

DR JEAN-MICHEL
COHEN



J'AI,
DÉCIDÉ DE
MAIGRIR

LE PREMIER RÉGIME

100% EFFICACE
100% DURABLE



LA NOUVELLE MÉTHODE
2 REPAS, 1 EN-CAS !

Flammarion

UN RÉGIME
ADAPTÉ
AUX FEMMES,
COMME
AUX HOMMES

J'AI DÉCIDÉ DE MAIGRIR

Vous rêvez d'un régime sain, efficace, aux effets durables ? Dans *J'ai décidé de maigrir*, j'ai pensé pour vous une méthode 100% actuelle, équilibrée, sans danger pour l'organisme, destinée à toutes et tous, simple et applicable dans la vraie vie. Un amaigrissement fondé sur les dernières données scientifiques dont je me dois de vous révéler les secrets.

2 REPAS + 1 EN-CAS

Comme plus grand monde ne peut respecter la règle des trois repas par jour, ce régime novateur s'adapte au quotidien de chacun.

Supprimer le petit déjeuner afin de mincir équilibré ? Oui, c'est possible et même scientifiquement confirmé.

Se passer de repas le midi ou de dîner ? Oui, c'est faisable si on les remplace par une collation sur mesure.

Conseils et menus à la clef, vous apprendrez à manger et mincir à d'autres rythmes.

LE JEÛNE JOKER

L'autre point fort de mon programme ? Un jeûne de 16 heures intermittent conçu comme un joker minceur, à accomplir selon des règles précises pour qu'il soit efficace sans devenir contraignant.

Avec *J'ai décidé de maigrir*, je vous garantis qu'enfin vous suivrez un régime qui marche !

Nutritionniste réputé et internationalement connu, le DR JEAN-MICHEL COHEN a déjà publié de nombreux best-sellers chez Flammarion, dont Savoir maigrir, Le Bonheur de maigrir, Maigrir, le grand mensonge, Les Nouvelles Religions alimentaires, et avec le Dr Patrick Sérog Savoir manger.

J'ai décidé de maigrir

DU MÊME AUTEUR

- Savoir maigrir*, Flammarion, 2002 et 2005 ; J'ai Lu, 2003 ; Pocket, 2012
- Au bonheur de maigrir*, Flammarion, 2003 ; J'ai Lu, 2004, Pocket, 2012.
- Bien manger en famille : les conseils du nutritionniste, les recettes d'une mère de famille*, Flammarion, 2005
- Savoir manger : le guide des aliments 2006-2007*, avec le Dr Patrick Sérog, Flammarion, 2006
- Savoir manger : le guide des aliments 2008-2009*, avec le Dr Patrick Sérog, Flammarion, 2008
- Le Roman des régimes*, roman, Flammarion, 2007 ; J'ai Lu, 2009
- Objectif minceur : mon programme pour maigrir semaine après semaine*, Flammarion, 2009 ; J'ai Lu, 2010
- Maigrir, le grand mensonge*, Flammarion, 2009 ; J'ai Lu, 2010
- Il n'y a pas d'âge pour séduire*, roman, Flammarion, 2010
- 100 recettes plaisirs légers au chocolat : conseils du nutritionniste, le plaisir sans les calories, recettes testées*, Flammarion, 2010
- 100 recettes pour alléger nos classiques*, Flammarion, 2010
- 100 recettes pour mincir sans effort*, Flammarion, 2010
- 100 recettes pour mincir sans avoir faim*, Flammarion, 2011
- Savoir manger : la vérité sur nos aliments*, avec le Dr Patrick Sérog, Flammarion, 2011
- Objectif minceur : mon programme pour maigrir semaine après semaine*, Flammarion, 2011 ; Pocket, 2012
- Les 250 aliments santé et minceur*, First Éditions, 2013
- Mincir à petits prix*, Flammarion, 2013
- Osez la gourmandise : mes recettes saines, salées et sucrées pour tous les jours*, Prisma média, 2013
- Mes meilleures recettes pour mincir de plaisir*, Flammarion, 2014
- Les Nouvelles Religions alimentaires*, Flammarion, 2014

Docteur Jean-Michel Cohen

J'ai décidé de maigrir

Flammarion

« J'ai décidé de maigrir » est une marque déposée.
L'auteur et l'éditeur remercient M6
de leur avoir permis de l'utiliser.

