

# LES SECRETS DE LA SÈCHE

TOUT SAVOIR SUR LA SÈCHE ET LA PERTE DE POIDS

WILLIAM  
**JANSSENS**

CHRISTOPHE  
**BONNEFONT**



Éditions Ocrée

© Éditions Ocrée

[contact@editions-ocree.fr](mailto:contact@editions-ocree.fr)

[www.editions-ocree.fr](http://www.editions-ocree.fr)

ISBN : 979-10-96382-22-4

Diffusé et distribué par Numilog

Toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite. Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constitue une contrefaçon sanctionnée par la loi sur la protection du droit d'auteur.

LES SECRETS  
**DE LA SÈCHE**

William Janssens & Christophe Bonnefont

Éditions Ocrée



# SOMMAIRE...

<b>INTRODUCTION</b>	<b>7</b>
<b>NOTES</b>	<b>9</b>
<b>CHAPITRE 1 : LES DIX PILIERS DE LA PERTE DE GRAISSE</b>	<b>11</b>
1. Maîtriser l'équilibre énergétique	13
2. Perdre le bon poids	21
3. Mode de vie et cardio	43
4. Fondamentaux de la perte de graisse	57
5. Vitesse adéquate de perte de poids	77
6. Les obstacles de la perte de graisse	97
7. « Nos » cerveaux	133
8. Votre environnement	151
9. « L'après sèche »	159
10. Mental et individualisation	169
<b>CHAPITRE 2 : MISE EN PRATIQUE ET EXEMPLES DE DIÈTES</b>	<b>181</b>
Exemples de diètes pour les omnivores	187
Exemples de diètes pour les végétariens	205
Exemples de diètes pour les végétaliens	215
Exemples de macronutriments pour les personnes en surpoids	225
<b>CHAPITRE 3 : LES IDÉES REÇUES</b>	<b>241</b>
<b>CHAPITRE 4 : LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES</b>	<b>257</b>
<b>CHAPITRE 5 : LES RECETTES</b>	<b>279</b>
Recettes sucrées	281
Recettes salées	293
<b>INSPIRATIONS DE WILL JANSSENS</b>	<b>311</b>
<b>GLOSSAIRE</b>	<b>313</b>
<b>ANNEXES</b>	<b>317</b>



# INTRODUCTION

Le livre *Les secrets de la sèche* vous aidera à comprendre comment perdre de la graisse, mais surtout comment **ne pas la reprendre**. Il existe une approche rigoureuse pour éviter que notre poids agisse comme le fameux « yo-yo » !

Vous voulez par exemple :

- pouvoir remettre ce maillot de bain qui vous allait si bien ;
- comprendre comment effectuer intelligemment une « sèche » ;
- trouver enfin des informations dignes de confiance sur les changements corporels.

## **Alors vous êtes tombé sur le bon ouvrage !**

Dans ce livre, vous apprendrez tout ce qui importe vraiment sur la perte de poids : des informations de qualité, présentées de manière simple. La perte de poids est un domaine délicat. On peut trouver énormément d'informations sur la question, mais les sources d'informations impartiales sont rares. Dans tout ce qui est proposé dans la littérature et la presse, il faut savoir dégager ce qui relève du pur profit, d'un effet de mode ou de « nouveauté », de ce qui est réellement testé avec sérieux et selon des méthodes/analyses/critères scientifiques.

La perte de poids englobe de nombreux domaines : la nutrition, le sport, le marché des suppléments, les centres de fitness, une grande partie des professionnels de la santé...

Ici, on parle de perte de poids, sans conflit d'intérêt !

Nous partons d'un développement scientifique, mais nous le simplifions pour le rendre accessible à tous.





## NOTES

Ce livre est accompagné de notes en *italique*.

Celles-ci contiennent des explications sur les aspects physiologiques des différents sujets développés. Ces notes permettent de détailler plus en profondeur l'aspect scientifique du fil conducteur.

Sentez-vous libre de les consulter en cas de besoin !

