

# PERDRE DU POIDS EFFICACEMENT EN 10 POINTS CLÉS



## 1 FIXEZ-VOUS DES OBJECTIFS RÉALISABLES



- La perte de poids est une démarche qui s'entend **à long terme** : il faut du temps pour changer des habitudes et un comportement ancré depuis de nombreuses années.
- À ce titre, **soyez réaliste lorsque vous vous fixez des objectifs** : mieux vaut une perte de poids faible mais régulière, qu'une perte de poids significative mais non durable.
- Entreprendre un rééquilibrage alimentaire dans un objectif de perte de poids est une démarche **qui dépend du métabolisme de chacun**, et qui n'est ni rapide, ni linéaire, aussi **soyez patient.e et indulgent.e avec vous-même**.

## 2 COMPRENEZ COMMENT FONCTIONNE UN RÉGIME!...

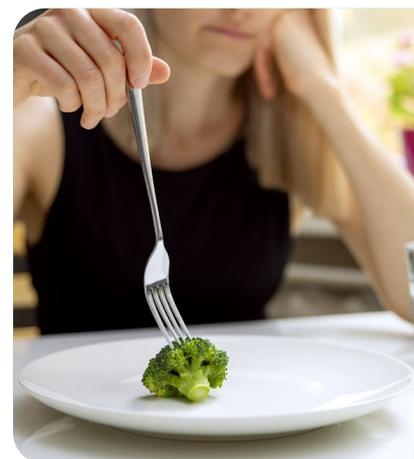


- Les stratégies d'amaigrissement classiques consistent à créer, par restriction alimentaire, **un déséquilibre énergétique dans le but de libérer les acides gras (AG) stockés dans les tissus adipeux**.
- Pour compenser ce déséquilibre énergétique et faire face au stress qui lui est imposé, **l'organisme utilise de l'énergie rapidement disponible**. Cependant, il ne s'agit pas des AG du tissu adipeux mais du glucose hépatique et musculaire.
- La perte de poids initiale observée dès le début des régimes est donc liée à **une perte de masse musculaire et non de masse grasseuse**.

## 3 ... ET DONC ÉVITEZ LES RÉGIMES AMAIGRISSANTS



- La pratique de régimes amaigrissants est basée sur une restriction calorique drastique via **des pratiques alimentaires peu équilibrées et peu diversifiées**.
- Cela peut induire des **déséquilibres nutritionnels**, comme des apports protéiques et sodiques trop élevés, ainsi que des apports en fibres, vitamines et minéraux au contraire insuffisants<sup>2</sup>.
- Par ailleurs, la pratique de ces régimes peut également avoir des conséquences d'ordre **osseux, musculaire, psychologiques et métaboliques profondes**<sup>2</sup>.
- Ces modifications du métabolisme et de la régulation physiologique du comportement alimentaire sont souvent à l'origine du fameux **« effet yo-yo »**, c'est-à-dire d'une reprise de poids, éventuellement plus importante que la perte de poids initiale, à plus ou moins long terme<sup>2</sup>.
- Mieux vaut donc penser **« rééquilibrage alimentaire »**, **bénéfique pour la santé et durable**, plutôt que « régime », synonyme de restriction, effets néfastes et résultats non durables.



## 4 NE DIABOLISEZ PAS D'ALIMENTS



- **Il n'y a pas d'aliment à bannir de votre alimentation**, uniquement des groupes d'aliments à limiter. L'idée est de **ne pas générer de frustrations** et de garder en tête que **manger est et doit rester un plaisir**.
- Souvenez-vous également que l'équilibre alimentaire ne se construit pas sur un repas, mais à **l'échelle d'une journée voire d'une semaine**.
- Il est donc **normal de faire des écarts** de temps en temps, et non nécessaire de culpabiliser pour ça.



## 5 PENSEZ « QUALITÉ » AU LIEU DE « QUANTITÉ »



- Particulièrement pour **les graisses et les glucides**. Ces 2 macronutriments ont des **fonctions physiologiques primordiales** et font partie intégrante d'une alimentation variée et équilibrée.
- Il ne faut donc **PAS les bannir de votre alimentation**.
- En revanche, il convient de **les limiter et de bien les choisir** car il existe une grande diversité d'acides gras et de glucides, et il ne se valent pas tous en termes de qualité.