*Pour les trois petits trésors de la famille,
Nathan, Noam et Lena,*

*Pour ma famille: Myriam, mon épouse,
Stéphanie, Jennifer, Laura et Philippe qui
m'accompagnent de leur intelligence et leur
délicatesse toute ma vie,*

*À la mémoire de mon gendre et ami,
Grégory, un homme d'exception.*

PROLOGUE

Contrairement à ce que l'on entend ici ou là, les Français ne sont en rien lassés des régimes. Au contraire : plus que jamais, incités par la quête d'une meilleure santé, poussés par le désir d'être mieux dans leur corps, plus épanouis dans leur tête, donc à l'aise dans leur peau, ils veulent voir rapidement fondre leurs kilos qu'ils jugent en trop. Hélas, beaucoup d'entre eux, estimant les régimes surmédiatisés peu rassurants et pas efficaces sur la durée, en arrivent à douter de tout et à baisser les bras, au risque de ne plus rien faire... Ou, pire, craquent pour des méthodes farfelues parfois dangereuses.

Constatant ces interrogations, comprenant ces lassitudes, je me suis dit qu'il était temps de tout mettre à plat et de proposer une autre vision de l'amaigrissement. Non pas en inventant un de ces régimes prétendument révolutionnaires dont on sait bien, au final, qu'ils ne font que recycler des pratiques connues depuis des lustres par les experts – et dont les dérives et périls à moyen et long termes sont eux-aussi, hélas, célèbres... –, mais en proposant un programme sans danger pour l'organisme, fruit d'années de réflexion comme d'études des innombrables travaux publiés dans le monde sur la question. En somme, d'offrir à chacun – à travers un livre fondé sur ce que l'on sait scientifiquement de la

prise de poids et montrant comment mincir sans danger – une méthode inédite et efficace.

J'ai décidé de maigrir, titre qui atteste combien cette entreprise exige de chaque aspirant aux kilos en moins implication et volonté – prétendre le contraire serait mentir ; mincir durablement est possible, mais ce n'est ni simple ni facile –, se veut donc une approche concrète, aisée, étayée, permettant à ceux qui l'adoptent de mincir sainement, profitablement, rationnellement et à long terme. Une méthode destinée à tous et toutes, applicable dans la vraie vie, qui ne vous contraindra pas à manger (cochez les mentions inutiles) *uniquement* de la viande blanche, *seulement* des graines, *exclusivement* du chou, de la soupe, de l'ananas, de l'artichaut, en fonction de votre groupe sanguin, au rythme de votre horloge interne, voire – cela s'est vu – de votre signe zodiacal !

Ce régime, je tiens à le dire d'emblée (refermez l'ouvrage si vous êtes de celles et ceux qui jurent seulement par les propositions assurant un succès immédiat sans effort et recourant à des pratiques étranges), repose sur des vérités intangibles.

Primo : en dehors des solutions chirurgicales, la seule façon viable de perdre du poids est de modifier son alimentation, autrement dit de diminuer sa ration énergétique globale. Je vais vous aider à y parvenir de manière non stressante, intelligente et surtout sur la durée, tant celle-ci est essentielle. La patience est la compagne obligatoire de toute perte de poids un tant soit peu efficace.

Secundo : comme il existe d'autres options que celle que mon éditeur – jamais à l'abri d'un raccourci marketing exagéré – appelle « la méthode Cohen », je pense important de les connaître, les expliquer, les décortiquer,

les analyser, afin d'en savoir les atouts et les inconvénients. Votre, *notre* santé en dépend.

Tertio : un régime ne s'improvise jamais ; il faut le penser, y réfléchir, l'adapter à ses envies, bien en envisager les variantes avant de le tester, savoir à quel moment l'entreprendre et à quelle étape l'interrompre.

