

7. Réduire votre consommation de sucres, vos grignotages

La consommation excessive de sucres au cours de repas ou lors de grignotages conduit inexorablement à la prise de poids car le sucre contenu dans les biscuits, les viennoiseries (croissants, ...), le chocolat (ou Nutella) ou encore les gâteaux ou les sodas est transformé par notre organisme en graisses (les triglycérides) qui sont stockées dans nos cellules graisseuses, les adipocytes. D'où la notion bien connue : excès de sucreries, excès de kilos au niveau du ventre (obésité), des cuisses (cellulite).

Attention à la frustration

En décidant d'arrêter complètement la prise de sucre, vous pensez pouvoir perdre vos kilos. Et bien non ! D'abord votre organisme a besoin d'un minimum de sucre pour lui fournir de l'énergie (notamment vos muscles et votre cerveau) et ensuite la privation conduit à la frustration qui débouche sur l'envie irrésistible de prendre l'aliment interdit. Si vous êtes amateur de chocolat, le fait de le supprimer complètement et brutalement va rapidement entraîner une situation de frustration qui va vous conduire à rêver de chocolat et qui finalement vous poussera à en acheter et à en surconsommer pour compenser votre manque : «Docteur, j'ai craqué, je me suis précipité au supermarché et j'ai mangé une plaque de chocolat».

Pour résumer: s'interdire totalement un aliment sucré, c'est s'exposer à la frustration qui conduira à rompre cet interdit et qui sera alors source de culpabilité car vous n'aurez pas réussi à tenir votre promesse.

En pratique

Si vous avez envie de sucres, de grignoter alors répondez à vos envies mais avec modération et en choisissant bien ce qui vous procurera un plaisir réel.

Par exemple, n'hésitez pas à prendre un fruit, un yaourt ou du fromage blanc avec une cuillère de miel ou confiture, deux carrés de chocolat (et cachez le reste de la plaque) ou encore de l'eau avec du sirop, une infusion ou du lait avec un peu de chocolat en poudre.

Mieux vaut répondre une ou deux fois par jour à vos envies de sucreries que de vous frustrer puis craquer pour un aliment sucré et très calorique.

A l'heure du goûter, si vous avez une fringale, des envies de sucre et bien, faites comme les enfants en prenant un morceau de pain avec deux carrés de chocolat ou bien un laitage avec un morceau de fruit. Vous répondrez ainsi aux besoins de votre corps et en rentrant chez vous le soir vous ne vous jetterez plus sur la nourriture pour vous soulager du stress de la journée d'autant que vous aurez fait une marche active d'au moins dix minutes avant de franchir le pas de votre résidence.

Attention pendant les week-ends

Attention pendant les week-ends qui s'accompagnent de prises de viennoiseries (croissants, petits pains au chocolat, ...), de repas riches se terminant par des desserts sucrés (gâteaux, crèmes desserts, ..) ainsi que de boissons riches en calories (sodas, vin, champagne, ...). En étant raisonnable les vendredis soirs, les samedis et dimanches dans ce que vous aimez manger comme aliments sucrés ou gras, vous prendrez peu de poids.

Conseils pour les week-ends

1 à 2 viennoiseries à un petit déjeuner,

1 plat salé plaisir à un déjeuner

2 fois une petite portion de gâteau (midi et soir) dans le week-end

2 à 3 verres d'alcool et/ou de sodas au total du vendredi au dimanche soir.

Efforcez-vous donc de limiter les sucreries dans la journée notamment en fin de semaine (week-ends) et compensez ces apports de calories en bougeant plus tous les jours !

8. Bien commencer la journée pour maigrir

Pour maigrir, bien commencer la journée cela veut dire en pratique gérer son activité physique du matin, prendre un petit déjeuner équilibré et se mettre en condition mentale pour sortir de chez soi en forme.

Dès le réveil, étirer son corps, mobiliser ses articulations ou encore pratiquer quelques mouvements de relaxation (yoga par exemple) sont des actes faciles à réaliser qui permettent de se sentir mieux physiquement. Pour certains, ces exercices seront complétés par une douche (ou même un bain) qui contribuera à la sensation de bien-être physique.

