

BIEN-ÊTRE

Et vous, vous mangez comment ?

La restriction et les régimes miracles ne sont plus à l'ordre du jour.
La bonne attitude ? Retrouver une relation saine avec l'alimentation, afin d'atteindre une fois
pour toutes son poids de forme. Nos recommandations, en fonction de votre profil.



« Je surveille ce que je mange... en vain »

VOTRE PROFIL

Vous avez autour de la cinquantaine et, pour cesser de prendre du ventre, vous vous efforcez de ne pas vous resservir à table, de faire l'impasse sur le dessert à part les fruits, d'éviter de grignoter... Mais c'est tout le contraire qui se produit !

VOS POINTS FAIBLES

• La baisse des œstrogènes à la ménopause, qui induit un changement de constitution : les graisses viennent plus facilement se loger sur le ventre. • Le stockage des graisses en réaction au manque imposé à l'organisme. • Des repas souvent mal équilibrés : trop de sucres, pas assez de graisses ni de protéines.

VOTRE PROGRAMME Retour à l'équilibre

Sur les conseils du Dr Arnaud Cocaul, nutritionniste, auteur de *Lâchez du lest, mangez en paix*, Flammarion.

1. Augmenter les portions alimentaires

Par instinct de survie, notre corps, soumis à trop de restrictions caloriques, va faire des réserves de graisses, afin de fournir l'énergie nécessaire à son fonctionnement. Pour sortir de l'impasse, il est préférable de ne pas manger beaucoup moins que la quantité de calories brûlées. Le but ? Sortir du « mode économique » de stockage de l'organisme.

Comment évaluer les quantités ?

En investissant dans un impédancemètre, qui s'utilise comme un pèse-personne électronique, en plus sophistiqué. Le but : connaître votre métabolisme de base (l'énergie dépensée en une journée sans fournir d'efforts particuliers) et suivre régulièrement l'évolution de votre masse grasse à l'intérieur de votre corps. Si elle diminue petit à petit, c'est que vous êtes sur la bonne voie ! *Tanita, à partir de 215 €, sur tanita.fr.*

2. Forcer sur les protéines

D'une part, elles sont particulièrement rassasiantes ; d'autre part, elles sont bénéfiques à notre silhouette. Car, s'il n'en trouve pas assez dans l'alimentation, le corps va piocher dans ses réserves musculaires. Résultat : on perd en muscle et l'on gagne en gras. On se « ramollit »... et ce, d'autant plus que l'on a suivi des régimes répétés.

Comment m'y prendre ?

La quantité de protéines nécessaire au quotidien est d'environ 0,8 g par kilo. Ne tombez pas pour autant dans le piège de manger de la viande (souvent grasse) à chaque repas ! Il faut savoir que 20 g de protéines animales correspondent à 2 œufs, 150 g de poisson ou 2 tranches de jambon. Pour les protéines végétales, 20 g équivalent à 150 g de tofu, 1 steak de soja, 200 g de lentilles cuites + 100 g de riz cuit.

3. Pratiquer une activité physique régulière

L'objectif est multiple : limiter la fonte musculaire liée à l'âge, gagner en fermeté et sculpter sa silhouette, mais aussi brûler les graisses.

Quelle discipline me convient le mieux ?

– Vous reprenez le sport après une longue période d'arrêt ? Ou vous avez quelques soucis de santé ? N'hésitez pas à prendre conseil auprès d'une « maison sport-santé ». Adresses sur sports.gouv.fr/pratiques-sportives/sante-bien-etre.

– Vous êtes plutôt en forme ? Misez sur la course lente. Adoptez un rythme de croisière lié à vos capacités physiques. La formule : $220 - \text{l'âge}$. Prenez 70 % de ce chiffre pour obtenir la fréquence cardiaque à laquelle vos réserves de graisses commencent à fondre. A 50 ans, ce sera 119 pulsations par minute. Pensez à vous doter d'une montre avec un cardiofréquence-mètre pour vérifier que votre cœur ne monte pas au-delà. Prévoyez 45 minutes d'exercice, 3 ou 4 fois par semaine, pour avoir des résultats.