La première note en *italique* de ce livre concerne les **calories** et se trouve en page 15.





1

LES DIX PILIERS  
DE LA PERTE DE GRAISSE



Comment se débarrasser de la graisse que l'on souhaite perdre ? Le corps humain semble souvent réticent à l'idée même de perdre du poids, comme s'il cherchait à se maintenir tel qu'il est. Nous allons aborder les subtilités de la perte de graisse, ainsi que les éléments essentiels à sa réussite.

# 1. MAÎTRISER L'ÉQUILIBRE ÉNERGÉTIQUE

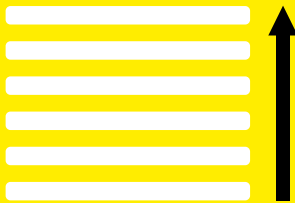
## L'équilibre énergétique

Qu'est-ce que l'équilibre énergétique ? Notre corps est incroyablement complexe. Néanmoins, expliquer son mode de fonctionnement n'a pas besoin d'être compliqué. Afin d'éviter tout risque d'égarement, parlons d'abord... **d'argent**. Disons que l'équilibre corporel peut être comparé à la situation d'un compte en banque.

### Analogie du compte bancaire

---

Que se passe-t-il dans un compte bancaire, généralement ? Prenons votre propre compte en banque :



VOUS **RÉCEPTIONNEZ**  
RÉGULIÈREMENT DE L'ARGENT



VOUS **DÉPENSEZ**  
ÉGALEMENT DE L'ARGENT

À la fin de la semaine, puis à la fin du mois, vous finissez avec un bilan positif, négatif ou stable. Pour se retrouver avec moins d'argent qu'au départ, on doit retrouver un déséquilibre quelque part. C'est lorsque vous obtenez **moins d'entrées que de dépenses** que votre compte perd du capital. C'est exactement la même chose avec les calories. Et dans le cas de notre corps, on pourrait dire que notre compte en banque reste en général très bien approvisionné !

## L'ÉQUILIBRE DE VOTRE CORPS EST GÉRÉ PAR UN BANQUIER TRÈS COMPÉTENT.

Votre corps représente une excellente **banque à calories** et il conserve « malheureusement » très bien son capital. Une banque stocke des devises. Notre corps, lui, stocke une autre monnaie : **la graisse**.

### Première fausse bonne nouvelle

Notre banque fonctionne merveilleusement bien :

- Elle ne se retrouve quasiment jamais en négatif.
- Elle se débrouille pour conserver un maximum de ce qu'elle reçoit.

Mais ce n'est pas tout. Il s'agit probablement de la banque la plus arrangeante que vous pouvez trouver. Elle accepte toutes les monnaies : les euros, les francs suisses, les dollars américains... Peu importe, de l'argent reste de l'argent.

### Votre corps est tout aussi arrangeant

.....

Votre corps ne renonce à aucun revenu potentiel. Il accepte toutes les monnaies d'échanges. Son seul critère est de n'accepter que ce qui possède une valeur nutritive.

Les « monnaies » suivantes ont toute une valeur énergétique :

- les protéines ;
- les glucides ;
- les lipides ;
- l'alcool !

Pour notre organisme, de l'énergie reste de l'énergie ! Il se débrouillera toujours pour en faire quelque chose. Pour résumer la situation :

## NOTRE CORPS EST UNE BANQUE À CALORIES ULTRA PERFORMANTE ET TRÈS ARRANGEANTE.

Notre corps accueille donc très facilement de nouvelles réserves d'énergie et... conserve très bien ce qu'il a gagné, c'est-à-dire son capital « énergétique ».

## Comment transformer son propre corps ?

La situation ne semble pas des plus aisées. En effet, notre tâche est de contraindre notre corps à céder une part de son capital. Ce corps qui, rappelons-le, excelle dans la capacité de stocker et conserver de l'énergie. Pour comprendre, il faut apprendre à connaître la monnaie d'échange. Il faut investiguer sur cette fameuse « énergie » que l'on emmagasine aussi bien : **la calorie**. Lorsque vous arrivez pour la première fois dans un pays, vous ne connaissez pas la valeur de la monnaie locale. Pourtant, vous allez bien devoir utiliser cette monnaie pour toutes les transactions à venir. Pour une perte de poids, le contexte est similaire : il vaut mieux connaître la véritable valeur de l'énergie que nous allons utiliser.