Quarto : la vraie difficulté, ceux qui ont essayé ne l'ignorent pas, est d'arriver à suivre un régime. Les premiers jours, on est plein d'énergie ; les deux premières semaines, on tient, parce que l'aiguille de la balance baisse ; le premier mois est récompensé par le regard admirateur de sa famille, de ses amis, de ses collègues ; et puis... tout se complique. Après deux mois, on a envie de craquer ; après trois, on se lasse ; après six, on a oublié. Et, ensuite ou parallèlement, on regonfle. Le fameux effet yo-yo survient, terrible, plus tard. Aussi, expliquer ce qu'un amaigrissement sérieusement suivi implique au jour le jour, donner des astuces et méthodes pour se motiver, décrire les paliers de la perte de poids sont des données à appréhender, apprivoiser même. Pour les dompter, les adopter et en tirer le meilleur.

Au bout du compte, je suis convaincu qu'après avoir refermé ce livre, si vous avez suivi ces indications, conseils et recommandations, votre regard sur les régimes aura changé. Et votre tour de taille aussi !

Pourquoi ? Parce que cet ouvrage propose une approche « énergétique » efficace qui ne met pas en danger la santé. Parce que, en plus de réserver certaines surprises (un jeûne de 16 heures intermittent peut être une aide utile sous certaines conditions), en plus de battre quelques idées reçues en brèche (oui, il est possible de se passer du petit déjeuner, alors qu'on nous serine le contraire depuis des décennies ; et même de remplacer un repas de la journée par un en-cas malin), ma proposition ne vise pas à vous contraindre pour vous

J'AI DÉCIDÉ DE MAIGRIR

contraindre, mais, inventive, se veut aisée à pratiquer en ménageant des plages de plaisir.

Je vous fais donc, au terme de ce prologue, une promesse : en lisant *J'ai décidé de maigrir*, chacun pourra se dire que, cette fois, enfin il va... réussir.

PREMIÈRE PARTIE

Osez un régime équilibré et sans tabous

Où l'on découvre qu'un régime équilibré n'est pas obligatoirement synonyme d'ennui culinaire, de morosité nutritionnelle, de monotonie alimentaire.

Où l'on apprend que la volonté est essentielle.

Où l'on entend qu'il ne faut plus avoir peur des régimes.

Où l'on constate que se libérer de certaines contraintes facilite le succès.

Où l'on déduit que, contrairement à des idées reçues, il est possible de supprimer un repas dans la journée, notamment le petit déjeuner.

Où l'on peut lire que le meilleur des régimes est celui qui maintient l'harmonie à long terme et s'adapte aux modes de vie actuels.

CHAPITRE 1

Osez le plaisir équilibré

Depuis trente ans que j'exerce mon métier de nutritionniste, j'ai pu constater mieux que tout un chacun combien les années se suivent et se ressemblent dès que l'on observe les comportements alimentaires. Combien les modes naissent, s'étalent, s'enflamment, puis s'étiolent et disparaissent... avant de revenir habillées autrement, mais, sur le fond, identiques.

Aux périodes mettant en avant les régimes sans sucre ont toujours succédé celles glorifiant les amaigrissements sans graisse, eux-mêmes remplacés un jour ou l'autre par l'émergence d'une méthode soi-disant miracle qui, à son tour, annonce une ère de « non-régime », durant laquelle plus personne ne croit à aucune solution.

Eh bien, aujourd'hui, nous baignons dans ce no man's land où rien n'est cru, rien n'est suivi, rien n'est audible. Où les médias ne présentent aucune méthode, sevrés d'avoir trop léché, lynché puis lâché (avec une frénésie aussi excessive dans la louange qu'exagérée dans la descente en flammes) les préceptes professés par l'un de mes confrères voici trois ou quatre ans. Où beaucoup de personnes ayant succombé aux attraits de méthodes censées faire des miracles en sont revenues, parce que les engagements avancés à grand fracas ne tenaient pas sur la durée et parce que (j'insiste lourdement, mais

mieux vaut le dire et redire que le taire) mincir n'est pas forcément un plaisir, surtout si l'on s'y prend mal. Où, autre influence négative, la crise économique place au rang des préoccupations secondaires, voire subalternes, chez certains la volonté de perdre des kilos. Bref, l'ère du « no régime » a repris ses droits.

Sans désir, rien de possible

Soit. Mais si la loupe médiatique ne se polarise pas, actuellement, sur cette question, faut-il pour autant croire que plus personne ne serait taraudé par le désir de maigrir ? Que, du jour au lendemain, cette volonté-là, si profonde, aurait disparu de la tête des Français ?

