîche, parsemée de cerneaux

de noix et arrosée d'un filet d'huile de colza ou de noix satisfait les papilles, tout comme un beau blanc de poulet mariné, des pâtes aux légumes ou un risotto de champignons. Des plats tout simples qui se préparent rapidement et conviennent au quotidien des plus pressées.

En pratique Il n'y a pas un seul et unique modèle d'organisation. Ce qui compte, c'est de trouver son rythme et de ne pas tomber dans la contrainte. Le batch cooking (cuisiner des préparations le week-end pour la semaine), les menus, les courses régulières ou l'achat de légumes surgelés (nature de préférence) sont tout autant de possibilités.

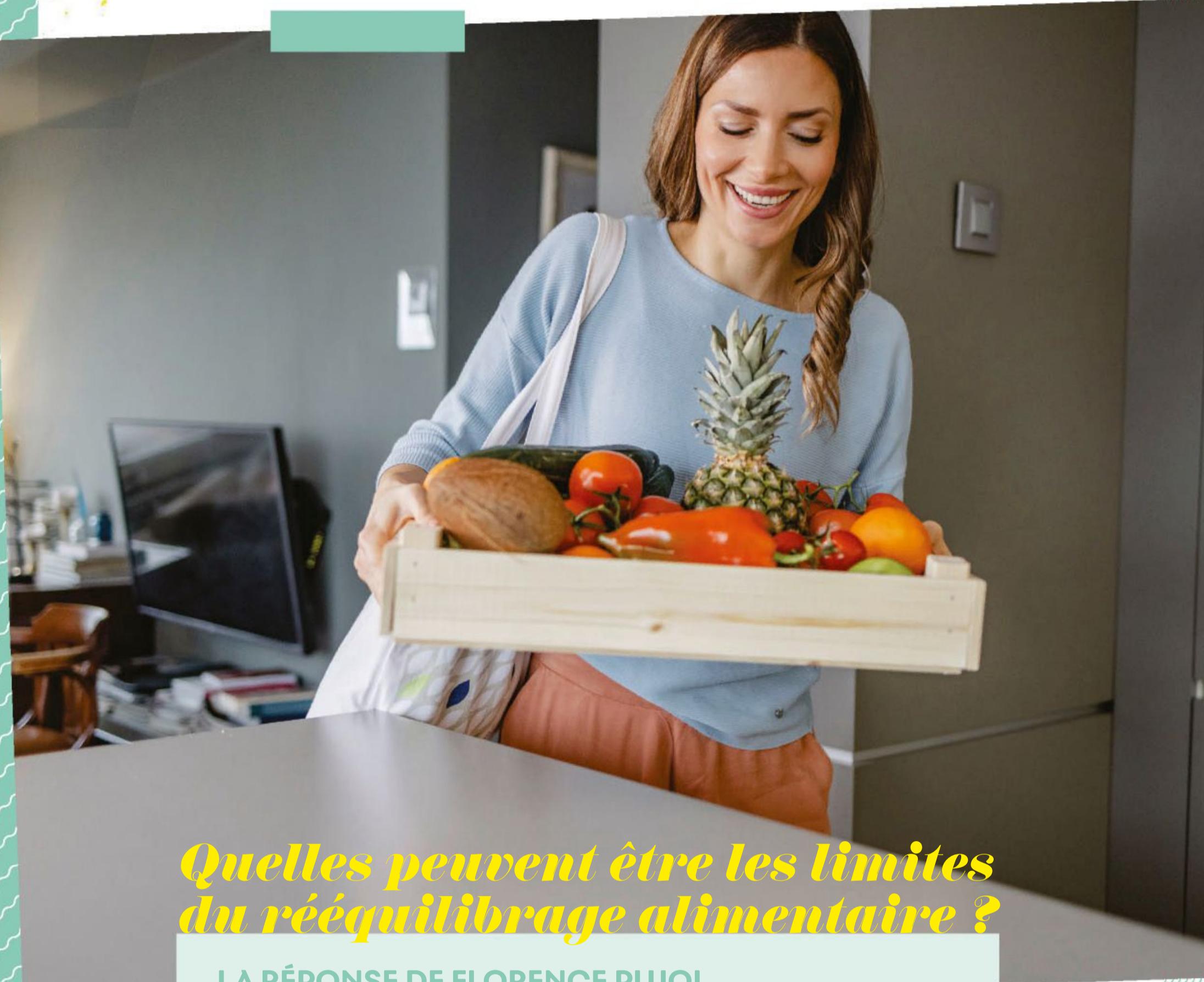
4

VARIER AUTANT QUE POSSIBLE LES ALIMENTS

Les micronutriments, vitamines (du groupe B par exemple) ou minéraux dont nous avons besoin se trouvent plus spécifiquement dans certains légumes, fruits de mer, épices, herbes...

En pratique Avoir une alimentation aussi diversifiée

que possible implique que l'on sorte un peu de ses habitudes alimentaires quand elles sont très installées (inconsciemment, on se tourne vers les produits que l'on connaît et que l'on est sûr d'aimer). Car le risque est d'avoir l'impression de toujours manger la même chose et de se lasser. On peut trouver de nouvelles inspirations (livres de recettes, sites Internet) qui collent à notre mode de vie.



Quelles peuvent être les limites du rééquilibrage alimentaire ?

LA RÉPONSE DE FLORENCE PUJOL

« Le rééquilibrage alimentaire peut être efficace à court terme, mais moins à long terme. Car, même s'il n'entraîne pas de carences et génère beaucoup moins de frustrations qu'un régime amaigrissant très restrictif, cela reste un "programme alimentaire" à suivre, c'est donc un cadre qui peut être rigide. Il ne prend pas en compte la dimension émotionnelle de l'alimentation, par exemple. Pour certaines personnes, notamment celles qui pourraient développer un trouble du comportement alimentaire, ce n'est pas adapté. De la même façon, on ne modifie pas un comportement à problème préexistant (boulimie, par exemple) avec un rééquilibrage alimentaire. »

5

ADAPTER CE QUE L'ON MANGE À SES BESOINS RÉELS

« Un adolescent et une femme ménopausée inactive de 68 ans n'ont pas les mêmes besoins énergétiques », souligne Ysabelle Levasseur. On peut même aller plus loin : deux personnes de même sexe, de même âge et qui ont une activité physique similaire n'auront pas les mêmes besoins non plus. Ce que l'on mange – dans le cadre d'un rééquilibrage alimentaire ou non, d'ailleurs – doit être personnel et correspondre également à nos envies. Celles-ci peuvent même coïncider avec nos besoins. Ce n'est pas fortuit si l'on a envie de salade quand il fait chaud (légumes riches en eau), que l'on n'a envie de rien quand on est malade ou que l'on cherche du sucre quand on accuse un coup de fatigue. Mais là encore, ce qui compte, c'est la mesure, qui elle-même est bien souvent corrélée à notre rapport à la nourriture.

En pratique Les signaux envoyés par notre corps sont de bons repères pour savoir si notre alimentation couvre nos besoins. La faim (à distinguer de l'envie de manger provoquée par une émotion) et la satiété restent les références. Si on se sent lourd et somnolent après le repas, c'est parce que nous avons mangé plus que ce dont notre corps a besoin pour fonctionner de manière optimale.



6

SE FAIRE AIDER

Un rééquilibrage alimentaire peut représenter un défi pour certains. Manger plus équilibré n'a en outre de sens que si on se coupe du lien émotionnel alimentaire. « Se sentir apaisé lorsque l'on mange est normal, indique Ysabelle Levasseur, c'est une des fonctions de l'alimentation d'apporter du réconfort. Mais alors que certains se sentent apaisés avec un carré ou deux de chocolat, d'autres ont besoin de la tablette ou plus, ce que j'appelle un trouble émotionnel alimentaire. »

En pratique En cas de doute ou de difficulté, votre meilleur référent reste le diététicien-nutritionniste. « Faire un point avec un professionnel de santé permet un rééquilibrage adapté et personnalisé, poursuit notre spécialiste. Le bilan nutritionnel, qui prend en compte les maladies, les aversions et habitudes alimentaires, est essentiel pour proposer un programme qui tient compte du sexe, de l'âge, de l'activité physique et sportive et du dossier médical de la personne. »



RELÂCHER LA PRESSION

Si vous avez de mauvaises habitudes alimentaires depuis plusieurs années, le changement peut être brutal (et générer des frustrations). Dans le même ordre d'idées, si votre objectif est de retrouver votre poids de forme, les kilos en trop ne vont pas disparaître en quelques jours. Rééquilibrer son alimentation signifie installer de nouvelles habitudes alimentaires sur le long terme, vous avez donc tout le temps nécessaire. La perte de poids se fera naturellement au fil des mois.

En pratique Se laisser le temps, c'est la clé. On peut adopter quelques nouvelles habitudes progressivement (augmenter la part des légumes dans l'alimentation par exemple) plutôt que tout modifier du jour au lendemain. Le corps a besoin d'un temps d'adaptation. « Il est important de ne pas surconsommer certains groupes d'aliments, prévient encore Ysabelle Levasseur. Trop de légumes crus peuvent générer des fibres en quantités élevées et apporter des désagréments intestinaux. »



PLUS Je NE mange mes émotions

Pour calmer une émotion, la nourriture est une solution facile, mais pas durable. Une experte nous donne six pistes pour éviter les fringales et avoir une relation saine avec la nourriture.

Par Émilie Godineau

Une réflexion blessante, une surcharge de travail, un manque d'occupation ou encore une mauvaise nouvelle, et voilà que l'on a une furieuse envie d'entamer une tablette de chocolat ou de descendre un paquet de cookies. Face à une émotion négative (colère, stress, solitude, frustration, anxiété...), on a tendance à chercher du réconfort dans les aliments gras et sucrés, et c'est normal. « *Ils rappellent le lait maternel et les goûters de l'enfance, également gras et sucrés, et donc des moments réconfortants. Par ailleurs, le sucre augmente la quantité de sérotonine dans le cerveau, neurotransmetteur du bien-être. Mais l'effet apaisant ne dure pas* », explique la nutritionniste Isabelle Huot. Et cela peut même déboucher sur un sentiment de culpabilité (« J'ai encore trop mangé, je suis nulle »), une autre émotion négative qui peut déclencher une nouvelle envie émotionnelle de manger (c'est-à-dire sans faim réelle), d'autant que le sucre a un côté addictif. Pour ne pas tomber dans ce cercle vicieux, il existe heureusement plein de petites choses à faire pour bien gérer ses émotions et son alimentation.



Notre experte

ISABELLE HUOT
nutritionniste québécoise
et coauteure de « Cessez de manger vos émotions »,
éd. First.