### La calorie : une monnaie d'échange pour notre organisme

---

Dans la suite de ce livre, on vous accompagne à travers toutes les étapes nécessaires à la réussite d'une perte de graisse **définitive** — sans reprendre ce qui a été perdu. On commence par l'étape la plus importante. **La balance calorique**.

#### Note sur les Calories/kcal/Cal

La **calorie** est une unité de mesure physique. Elle permet de quantifier la valeur énergétique nécessaire pour passer 1 dL d'eau de 14° à 15° Celsius. C'est une mesure de « chaleur ». Généralement, on exprime les calories avec l'unité kilocalorie qui représente 1 000 calories, c'est pour cette raison que l'on trouve l'abréviation « kcal » sur les étiquettes des aliments que nous achetons. Il est aussi possible d'écrire Calories avec un C majuscule pour indiquer que l'on parle bien de kilocalories. Vous avez déjà senti que votre corps chauffe lors de votre entraînement ? C'est parfait, vous avez pu ressentir vous-même ce phénomène physique qui se cache derrière la calorie. Les scientifiques mesurent les échanges d'énergie en quantifiant la chaleur échangée dans un système.

Certains modèles d'études de qualité vont jusqu'à utiliser des chambres métaboliques<sup>1</sup> pour mesurer aussi précisément que possible la production de chaleur générée : c'est-à-dire « la dépense calorique ». Votre **métabolisme** représente la quantité d'énergie nécessaire au maintien de vos fonctions corporelles de base — ou combien de calories votre corps consomme pour vous maintenir en vie. On l'appelle le **métabolisme basal**. Il se quantifie par la quantité de chaleur que vous produisez en étant inactif. Généralement, on préfère **estimer** le métabolisme (basal). Les estimations viennent d'algorithmes qui prennent en compte vos caractéristiques personnelles comme la taille, le poids, l'âge, le sexe et votre pourcentage de graisse. Les estimations de ces équations seront plus ou moins pertinentes en

1 Hall et al. « Calorie for Calorie, Dietary Fat Restriction Results in More Body Fat Loss than Carbohydrate Restriction in People with Obesity », 2015. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/26278052>

fonction du type de population<sup>1</sup>, il convient donc de les utiliser avec précaution<sup>2</sup>. Une revue suggère qu'il existe 248 équations différentes pour estimer nos calories dépensées<sup>3</sup>, il faut donc garder en tête qu'il ne s'agit que d'outils pour proposer des **estimations**.

Il faut ensuite prendre en compte votre niveau d'activité physique. Pour cela, il faut évaluer votre journée du point de vue de vos dépenses énergétiques. On multiplie cette dépense de « base » par un coefficient d'activité physique appelé PAL = Physical Activity Level. Vous pouvez estimer votre métabolisme avec une formule<sup>4</sup>.

**La méthode la plus précise** dans des conditions réelles reste la suivante :

Documenter précisément ce que l'on mange sur plusieurs jours. Il s'agit donc de reporter de manière assidue tout ce que vous mangez sur 2 à 3 semaines tout en relevant votre poids chaque jour pendant cette période. Cette approche permet d'exploiter les données de base en temps réel sur la consommation énergétique actuelle de votre corps. C'est une manière simple, mais extrêmement pertinente.

## L'élément manquant de la balance calorique

### La balance calorique « typique »

.....

Nos calories, qu'est-ce qu'on en fait ? Nous allons parler de balance calorique et d'un « écart » par rapport à cet équilibre énergétique. On parle de « déficit calorique ».