Bien évidemment non. Si cette préoccupation n'est pas aussi prégnante qu'avant, elle demeure forte. Quand j'entends les patients venus me consulter évoquer le drame qu'ils ressentent en montant sur une balance ; quand je vois à quelle vitesse ce thème émerge dès que l'on se met à table avec des amis ; quand je constate la récurrence des questions sur le sujet si je suis face à un public ou des auditeurs dans une émission ; quand je découvre l'effroi des parents qui s'inquiètent de la progression de l'obésité en France, et particulièrement celle des enfants... force est de constater que mincir reste une quête sacrément répandue.

Un souhait permanent qui, toutefois, s'accompagne d'une exigence nouvelle : conscients de s'être fourvoyés dans des régimes pas toujours orthodoxes ou pas forcément efficaces sur la durée, nombre de personnes souhaitant entamer (ou reprendre) un amaigrissement veulent que celui-ci soit mesuré, modéré, sain, en un mot « équilibré ». Pas de trash, pas de mono-alimentation,

pas d'extravagance nutritionnelle : le règne du bon sens renaît.

Vive l'équilibre !

Ce qui ne peut que me réjouir puisque d'une alimentation équilibrée, je me fais le porte-parole depuis toujours. Diminuer la consommation globale d'énergie d'un individu tout en maintenant des apports journaliers corrects constitue une approche saine, sereine, la seule efficace à long terme.

« OK, mais en quoi vous différenciez-vous alors ? » grogneront les sceptiques, accrochés à la moindre annonce spectaculaire qui, à leurs yeux, doit signaler une nouveauté, sous peine de faire passer celui qui ne s'y résout pas pour un has-been, voire quelqu'un qui n'apporte rien.

Ma différence, écrivons-le d'emblée, ne sera pas sur le fond du régime lui-même, mais sur certaines de ses astuces et trouvailles, sur sa forme globale et sa façon de le rendre accessible. Je ne cherche pas à « bourrer le mou » des patients et aspirants au régime en leur vendant des vessies pour des lanternes, comme tant d'autres ; je ne vise pas, sans le dire, à faire passer du vieux pour du neuf à coups de ripolin marketing ; j'assume, je défends et je mets en évidence une vérité scientifique (l'équilibre seul permet de maigrir durablement) en l'adaptant aux vies quotidiennes actuelles, en intégrant dans cette démarche globale éprouvée des découvertes récentes, en proposant des menus, des recettes, la mise en évidence de tel ou tel aliment, tous compatibles avec nos modes de fonctionnement et d'alimentation contemporains. Car, en ligne de mire, à mes yeux une seule chose compte : non pas flatter mon ego et séduire

les gogos en inventant un régime si radical et étrange qu'il en deviendrait dangereux, mais promettre à ceux qui essaieront ma « méthode » de perdre *enfin* du poids efficacement, durablement.

Le surpoids, mal du siècle

Ne nous cachons pas derrière notre petit doigt. Bien que ce thème soit moins présent dans les colonnes des journaux, le surpoids s'impose comme l'un des problèmes majeurs de santé publique de nos sociétés développées. Et inutile de se voiler la face : c'est l'augmentation de la consommation calorique qui provoque ce surpoids.

Un exemple vaut toutes les démonstrations : en l'espace de trente ans, aux États-Unis, la consommation alimentaire quotidienne est passée de 2 000 à 2 600 calories. Durant la même période, les experts ont observé 40 % d'augmentation du nombre de personnes atteintes de surcharge pondérale. Quant à l'obésité, elle a carrément triplé sur ces trois décennies. Avec des conséquences sanitaires graves : maladies cardiovasculaires, respiratoires, difficultés à se déplacer, etc.

À quoi est due cette explosion ? À une trop grande abondance alimentaire certes, mais aussi aux nouveaux modes de fabrication des produits industriels. Autrefois, au « bon vieux temps » de la nourriture de proximité (les légumes venus du jardin, la viande achetée chez le boucher du coin, dont on pouvait espérer qu'il se fournissait chez un producteur ne la trafiquant pas), quand on avalait une portion, on voyait et savait ce que l'on mangeait : la salade ou les pommes de terre déterrées à deux pas, le bœuf du pâturage proche. Ce qu'on savourait n'inspirait pas méfiance. Or, aujourd'hui, rien n'est moins évident. Pire, on découvre des aliments

dans des préparations qui ne devraient absolument pas en contenir.

