

Anne Dufour
& Carole Garnier

Le nouveau régime

brûle- graisses

Charge glycémique, émotions, génétique, microbiote intestinal, nerf vague... : **votre coaching sur mesure** pour mincir durablement



MINCIR EN PRÉSERVANT SA SANTÉ
100 recettes + un programme
en 4 semaines

LEDUC 

Le livre de référence le plus pratique pour se débarrasser des kilos rebelles

72 aliments triés sur le volet pour booster le métabolisme, augmenter la combustion des calories au repos ET pendant le sport, mincir vite mais sainement et durablement, orienter la flore intestinale vers un travail de déstockage, donner un coup de fouet à l'élimination (eau, graisses) et au transit intestinal, procurer de l'énergie et l'envie de bouger en journée, au contraire apaiser et faciliter le sommeil en soirée, mieux contrôler l'humeur et les émotions (oui, les aliments ont ce pouvoir-là aussi)...

- Action brûle-graisse, gestion de la glycémie, activité physique : **mode d'emploi en 20 questions-réponses simples pour tout comprendre.**
- **Les champions brûle-graisses :** algues, ananas, artichaut, cabillaud, champignon, crustacés, dinde, fraise, fromage frais, lentille, pois chiche, pomme, poulet...

- **Votre programme brûle-graisses en 4 semaines.**
- **100 recettes super-brûle-graisses :** pancakes au son d'avoine, velouté d'endives « light & creamy », guacamole de fonds d'artichauts, filet de bœuf à l'ail rôti et asperges, thon à la fondue de poivrons, wraps minceur au jambon, mousse légère à la mangue...

Inclus : la table de charge glycémique des aliments courants

Anne Dufour, journaliste spécialisée en nutrition, est l'auteure de nombreux best-sellers sur la santé et la forme aux éditions Leduc.

Carole GARNIER, journaliste à *Dr. Good! C'est Bon!*, est l'auteure de nombreux livres de référence sur l'alimentation santé aux éditions Leduc.

» Ensemble, elles ont écrit de nombreux livres dont *Ma bible brûle-graisses*, *Le régime express IG brûle-graisses* et *Mes petites recettes magiques brûle-graisses*.

19,90 euros
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-1685-7



9 791028 516857

editionsleduc.com

LEDUC

Rayon : Santé

Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

DES MÊMES AUTEURES, AUX ÉDITIONS LEDUC

Le régime One Health, 2021.

Dash minceur, 2020.

Ma bible des superaliments santé, 2019.

Le nouveau régime booster métabolique, 2019.

Carb cycling : le régime sans sucre le plus facile du monde, 2018.

Découvrez la bibliographie complète des auteures :

www.editionsleduc.com/anne-dufour

www.editionsleduc.com/carole-garnier

Retrouvez-les sur leur blog : Biendansmacuisine.com

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com

et sur les réseaux sociaux.



Design de couverture : Caroline Gioux

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Adobe Stock, Nicolas Trève

© 2022 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1685-7

Anne Dufour
& Carole Garnier

Le nouveau
régime

brûle- graisses

Charge glycémique, émotions,
génétique, microbiote intestinal,
nerf vague... : **vosre coaching**
sur mesure pour mincir
durablement

LEDUC ↗

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
UN NOUVEAU RÉGIME BRÛLE-GRAISSES, VRAIMENT ? OUI, VRAIMENT.	13
BRÛLE-GRAISSES, GLYCÉMIE ET GUIDE PRATIQUE ALIMENTAIRE, MODE D'EMPLOI : 20 QUESTIONS-RÉPONSES SIMPLES POUR TOUT COMPRENDRE	33
LES 72 CHAMPIONS BRÛLE-GRAISSES	65
35 CONSEILS ALLÉGÉS QUI NE COÛTENT PAS PLUS CHER : SENSATIONS ET ÉMOTIONS, HACKAGE DES GÈNES MINCEUR ET STRATÉGIE « DOGGY BAG »	215
VOTRE PROGRAMME BRÛLE-GRAISSES EN 4 SEMAINES	241
TRANSFORMEZ VOTRE CUISINE EN MACHINE BRÛLE-GRAISSES (À VIE !) EN 15 JOURS	285
LES RECETTES SUPER BRÛLE-GRAISSES	309
ANNEXE	
TABLE DE CHARGE GLYCÉMIQUE DES ALIMENTS COURANTS	425
TABLE DES MATIÈRES	435