Reprenons l'exemple du compte en banque : Le **déficit** calorique signifie que votre compte a perdu du capital. Le **bilan** complet du corps est alors **négatif**. Avant de vous expliquer pourquoi il « manque un élément » dans cette équation, voici ce que représente cette balance calorique dans le monde réel. On applique une de ces trois possibilités :

## NUTRITION

On change nos portions alimentaires. Il s'agit donc de viser une plus petite quantité de calories **consommées** par rapport à notre dépense énergétique.

1 Poli et al. « Resting energy expenditure in obese women: comparison between measured and estimated values », 2016. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27641466>

2 McLay-Cooke et al. « Prediction Equations Overestimate the Energy Requirements More for Obesity-Susceptible Individuals », 2017. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5622772/>

3 Sabounchi et al. « Best-fitting prediction equations for basal metabolic rate: Informing obesity interventions in diverse populations », 2013. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23318720>

4 Vous pouvez estimer votre métabolisme ici : <http://willjanssens.ch/>



## ACTIVITÉ PHYSIQUE

On dépense plus d'énergie en étant physiquement plus actif. On parle de marche, de fitness, de danse, de jardinage et de tout type d'activité qui s'éloigne de la position assise ou couchée (sans mouvement !). Il s'agit ici d'augmenter le nombre de calories **dépensées** par rapport à notre apport énergétique.

## NUTRITION ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

On change les deux aspects : notre activité physique ET notre alimentation. Généralement, il s'agit de l'approche la plus efficace<sup>1, 2, 3</sup>.

Quel est donc le problème avec cette dernière approche ? On parle déjà de nutrition et d'activité physique. C'est pourtant plus complet que toutes les approches qui ne prennent qu'une des deux facettes en considération. Il manque malgré tout un élément.

**« Mangez moins et bougez plus ». C'est tout ?**

.....

Perdre spontanément du poids après un conseil aussi banal ne reflète absolument pas ce qui se passe en pratique. Il n'est pas question de défier les lois de la physique, bien entendu. Cependant, il est absolument capital de placer l'information donnée dans son contexte. Ce conseil « mangez moins et bougez plus » suggère que pour réussir une perte de poids, il faut simplement : de la volonté et de la patience. Ce serait donc un scénario parfaitement prévisible. Malheureusement, dans le cas d'une perte de graisse définitive, les chemins qui mènent à la réussite ne sont que rarement aussi directs.

### **Une perte de poids dans son contexte : un organisme vivant**

Pour que notre corps perde une partie de son propre poids, il faut qu'un organisme vivant accepte de perdre une certaine quantité de matière... qui lui appartient !

---

1 DeLany et al. « Effect of physical activity on weight loss, energy expenditure, and energy intake during diet induced weight loss », 2014. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23804562>

2 Josse et al. « Increased consumption of dairy foods and protein during diet- and exercise-induced weight loss promotes fat mass loss and lean mass gain in overweight and obese premenopausal women », 2011. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21775530>

3 Longland et al. « Higher compared with lower dietary protein during an energy deficit combined with intense exercise promotes greater lean mass gain and fat mass loss: a randomized trial », 2016. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26817506>

« *Mangez moins et bougez plus ?* »

On se rend bien compte — intuitivement — que tout n'est pas aussi facile. Néanmoins, pour que le message reste simple, nous allons reprendre notre banque à calories.

### Une banque vivante

---

Dans une banque, il n'y a pas que des entrées et des sorties d'argent. **La banque peut elle-même évoluer.** Une fois que votre compte est ouvert, la banque est toujours la même, mais d'autres choses se passent :

- des travaux d'entretien ;
- du changement au niveau du personnel ;
- des modifications de stratégies économiques ;
- des investissements ;
- des nouveaux objectifs ;
- etc.

Il y a des *évolutions* au sein de cette banque ! On parle toujours de la même mais... pas exactement de la même qu'auparavant. Vous l'avez compris, votre propre corps, lui aussi, **évolue** au fil du temps. Votre corps n'est pas un objet figé. C'est dans ce dernier détail que réside « l'élément manquant ».