Regardez le sucre : auparavant, son usage était réservé aux bonbons, aux gâteaux... Mais, désormais, on en trouve dans les céréales, les sauces, les yaourts, les boissons, les pizzas, les plats préparés, bref presque tout. Si on ajoute à cette consommation cachée les 35 grammes, c'est-à-dire sept carrés, de sucre que nos ados absorbent en buvant la moindre canette de soda non light, l'ampleur des dégâts apparaîtrait !

Il y a le sucre, mais aussi les graisses innombrables, les substances bizarres que les étiquettes nous font découvrir dans tous les produits peuplant les rayons des supermarchés, les ajouts improbables, les matières que l'on ne connaissait pas voici une génération, mais qui ont colonisé la moindre conserve... Nos parents ignoraient par exemple l'existence de l'huile de palme et n'en avalaient jamais ; mais combien de temps a-t-il fallu avant de constater qu'elle colonisait la plupart de nos aliments industriels sans que nous le sachions, la voyions ni ne prenions conscience de ses dégâts sur nos santés ? Or elle, comme d'autres, n'est vraiment pas bonne pour le poids.

Quand on ajoute aux apports caloriques dissimulés les facteurs génétiques, quand on pense à la répercussion de l'effet yo-yo des multiples régimes pratiqués au cours d'une existence, on réalise mieux les difficultés à maigrir constatées par chacun au fil des années. Le surpoids est bien là, il est de plus en plus difficile de s'en prémunir et de s'en défaire.

Or, si les connaissances médicales et scientifiques progressent, les solutions concrètes et grand public ne sont pas au rendez-vous. Un vide dans lequel les charlatans ou les vendeurs de potions miracles s'engouffrent, pièges

où les esprits un peu perdus tombent, poussés par l'espoir d'avoir trouvé *la* solution !

L'exigence de l'équilibre

Cette solution existe, en vérité. Mais elle n'est pas miraculeuse au sens où, comme on l'entendait autrefois, elle agirait illico presto, en un tournemain. Il n'y a pas de recette, méthode, médicament ou boisson magiques capables de faire perdre dix kilos en dix jours *ad vitam aeternam* sans péril pour la santé. Seuls – j'insiste – une pratique nutritionnelle *équilibrée*, un régime savamment étudié et *équilibré*, des menus scientifiquement élaborés portés par une vision globale *équilibrée* donnent des résultats fiables.

Moi-même, depuis des années, je décline des modèles de régimes *équilibrés*.

Un *équilibre* qui ne se traduit pas – comme trop de confrères le pratiquent – par une austérité totale, par le rejet de certains mets, par des interdits, des oukases, des bannissements. Au contraire, je milite pour un régime audacieux avec, parfois, des propositions que d'aucuns jugeraient iconoclastes, trop imprégnés qu'ils sont des interdits érigés à certaines époques par des ayatollahs du Caddie®.

Ainsi, en opposition avec nombre d'idées reçues, je clame (et montre) que l'on peut maigrir de manière équilibrée sans sacrifier certains des aliments qui font le sel de la vie, le bonheur du repas, donc du quotidien, et procurent cette énergie vitale à tout régime : le plaisir. Et ce en intégrant et tournant autour d'éléments simples jusque-là bannis à tort, comme les féculents, le pain, voire le chocolat, les hamburgers...

Et j'explique que la règle des trois repas par jour, rabâchée depuis des décennies, soi-disant ancrée dans toutes les familles, n'est plus un modèle forcément adapté à notre époque ; en tout cas qu'on peut la changer dans le cadre d'une entreprise d'amaigrissement maîtrisée.

Cela vous intrigue, voire vous surprend ou vous choque ? Tant mieux, la première étape psychologique pour entamer efficacement mon régime est dès lors franchie : maigrir ne devant pas être une énième répétition ou reproduction des autres essais que vous avez entrepris, au moins votre appétit d'en savoir plus est titillé !