# 6

## COMPRENEZ VOTRE PARCOURS



- L'obésité est une **maladie multifactorielle** qui ne dépend pas uniquement de la prise alimentaire : **contexte génétique, troubles psychologiques** (anxiété, dépression...), **périodes de vie** (décès d'un proche, arrêt du tabac, difficultés professionnelles, ménopause...) autres pathologies (hypothyroïdie, troubles du sommeil...), **prise de médicaments** (anxiolytiques, anti-diabétiques, antidépresseurs...).
- Il est primordial de **comprendre les raisons** qui contribuent à déréguler votre comportement alimentaire. S'il s'agit de facteurs modifiables, il faudra également **agir dessus** pour que votre démarche soit complète et mettre toutes les chances de votre côté.
- En fonction de votre parcours personnel, **n'hésitez pas à vous faire accompagner des spécialistes** pour vous aider dans la compréhension et éventuellement la résolution des facteurs à l'origine de votre obésité (sophrologues, psychologues, endocrinologues, hypnothérapeutes...).



# 7

## IDENTIFIEZ VOS POINTS FAIBLES



- En matière d'alimentation, plusieurs points peuvent être à l'origine du problème : avez-vous tendance à **grignoter** entre les repas ? À faire de **mauvais choix alimentaire** (malbouffe) ? A avoir une **alimentation trop grasse ou trop sucrée** ? **Vos portions sont-elles adaptées à vos besoins** ?
- L'idée est **d'identifier le/les points sur lesquels mettre l'accent** lors de votre rééquilibrage, afin de construire une **nouvelle routine alimentaire** saine indispensable à une perte de poids durable et efficace.

# 8

## NE NÉGLIGEZ PAS VOTRE SOMMEIL<sup>3</sup>



- Saviez-vous **qu'un mauvais sommeil pouvait être associé à une prise de poids** ? Le sommeil joue en effet un rôle primordial dans la **régulation du métabolisme**.
- La nuit, notre organisme sécrète de la **leptine**, une hormone qui régule la satiété et augmente la dépense énergétique. A l'inverse le jour, la sécrétion de **ghréline** stimule l'appétit.
- Ainsi, des **troubles du sommeil peuvent aussi impacter la sécrétion des hormones régulatrices de l'appétit** : si le temps de sommeil diminue, la durée de sécrétion de leptine diminue en faveur de la ghréline.

# 9

## INTÉGREZ L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS VOTRE QUOTIDIEN



- Tout d'abord, n'oubliez pas que « sport » et « activité physique » sont 2 choses bien différentes : il est question de mettre son corps en mouvement, et non de performances à atteindre.
- L'activité physique est bénéfique et nécessaire car elle contribuera à plusieurs points clés de votre perte de poids<sup>1</sup> :
- **Le maintien de votre masse musculaire**
- **L'augmentation de la dépense énergétique**
- **La régulation de la glycémie et du métabolisme hormonal**
- De plus, l'activité physique contribue au **bien-être mental et à la réduction du stress** (qui peut également intervenir dans la prise de poids). Ne vous en privez pas !



# 10

## FAITES-VOUS PLAISIR



- Manger est une **activité conviviale, source de plaisir et de découvertes**, qui doit rester un moment agréable dans votre quotidien.
- Pourquoi ? **Pour que votre rééquilibrage alimentaire et ses effets bénéfiques tiennent dans la durée.**
- Comment ? Pensez **diversité** (des aliments, des cuissons, des assaisonnements) **et convivialité** : une alimentation saine est bénéfique pour tout le monde ! Puisque vous ne faites pas de régime, votre repas est adapté à n'importe quelle situation et à n'importe quelle compagnie.
- Enfin, n'oubliez pas qu'**un écart n'est pas un problème tant qu'il reste occasionnel**, et que l'équilibre alimentaire ne se construit pas sur un seul repas.



1. ANSES. L'illusion perdue des régimes amaigrissants. 2022.  
 2. ANSES. Évaluation des risques liés aux pratiques alimentaires d'amaigrissement. 2010.  
 3. Institut National du Sommeil et de la Vigilance. Sommeil et Nutrition. 2020.