### Prendre en compte l'évolution de votre corps

---

On parle des **changements de composition corporelle**. Si vous faites du sport, on s'attend à ce que votre corps construise du muscle

n'est-ce pas ? Or, ce tissu musculaire n'est pas gratuit et sa construction coûte de l'énergie. Les changements de composition corporelle font donc partie intégrante de cet équilibre énergétique. On parle alors de balance calorique nette.

**IL FAUT PRENDRE EN COMPTE LA TRANSFORMATION DE VOTRE CORPS !**

## POUR S'EN CONVAINCRE, VOICI UN CAS PRATIQUE

VOUS PERDEZ



VOUS PRENEZ



=

Votre corps change,  
même si vous n'avez  
pas perdu de poids.  
(-3+3)

Dans votre banque, la construction du « muscle » peut s'apparenter à une installation de nouveau matériel électronique de pointe. Le directeur a un nouvel objectif et souhaite investir pour améliorer la qualité générale de sa banque. Il se trouve que ce nouveau matériel :

- coûte cher à installer ;
- coûte plus cher à entretenir que le matériel précédent ;
- n'a aucune raison de rester si vous ne l'utilisez pas.

On peut donc dire que le **muscle** :

- coûte cher à installer<sup>1</sup> ;
- coûte plus cher à entretenir que le matériel précédent (le muscle au repos consomme plus de calories que la graisse<sup>2,3</sup>) ;
- n'a aucune raison de rester si vous ne l'utilisez pas (comme le muscle coûte plus cher à entretenir, il lui faut une raison de rester à la place de la graisse).

### Perte de poids vs. Perte de graisse

.....

On entre dans le vif du sujet. Une personne qui a perdu 3 kg de graisse a... perdu 3 kg de graisse, point. Si son poids n'a pas changé, c'est qu'il y a d'autres éléments à prendre en compte. Ce qui fait qu'un être humain représente bien plus qu'un simple amas de

1 Silva et al. « Do Dynamic Fat and Fat-Free Mass Changes follow Theoretical Driven Rules in Athletes? », 2017. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28542004>

2 Elia M., « Organ and tissue contribution to metabolic rate. In: Kinney JM, Tucker HN, editors. Energy Metabolism: Tissue Determinants and Cellular Corollaries », Raven Press, New York, 1992, p. 61-80. [https://www.researchgate.net/publication/283361781\\_Organ\\_and\\_tissue\\_contribution\\_to\\_metabolic\\_rate](https://www.researchgate.net/publication/283361781_Organ_and_tissue_contribution_to_metabolic_rate)

3 Wang et al. « Evaluation of Specific Metabolic Rates of Major Organs and Tissues: Comparison Between Men and Women », 2011. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3139779/>

graisse à l'équilibre, c'est le muscle ! Comment stimuler ce muscle si précieux ? Réponse dans le prochain pilier !

### **Note sur la graisse vs. Le muscle**

*Un autre modèle est proposé pour la balance calorique, suggérant que le muscle se trouve en compétition avec le tissu adipeux pour la recharge en énergie (en « carbone<sup>1</sup> »). Le muscle pourrait donc en quelque sorte rediriger le flux d'énergie disponible en sa faveur pour permettre une meilleure régénération de son ensemble. Dit autrement, il « pique » de l'énergie au reste du corps, et par conséquent en laisse moins à disposition pour refaire les stocks de graisse<sup>2</sup>. La graisse ne se transforme bien évidemment pas en muscle directement. Cela dit, la répartition des calories que l'on mange ne sera pas la même lorsque le muscle est sollicité. Même si l'énergie à disposition pour notre corps est identique, un muscle actif va en quelque sorte prendre sa part. Par conséquent, il reste moins d'énergie à disposition pour synthétiser nos réserves de graisse.*

---

1 Schoeller DA. « The energy balance equation: looking back and looking forward are two very different views », 2009. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19386028>

2 Kuo & Harris, « Abdominal fat reducing outcome of exercise training: fat burning or hydrocarbon source redistribution », 2016. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27152424>