Et comme proposer l'équilibre n'implique pas de professer l'ennui, comme il faut savoir briser à bon escient des tabous irrationnels, vous verrez aussi dans cet ouvrage que l'on peut suivre un régime sain qui ne vous affame pas, découvrir de nouveaux goûts, et que mieux vaut varier son alimentation pour éviter de créer des carences alimentaires ou un isolement social. En d'autres termes : le régime que je vous invite à découvrir est celui que l'on démarre avec énergie et que l'on suit et poursuit avec plaisir.

CHAPITRE 2

Osez prendre votre corps en main

L'équilibre, bien sûr. Le plaisir, évidemment. Mais dans l'équation permettant d'aboutir à un régime qui fonctionne, il est une autre donnée à prendre en compte : la volonté.

Intituler cet ouvrage *J'ai décidé de maigrir* n'est en rien anodin. Le « je » comme le recours au verbe très actif « décider » traduisent ma démarche et impliquent un double sens volontaire.

*Essayer de maigrir, je sais réellement
ce que cela veut dire*

Premièrement, cela signifie qu'un régime je sais ce que c'est professionnellement, mais aussi personnellement. J'en connais les difficultés, les affres, les étapes pour les constater chez mes patients, mais aussi parce que, moi-même, la traque aux kilos superflus, je tente de la mettre en pratique.

Étant gourmand, régulièrement je m'astreins à des périodes light, avec les phases de conquête et de désappointement que chacun endure. Ce que tous les pratiquants des régimes vivent, subissent, supportent, je le vis moi-même intimement, et non selon une approche

désincarnée, purement doctrinale, professorale, sans lien avec le vécu. L'émotion ressentie quand il convient de se priver du meilleur des plaisirs (manger ce que l'on veut et qu'on aime), cette pression-là, je l'éprouve tout comme vous.

Fort de cette connaissance des obligations et effets d'un régime, j'ai tenu à tester en personne la nouvelle méthode que je vous propose. Là encore, à la théorie j'ai souhaité greffer une pratique personnelle, tant on ne professe et explique bien que ce que l'on connaît au plus près.

Un choix personnel

Recourir au mot « décider » dans l'intitulé de cet ouvrage traduit une autre obligation à la réussite durable d'un régime : la volonté. On peut entamer un amaigrissement, parce que la pression sociale est forte, parce qu'il existe une réelle (et injuste) discrimination à l'égard des personnes en surpoids, bref parce que la société ne cesse de nous inciter à mincir, mais concrètement ce défi intime ne sera jamais remporté si, au plus profond de soi, on n'est pas convaincu que c'est pour son bien. Entamer un régime est d'abord, avant tout, un acte intime, personnel, une démarche ancrée sur une volonté. Pour bien maigrir, il faut avoir « décidé de maigrir ».

La motivation, l'engagement sauront se lier à la réduction alimentaire, à un changement de pratique nutritionnelle, à de l'activité physique pour nous (vous) faciliter la tâche, mais sans eux rien n'est viable.

Rien n'est viable pour perdre des kilos... et surtout pour ne pas en reprendre. Car si maigrir est difficile, il s'avère plus complexe et pénible encore de ne pas regrossir. Une fois l'amaigrissement achevé, le travail n'est pas,

hélas, pas terminé ; stabiliser la perte de poids exige de chacun une modification, un aménagement de son alimentation à long terme.

Cette exigence, je l'ai évidemment elle aussi prise en compte dans l'élaboration de ma nouvelle méthode.

Mini-sondage

De fait, avant d'entamer l'écriture de l'ouvrage que vous avez entre les mains, j'ai posté sur un réseau social une question à mes « amis ». Objectif : leur demander ce qu'ils attendaient précisément d'un régime, à part la fonte des kilos.

Eh bien, la réponse la plus fréquente fut : « Retrouver confiance en moi », ou son dérivé : « Avoir une meilleure image de moi ».

Ai-je été surpris ? Évidemment non, puisque cette motivation, chaque jour dans mon cabinet je la devine ou l'entends.