FAIRE DES REPAS COMPLETS

Prendre un petit déjeuner sucré et faire une pause rapide à midi (club-sandwich, salade...), c'est le meilleur moyen de rentrer chez soi le soir avec une grosse fringale et, avec la fatigue, un attrait tout particulier pour les produits énergétiques (chocolat, fromage...). C'est comme ça que l'on mange trop et mal le soir, sachant que les excès avant de dormir sont facilement stockés... « Il est important de faire trois repas complets, avec des protéines et des fibres qui favorisent la satiété, afin d'éviter les grignotages et les craquages de fin de journée », conseille la nutritionniste. Le matin, on évite tout ce qui est très sucré (confiture, céréales transformées...) et l'on préfère des céréales complètes (pain artisanal, flocons...) avec une source de protéines (œuf, jambon, fromage, purée d'amande...). Au déjeuner et au dîner, on compose son assiette avec 50 % de légumes, 25 % de protéines (viande, œuf, poisson, tofu...) et 25 % de féculents (pâtes, riz complet, quinoa, lentilles...).

TENIR UN JOURNAL ALIMENTAIRE

« Je conseille de tenir un journal alimentaire pendant deux semaines où l'on note ce que l'on mange et son état émotionnel à ce moment-là. Cela permet de prendre conscience de la quantité d'aliments avalés, mais aussi des émotions qui poussent à manger davantage », indique Isabelle Huot. On peut ainsi se rendre compte que l'on grignote le dimanche après-midi parce que l'on est seule et que l'on s'ennuie ; que l'on mange vite et mal certains midis avant une réunion de travail

stressante ; que l'on craque pour du chocolat après une réflexion désobligeante ou une mauvaise nouvelle... L'objectif est d'identifier l'émotion afin d'y répondre autrement. Par exemple, si on s'ennuie, on peut appeler une amie, aller marcher dans la nature, trier des photos ; si on est stressé, on peut pratiquer un exercice de respiration, aller courir, écouter une musique relaxante ; si on est en colère, on peut parler de ce qui ne va pas avec un collègue, s'exprimer, chercher des compromis...

Les coups de pouce phyto

Les conseils de Caroline Gayet, diététicienne, phytothérapeute et coauteure de « Ma santé au naturel », éd. Leduc.s.



Le bourgeon de figuier :

antistress, antianxiété et réconfortant, il vient rapidement calmer une envie de manger émotionnelle. Mettre 10 gouttes de macérat sous la langue quand une fringale survient.



Le griffonia :

précurseur de la sérotonine, il joue sur le moral, aide à combattre les envies de sucré de l'après-midi et favorise le sommeil. Prendre 300 mg à 16 heures et au coucher pendant 1 mois.

Le chrome :

cofacteur de l'insuline, il aide à réguler l'appétence au sucre et la glycémie (taux de sucre dans le sang). Prendre 30 µg pendant 3 mois, 1 heure avant le moment où surviennent les fringales.

MON CARNET D'ASTUCES



SOIGNER SON SOMMEIL

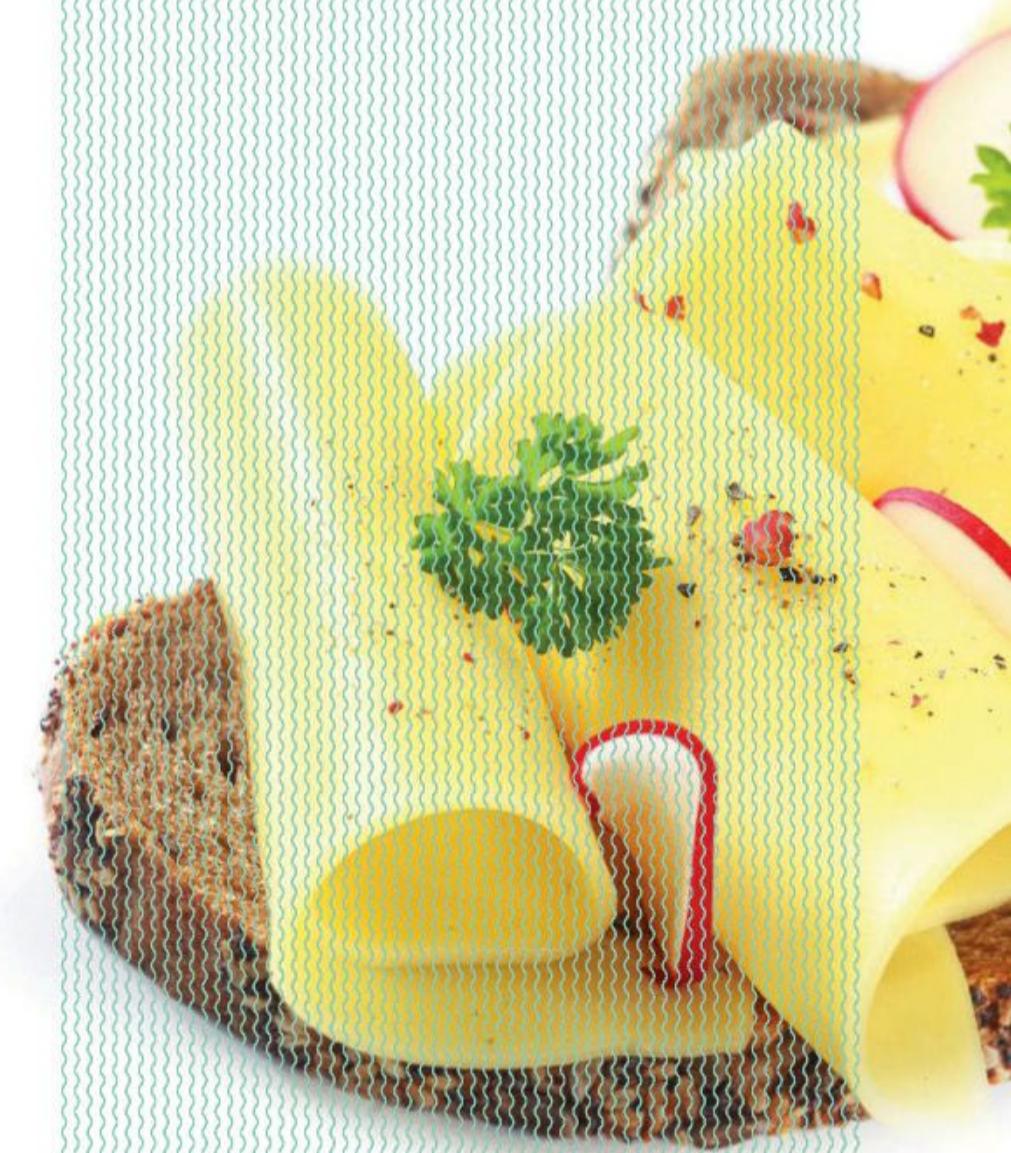
« Quand on manque de sommeil et que l'on est fatigué, on est plus sensible aux émotions et on a plus de mal à se contrôler », souligne Isabelle Huot.

La fatigue entraîne également un dérèglement hormonal, avec une élévation de la ghréline (hormone de la faim) et une baisse de la leptine (hormone de la satiété). Résultat, on a faim, avec un attrait particulier pour les produits sucrés, car notre cerveau confond la fatigue avec l'hypoglycémie et réclame du sucre. Pour éviter cela, il est important de se coucher tous

les soirs à la même heure ; de dormir au moins sept heures par nuit ; d'éviter les excitants (café, alcool...) et les repas lourds le soir, car ils perturbent le sommeil ; d'éteindre les écrans au moins une heure avant de se coucher, car la lumière bleue qu'ils émettent perturbe le rythme biologique en inhibant la sécrétion de mélatonine, hormone du sommeil. Si l'on a des problèmes d'endormissement, mieux vaut créer une atmosphère propice au sommeil avec une lumière douce, une tisane (passiflore, mélisse...) et un bon livre.

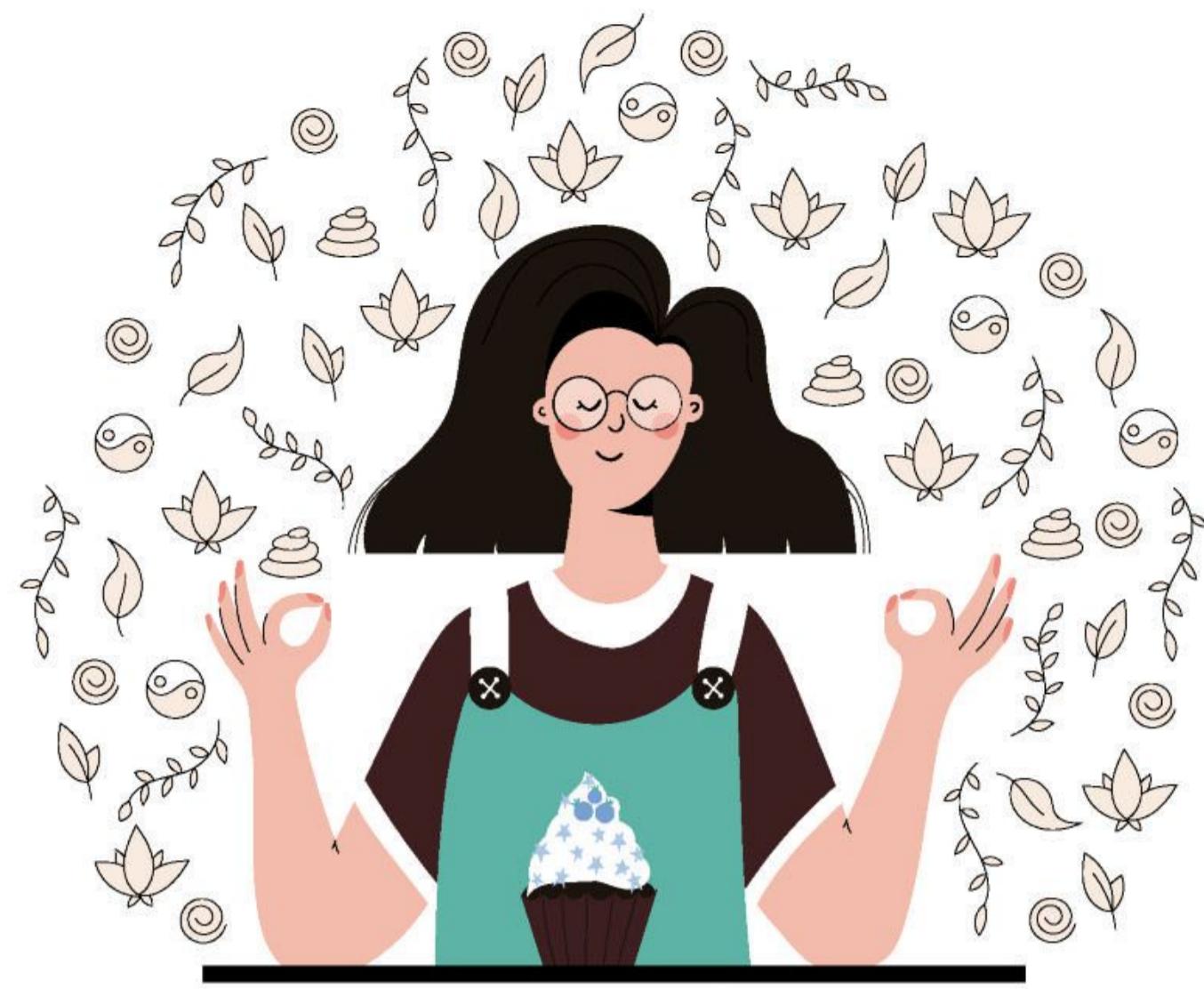
Demander de l'aide si besoin

« Si vous mangez sous le coup des émotions de grandes quantités de nourriture, sans faim et sans pouvoir vous arrêter, et que ces dérapages surviennent souvent (au moins une fois par semaine depuis trois mois), il ne faut pas hésiter à demander de l'aide à un psychologue ou un nutritionniste spécialisé dans les troubles du comportement alimentaire », conseille Isabelle Huot. Le spécialiste donnera des conseils et exercices pour retrouver ses sensations de faim et de satiété, apprendre à reconnaître et gérer ses émotions, et changer ses pensées négatives et limitantes en pensées positives et bienveillantes.