INTRODUCTION

On a beau savoir que « les régimes ça ne marche pas », qu'il faut « s'accepter telle que l'on est même si c'est avec 2 (ou 22) kg en trop », que « à chaque fois on perd mais on reprend », que « j'ai déjà tout essayé je n'arrive pas à maigrir », « ne me parlez pas de sport, je ne suis pas faite pour ça », que « d'accord pour faire un régime, mais pas pour changer mes habitudes alimentaires »... de cet embrouillamini ressort quand même une idée simple et claire : on se sent trop grosse, mal dans sa peau, on se trouve moche, et ça nous mine. Donc, même si notre mari nous trouve « très bien comme ça », notre meilleure amie nous rabâche que « tu ne vas pas tomber dans ce piège-là ? », au fond de nous, on sait qu'on perdrait bien quelques kilos, juste pour se sentir mieux, plus légère. Et peut-être aussi parce que les années filant, une prise de conscience se dessine : on se rend bien compte que poids et santé sont liés. Pas question de suivre avec fatalité un chemin tout tracé du genre « petit ventre → gros bourrelets → surpoids généralisé → prédiabète → diabète de type 2 », avec son traitement médical à vie. Il serait dommage, aussi, d'accroître ses risques de cancer, de troubles neurologiques, de douleurs articulaires, à cause de ces kilos en trop qui prennent chaque année de l'ampleur. En plus, durant la crise sanitaire du Covid-19, on a bien compris que le surpoids allié aux troubles métaboliques aggravait le pronostic et accroissait les risques de « faire une forme grave de la maladie ». Alors, on se dit que c'est peut-être pareil pour d'autres virus, d'autres maladies ? Même si le discours général fustige la « grossophobie » (et c'est fort heureux car la stigmatisation ne rend ni plus heureux ni plus mince !), les faits sont là : surpoids et obésité continuent de progresser en France et, bien entendu, les confinements sont passés

par là et n'ont rien arrangé, surtout chez les enfants. C'est simple, l'obésité – qui est une maladie rappelons-le – a doublé en 25 ans, selon la Ligue de l'obésité (juillet 2021). 17 % des Français sont obèses, et hélas, de plus en plus jeunes : 10 % des 18-24 ans, 18 % des 2-7 ans ! En France, le premier confinement « dur » (du 17 mars à mai 2020) a débouché sur une prise de poids chez 57 % d'entre nous. En moyenne, une prise de poids d'environ 2,5 kg. Depuis, certains les ont perdus, tandis que d'autres, au contraire, ont continué à s'enrober. Quelles qu'en soient les raisons – anxiété, frustration liée aux contraintes, cuisine-refuge, grignotage pour passer le temps... – certaines rondeurs se sont comme définitivement accrochées. Bref, maintenant que la situation sanitaire semble un peu derrière nous, nous avons envie de nous alléger, dans tous les sens du terme.

Mais par quel bout commencer ? Comment s'y prendre ? Faut-il passer un doctorat en nutrition pour comprendre enfin quoi manger et ne pas manger (réfléchissez bien, c'est long quand même un doctorat) ? Faut-il se fier uniquement à ses sensations/émotions/pulsions comme le prônent certains spécialistes (on n'est pas rendu au résultat par ce biais, surtout si l'on décide d'attaquer ce chemin toute seule, autant vous prévenir tout de suite) ? Faut-il prendre en compte les calories/les protéines/l'index glycémique/les graisses/les sucres (spoiler : non ! une gestion uniquement scientifique et comptable des apports alimentaires n'est pas la solution) ? Faut-il éliminer plein d'aliments comme tous les féculents, par exemple (certainement pas, toute exclusion est à éviter) ? Miser sur un programme industriel « tout prêt », genre livraisons de repas infâmes directement chez soi (au prix d'un bras et de deux rétines chaque semaine) ? Ou peut-être devenir végane (c'est bien, ça, végane, il paraît que la cousine de la copine de la demi-sœur de la mère de ma meilleure amie est devenue végane) ? Faut-il renoncer à tout plaisir ? Ou au contraire s'y forcer ? La réponse à toutes ces questions est très claire : surtout rien de tout cela.