Pour que le cerveau ne reste pas à jeun toute la matinée et vous incite à prendre des sucreries vers 10-11 heures, prendre un petit déjeuner équilibré dans des conditions agréables. C'est-à-dire se servir une boisson chaude, manger des céréales (pain, céréales par exemple), consommer un fruit et un laitage (lait de vache en petite quantité, mieux lait de soja, de riz, d'épeautre ou d'amande, yaourt). Bien entendu, sans consulter son smartphone, sans regarder la télévision en même temps afin de bien croquer ses aliments, faciliter leurs absorptions et vous éviter une fringale deux heures après votre petit déjeuner.

En-cas de 10 heures

Pour ceux qui prennent un petit déjeuner très tôt, pour ceux qui n'arrivent pas à manger au réveil, il est toujours intéressant de prendre un en-cas vers 10 heures, comme par exemple une boisson chaude, un fruit et un sucre lent sous forme de tranches de pain ou encore des céréales dans un yaourt.

Pour s'assurer que la journée va bien commencer, il est important de travailler son mental pour gérer son stress de début de matinée en faisant appel à des techniques de relaxation qui permettent d'obtenir un équilibre entre vos émotions, vos pensées et vos comportements.

La méditation pleine conscience («ici et maintenant»); la sophrologie («développement personnel»); la pensée positive («trois choses agréables à penser ») sont des techniques à pratiquer régulièrement pour mieux gérer votre stress du matin.

En pratique, quelques exercices physiques au réveil permettent de stimuler vos hormones (notamment les hormones thyroïdiennes), un petit déjeuner équilibré avec des sucres lents (pain, céréales) permet de satisfaire votre cerveau jusqu'au déjeuner et l'emploi d'une technique de relaxation vous aide à gérer votre stress du matin.

En respectant chaque matin ce rituel (physique, alimentaire et mental), vous commencez bien la journée et donc vous avez les atouts pour maigrir progressivement :

- vous ne vous jetterez plus sur les viennoiseries (croissants, pains au chocolat, ...), ni sur les sucreries dans la matinée au distributeur ;
- à midi vous ne serez plus affamé et tenté par des aliments caloriques et gras (frites, quiches, pizzas).

Ce rituel du matin bien installé avec changements de vos mauvaises habitudes pour de bonnes habitudes vous permettra alors une perte de poids progressive et durable.

9. Terminer bien la fin de journée pour ne pas prendre de poids

Pour lutter contre les envies de sucres en fin d'après-midi liées au stress ou pour se défendre des tentations de ne pas cuisiner le soir à dîner et de se contenter d'un repas rapide et déséquilibré en raison d'un état de fatigue avec plat surgelé (pizza, quiche, ..) ou plat facile à faire (pâtes, riz avec sauces, fromages,...), il est important d'organiser bien sa fin de journée.

Les bénéfiques à prendre un goûter

En prenant régulièrement un goûter, vous allez faire une courte pause qui permet de réduire l'hyperactivité (ou l'ennui) de l'après-midi qui provoque du stress. Ce goûter est source de plaisir en dégustant un en-cas un peu sucré ou salé selon vos goûts, en discutant éventuellement avec vos collègues, vos amis.

Ce goûter permet également de répondre aux besoins de s'alimenter de votre organisme à distance du déjeuner. Cette collation de fin d'après-midi est également intéressante car elle permet d'arriver à l'heure du dîner sans être affamé et sans avoir des envies de se jeter sur des aliments sucrés ou gras.

En rentrant chez vous après une sortie dans l'après-midi ou bien après le travail, il est tentant de se précipiter dans la cuisine pour se servir une boisson sucrée, prendre un biscuit apéritif salé ou encore pour se faire cuire un plat cuisiné qui servira de dîner. Malheureusement, cette attitude pousse à la prise de kilos superflus du fait de l'ingestion de boissons et d'aliments hypercaloriques.

Pour un dîner léger

Avant de dîner, accordez-vous une courte pause si vous venez juste de rentrer chez vous avant de vous précipiter dans la cuisine pour grignoter salé ou sucré.

Après ce moment de détente, si vous en avez envie, alors n'hésitez pas à consommer lors de la préparation de votre dîner des aliments plaisirs peu caloriques comme des crudités à croquer, des protéines sous forme de volaille, blanc d'œuf ou même une petite poignée de fruits secs (noisettes, amandes, noix).

En terminant bien la journée grâce à un goûter léger et à une éventuelle collation équilibrée avant de dîner, vous pourrez perdre du poids en mangeant peu le soir.