PRÉVOIR UNE COLLATION SAINTE

Entre le déjeuner et le dîner, il se déroule en moyenne sept heures, ce qui peut faire long pour certains sans manger. Pour ceux qui sont sujets aux petits creux dans l'après-midi, et s'il s'agit d'une « vraie » faim, il est important de prévoir une collation. La prévoir assez tôt permet de choisir des aliments sains et d'éviter de se ruer sur les barres du distributeur, les biscuits du placard ou les viennoiseries de la boulangerie. Bien pensée, elle apportera de l'énergie pour tenir jusqu'au soir sans fringale, et évitera également de trop manger au dîner. Mais qu'est-ce qu'une collation équilibrée ? « Une collation qui contient des glucides pour l'énergie, avec des protéines ou des fibres pour ralentir leur diffusion dans l'organisme et favoriser une satiété longue durée », indique la spécialiste. Au choix : une tranche de pain artisanal avec un peu de fromage, une pomme avec quelques noisettes, une poignée d'amandes et d'abricots secs, un yaourt avec une orange...



MANGER EN PLEINE CONSCIENCE

Si l'on a envie d'un aliment réconfortant, ce qui est essentiel, c'est de ne pas se jeter dessus et de ne pas l'avaler sans y penser. « D'abord, on peut essayer de se dire : "J'ai très envie de ce brownie ou de cette crème glacée, OK, je vais m'offrir ce petit plaisir, mais je peux peut-être attendre le prochain repas pour le déguster" », conseille la nutritionniste. Pris à la fin d'un repas, on en mange souvent moins. Plus important, il faut s'asseoir et déguster son dessert avec tous ses sens : on le regarde, on sent son odeur, on apprécie sa texture, on note ses différentes saveurs... Ainsi, le cerveau aura le temps de comprendre que l'on est en train de manger et, petit à petit, la faim laissera naturellement place à la satiété. Il ne faut pas avoir peur de se faire plaisir. « Si l'on s'offre une belle part de gâteau à un repas, on aura tout naturellement envie de choses plus légères au repas suivant », rassure la spécialiste.



NE RIEN S'INTERDIRE

Si les régimes ne fonctionnent pas, c'est parce qu'ils interdisent de manger certains aliments, ce qui rend ces derniers plus attrayants et crée de la frustration. La frustration est une émotion négative qui aboutit à un craquage et à une consommation des aliments interdits en grosse quantité... S'ensuit souvent de la culpabilité, une autre émotion négative, que l'on est tenté de calmer en mangeant. Un vrai cercle vicieux ! « Aucun aliment n'est interdit. Si l'on a mangé beaucoup de chocolat, au lieu de se dire : "Je suis nulle, j'ai encore craqué, je vais grossir, je vais sauter



le prochain repas", il faut plutôt se dire : "J'ai mangé ce chocolat parce que j'en avais envie, ça m'a fait du bien, ça m'évite de craquer plus tard et maintenant je passe à autre chose". » La clé pour avoir une relation sereine avec l'alimentation, c'est de ne pas culpabiliser. Le plaisir fait partie d'une alimentation équilibrée. Sans lui, on va mal et on dérape facilement.

En nous indiquant la vitesse de modification du taux de sucre sanguin pour chaque aliment, l'index glycémique révèle quelques (bonnes et mauvaises) surprises !



Je compose avec L'INDEX GLYCÉMIQUE

Apparue dans les années 1970 aux États-Unis, la notion d'index glycémique (IG) a permis de montrer que tous les sucres n'étaient pas égaux dans la prise de poids. Indépendamment des problèmes de diabète nécessitant un contrôle très strict du taux de sucre dans le sang, le suivi de la glycémie des aliments que nous consommons chaque jour permet de nous aider à mincir. L'OMS a émis de nouvelles recommandations en mars 2015 quant à la consommation de sucres dits « libres » ou « rapides » (glucose, fructose, saccharose ou sucre de table), qui ne devrait pas dépasser 50 grammes par jour et représenter moins de 10 % du total de calories au quotidien. Une dose que nous dépassons le plus souvent sans forcément nous en rendre compte.

Mesure du sucre

À quoi sert de calculer ce fameux index glycémique ? À connaître la vitesse de modification du taux de sucre sanguin (glycémie) après la consommation d'aliments comprenant des glucides. L'index va de 0 (pour les aliments sans glucides) à 100 (pour le fructose). Les aliments les plus riches en sucre sont ceux à forte teneur en fructose, saccharose ou amidon. On y retrouve les aliments à base de farine raffinée (pain blanc, céréales), le riz blanc et bien sûr toute la grande famille des confiseries, des confitures, du miel, ainsi que certains fruits. Viandes, poissons et fromages ne contiennent pas de glucides et ont donc un index glycémique égal à 0. Entre les deux, on retrouve les légumineuses, les produits à base de farines complètes (pâtes, pain...), le riz complet et tous les légumes.

Plus l'index est élevé, plus le sucre passe rapidement dans le sang. Votre corps et votre pancréas doivent alors générer beaucoup d'insuline pour faire baisser le taux de sucre (la glycémie) et éviter les futurs problèmes,

notamment le diabète de type 2, aujourd'hui en forte augmentation dans de nombreux pays. Il n'est pas question bien évidemment de calculer l'index de chaque aliment à tout moment de la journée, mais simplement de garder en mémoire à quelle catégorie il appartient. D'autant plus que l'impact de l'index varie en fonction du métabolisme de chacun, de l'activité physique qu'il pratique, du mode de préparation des aliments et, enfin, de la composition du repas. À titre d'exemple, la même pomme de terre passe d'un index de 65 quand elle est cuite à l'eau avec une noisette de beurre frais à un index de 80 lorsqu'elle est préparée en purée. La raison ? L'amidon qu'elle contient est prélibéré et les sucres très rapidement intégrés. Bon à savoir également : les lipides (le gras) et les protéines ralentissent l'absorption du sucre. Une bonne tartine de pain complet avec une noisette de beurre frais passe ainsi le test haut la main ; idem pour un sandwich au jambon, toujours avec le même pain complet !

INDEX GLYCÉMIQUE

● Moins de 40 = indice glycémique faible, on peut y aller les yeux fermés !

● Entre 40 et 60 = indice glycémique moyen, on joue la raison et la modération.

● Plus de 60 = indice glycémique élevé, aïe, aïe, aïe, on lève le pied !

SUCRERIES

Barre chocolatée	70
Chocolat au lait	65
Chocolat noir	25
Confiseries	80
Confiture	65
Glucose	100
Miel	60
Sorbet	65
Sucre blanc	70

FRUITS

Abricot frais	30
Abricot au sirop	55
Ananas	45
Artichaut	20
Avocat	10
Banane bien mûre	65
Banane pas trop mûre	45
Cerise	25
Citron	20
Datte	70
Figue	35
Figue séchée	40
Fruits rouges	25
Jus d'orange 100 % pur jus	45
Jus de carotte sans sucre ajouté	40
Jus de pamplemousse sans sucre ajouté	50
Jus de pomme sans sucre ajouté	50
Jus de tomate	38
Kiwi	50
Melon	60
Orange	40
Papaye	55
Pêche	35
Pêche au sirop	55
Poire	35
Pomme fraîche	35
Pruneau	45
Raisin	45
Raisin sec	65

LÉGUMINEUSES

Haricots secs	35
Lentilles corail	30
Lentilles en conserve	50
Lentilles vertes cuites à l'eau	50
Pois chiches cuits à l'eau	30

LÉGUMES

Aubergine	20
Carotte crue	30
Carotte cuite	85
Céleri-rave cuit	85
Champignon	15
Chips de pomme de terre	70
Courge	75
Fève	40
Frite	90
Légumes verts	<15
Oignon	15
Patate douce cuite	50
Petit pois	45
Pomme de terre bouillie	70
Pomme de terre cuite au four	95
Pomme de terre vapeur avec la peau	65
Potiron	75
Purée de pomme de terre	80
Ratatouille	20
Tomate	30
Tomate séchée	35

OLÉAGINEUX

Amande	15
Beurre de cacahuète	40
Cacahuète grillée salée	14
Châtaigne	60
Noix	15
Noix de cajou salée	20
Noix de coco	45
Noix de pécan	10

CÉRÉALES ET PRODUITS DÉRIVÉS

Baguette blanche	70
Baguette blanche (60 g) avec beurre (10 g) et confiture de framboise (20 g)	60
Biscotte	70
Biscuit sec	50
Blé cuit	45
Brioche	70
Corn-flakes	85
Croissant	70
Flocons d'avoine instantanés	80
Flocons d'avoine traditionnels	40
Galette de riz soufflé	85
Gaufre	75
Gnocchi	70
Maïzena	85
Macaroni	50
Muesli naturel	50
Nouilles, vermicelles chinois	70
Pain au chocolat	65
Pain complet	65
Pain de mie blanc	85
Pain de mie complet	70
Pain intégral	40
Pizza	60
Polenta	70
Pumpernickel (pain de seigle allemand)	50
Riz à cuisson rapide	85
Riz basmati	50
Riz basmati complet	45
Riz blanc cuit à l'eau	70
Riz brun	50
Sablé	55
Sarrasin	40
Spaghetti (al dente)	40

Spaghetti (bien cuit)

55

Surimi

50

Sushi

55

Tofu (soja)

15

MOUTARDES ET SAUCES

Ketchup	55
Mayonnaise industrielle	60
Moutarde avec sucre ajouté	55
Moutarde sans sucre ajouté	35
Sauce tomate sans sucre	45

PRODUITS LAITIERS

Glace	50
Lait concentré sucré	60
Lait demi-écrémé	30
Lait entier	25
Yaourt maigre aux fruits	25

VIANDE, ŒUFS ET POISSONS

0

BOISSONS

Bière	110
Cidre brut	40
Coca-Cola	70
Soda	70
Vin	0



Une semaine de menus

À IG BAS

En limitant notre taux de sucre dans le sang, le régime à index glycémique bas est l'occasion de concocter de délicieux repas tout en limitant le stockage des graisses qui alourdissent la silhouette. Le régime idéal quand on cherche à redessiner son corps. Sept jours de menus pour plus de légèreté et de tonus.