Il faut simplement réapprendre les bases d'une alimentation saine, naturelle, physiologique, agréable, à partager en quantité adéquate par rapport à votre appétit. Favoriser les aliments boostant le transit intestinal, le métabolisme, la construction musculaire, le bien-être,

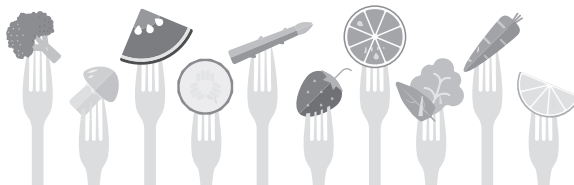
le microbiote intestinal, le contrôle glycémique et insulinémique. Avaler le moins possible d'aliments ultra-transformés, et le plus possible de légumes verts (surtout à feuilles). Il n'y a pas grand-chose d'autre à savoir ! La perte de poids suivra naturellement, sans même que vous y pensiez.

NOUVELLES INFORMATIONS, NOUVELLES PERSPECTIVES, NOUVELLES FAÇONS D'ABORDER LE CORPS ET LA MINCEUR... NOUVEAU RÉGIME BRÛLE-GRAISSES

Dans ce livre tout est nouveau. Les recherches scientifiques nous poussent à affiner en permanence nos conseils, et les différentes révolutions dans la société obligent à envisager autrement notre rapport au corps, à son fonctionnement, à son image. Parmi elles, voici un résumé des principales bases à intégrer aujourd'hui dans un programme brûle-graisses respectueux du corps, du mental et des émotions.

Alimentation

Les aliments minceur sont forcément des aliments sains, naturels et complets, c'est-à-dire non raffinés, non transformés (frits, soufflés, enrobés, marinés...) par les industriels, non vecteurs de conservateurs et autres additifs, non préparés. L'ensemble doit être équilibré, agréable, riche en protéines, bons glucides, bons gras, fibres, phytonutriments, vitamines, minéraux, enzymes. Côté boisson, de l'eau, et c'est tout.



Activité physique

Il est plus important de renforcer les muscles que de s'acharner à perdre de la graisse stockée : cette dernière s'envole toute seule, comme par magie, dès lors que le muscle la pousse « hors des murs ». La meilleure combinaison physique pour perdre du poids et remodeler sa silhouette tient en deux mots : cardio + renfo. Découpage :

- **un effort cardio-musculaire 2 fois par semaine à raison d'environ 1 heure à chaque séance.** Soit 2 fois 1 heure de running, de vélo « à fond », de tennis, de danse rapide, natation avec palmes/pull-buoy ou sans rien mais en avançant vite, aquabiking, stepper ou rameur en salle...

+

- **15 minutes de renforcement musculaire/assouplissement tous les jours.** Par exemple avec des exercices de yoga à la maison en s'aidant d'une appli gratuite. Ou en salle de muscu lors d'un passage quotidien express. Ou via des exos de renforcement musculaire classique ou de proprioception – planche, squats, fentes, mouvements en instabilité sur coussin d'air...

Émotions et contrôle nerveux

Prendre conscience que des paramètres émotionnels « anti-perte de poids » sont presque forcément à l'œuvre, s'apant parfois tout effort diététique ou sportif, et que ces paramètres sont différents pour chacun d'entre nous. Nous en sommes rarement conscients. Or, perdre du poids est une violence pour le corps, au contraire conçu pour en engranger, stocker, un réflexe de survie du fin fond de notre ADN. Aussi, les freins qui l'empêchent de « lâcher » peuvent être bien sûr – grands classiques – le stress ou la suite d'un choc (séparation, deuil, perte d'un boulot...) : on s'est créé une carapace pour supporter l'insupportable et, inconsciemment, on refuse de s'en débarrasser. Ce peut-être aussi une forme de loyauté envers sa famille : si tout le monde est en surpoids et fusionnel à la maison, pas

question de « trahir » en perdant du poids et en se désolidarisant. Ignorer cet aspect psychologique des choses, c'est passer à coup sûr « à côté ». Parfois, un travail avec un psychologue, sophrologue ou autre hypnothérapeute est utile, sinon indispensable. Au quotidien, déjà, un exercice hyper-simple permet de libérer certaines pressions stressantes du jour, comme notre fameux exercice respiratoire spécial « nerf vague ».