Force est d'en déduire que le résultat recherché par les aspirants à l'amaigrissement se révèle tout autant psychologique qu'exclusivement physique, tout autant dans la tête, par rapport aux autres et à soi, qu'uniquement visuel. Or c'est sans doute la raison pour laquelle tant de personnes enchaînent régime sur régime sans être jamais satisfaites : elles débutent sans conviction profonde clairement identifiée, n'ont pas décelé leur véritable motivation. Mincir pour être seulement plus fin n'est jamais une garantie d'amaigrissement durable, car cette exigence-là n'est en rien suffisante. La motivation, OK, mais y ajouter plusieurs raisons liées à une volonté farouche, voilà les atouts permettant d'atteindre un résultat viable.

J'AI DÉCIDÉ DE MAIGRIR

Quand je me retrouve face à un déçu des régimes, je lui demande d'emblée : « Aviez-vous *vraiment* décidé de maigrir ? » Surpris par la question, inévitablement il répond : « Bien sûr que je souhaitais perdre du poids ! ». Ce dont je ne doute pas, même si je pense que son « J'ai décidé de maigrir » n'avait pas été assez puissant, assez analysé pour en accepter les contraintes sur la durée. Si, dans l'esprit d'un candidat à la perte de kilos, le « J'ai décidé de maigrir » signifie aussi : « J'ai la volonté d'aller mieux », « Il me faut me retrouver moi-même », « Avoir enfin une meilleure opinion de moi est essentiel », « Sonne l'heure de tout changer dans ma vie », « Enfin je vais séduire » ou « Cette fois, il est temps d'agir contre le vieillissement », alors les chances de réussir s'accroissent.

L'ennui, c'est que nombre de personnes n'imaginent pas ou n'osent pas avouer que, pour elles, entreprendre un régime ne découle pas seulement de raisons esthétiques. Beaucoup peinent à reconnaître, comme s'il s'agissait d'un tabou, avoir envie de maigrir parce qu'elles sont poussées par bien d'autres explications.

Prendre son corps en main implique, au préalable, d'être au clair avec son esprit. Oser se poser les bonnes questions, s'auto-analyser avec franchise est en somme essentiel avant d'entamer tout régime, le mien comme d'autres.

À bon entendeur, salut !

CHAPITRE 3

Osez ne plus avoir peur des régimes

Derrière toute demande d'amaigrissement se cache donc, dans la plupart des cas, une attente personnelle, intime, qu'il est important de déceler, mettre au jour, puis satisfaire.

C'est ce qui arrive lorsqu'une personne me consulte en vue d'obtenir une perte de poids modérée : sa volonté de maigrir va bien au-delà du chiffre inscrit sur la balance.

À nous, praticiens, revient donc la charge, la mission même, de mettre au point des techniques dans lesquelles la frustration (inhérente à toute restriction alimentaire) ne sera pas trop importante.

À nous, nutritionnistes sérieux, d'inventer des régimes sains, des méthodes équilibrées aisées à suivre afin que le patient puisse atteindre son objectif, quel qu'il soit.

À nous, médecins expérimentés, non pas d'imposer un système si drastique qu'il serait d'emblée voué à l'échec, mais d'imaginer la manière de rendre un changement d'alimentation agréable, compatible avec la vie quotidienne et surtout encourageant, motivant.

Dès lors, le régime ne fera plus peur. Non seulement parce qu'il paraîtra faisable, mais aussi parce que le patient détiendra les outils lui permettant de comprendre sa perte de poids.

J'AI DÉCIDÉ DE MAIGRIR

Comprendre comment et pourquoi on maigrit permet d'éviter de se lamenter sur la lenteur de la fonte des kilos, voire sur les raisons d'une reprise de ceux-ci, phénomènes normaux dans tout régime.

Les craintes, comme les contraintes, lorsqu'on veut entamer et gagner la bataille contre les surplus superflus, il faut les é-li-mi-ner !

CHAPITRE 4

Osez vous libérer des contraintes

On le sait, les régimes nécessitent un peu de précision – j’insiste bien sur le « un peu ». Chaque aliment consommé possède une valeur calorique et, comme je ne vais cesser de le répéter tout au long de ce livre même si certains s’amusent à le contester, seule la différence entre ce qui est consommé et ce qui est dépensé permettra – ou pas – un amaigrissement.