JOUR 1

PETIT DÉJEUNER

- 1 verre d'eau citronnée • boisson chaude • 1 œuf à la coque • yaourt de soja nature • 5 amandes

DÉJEUNER

- chou-fleur cru râpé avec vinaigrette maison (huile d'olive + citron) • poulet à l'estragon et brocoli vapeur aux herbes
- 1 portion de fromage léger

DÎNER

- macédoine de légumes (haricots verts, carottes, petits pois, oignons) sans pomme de terre
- truite fumée au quinoa et salade d'endive • salade de fruits frais à la cannelle

JOUR 2

PETIT DÉJEUNER

- 1 verre d'eau citronnée • boisson chaude • pain de seigle et fromage frais • 1 pomme

DÉJEUNER

- taboulé de semoule complète
- thon et courgette sautée
- fromage blanc 3 % de matière grasse avec 1 cuillerée à café de poudre de noisette

DÎNER

- salade complète (riz complet, œuf dur, olives noires, céleri-branche, mâche) • 1 poire





JOUR 3

PETIT DÉJEUNER

- 1 verre d'eau citronnée
- boisson chaude
- porridge aux graines de chia et à la cerise

DÉJEUNER

- salade de fenouil
- steak à 5 % de matière grasse
- tomate poêlée
- pomme cuite au four avec de la cannelle et sans sucre ajouté

DÎNER

- potage de légumes
- poêlée de fruits de mer, ratatouille
- kiwi

JOUR 4

PETIT DÉJEUNER

- 1 verre d'eau citronnée
- boisson chaude
- 1 tranche de pain intégral
- ½ avocat en lamelles recouvert de fromage frais

DÉJEUNER

- soupe froide de concombre et de tomate
- jambon rôti, pâtes complètes et endive braisée
- poire

DÎNER

- champignons marinés
- quinoa et lentilles corail
- épinards mixés avec lait d'amande
- salade d'orange

JOUR 5

PETIT DÉJEUNER

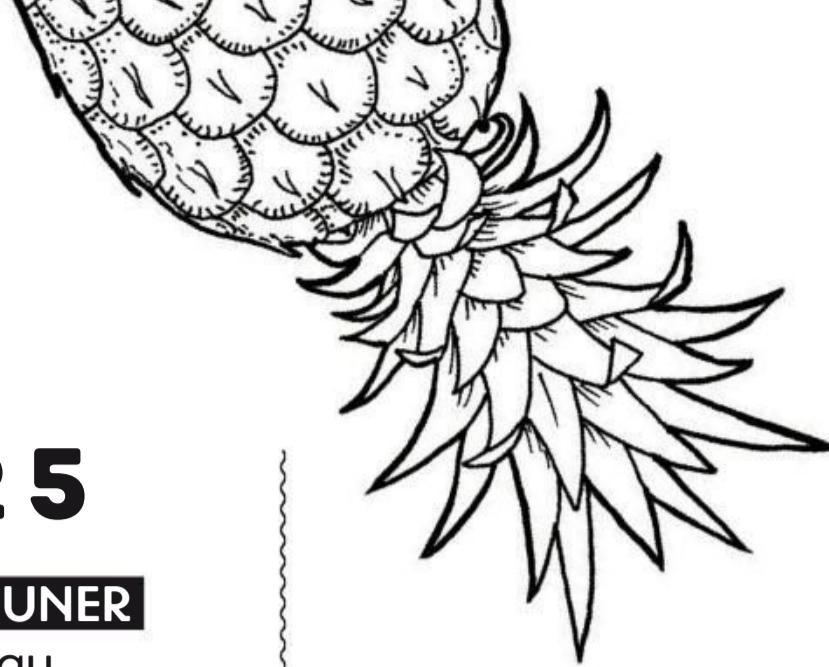
- 1 verre d'eau citronnée
- boisson chaude
- pain complet avec un peu de purée d'amande
- fruits rouges

DÉJEUNER

- salade d'endive aux noix (huile de noix, vinaigre de vin)
- filet de lieu, fondue de poireau
- ricotta à la myrtille

DÎNER

- salade de mâche à la grenade
- omelette (2 œufs aux fines herbes), compotée de pois cassés
- salade de fruits rouges



JOUR 7

PETIT DÉJEUNER

- 1 verre d'eau citronnée
- boisson chaude
- 3 à 4 cuillerées à soupe de flocons d'avoine
- 2 figues
- quelques amandes

DÉJEUNER

- asperges et vinaigrette maison
- crevettes sauce soja salée et riz complet
- carpaccio d'ananas

DÎNER

- soupe de légumes maison
- poisson vapeur, tomate à la provençale
- pomme ou poire



MON CARNET D'ASTUICES

Nos experts

DR PATRICK SÉROG
médecin nutritionniste.

MARIE-LAURE ANDRÉ
diététicienne spécialiste
de l'index glycémique.



Pour réussir à perdre du poids, il est important de prendre le temps d'analyser ses habitudes et choix alimentaires. Là se trouve souvent la clé à laquelle on ne pensait pas pour enfin retrouver la ligne.

Par Émilie Godineau

Comprendre ces erreurs qui nous empêchent de maigrir

Selon l'enquête CoviPrev menée pendant le premier confinement, 27 % des personnes interrogées déclaraient avoir pris du poids au bout de 5 semaines et 36 % au bout de 8 semaines, l'enquête décrivant également une augmentation des grignotages, de la consommation de produits gras, sucrés et salés et une diminution de l'activité physique. Cela montre que, quand on change ses habitudes, cela peut avoir un fort impact sur notre poids. Dans le mauvais sens comme dans le bon !

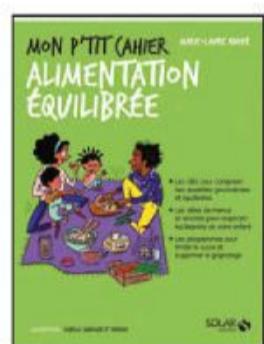
Gare aux mauvaises habitudes...

Il y a des choses que l'on fait naturellement, sans y penser, parfois parce qu'elles sont ancrées en nous depuis longtemps, comme finir son assiette à tout prix pour ne pas gaspiller ou regarder la télévision en mangeant, qui sont délétères pour la ligne. Il y a aussi des habitudes liées à notre mode de vie souvent trop chargé et pressé, comme manger trop vite, ne pas penser à boire suffisamment ou prendre du temps sur ses heures de sommeil, qui peuvent également favoriser la prise de poids. Des éléments auxquels on ne pense pas quand on cherche à maigrir, mais qui sont pourtant essentiels, car répétés tous les jours.

... et aux mauvais choix

L'autre chose qui fait souvent obstacle bien malgré nous à la perte de poids, ce sont les mauvais choix alimentaires. Non, les produits allégés ne font pas maigrir (si c'était magique, ça se saurait !) ; non, les fruits à coque ne sont pas des superaliments à grignoter sans compter (ils sont aussi super gras) ; non, les féculents ne font pas grossir (bien choisis, ils sont même indispensables pour réussir à perdre des kilos sans s'affamer et craquer)... Avec deux experts, un médecin nutritionniste et une diététicienne, nous passons en revue les principales habitudes et les erreurs alimentaires, commises parfois en voulant bien faire, qui peuvent peser lourd sur la balance.

À lire



PETIT GUIDE

Ce livre donne les bases d'une alimentation équilibrée, explique les meilleurs choix à faire dans chaque catégorie d'aliments et comment gérer les grignotages et autres tentations sucrées. **« MON P'TIT CAHIER D'ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE »**, de Marie-Laure André, éd. Solar, 7,90 €.



GARDER LE PLAISIR

Plutôt que de suivre des régimes draconiens qui nous font perdre le plaisir de manger, un nutritionniste et une psychanalyste nous expliquent que la solution pour mincir se cache dans les plats familiers revisités. **« MAIGRIR AVEC LES RECETTES DE VOTRE ENFANCE »**, des Drs Patrick Sérog et Roseline Levy-Basse, éd. Marabout, 19,90 €.

Les mauvais choix alimentaires à corriger

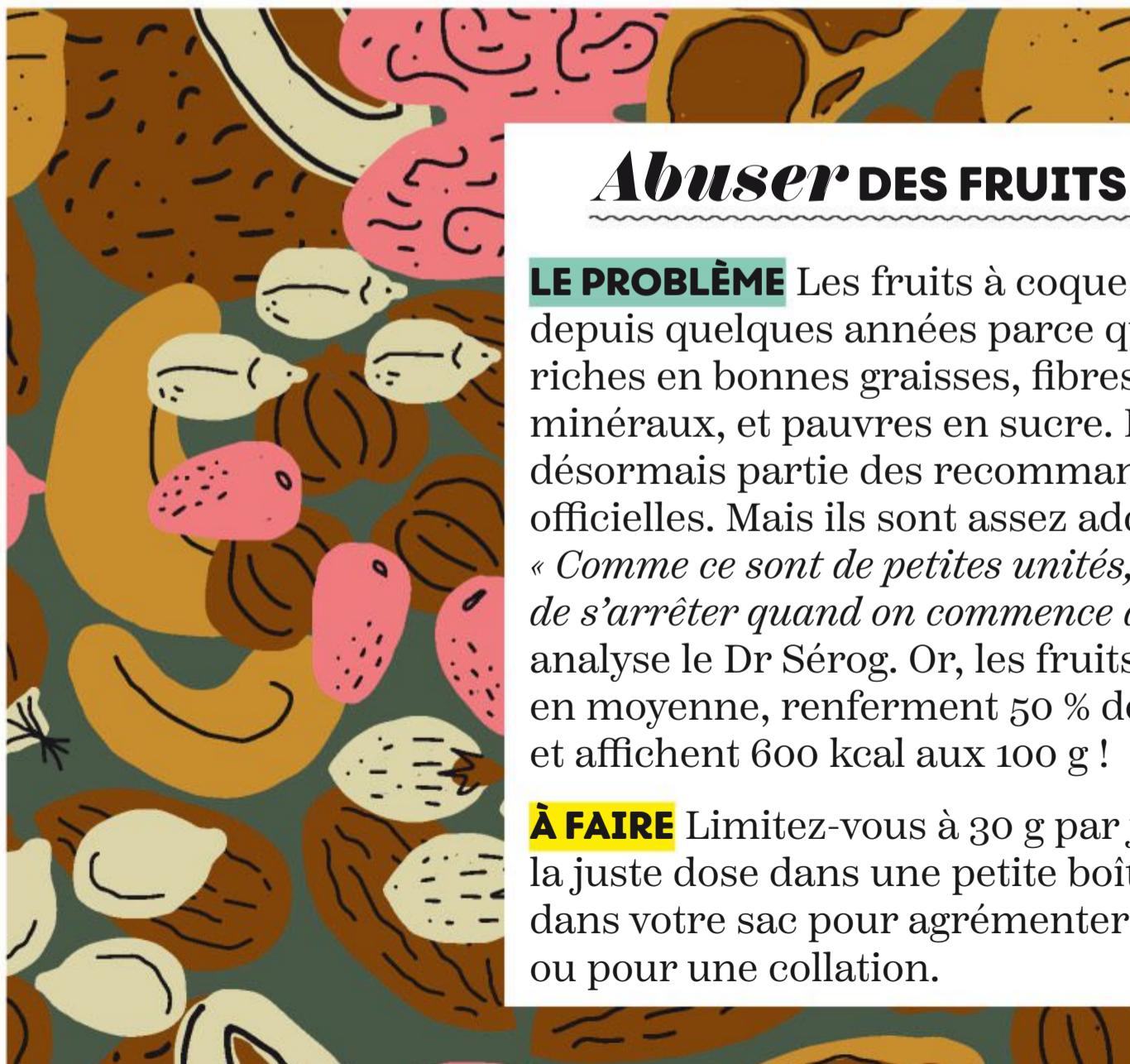
En voulant bien faire, nous choisissons ou boycottons certains aliments, alors que cela va à l'encontre de notre objectif : perdre du poids. Voici les principales erreurs à éviter.