Au fil des pages, vous allez découvrir tous nos conseils pratiques répondant point par point à chacun de ces impératifs. N'oubliez pas de vous respecter, d'être bienveillant envers vous-même. Ce n'est pas parce que vous vous trouvez trop enveloppé que vous « ne valez rien ». C'est exactement l'inverse ! Vous êtes unique, une personne forcément intéressante, avec un passé, des heurts et malheurs (comme tout le monde), et votre corps vous a suivi jusque-là, en se protégeant des mauvais coups comme il le pouvait. Vous ne pouvez ni le lui reprocher, ni lui en vouloir, et encore moins le punir à coups de régimes drastiques ou de privations. Au contraire, émerveillez-vous de ces mécanismes de survie sans lesquels vous ne seriez pas là. Mais saluez aussi votre volonté de reprendre les rênes et retrouver une silhouette plus agréable à vivre, dans tous les sens du terme. Cela passe nécessairement par un programme complet doux (mais hyper-efficace), réclamant quelques efforts d'ajustement (on n'a rien sans rien). Au bout du chemin, un quotidien plus serein, apaisé, où vous vous apprécierez enfin à votre juste valeur.

UN NOUVEAU RÉGIME BRÛLE-GRAISSES, VRAIMENT ? OUI, VRAIMENT.

LE NOUVEAU RÉGIME BRÛLE-GRAISSES, PLUS PRÉCIS, PLUS EFFICACE, PLUS SIMPLE

Dans le sillon de la science qui progresse, les recommandations pratiques qui en découlent s'affinent. Dans ce nouveau régime brûle-graisses, il y a :

Nouveau. De nouvelles bases de réflexion, de nouveaux conseils, l'introduction de nouveaux paramètres tels que la gestion des émotions, le hackage des gènes minceur et la prise en compte du microbiote intestinal ou du nerf vague ;

Régime. Dans « régime », comprenez « modèle alimentaire vertueux », plutôt que « régime à l'ancienne » avec un début, une fin, et donc la reprise des kilos assurée dès la « reprise » des mauvaises habitudes.

Brûle-graisses. Un choix d'aliments triés sur le volet pour leurs capacités à booster le métabolisme, augmenter la combustion des calories au repos ET pendant le sport, orienter la flore intestinale vers un travail de déstockage, donner un coup de fouet à l'élimination (eau, graisses) et au transit intestinal, procurer de l'énergie et l'envie de bouger en journée, au contraire apaiser et faciliter le sommeil en soirée, mieux contrôler l'humeur et les émotions (oui, les aliments ont ce pouvoir-là aussi)...

Ce modèle alimentaire s'est progressivement affiné depuis sa création. Ses fondations restent *l'index glycémique (IG)*, comme tous les « régimes glycémiques », c'est-à-dire basés sur l'impact des aliments sur le taux de sucre sanguin. Mais il intègre désormais aussi la *charge glycémique (CG)*. Cette dernière pondère l'index glycémique de l'aliment (qualité) en prenant en compte la *teneur réelle en glucides* de cet aliment (quantité). Grâce à elle, le résultat est plus précis, et donc les chances de parvenir à votre objectif, plus élevées. En effet, certains aliments ont un *index glycémique élevé* mais une *charge glycémique basse*. C'est le cas de la pastèque, longtemps déconseillée aux diabétiques et en cas de surpoids en raison de son index glycémique élevé, mais qui est avant tout remplie d'eau et très pauvre en sucre finalement, ce qui la rend, au contraire, hyper-recommandée en cas de régime minceur et pour les diabétiques. Pour mieux comprendre les progrès réalisés par les scientifiques ces dernières années dans l'univers des régimes IG, il faut revoir rapidement l'historique de cet index glycémique.

DE L'INDEX GLYCÉMIQUE À LA CHARGE GLYCÉMIQUE : DEUX OUTILS EXPERTS BRÛLE-GRAISSES

Comme la plupart des autres histoires scientifiques et médicales, celle de l'index glycémique est écrite à coups de tâtonnements et de débats entre experts. On a longtemps imaginé, et donc enseigné, que parmi les aliments renfermant des glucides, il y avait : 1. *ceux qui avaient*

un goût sucré (bonbons, gâteaux, confiture...), constitués de sucres « simples » qui, ne nécessitant presque aucun « travail » de l'organisme pour être assimilés, passaient rapidement dans le sang puis, de là, gagnaient tout aussi rapidement les cellules. Et 2. *ceux qui n'avaient pas de goût sucré* (pommes de terre, pâtes, pain...), constitués de glucides longs à « cisailer » par nos enzymes digestives, donc lents à rejoindre la circulation du sang puis les cellules. C'est ainsi que les médecins, y compris diabétologues, et autres diététiciens exhortaient leurs patients à manger du pain, du riz et des pâtes, considérés comme des sucres lents, mais pas de confiture ni de bonbons, considérés comme des sucres rapides.