LES SECRETS D'UN VENTRE PLAT

Le Dr Bernadette de Gasquet* recommande de respirer « grâce aux abdos ». Comment procéder ? « Debout ou assise (c'est plus facile), bien se redresser afin de libérer le diaphragme. Lors de l'expiration, ressentir ses abdos les plus bas (transverse et obliques) et les faire remonter en vidant doucement et lentement le trop-plein d'air dans les poumons sans serrer le ventre. Cela nécessite un petit entraînement, mais on y arrive en quelques jours ! Puis inspirer naturellement en laissant entrer de l'air par les narines ou la bouche ouverte. » Répéter cet exercice 3 ou 4 fois par jour. **Astuce** Pour mieux ressentir la montée des abdos, s'asseoir et se pencher en avant les bras tendus vers le plafond, puis souffler. * Auteure de *J'aime pas courir*, Editions du Rocher.

BIEN-ÊTRE**« Je grignote en permanence »****VOTRE PROFIL**

Vous avez pris l'habitude de picorer l'après-midi, plutôt des sucreries ou du chocolat, voire des amandes. C'est votre calmant personnel, surtout quand vous êtes contrariée ou stressée. Sans parler du paquet de chips devant une série le soir... Bien sûr, vous culpabilisez, car vous savez bien que cela va se ressentir sur la balance...

VOS POINTS FAIBLES

• Le stress, qui prend le contrôle de votre comportement alimentaire et vous incite à manger gras et sucré. • Le comportement compulsif, qui déclenche une réaction d'addiction au niveau du cerveau. • Un taux de glucose élevé dans le sang (dû au grignotage sucré), qui finit par être stocké en graisses sous l'effet de l'insuline.

**VOTRE PROGRAMME**
Gestion des émotions

Sur les conseils du Dr Jean-Philippe Zermati, nutritionniste, auteur d'Osez manger, Odile Jacob.

1. En finir avec les interdits

Ce n'est pas parce que vous vous interdirez le fromage et le chocolat que vous allez mincir ! Autrement dit, mieux vaut répondre à ses envies qu'y résister, car la lutte contre le besoin de plaisir est perdue d'avance. L'échec à maîtriser ses impulsions et l'obsession de la restriction entraînent à leur tour des compensations alimentaires et des souffrances psychologiques.

Mais comment limiter les quantités ?

La sérénité vis-à-vis de la nourriture se retrouve en quelques semaines en adoptant la pleine conscience.

En pratique Il s'agit de manger en apportant une réelle attention à tous ses sens et ses sensations, afin que le rassasiement arrive plus rapidement : désirer l'aliment par les yeux, sentir son odeur, entendre le son qu'il produit (s'il craque sous la dent), le déguster lentement. Vous pouvez vous exercer seule ou avoir accès à des exercices sur linecoaching.com.

Le bon plan La cure « Manger en pleine conscience... et mincir », proposée à la Thalasso de Concarneau, où des ateliers de « mindful eating » sont animés par Géraldine Desindes, spécialiste du comportement alimentaire. Rens. sur thalasso-concarneau.com.

2. Identifier la « bonne » faim

Pourquoi est-ce indispensable ? Parce que le grignotage compulsif est lié à un désir et non à un véritable besoin d'énergie.

C'est quoi ? On distingue trois niveaux de faim : une « petite faim » se manifeste par un léger creux au niveau de l'estomac, de légers tiraillements. Une « moyenne faim » (la « bonne faim ») se caractérise par des signaux plus intenses : le creux est bel et bien là et l'estomac gargouille. En principe, on doit répondre par la nourriture uniquement à ce type de faim. Si l'on attend trop, on éprouve une sensation de faiblesse qui incite à manger vite et en excès. Et si l'on ne se fie qu'à ses envies, on perd le ressenti de la vraie faim.