Prendre DES PRODUITS ALLÉGÉS

LE PROBLÈME Yaourt à 0 %, vinaigrette légère, beurre allégé, biscuit sans sucre... « Ces produits donnent bonne conscience, on a donc tendance à en manger deux fois plus, souligne Marie-Laure André. Par ailleurs, les laitages allégés sont moins onctueux et moins rassasiants. Les produits avec des édulcorants entretiennent le goût du sucré et donnent envie de manger : le cerveau trompé réclame son dû. »

À FAIRE Oubliez les produits allégés, qui sont souvent riches en additifs. Prenez plutôt des produits « normaux », plus naturels et rassasiants, et cuisinez le plus possible maison : c'est le meilleur moyen de contrôler la quantité et la qualité des sucres et des graisses qu'on avale.



Abuser DES FRUITS A COQUE

LE PROBLÈME Les fruits à coque ont la cote depuis quelques années parce qu'ils sont riches en bonnes graisses, fibres, vitamines, minéraux, et pauvres en sucre. Ils font même désormais partie des recommandations officielles. Mais ils sont assez addictifs : « Comme ce sont de petites unités, c'est difficile de s'arrêter quand on commence à en manger », analyse le Dr Sérog. Or, les fruits à coque, en moyenne, renferment 50 % de graisses et affichent 600 kcal aux 100 g !

À FAIRE Limitez-vous à 30 g par jour. Mettez la juste dose dans une petite boîte à glisser dans votre sac pour agrémenter votre déjeuner ou pour une collation.

LES TENDANCES à fuir

• **LE RÉGIME CÉTOGENE :** très riche en lipides et très pauvre en glucides, ce régime a été imaginé au début du xx^e siècle pour combattre l'épilepsie. Certains l'utilisent aujourd'hui pour maigrir. Outre le fait qu'il soit très désocialisant, il n'est pas sans risque pour la santé et nécessite d'être bien encadré. Par ailleurs, comme pour tous les régimes, quand on l'arrête, on reprend le poids perdu.

• **LES « CRASH DIETS » :** il s'agit de régimes courts (en général 3 à 4 jours) et ultra restrictifs (800 à 1 000 kcal par jour) qui fleurissent sur les réseaux sociaux, à base de protéines maigres et de légumes. « En si peu de temps, on perd surtout de l'eau et du muscle, souligne la diététicienne. Pour une perte du poids durable, il ne faut pas de régime extrême et rapide, il faut changer ses habitudes progressivement. »

• **LES CURES DE JUS :** boire du bouillon pendant une journée parce que l'on a fait des excès la veille, d'accord. Mais boire seulement des jus de légumes pendant trois jours ou plus, attention. Cela peut perturber notre métabolisme et notre relation à la nourriture. Le mieux est d'être à l'écoute de son corps et d'alléger les repas avec une alimentation plus végétale quand on ressent une surcharge.



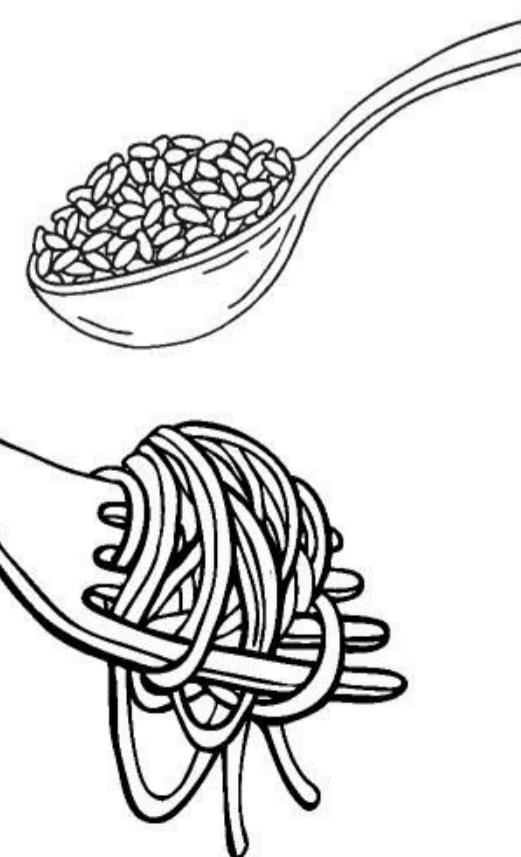
Choisir des produits « sans »

LE PROBLÈME

« Sans gluten », « sans lactose », « vegan » (sans ingrédients d'origine animale)... Ces mentions sur les paquets ne sont pas gage de qualité. Et, à moins d'avoir une véritable intolérance, ce n'est pas intéressant pour la santé. « *Les produits sans gluten contiennent souvent de la farine de riz et de maïs à l'index glycémique élevé* », dénonce Marie-Laure André.

Et les produits sans sucre ne sont pas forcément moins caloriques, comme le chocolat sans sucre qui contient plus de gras.

À FAIRE Ne vous laissez pas séduire par les allégations présentes sur le devant des paquets et regardez au dos la liste des ingrédients. Plus elle est simple et naturelle, mieux c'est ! Le reste c'est du pur marketing.



Préférer les salades

LE PROBLÈME On choisit souvent la salade au restaurant en se disant que c'est plus sain et léger qu'une entrecôte-frites. Oui, mais « *la salade peut être très grasse, avec des lardons, du fromage, des olives, des croûtons, et bien trop de sauce ; elle peut aussi ne pas être assez rassasiant* » et « *s'il n'y a pas assez de protéines et/ou de féculents* », indique la diététicienne.

À FAIRE Au restaurant, une viande ou un poisson avec des légumes est souvent un meilleur choix qu'une salade. Si vous avez envie d'une salade, vérifiez sa composition et demandez la sauce à part. Si vous préparez votre salade pour le déjeuner, veillez à y mettre des protéines (jambon, thon, œuf...) et des féculents (riz complet, quinoa, lentilles...).



S'interdire les produits sucrés

LE PROBLÈME On sait tous que l'on mange trop de sucre blanc, qui n'apporte que des calories sans aucun nutriment intéressant et qu'en excès, il va directement se stocker sous forme de graisse. Quand on surveille sa ligne, on est bien tenté de le supprimer purement et simplement. Sauf que, comme le rappelle le Dr Patrick Sérog : « *Toute interdiction entraîne des frustrations qui, à la longue, débouchent sur des compulsions alimentaires, voire des troubles du comportement alimentaire.* »

À FAIRE Ne boybez pas le sucre, qui fait partie des petits plaisirs de la vie. Mais limitez les tentations en évitant de stocker biscuits, chocolat et autres douceurs dans les placards. Vous pouvez vous faire plaisir une fois par semaine, avec une bonne pâtisserie, par exemple.



Supprimer les féculents

LE PROBLÈME C'est la fausse bonne idée par excellence des personnes qui cherchent à perdre du poids. Quand on fait l'impasse sur les féculents (pain, pâtes, riz, quinoa, sarrasin...), on a faim entre les repas et on risque donc de grignoter. Certes, ils sont caloriques (350 kcal aux 100 g pour les pâtes), mais ils apportent de l'amidon et des fibres qui offrent une satiété longue durée.

À FAIRE Intégrez des féculents à tous les repas, mais en quantité adaptée à votre activité et en privilégiant ceux à index glycémique bas (céréales complètes, légumes secs). « *Pour une femme à l'activité physique modérée, c'est 100 à 150 g de céréales cuites par repas ou 50 à 60 g de pain* », conseille la diététicienne.



**VRAI
FAUX**

antiisringales

**Manger moins,
manger mieux,
en misant sur les
bons ingrédients.
Voici une solution
efficace pour
retrouver la ligne
de façon durable.
Le point avec notre
vrai ou faux sur
l'alimentation.**

LE PAIN ET LES FÉCULENTS FONT GROSSIR FAUX !

« *Le pain et les féculents contiennent des glucides, source d'énergie indispensable à notre corps* », indique la Dre Laurence Plumey, médecin nutritionniste et auteure de « *Le Monde merveilleux du gras* ». Tout sur ces rondeurs qui nous habitent » (éd. Eyrolles). « *De plus, ils procurent une sensation de rassasiement durable.* » Tout est une question de mesure et de quantité. Dans le cadre d'une alimentation équilibrée, il est recommandé de consommer au moins une part de féculents (250 à 300 g) par jour, idéalement le midi ou à chaque repas, en partageant l'assiette avec des légumes. « *Quant au pain, une femme peut en manger jusqu'à 100 g par jour, soit l'équivalent d'une demi-baguette. Un homme peut doubler la quantité.* » Précisons, toutefois, que la forme physique d'une personne a une incidence sur les quantités recommandées. « *On aura tendance à dire qu'un sportif peut doubler les doses. On conseillera en revanche à une personne sédentaire de diviser la quantité par deux.* »



LE SUCRE EST À BANNIR VRAI ET FAUX !

« Dans les faits, on pourrait s'en passer, car les aliments que l'on consomme au quotidien contiennent suffisamment de sucre. Mais la vie serait bien triste, non ? La vraie question est de savoir quelle quantité on peut manger sans prendre de poids », rassure la Dre Laurence Plumey. Ainsi, plus on est sédentaire, moins on s'autorisera d'écart. En moyenne, les Français consomment 75 g de sucre par jour. C'est trop ! « L'important est de savoir lire les étiquettes des produits. Pour repérer la quantité de sucre d'un aliment, il faut regarder la ligne "sucres simples" et se dire qu'un morceau de sucre équivaut à 5 g. »

IL FAUT ÉVITER LES JUS DE FRUITS FAUX !

« Les jus de fruits frais, contrairement aux sodas, aux nectars et aux jus à base de concentré, ne contiennent pas de sucres ajoutés, mais seulement les sucres naturels des fruits. Il convient donc de les placer dans la catégorie des fruits. Le verre de jus d'orange du matin est ainsi tout à fait légitime », explique la Dre Laurence Plumey. Il n'y a donc aucune raison de s'en priver. Il vous aidera, d'ailleurs, à faire le plein de vitamines. « Attention, en revanche, aux eaux aromatisées, prévient la spécialiste. Certaines contiennent jusqu'à l'équivalent de dix morceaux de sucre par litre, ce qui est phénoménal. »



Les aliments coupe-faim

Vous n'avez pas assez mangé à l'un des repas et vous ressentez la sensation de faim ? Pas de panique, il existe des aliments coupe-faim peu caloriques. À consommer sans modération, ou presque...