Seul hic : personne n'avait jamais vérifié si cette jolie théorie sur la vitesse des sucres était avérée. Sauf deux, David Jenkins et Thomas Wolever, chercheurs à l'Université de Toronto (faculté de nutrition et de métabolisme), qui un beau jour décident de contrôler la glycémie de quelques personnes 30 minutes après leur avoir fait manger du pain blanc. Surprise ! Leur taux de sucre sanguin est extrêmement élevé alors qu'il est censé rester modéré. Les deux scientifiques commencent alors à évaluer TOUS les aliments riches en glucides, « lents » ou « rapides », mais aussi la viande, le poisson, l'huile... afin de vérifier leur impact sur la glycémie. Autres très très grosses surprises : les pommes de terre ou le riz se comportent aussi « mal » que le pain blanc ! Ainsi naquit l'index glycémique (IG). Index parfois qualifié d'imparfait puisque ne prenant en compte que la qualité de l'aliment et non sa quantité. Or, il est bien évident qu'une pomme de terre n'apporte pas la même quantité de glucides (ni de calories) que 1 kg de pommes de terre, 100 grammes de pâtes pas la même que 1 kg de pâtes, etc. Doucement, on a ainsi glissé de *l'index* glycémique à la *charge* glycémique, plus concrète et plus juste mais restant basée sur l'IG. En effet, la charge glycémique est tout simplement l'index glycémique « rapporté » à la quantité consommée.

Aujourd'hui, les scientifiques ont bel et bien enterré cette vieille notion périmée de « sucres lents/sucres rapides » ainsi que celle de « sucres simples/sucres complexes ». De nombreux chercheurs ont constaté que les répercussions de l'IG (et de la CG) ne concernaient pas

seulement les diabétiques mais chacun d'entre nous. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande même officiellement aux habitants de la planète entière de privilégier les aliments à IG bas depuis 1998 ! Pour conclure cette histoire à la manière des fables de La Fontaine, empruntons la morale à Boris Cyrulnik* : « Moins on a de connaissances, plus on a de convictions. » Et merci à Messieurs Jenkins et Wolever qui ont préféré les premières aux secondes.

ET MAINTENANT ?

Durant toutes ces années, en parallèle, la compréhension globale de l'alimentation, de ses répercussions sur la santé et le poids ont bondi. On sait que l'ennemi n'est pas tant l'index glycémique élevé (ou la charge glycémique élevée), que l'aliment trafiqué, fortement industrialisé, de piètre qualité, et qui *de fait*, avec ses additifs et ses matières premières douteuses, présente un index glycémique ET une charge glycémique élevés.

À l'inverse, on sait que les aliments bruts, naturels, simples, peu – ou mieux pas du tout – industrialisés, ont un index et une charge glycémiques bas ou modérés. On sait aussi que manger n'est pas qu'une affaire de chiffres et de rationalité ; ça, ce n'est que pour l'aspect « se nourrir », la « faim », actionnant des rouages physiques. Il y a également, et c'est tout aussi important, le versant émotionnel de notre assiette, de nos envies (qui n'ont rien à voir avec notre faim), de nos goûts et dégoûts, actionnant de puissants rouages psychologiques. La déduction est simple : pas besoin de vous ruer sur les tables glycémiques à la fin de cet ouvrage – sauf si vous avez du mal à vous endormir le soir, elles peuvent aider – et encore moins de vous arracher les cheveux à calculer la charge glycémique de votre assiette de ce midi, en comptabilisant chaque demi-navet, chaque bouchée de purée. Suivez nos conseils simplifiés et tout ira bien.

* *Un merveilleux malheur*, Odile Jacob, 2002.

MÉDITERRANÉEN, DASH, MIND... LES MEILLEURS RÉGIMES SANTÉ DU MONDE SONT À FAIBLE CHARGE GLYCÉMIQUE

Les meilleurs régimes santé du monde – Dash, Mind, méditerranéen – sont tous, sans exception, des régimes à faibles charge et index glycémiques. Concrètement, en évitant pain blanc, frites et aliments frits, riz blanc, sodas, jus de fruits et desserts sucrés, produits fortement industrialisés (y compris « végétan » ou « sans gluten » supposés pourtant vertueux), vous avez déjà fait les trois quarts du chemin, et êtes quasi assuré de consommer des aliments qui ne maltraitent pas votre glycémie.