Pour autant, suivre un régime avec succès implique de se sentir à l’aise avec lui. Autrement dit, plus on modifie sa façon de manger, plus on bouleverse ses habitudes nutritionnelles et son mode de vie sous prétexte d’entamer une cure d’amaigrissement, moins on a de chances d’obtenir un succès. Trop de contraintes tue la motivation. L’expérience m’a montré que la réussite d’un régime passe par la préconisation de techniques simples, correspondant à nos réflexes ou nos modes de fonctionnement alimentaires. Bref, en adéquation avec notre façon de manger.

*Nos modes de vie changent,
les régimes doivent changer aussi*

Or, en 2015, qui se nourrit encore comme il y a trente ans ? Parce que nos modes d’alimentation ont été

sacrément bousculés depuis l'émergence et la généralisation des fast-foods, du snacking, des plats tout prêts, etc., il faut que les régimes s'adaptent. Proposer des méthodes d'amaigrissement incapables de prendre en compte ces évolutions des habitudes et des mentalités est aussi inopérant qu'inefficace et frustrant.

Dès lors, comme rien ne remplace un régime équilibré dans le cadre d'un amaigrissement sain et dire régime équilibré signifie régime dans lequel sont incorporés la quasi-totalité des aliments, il convient de proposer une méthode adaptée au monde moderne intégrant la profusion de plats et mets que chacun constate et apprécie.

Mais le hic de tous les régimes équilibrés proposés jusqu'ici était d'imposer un pensum quotidien : le calibrage extrêmement précis des aliments ! Il convenait en effet de les peser pour déterminer leur valeur calorique et pouvoir, ainsi, suivre pas à pas les apports journaliers.

Ce calcul, aujourd'hui, le public le rejette massivement. Car il le vit comme une servitude, un esclavage même, rompant tout lien avec le plaisir alimentaire. Faire ses courses de manière raisonnée, observer de très près sa nourriture, apprendre à cuisiner, y passer du temps, être patient, peser et calculer la moindre calorie, nécessités des régimes équilibrés, ne sont plus, dans nos sociétés adeptes du « tout, tout de suite », des astreintes acceptables. On peut le regretter, mais cette vérité est à prendre en compte lorsqu'on a pour tâche de venir en aide à ses patients ou lecteurs.

Face à ces corvées, combien de ceux ayant envie de mincir ne sont-ils pas alors simplement tentés de... supprimer un repas ! Quoi de plus facile, puisqu'il n'y a plus alors de questions à se poser, de calculs complexes à faire, de pesée des aliments à supporter. D'aucuns pourraient crier que bannir un repas relève de l'hérésie, mais je pense que mieux vaut élaborer un régime en

OSEZ VOUS LIBÉRER DES CONTRAINTES

phase avec l'évolution des mœurs que s'arc-bouter coûte que coûte sur des traditions certes bonnes, mais plus adaptées ni adoptées.

Le régime que je développe dans cet ouvrage ose donc briser un tabou nutritionnel ultime : oui, il est possible de supprimer l'un des trois repas quotidiens pour perdre du poids... Sous réserve toutefois de ne pas faire n'importe quoi le reste du temps !

CHAPITRE 5

Osez supprimer un repas

Qu'est-ce qu'un bon régime ? Une méthode permettant de perdre du poids en provoquant une diminution de la quantité de calories absorbée, mais prenant en compte les habitudes, les goûts, les nouvelles pratiques alimentaires – notamment le fait que nous apprécions les produits que l'industrie nous propose – et intégrant les quelques privations que tout changement de façon de se nourrir induit. En somme, il lui faut trouver le système rendant la plus indolore possible la fonte des kilos.

De fait, les patients qui viennent à mon cabinet tiennent quasiment tous le même discours : ils aimeraient volontiers mincir, mais rêveraient d'en finir avec le calcul des calories, éviter les restrictions alimentaires, se passer de la pesée... Bref, se débarrasser du côté rébarbatif, obsédant, que cette démarche implique à leurs yeux. Comment satisfaire ce désir ? Comment leur procurer ce confort à la fois concret, pratique, stimulant, tout en leur garantissant une véritable inversion de la courbe des kilogrammes et un régime équilibré ?

Après réflexion, une solution liée à l'évolution des modes de vie m'est donc apparue. Puisqu'il faut moins manger pour mincir, au lieu de réduire chaque repas, n'est-il pas tout aussi intelligent d'enlever une partie de

N° d'édition : L.01ELKN000546.N001
Dépôt légal : janvier 2015