LES AMANDES

« Dans la catégorie des oléagineux, les amandes sont les plus riches en fibres, explique la Dre Plumey. Elles sont rassasiantes et apportent de bons lipides (oméga 9), utiles en prévention des maladies cardio-vasculaires. Elles contiennent également de la vitamine E, qui a des propriétés antioxydantes. » En cas de petit creux, la médecin nutritionniste recommande de consommer une poignée d'une vingtaine d'amandes, soit une portion de 30 g.

LES POMMES

Comme les amandes, les pommes sont riches en fibres. Elles apportent également des antioxydants et des vitamines. Leur chair est dense, mais peu calorique. Consommée en dehors des repas,

« une pomme peut caler une à deux heures », ajoute la Dre Laurence Plumey.



LES ŒUFS

Ils sont des concentrés de protéines, de fer, de zinc, d'iode et de vitamines, et sont, en revanche, peu caloriques. Consommés durs, ils constituent un en-cas pratique. « En mangeant deux œufs, vous couvrez jusqu'à 100 % de vos besoins en 9 vitamines (sur les 13 de la journée) et 20 à 30 % de vos besoins en phosphore, fer, iode et sélénium, le tout pour 300 calories », affirme la médecin nutritionniste.



Les 10 commandements POUR NE PAS CRAQUER



1. LES REPAS TU NE SAUTERAS PAS

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, sauter un repas est une très mauvaise idée. « *Toutes les cinq heures environ, quand l'estomac est vide, ce dernier sécrète une molécule qui nous indique qu'il faut manger. Le taux de glucose dans le sang chute également, ce qui va déclencher la sensation de faim* », explique la Dre Laurence Plumey. Un signal qu'il faut écouter et respecter afin d'éviter un dérèglement de l'organisme et la tentation du sucré.



2. À HEURE FIXE TU MANGERAS

« *Il est important de manger à heure fixe (plus ou moins une heure) afin de limiter les risques de fringales*, indique Delphine Charret, diététicienne-nutritionniste. *Si les horaires de prise de repas ne sont pas réguliers, le corps se sentira en privation et stockera d'autant plus les repas suivants en prévision d'une nouvelle privation.* »



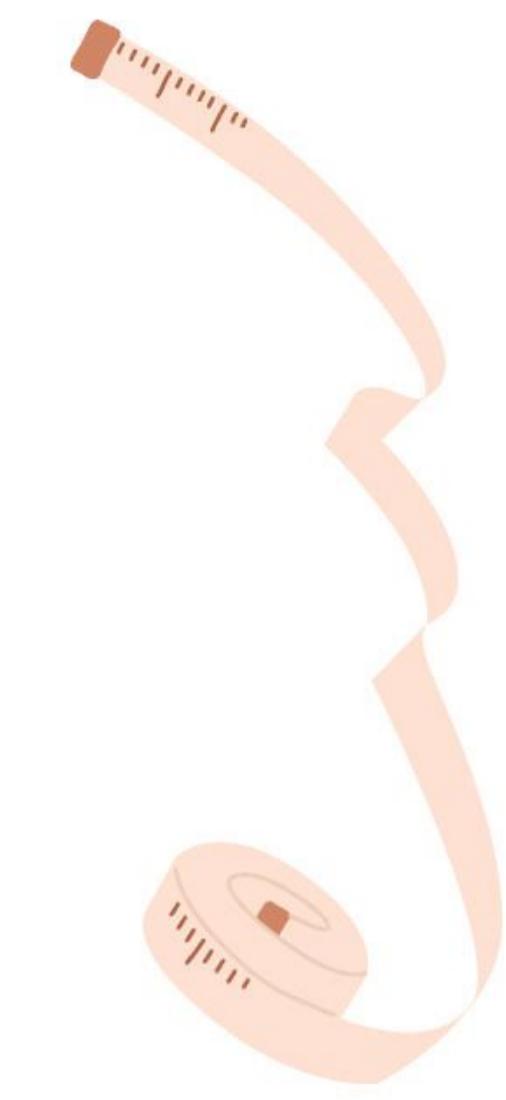
3. LE TEMPS DE MANGER TU PRENDRAIS

Le repas est un temps d'échange et de convivialité. C'est aussi un moment qui se savoure. « *Manger dans le calme permet de se reconnecter à ses sensations alimentaires, notamment la satiété. C'est aussi l'occasion de prendre le temps et de savourer d'autant plus ce que l'on mange* », affirme Delphine Charret. Il faut, en moyenne, 20 minutes pour que la satiété s'installe. Pour prendre encore davantage de plaisir, pensez à couper la télé et l'ordinateur, qui risquent de vous parasiter.



4. UN RÉGIME RESTRICTIF TU ÉVITERAS

« *Plus il y a de restriction, moins le régime fonctionne* », explique Delphine Charret. Mieux vaut donc partir sur un rééquilibrage alimentaire plutôt que sur un régime restrictif. « *Les restrictions trop importantes peuvent conduire à des risques de troubles des conduites alimentaires (TCA)* », avertit-elle.



5. SUR TA PRISE DE POIDS TU T'INTERROGERAS

Il est plus simple d'agir sur quelque chose quand on en a la connaissance. Vous avez soudainement pris du poids ? Demandez-vous ce qui a changé dans votre quotidien afin de rectifier le tir et laissez-vous le temps d'agir.



6. DES ÉCARTS TU T'ACCORDERAS

Oui, nous sommes humains et nous avons le droit de craquer pour une part de gâteau au chocolat ou un bon burger de temps en temps. Ce n'est pas parce que vous vous autorisez quelques écarts que vous allez prendre du poids. Cela évitera, au contraire, à la frustration de s'installer.



7. UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE TU PRATIQUERAS

Pour être bien dans son corps, il faut également être bien dans ses baskets. « *Plus on est sédentaire, plus il faudra faire attention, car le moindre écart sera stocké en graisse. Quand on est gourmand, il vaut mieux être sportif !* », précise la Dre Laurence Plumey.



8. DE BONNES NUITS DE SOMMEIL TU FERAS

« *Le manque de sommeil stimule la sécrétion de la ghréline, une hormone digestive stimulant la sensation de faim* », affirme Delphine Charret. Les chercheurs préconisent aux adultes de dormir entre 7 et 9 heures. Les adolescents ont, quant à eux, besoin de dormir entre 8 et 10 heures par nuit.

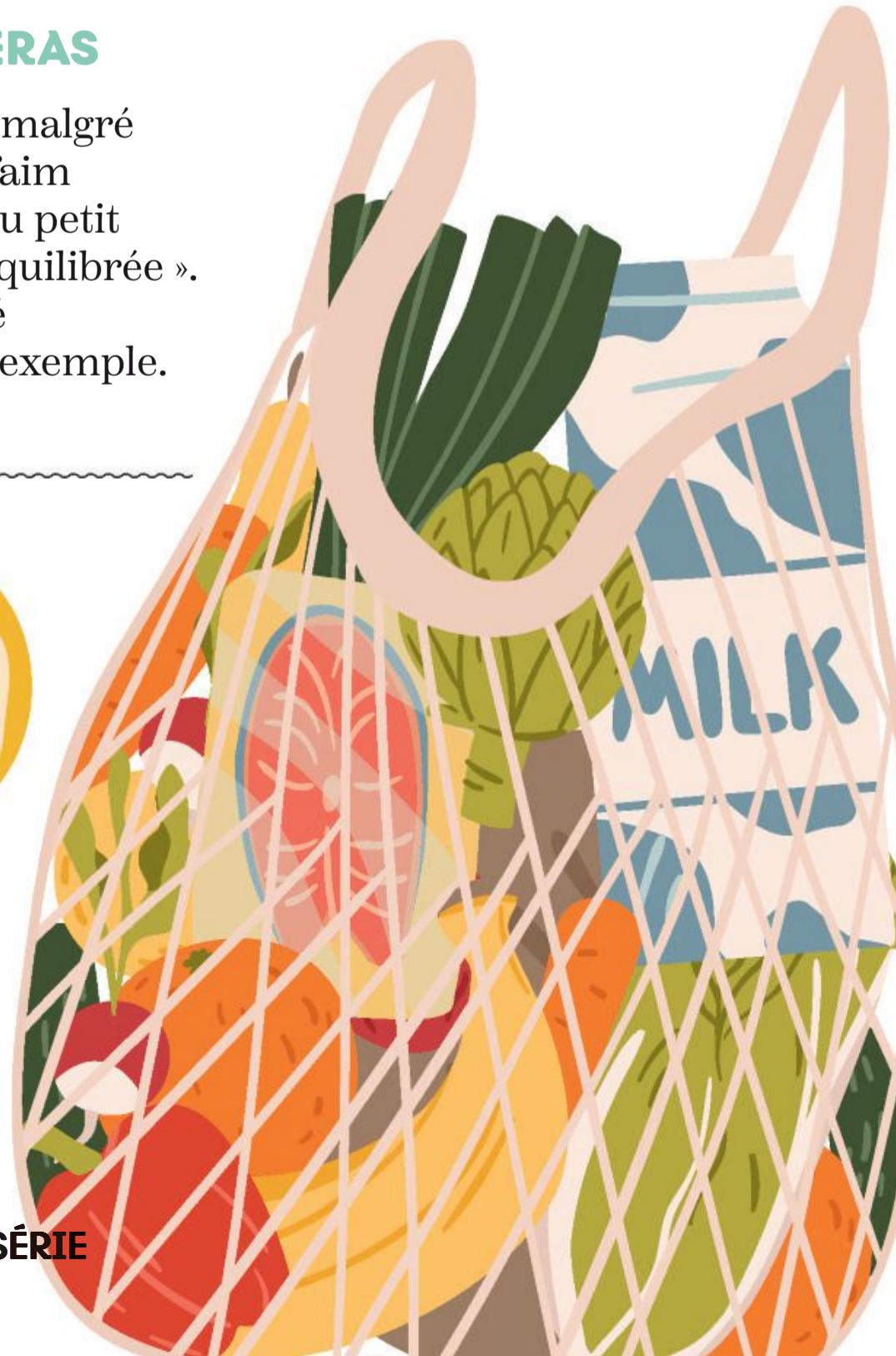


9. UNE COLLATION TU T'AUTORISERAS

Personne n'est parfait. Il peut arriver que, malgré la meilleure volonté du monde, vous ayez faim à 11 heures. Vous n'avez pas assez mangé au petit déjeuner ? Autorisez-vous une collation « équilibrée ». Ce petit creux peut-être facilement comblé en mangeant une poignée d'amandes, par exemple.

10. POUR DES ALIMENTS À L'INDICE GLYCÉMIQUE BAS TU OPTERAS

Les aliments à indice glycémique élevé font monter et redescendre la glycémie très rapidement. Cela crée une hypoglycémie qui conduit à la faim et l'envie de manger du sucré. Mieux vaut miser sur des aliments avec un indice glycémique bas (légumes verts, oléagineux, légumes secs, pâtes al dente, certains fruits) pour que le sucre se diffuse plus lentement dans le corps et éviter les fringales.