Vous allez en poser les bases grâce à ce livre, vous approprier cette nouvelle façon de manger très saine, bonne pour la santé du cœur, de la peau, des os, des yeux... mais aussi géniale pour perdre du poids. Car ce n'est pas tant un régime « qui fait maigrir » que des habitudes alimentaires physiologiques apportant tout ce que votre corps réclame – et seulement ce qu'il réclame. Ce qui se traduit, en final, par une perte de poids sans « yoyo » (je perds, je reprends avec 1 kg de plus, je reperds, je reprends...) et n'agressera ni votre corps, ni votre vie familiale, amicale et sociale... ça compte aussi ! En fait, comme le résume bien le Dr David Ludwig, directeur du New Balance Foundation Obesity Prevention Center au Boston Children's Hospital, affilié à Harvard « *Eating a minimally processed diet is going to cover a multitude of sins* »*. C'est tout l'enjeu de cet ouvrage, qui ne prétend pas seulement vous aider à brûler vite et bien vos graisses superflues, mais aussi vous donner les clés pour mieux manger, protéger votre cœur, votre corps, votre cerveau. L'ère des régimes « pour maigrir à tout prix en se moquant de sa santé » est définitivement révolue, et tant mieux. Aujourd'hui, c'est *parce que l'on mange bien et sain* que l'on perd du poids, ce qui est bien différent. Presque l'inverse !

* Une alimentation peu industrialisée évite une multitude de péchés.

20 RAISONS DE SUIVRE LE NOUVEAU RÉGIME BRÛLE-GRAISSES

Et il y en a tellement d'autres !

1. *Vous avez quelques kilos à perdre... voire pas mal de kilos pour être honnête.*
2. *Ça fait longtemps qu'ils sont installés... vous ne savez même plus depuis quand.*
3. *Votre « petit » (façon de parler) ventre vous exaspère.*
4. *Sans parler de vos hanches, de vos genoux, de vos fesses.*
5. *Vous avez l'impression d'être « lourde », pas gracieuse, pas aérienne. On dit « ancrée », en ce moment, avec la vague de yoga, mais vous vous êtes ensablée, envasée.*
6. *Vous vous trouvez ronde, pour ne pas dire rondouillarde, comme saucissonnée dans n'importe quel vêtement (même ample), avec un vague air de rôti de porc, bref, vous ne vous aimez pas du tout.*
7. *Vous vivez une période émotionnellement difficile, avec une nette tendance à vous réfugier dans les paquets de bonbons, de biscuits, de petits animaux mignons en guimauve et chocolat.*
8. *Vous mangez n'importe quoi, n'importe comment, n'importe quand.*
9. *Vous mangez beaucoup de pain, de farine, de pâtes (y compris « sans gluten »), de riz, de pommes de terre, sous toutes leurs formes – sandwich, pizza, quiche, gratin, risotto, purée...*
10. *Vous ne consommez que des aliments préparés, achetés en supermarché, chez le traiteur ou au magasin de surgelés. Vous les glissez dans le micro-ondes, et hop ! le repas est prêt, bonheur (malheur !)*
11. *Vous prenez des médicaments qui « font grossir », par exemple des antidépresseurs ou certaines pilules contraceptives.*
12. *Vous n'osez pas trop vous montrer nue à votre partenaire (d'ailleurs, quel partenaire au juste ?), et même vous évitez de vous croiser le matin dans le miroir de la salle de bains, heureusement qu'il y a toute cette buée.*

13. *Vous adorez votre garde-robe*, c'est elle qui vous snobe. Certaines pièces vraiment mythiques vous tournent carrément le dos. Comme ce jean, là, avec la petite rose brodée, vous ne rentrez vraiment plus dedans ?
14. *Vous savez que vous êtes sur une pente glissante*, côté kilos, mais comment enrayer le processus ? Par quoi commencer pour la remonter ? Comme vous n'avez pas de réponse, vous reprenez un de ces merveilleux shortbread (et un deuxième, c'est trop bon).
15. *Vous buvez des sodas*, d'accord, mais zéro calorie, avec des édulcorants donc ça ne compte pas.
16. *Votre devise physique*, celle de Churchill : « No sport ». Quoi qu'il arrive. Ce n'est pas vous qui risquez une entorse ou un claquage, ah ça non !
17. *Le yoga, le Pilates, la marche douce*, d'accord. Mais transpirer, pas question.
18. *Vous dormez tard/mal/peu*.
19. *Vous êtes devenue végane récemment*, vous ne mangez plus que de la salade, des fruits et du concombre. D'accord vous êtes fatiguée, mais vous vous sentez tellement légère dans votre ventre (pas sur la balance hélas), n'est-ce pas ce qui compte ?
20. *Vous avez essayé Dukan, le low carb, le cétogène, le jeûne intermittent...* et voilà, on en est là.