3. Dompter ses réactions

Comment faire ? Au moment où l'envie de manger est très forte, asseyez-vous confortablement, fermez les yeux et pratiquez un exercice de méditation. Identifiez vos émotions (colère, anxiété, culpabilité...), les sensations physiques qui en découlent (boule dans la gorge, tensions musculaires, chaud, froid...). Observez vos pensées sans les juger, et reportez votre attention sur votre respiration : inspirez en gonflant le ventre, expirez... Pourquoi ça marche ? Le cerveau ne va pas s'évader et se polariser sur des pensées stressantes, et le calme intérieur va revenir sans avoir besoin de se jeter sur un paquet de bonbons.

BIEN-ÊTRE

« J'ai un bon coup de fourchette »

VOTRE PROFIL

Vous adorez faire la cuisine et recevoir. Bref, vous êtes ce que l'on appelle une bonne vivante ! Gourmande, vous êtes systématiquement tentée de vous resservir de chaque plat... Heureusement, vous ne grignotez pas entre les repas. Il n'empêche, les rondeurs finissent par s'installer...

VOS POINTS FAIBLES

• Des signaux de satiété qui arrivent au cerveau à « retardement ». • Des repas trop copieux et trop riches par rapport à vos dépenses énergétiques. • Une tendance à l'hyperglycémie qui vous fait fabriquer du gras.



VOTRE PROGRAMME Modération de l'appétit

Sur les conseils de Nathalie Négro, diététicienne, responsable du centre nutritionnel aux Thermes de Brides-les-Bains, et du D^r Cocaul, nutritionniste.

1. Eviter les frustrations

Inutile de s'installer dans une logique de restriction qui fait craquer plus ou moins vite. Cela commence par l'utilisation d'assiettes plus petites, que l'on peut remplir pour ne pas avoir le sentiment d'être privé.

Quels aliments privilégier ?

Misez sur les « super calants », qui ont la capacité de gonfler dans l'estomac ou sont plus longs à être assimilés. Parmi les féculents, optez pour les légumes secs, qui apportent des protéines rassasiantes et des fibres qui ralentissent la digestion. Autre astuce : remplacer une petite tranche de pain (40 g) par 100 g de pâtes ou de riz complets (cuits) qui apportent autant de calories. Les poissons avec des fibres musculaires denses (thon) et les plus gras (saumon) étant plus longs à digérer, ils « nourrissent » mieux que les poissons maigres, tout en restant moins énergétiques que la viande. Enfin, côté produits laitiers, un fromage blanc a deux fois moins de volume d'eau et deux fois plus de protéines qu'un yaourt, d'où une meilleure satiété.

2. Prolonger le plaisir

L'idée, encore et toujours, est d'éviter la spirale de la frustration, que vous finirez par compenser tôt ou tard.

Comment y parvenir ?

Le défi consiste à manger moins, mais mieux, et c'est possible grâce à des principes simples mais très utiles.

Bien mastiquer

Quand on prend le temps de broyer les aliments en bouche, toutes les informations gustatives et nutritionnelles contenues dans le bol alimentaire sont perçues « en direct » par le cerveau, qui envoie son signal de satiété au bout de vingt minutes. Si on gobe sa nourriture, c'est l'estomac qui « décide » ! Tant qu'il n'est pas rempli, il continue d'en redemander. Résultat, la nourriture vite avalée ou trop molle fait grossir.

Revenir à la formule entrée, plat et dessert

Avec un plat unique (pâtes, par exemple), on a tendance à remplir son assiette. Et, au fur et à mesure que l'on mange la même chose, on sait que le plaisir diminue. Alors que si l'on prend une entrée, un steak avec des légumes et un dessert, on déguste chaque plat en quantité modérée et, à l'arrivée, on est mieux rassasié.

2. Lever le pied sur l'alcool

Champagne, rosé... c'est tentant ! Mais c'est mauvais pour la ligne : un verre de 100 ml de vin à 12° apporte 80 kcal, soit autant qu'un verre de soda. Et comme l'alcool est considéré comme un toxique par l'organisme, tout est mis en œuvre pour l'éliminer en priorité, au détriment des sucres consommés. Ceux-ci seront stockés dans le foie, les muscles et, si cela ne suffit pas, ils seront transformés en triglycérides (graisses), qui se logeront dans le tissu adipeux.