4 techniques corps - esprit

POUR APAISER VOS FRINGALES

Comment apprivoiser des fringales devenues ingérables ? Loin des idées reçues, la solution n'est pas la privation, mais plutôt le recours à une pratique psychocorporelle qui peut être très efficace si elle correspond à vos besoins. Par Véronique Deiller



Qui n'a jamais ressenti une envie soudaine d'aliments gras ou une faim nocturne impérieuse ? Les fringales sont finalement si communes qu'elles finissent parfois par passer inaperçues, comme toutes ces habitudes quasi automatiques du quotidien. Et pourtant, quand elles deviennent récurrentes, les compulsions alimentaires peuvent avoir une incidence réelle sur la santé physique et mentale, occasionnant tour à tour une prise de poids, des troubles du sommeil ou de l'estime de soi, voire des addictions alimentaires. Alors, comment en venir à bout ?

Est-ce une faim ou une fringale ? Le premier réflexe : « *Faire la différence entre une faim physiologique, qui s'accompagne de gargouillements ou d'une perte d'énergie, et une envie de manger*, explique Sandrine Gabet Pujol, diététicienne-nutritionniste. *En cas de faim, il faut s'autoriser à manger et à apporter à l'organisme ce dont il a besoin.* » En revanche, en cas de fringale, il peut être intéressant de trouver la pratique thérapeutique ou psychocorporelle adaptée « *pour l'apaiser quand elle apparaît, mais aussi prendre en charge sa cause pour agir à long terme* », continue-t-elle. D'où l'intérêt d'observer le profil de vos fringales.



ET SI VOUS
DORMIEZ ? 

Le manque de sommeil stimule l'appétit à plusieurs titres :

- Il affaiblit la maîtrise des émotions. Résultat : les fringales émotionnelles se multiplient !
- Il augmente la sécrétion d'orexines, des neuromédiateurs boosters d'appétit, aussi impliqués dans les conduites addictives.
- Il accroît la production de ghréline, une hormone qui ouvre l'appétit, et de cortisol, l'hormone du stress qui contribue à l'hyperphagie d'aliments de réconfort.

VERDICT : en cas de fringales, repos !



SANDRINE GABET PUJOL
diététicienne-nutritionniste, auteure de « Maigrir autrement avec les TCC et le mindful eating », éd. Jouvence.

KÉVIN FINEL
président de l'Académie de recherche et de connaissance en hypnose ericksonienne, auteur de « Explorez les capacités de votre cerveau avec l'autohypnose », éd. Leduc.s.

GENEVIEVE GAGOS
formatrice EFT (technique de libération émotionnelle), présidente de l'Association française EFT.

L'EFT

POUR APAISER LES FRINGALES LIÉES À UNE STIMULATION



LE PROFIL DE VOS FRINGALES :

L'odeur du pain dans une boulangerie ou la vue de la tablette de chocolat de votre placard vous donne des envies irrépressibles de manger. Vous avez l'habitude de consommer des produits industriels, qui sont au cœur de vos compulsions.

LE PROBLÈME « La fringale est un comportement inconscient qui apparaît quand l'amygdale, noyau situé dans le lobe temporal (le cerveau émotionnel), est activée par un stress, signe d'un besoin. Elle met alors en veille le cortex préfrontal (le cerveau rationnel) qui aurait permis de conscientiser et donc d'agir sur la situation. Résultat : on se laisse embarquer par la compulsion », explique Geneviève Gagos, praticienne EFT.

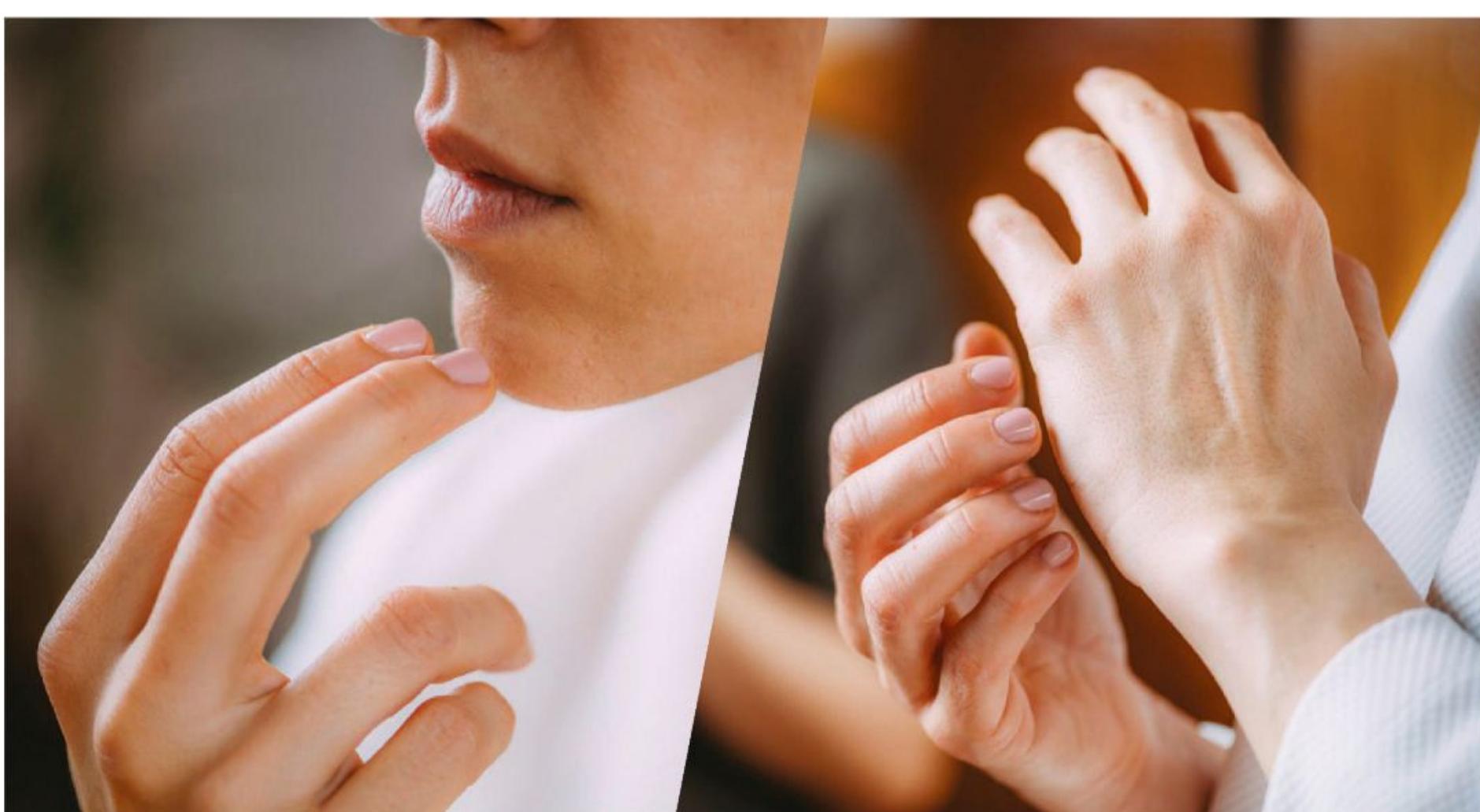
LA SOLUTION Comment « rebrancher » son cerveau rationnel pour ne pas craquer ? L'Emotional Freedom Technique (EFT, technique de libération émotionnelle), sorte d'acupuncture émotionnelle sans aiguille) peut être une piste. Créeé en 1995 sous l'impulsion d'un ingénieur américain, Gary Craig, l'EFT part du principe que « la cause de toute émotion négative est un dérèglement du système énergétique corporel ». Comme en médecine traditionnelle chinoise, l'EFT va donc relancer l'énergie vitale qui circule dans l'organisme en stimulant certains

points d'acupression par un mouvement de tapotement (le tapping). Résultat : les blocages énergétiques se lèvent et il devient possible d'agir sur les émotions et le problème en cause. Dans le cas de la fringale, la pratique de l'EFT se construit autour d'une phrase de préparation qui met en évidence la compulsion alimentaire et engage à l'accepter. Puis, la stimulation des points d'acupression permet au cerveau de se concentrer sur le ressenti, de prendre conscience de ce qui se passe dans le corps pendant la fringale et donc de réagir.

L'EXERCICE À TENTER

LA RONDE EFT

- Identifiez votre problème (« Je vais craquer pour ce chocolat ») et évaluez votre ressenti sur une échelle de 1 à 10 (10/10 : « J'en ai extrêmement envie. »).
- Définissez votre phrase de préparation : « Même si je sais que je vais craquer pour ce chocolat, je m'aime et je m'accepte comme je suis. »
- Tapotez environ cinq fois chacun des points d'EFT (cf. photo ci-dessous) tout en reformulant votre phrase pour vous concentrer sur votre ressenti : « J'ai extrêmement envie de ce chocolat. »
- Après le tapping, réévaluez votre envie. Si elle a diminué, mais subsiste, refaites une ronde en changeant votre phrase (« J'ai assez envie de chocolat. »).



MON CARNET D'ASTUICES



L'ACT POUR FAIRE LA PAIX AVEC LES FRINGALES ÉMOTIONNELLES

LE PROFIL DE VOS FRINGALES

Un coup de stress, de blues ou de colère et vous avez une envie compulsive de manger, idéalement des aliments gras ou sucrés.

LE PROBLÈME « La fringale a souvent une forte composante émotionnelle. Elle intervient pour nous réconforter, anesthésier une émotion indésirable », explique Sandrine Gabet Pujol.

LA SOLUTION Face à ce type de compulsion, il est intéressant de cibler l'émotion à son origine plutôt que la fringale elle-même. C'est tout l'intérêt de la thérapie d'engagement et d'acceptation (ou ACT, Acceptance and Commitment Therapy). Née dans les années 1980, l'ACT est une thérapie cognitive et comportementale (TCC) de troisième vague qui vise à changer la façon dont on considère les émotions et les pensées, à travailler à les accepter afin de ne plus être bloqué dans un comportement gênant.

L'EXERCICE À TENTER

LA TOLÉRANCE ÉMOTIONNELLE

« Réalisé régulièrement, cet exercice permet de prendre conscience du vécu émotionnel en cas de fringale et de changer votre discours intérieur associé. Le but est de sortir des ruminations et de vous

appuyer sur vos forces pour vous projeter dans du positif », poursuit la diététicienne-nutritionniste, tout en rappelant « de respirer profondément entre chaque étape ». Plus concrètement, quand la fringale survient...

- Distinguez l'émotion qui vous traverse : est-ce de la tristesse, de l'anxiété, de la frustration ?
- Repérez dans quelle partie du corps elle apparaît et la sensation qu'elle procure : avez-vous une boule dans le ventre, un nœud dans la gorge ?
- Identifiez votre discours intérieur : quelles sont les pensées associées à cette fringale ?
- Déterminez le contexte de cette émotion : traversez-vous un moment de solitude ? Êtes-vous en colère contre un collègue ?
- Acceptez cette émotion telle qu'elle est, sans la juger.
- Changez de perspective : au lieu de vous focaliser sur la pensée gênante, concentrez-vous sur vos réussites, ressources, talents, petits bonheurs passés ou à venir... Suite à cet exercice, « soit l'envie de manger passe, soit elle s'apaise. Une dégustation en pleine conscience devrait alors limiter la prise alimentaire, tout en procurant le plaisir nécessaire pour attendre la prochaine faim », conclut Sandrine Gabet Pujol.

