

Le secret de la minceur.

La prise de poids est le plus souvent due à une augmentation de la quantité de la masse grasse sous forme de lipides stockés dans les cellules du tissu adipeux : les adipocytes. Ces derniers augmentent de volume et leur nombre peut même s'accroître. On est d'autant plus gros que les cellules adipeuses sont nombreuses et remplies de graisses. Elles peuvent se vider mais elles ne disparaissent pas pour autant et se remplissent à nouveau après l'abandon d'un éventuel régime : c'est l'effet « yoyo ».

Pour ne pas grossir, il faut apprendre à manger.

Il existe des inégalités métaboliques selon les individus certains grossissent facilement d'autre non. Mais une meilleure hygiène alimentaire est souvent suffisante pour la majeure partie des personnes désireuses de perdre quelques kilos. Rééquilibrer son alimentation est donc le meilleur moyen de perdre du poids et de garder la ligne.

La régularité des repas est également importante. On estime qu'avec un même repas de midi, une personne grossit davantage lorsqu'elle n'a pas pris de petit déjeuner. Plusieurs études ont montré que les personnes obèses présentent un meilleur amaigrissement lorsque l'apport énergétique est réparti sur trois repas avec un petit déjeuner. Le fait que l'on grossisse avec l'âge ne correspond pas à un défaut de la régulation du métabolisme mais au fait que la « norme » augmente avec l'âge quoi que l'on fasse et à un âge donné, cette norme n'est pas la même pour tous.

Il faut donc diversifier son alimentation : il est important de consommer des aliments de toutes origines pour couvrir les besoins quantitatifs et qualitatifs de l'organisme. On ne saurait trop rappeler l'importance des fruits auxquels on reconnaît aujourd'hui un rôle protecteur pour la santé en raison des vitamines et micronutriments qu'ils contiennent et qui possèdent notamment des pouvoirs antioxydants. De plus, sachez qu'un repas du soir plus riche que celui du midi favorise la prise de poids car la nuit le stockage des graisses est favorisé.

Quelques repères de consommation pour un meilleur équilibre alimentaire.

Chaque repas doit contenir :

- Au petit déjeuner :

Un produit laitier (demi-écrémé ou écrémé), un produit céréalier (de préférence complet), une boisson chaude ou froide, un apport en vitamine (jus de fruit ou fruit cru ou cuit), une portion de matière grasse (beurre,..).

- Au déjeuner ou au dîner :

Une crudité (légume vert ou fruit cru), une viande ou poisson ou œufs, une portion de légumes cuits et/ou de féculents (riz, pâtes, pomme de terre,...), du pain (en alternance avec les féculents, un produit laitier, un fruit.

- En cas de petit creux :

Un laitage et/ ou un fruit, ou une tranche de pain complet et une tranche de fromage par exemple.

En résumé :

- Veillez à faire trois repas par jour. N'en sautez aucun .
- Evitez le grignotage ou sinon grignotez « intelligent » : prenez une collation avec un fruit, un laitage...
- Consommez au moins 5 fruits et légumes par jour.
- Modérez votre consommation de fritures. Il n'existe pas d'huile légère. Privilégiez les matières grasses d'origine végétale (huile d'olive, de colza,...).
- Consommez 3 produits laitiers par jour(de préférence écrémé ou demi-écrémé), c'est l'unique moyen de couvrir les besoins en calcium à tous les âges de la vie.
- Variez les fromages aussi souvent que possible(1 portion par jour), essayez des goûts nouveaux.
- Préférez les cuissons sans matière grasse, à la vapeur au four, en papillote.
- Limitez votre consommation de boissons sucrées, pour les boissons alcoolisées ne pas dépasser 2 verres de vin (de 10 cl) par jour pour les femmes et 3 pour les hommes.
- Ne resalez pas vos aliments avant de les goûter.
- Buvez au moins 1,5 litres d'eau par jour.

- Mangez dans le calme, consacrez du temps à vos repas.
- Et surtout bougez ! Au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide par jour, à intégrer dans la vie quotidienne (marcher, prenez les escaliers plutôt que les escalators, descendez une station avant, faites du vélo).

On estime qu'une perte de poids de 200 grammes par jour soit 2 Kg en 10 jours est raisonnable afin de ne pas reprendre les kilos perdus.

Vous vous apercevrez qu'en suivant ces conseils vous perdrez du poids et garderez votre ligne tout naturellement.

De temps en temps, pour changer de votre vinaigrette habituelle, accompagnez vos salades, ou vos crudités d'une sauce au yaourt allégée :

Sauce au yaourt :

1 yaourt maigre
1 cuillère à café de persil haché
1 cuillère à café de moutarde
1 petite gousse d'ail
2 petits cornichons
sel, poivre

Hachez finement les cornichons, pelez l'ail. Mettre le yaourt dans un bol avec la moutarde, ajoutez l'ail pressé. Battrer au fouet pour émulsionner la sauce. Puis ajoutez les cornichons, le persil, salez, poivrez et dégustez !