11 FOCUS SUR CE NOUVEAU RÉGIME

À quoi s'attendre avec lui ?



1. Il est simple à comprendre et à appliquer

Rien de plus facile à mettre en œuvre que le nouveau régime brûle-graisses. Il n'y a rien à peser, pas à réfléchir spécialement à la composition de ses menus, aucun aliment n'est interdit ou obligatoire. Nous avons choisi pour vous, dans notre programme, les aliments à CG basse ou modérée les plus axés sur votre objectif minceur. Votre perte de poids sera ainsi évidente, mais surtout vous expérimenterez très vite les effets d'une alimentation saine, sur votre bien-être, votre niveau d'énergie, votre sommeil.

2. Il évite fringales et « craquages »

Les aliments à CG élevée favorisent le grignotage, les fringales, et imposent un ravitaillement régulier et fréquent. En effet, en malmenant la glycémie, ils induisent des réactions physiologiques qui oscillent entre hypoglycémie et hyperglycémie, propices aux « craquages » : sautes d'humeur et fatigue (adieu sport !) dans le premier cas ; stockage, soif (risque de dérapage côté soda, jus de fruits...) et somnolence (toujours pas de sport !) dans le second.



En effet, une telle alimentation, généralement fondée sur des plats préparés, des aliments « tout prêts », des salades traiteurs, pâtes, pizzas et autres « bases féculents », sans parler de burgers et produits de fast-food, empêche l'organisme de réguler correctement son poids. En outre, elle entrave les capacités du corps à mobiliser les calories pour les brûler. Bref, non seulement elle fait grossir mais en plus elle empêche de maigrir. Tout l'inverse des aliments à CG faible ou modérée, qui aident à contrôler l'appétit, fournissent une énergie douce et continue, lissent l'humeur et redonnent le sourire.

3. Il calme les appétits d'ogre, à court et long termes

Contrairement à la grande majorité des régimes, le nouveau régime brûle-graisses n'est PAS hypocalorique. C'est-à-dire pas « réduit en calories ». Donc, vous mangerez à votre faim et apporterez à l'organisme tout ce dont il a besoin, sans restriction ni frustration : c'est quand même le minimum, quand on y réfléchit ! En effet, « hypocalorique » signifie que l'on n'apporte pas les calories nécessaires au bon fonctionnement du corps, le forçant ainsi à puiser dans ses réserves. Or, ce dernier ne distingue pas une famine (guerre, conditions de vie exceptionnelles) d'un régime souhaité. Pour lui, c'est la même chose : un manque de nourriture. Évidemment, surtout au début, sous l'effet de surprise, ne pas manger assez provoque une perte de poids. Mais jamais durable puisque l'organisme reconstituera ses stocks caloriques coûte que coûte, dès la reprise inévitable d'une alimentation suffisamment énergétique... avec un surplus pour être sûr que tout ira bien en cas de nouvelle famine (= nouveau régime). Par ailleurs, quand on dit qu'il brûle ses réserves, il ne faut pas croire qu'il ne brûle que la graisse stockée. Il pioche aussi dans les muscles, ce qui non seulement est dangereux, très fatigant, à risque pour le cœur (c'est un muscle !) et les os... mais en plus modifie la composition corporelle, favorisant la masse grasse aux dépens de la masse maigre. Tout faux !

Ce point est essentiel. On sait depuis longtemps que les régimes « basses calories » se terminent dans 95 % des cas par un échec. Cela signifie concrètement que sur 100 personnes suivant un régime faible en calories, 95 d'entre elles reprendront, au bout de 2 à 5 ans, tout le poids perdu... avec quelques kilos de plus en bonus. Rationné, le corps se met automatiquement en mode « veille » et brûle moins de calories (et donc de graisses), y compris pour sa simple « maintenance ». Il se sent pris au piège, craint la famine et déploie un arsenal sophistiqué pour freiner la perte de poids. Il est quasiment impossible de lutter contre lui dans ce cas. À terme, manger insuffisamment est donc *toujours* un mauvais calcul.