LE MINDFUL EATING

POUR EN FINIR AVEC LES FRINGALES DUES AUX PRIVATIONS

LE PROFIL DE VOS FRINGALES

Vous vous interdisez certains aliments car vous craignez de prendre du poids. Plus vous vous privez, plus vous avez des envies irrépressibles de ces aliments, souvent la nuit. On parle alors de restrictions cognitives.

LE PROBLÈME « Les restrictions cognitives majorent toujours les reprises alimentaires et les comportements compulsifs, rappelle Sandrine Gabet Pujol. Malheureusement, nous évoluons dans une culture du régime qui nous programme à nous priver et favorise donc les fringales ! »

LA SOLUTION Comment sortir de ce cycle de privation-compulsion ? Selon la diététicienne, une priorité s'impose : traiter son corps et sa faim de manière juste et bienveillante. « Aucun aliment plaisir ne doit être interdit. Il faut cesser de culpabiliser et simplement savoir s'arrêter à satiété pour permettre à l'organisme d'être en équilibre. » Reste à identifier cette sensation d'avoir mangé la juste quantité. C'est là que le « mindful eating » entre en jeu.

L'EXERCICE À TENTER

LA DÉGUSTATION EN PLEINE CONSCIENCE

Dans la lignée de la méditation de pleine conscience, le « mindful eating » invite, lors de la prise alimentaire, à rester dans l'instant présent, se reconnecter à ses sensations et ne pas se juger. L'objectif : se mettre à l'écoute de ses besoins et manger à sa juste faim. La marche à suivre ? Au moment de la fringale...

- Évaluez votre faim, votre envie de manger et votre vécu émotionnel (êtes-vous stressé ou angoissé, etc.) sur une échelle de 1 à 10.
- Observez l'aliment que vous voulez manger avec tous vos sens, en commençant par le regarder : quels sont son aspect, sa forme, sa couleur ?

Les médecines douces antifringales

EN AROMATHÉRAPIE

Respirez à chaque fringale un stick inhalateur avec 5 gouttes d'huile essentielle (HE) de cannelle de Ceylan, 2 gouttes d'HE de camomille romaine et 7 gouttes d'HE de pamplemousse.

EN OLIGOTHÉRAPIE

Pour réguler l'appétit, tentez

le chrome (au moins 200 g) :

- 30 minutes avant le petit déjeuner si vous avez une fringale plutôt vers 10 heures;
- 30 minutes après le déjeuner si la fringale apparaît vers 16 heures.

EN HOMÉOPATHIE

- En cas d'envie de grignoter, pensez à Anacardium

orientale 9 CH,

5 granules ;

- En cas de fringales liées à des dérèglements métaboliques, tentez Serotoninum 15 CH et Dopamine 15 CH, 5 granules de chacun une fois par jour.



- Ensuite, touchez-le : quelles sont sa texture, sa température ?
- Puis, sentez-le et essayez de relier cette odeur à un souvenir : quels parfums dénotez-vous ? À quoi vous font-ils penser ?
- Enfin, prenez le temps de le goûter : quelles sont ses saveurs, sa texture ? Quelles sensations vous procurent-ils ?
- Une fois la dégustation terminée, réévaluez votre envie de manger et l'intensité de vos émotions. À ce stade, vous constaterez sûrement que la fringale a diminué. Si toutefois la compulsion subsiste, voire s'associe à un sentiment de culpabilité, il peut être bon de faire un travail émotionnel autour de la fringale (comme l'ACT) ou de tenter l'autohypnose.



L'AUTOHYPNOSE

POUR PRÉVENIR LES FUTURES FRINGALES

LE PROFIL DE VOS FRINGALES :

Vous cédez à vos envies, ce qui provoque chez vous un sentiment de culpabilité, voire de honte.

LE PROBLÈME Quand la fringale génère un sentiment de culpabilité, elle peut s'inscrire dans un cercle vicieux ingérable : on mange de manière compulsive pour apaiser une émotion douloureuse, mais ce comportement engendre à son tour un sentiment de culpabilité et d'échec... que l'on cherche à apaiser en mangeant, etc. C'est le trouble du réconfort.

LA SOLUTION « Changer de perspective sur la culpabilité peut être un levier intéressant pour comprendre les fringales. En entrant à l'intérieur de soi par le biais de l'état hypnotique, on va pouvoir revivre ce sentiment généré par les fringales et instaurer un dialogue interne qui permettra plus tard de ne plus les subir », assure Kevin Finel, hypnologue. L'avantage de l'autohypnose : grâce à la modification de l'état de conscience et l'hypervigilance qu'elle induit, elle aide « à trouver des réponses plus profondes, à nous libérer des filtres rationnels que nous mettons en place pour nous protéger », poursuit-il. Et de préciser que, loin de l'hypnose spectacle, « l'autohypnose est une méthode sans risque ou perte de contrôle. Elle permet simplement de nous guider avec notre imagination et d'accéder aux mécanismes inconscients derrière nos habitudes et nos émotions ».

L'EXERCICE À TENTER

OBSERVER LA CULPABILITÉ

Pour favoriser cet état de conscience modifiée, veillez à ritualiser cet exercice. Prenez dix minutes au quotidien, installez-vous dans un endroit calme, fermez les yeux et centrez-vous uniquement sur vous. Puis...

- Replongez-vous dans votre passé proche et la dernière fois que vous avez ressenti cette culpabilité. Une fois ce souvenir retrouvé, revisitez en détail la scène pour identifier l'instant exact de la fringale et de ce sentiment.

- Arrêtez-vous sur ce moment : observez quand et comment il est apparu, comment il s'est traduit en vous. Faites preuve de bienveillance envers cette culpabilité et observez simultanément que vous prenez vos distances. Elle vous affecte moins.

- Entamez un dialogue intérieur avec vous-même : pourquoi avez-vous eu cette compulsion ? Qu'avez-vous cherché à remplir avec cet aliment ? Comment pourriez-vous satisfaire ce besoin autrement ?

Vous pourrez ainsi rééduquer votre réaction, diminuer ce ressenti et par la même occasion vos fringales. À noter toutefois : dans ce dialogue, « il est important de laisser les réponses venir à vous, même si cela prend du temps. L'idée est de laisser parler cette partie archaïque de vous à l'origine des comportements inconscients », conclut l'expert.

J'apprends à lire les étiquettes

Composants, valeurs nutritionnelles... Tous les produits en rayon annoncent la couleur ! Pour ne plus faire d'erreurs, on apprend avec une pro à décrypter ces précieuses infos.

Comment se repérer dans les rayons du supermarché ? Quel produit est le meilleur pour mon poids et pour ma santé ? Pas besoin d'avoir un bac +5 en nutrition pour s'y retrouver. Il existe des points de repère simples à respecter et des pièges à éviter. Quand on surveille son poids, la première erreur classique est d'aller directement regarder le nombre de calories. Le problème : on peut atteindre 1 000 kcal en grignotant deux tablettes de chocolat ou en mangeant un repas équilibré. Celui-ci apportera des protéines, indispensables au maintien de la masse musculaire, donc à la stabilisation du poids, mais il apportera aussi des glucides nécessaires pour éviter d'avoir faim et de grignoter quelques heures après. Pas les deux tablettes de chocolat... Par ailleurs, les calories sont en général indiquées « pour 100 g » d'aliment. C'est trompeur, car cela correspond rarement aux quantités consommées. Nathalie Négro, responsable du service de diététique à Brides-les-Bains (Savoie), nous explique comment déjouer les principales chausse-trappes.

Les plats cuisinés

POINTS DE REPÈRE

Vérifiez qu'il y a plus de 20 g de protéines par portion : cela signifie qu'il y a au moins 100 g de viande ou de poisson dans le plat (cela fera moins de sauce). Veillez aussi à ce qu'il n'y ait pas plus de 15 g de matières grasses dans une portion complète. Attention aux produits panés, par exemple : la quantité de poisson doit toujours être supérieure ou égale à 70 %.

PIÈGES À ÉVITER

Inutile de choisir des plats cuisinés ne contenant que des légumes. Les portions font entre 280 g et 380 g – ce qui est peu –, donc deux heures plus tard, vous aurez faim. « Il faut également incorporer des féculents, insiste Nathalie Négro, cela permet de ne pas grignoter entre les repas. »

Les laitages

POINTS DE REPÈRE

Pour les fromages blancs et les petits-suisses, choisissez ceux qui affichent respectivement moins de 4 % et moins de 10 % de matière grasse (MG).

Pour les yaourts, privilégiez les nature (non brassés), ils sont demi-écrémés. Regardez la liste des ingrédients pour en être sûr : il est indiqué « lait partiellement écrémé ». « Inutile de manger des yaourts à 0 %, conseille Nathalie Négro. On se prive des vitamines liposolubles dont on a besoin, et la différence en calories est minime. » Côté fromage, une portion de 30 g par jour peut faire partie d'une alimentation équilibrée. Regardez le « poids total du produit », et préférez ceux qui contiennent 30 % de MG maxi. Mieux vaut du chèvre, du camembert ou du gruyère, plutôt que du roquefort ou du Boursin. A contrario, cela ne vaut pas le coup de s'embêter avec des fromages allégés, souvent moins savoureux.

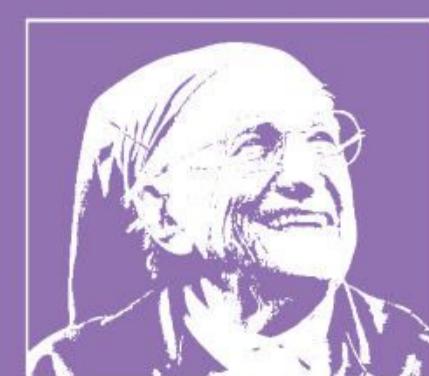
PIÈGES À ÉVITER

Attention au fromage blanc qui affiche 7,7 % de MG. On ne se laisse pas abuser par le chiffre qui paraît faible. Il contient en réalité 40 % de MG, c'est trop ! On lui préfère le 3 % de MG. Un yaourt à base de lait écrémé, c'est OK. Sauf que la recette contient parfois de la crème... Reportez-vous toujours à la liste des ingrédients, tout est écrit.

**AVOIR
5 ANS
ET DÉJÀ
UN TRAVAIL
CE N'EST PAS
UNE RÉUSSITE.**



**Pour les plus petits, la souffrance est plus grande.
Protégeons-les. Faites un don sur Asmae.fr**



Asmae Association
**Sœur
Emmanuelle**



LA NATURE APAISE NOTRE INCONFORT DIGESTIF

NOUVEAU



**CHARBON VÉGÉTAL
ACTIVÉ BIO
PROCÉDÉ BREVETÉ⁽²⁾**



+ EFFICACE⁽³⁾



MEILLEURE
ADSORPTION
DES GAZ DIGESTIFS⁽³⁾



L'INTELLIGENCE DE LA NATURE POUR VOTRE SANTÉ