D'autant que, en plus, on plonge l'organisme en état potentiel de carence en fibres, minéraux, vitamines, une raison supplémentaire d'aller mal, d'être crevé et donc de reprendre du poids. Pire encore, cette sensation de frustration perdure durant des années, même après avoir arrêté un tel régime. Une étude publiée en 2018 dans l'*American Journal of Physiology Endocrinology and Metabolism* conclut que bien longtemps après avoir perdu du poids – en l'occurrence 11 kg (pour un poids moyen à l'origine de 129 kg), ce qui n'est pas non plus génial comme résultat – les personnes avaient toujours faim. C'est-à-dire que, même suivies par des nutritionnistes et des psychologues, même poursuivant une activité physique adéquate, les participants à l'étude conservaient un taux de ghréline (hormone de l'appétit) hyper-élevé, comme avant et pendant le régime.

Bilan : un régime hypocalorique*, bien trop simpliste dans son approche, est frustrant, difficile à suivre, ne donne que des résultats très modestes à court terme (jamais à long terme), et agresse le corps pendant et longtemps après le régime. Il ne prend pas en compte les mécanismes physiologiques, hormonaux, ni neurologiques. Rien de tout cela avec le nouveau régime brûle-graisses : le corps ne se sentant pas en danger brûle en douceur ses calories superflues.

4. Il respecte les règles incontournables de « timing minceur »

En minceur plus qu'ailleurs, rien ne sert de courir, il faut partir à point**. Plus on maigrit vite, plus on reprend vite, et non, ça n'est pas un mythe, de très nombreuses études arrivent à la même conclusion. Donc, projetez toujours votre perte de poids à moyen et long termes, c'est plus prudent, plus malin et incontestablement plus efficace. Mais ce n'est pas tout. La coupure calorique elle-même compte : plus elle est drastique, plus le corps se rebelle et reprend des kilos, cela, on l'a bien compris au point précédent. Mais même une baisse calorique

* 1 200 calories/jour, ou moins.

** *Le lièvre et la tortue*, Fable de La Fontaine.

modeste peut provoquer une reprise de poids à terme. Une étude australienne de 2015 l'a très bien démontré : les personnes au régime fortement hypocalorique (450 à 800 calories/jour) ont perdu 15 kg en 3 mois. Celles au régime « normal » mais avec 500 calories de moins seulement, ont également perdu 15 kg mais en 9 mois. Cependant, environ 2 ans plus tard, toutes avaient repris la totalité de leur poids.

Le nouveau régime brûle-graisses ne tombe pas dans ce piège. Une fois votre objectif pondéral atteint, tranquillement mais sûrement, ce sera pour toujours – à condition bien sûr de continuer à manger CG, c'est-à-dire physiologique. Vous ne ressentirez en aucun cas la morsure de la faim, ni pendant ni après avoir suivi le nouveau régime brûle-graisses.

5. Il ne coûte pas cher

Encore une bonne nouvelle, a priori sans lien direct avec votre silhouette et pourtant... Une alimentation qui entre dans votre budget a évidemment plus de chances d'être suivie sur le long terme. Allez voir en boutique les tarifs des barres protéinées, des substituts de repas en tout genre, des aliments allégés, des pilules minceur, et comparez avec ceux d'un paquet de lentilles, un pavé de cabillaud surgelé, un sachet de flocons d'avoine, une boîte d'œufs, un bulbe de fenouil. Alors ? Attention, ne confondez pas ! Nous ne sommes pas en train de vous inciter à acheter des produits « premiers prix » ni vous pousser vers des promos de packs de yaourts. C'est même l'inverse ! Nous vous invitons à préférer des aliments de qualité, mais basiques (« bruts »), les moins transformés possible. Ce qui n'empêche pas de profiter des surgelés, boîtes de conserve et autres astuces « express » pour vous faciliter la vie. Mais pas n'importe lesquels et pas n'importe comment.

6. Il est à la fois simple et précis

Le nouveau régime brûle-graisses est précis car il mesure la charge glycémique effective d'un aliment, pour une portion réaliste. Si vous doublez la portion, par exemple si vous mangez deux oranges au lieu d'une (on se demande bien pourquoi), il ne vous reste qu'à doubler le total CG. Ce simple calcul était impossible à réaliser avec l'index glycémique (IG). Évidemment, il ne tient pas compte QUE de ce paramètre, ce serait trop simple. Pour brûler les graisses, contrôler sa glycémie n'est pas suffisant. Il faut aussi faire le plein de protéines, de bons gras (pas trop !), de minéraux et de vitamines (voir tableau p. 29-30), entretenir une flore intestinale performante, etc. Seul cet ensemble de choses vous permettra d'atteindre votre objectif.

7. Il n'y a rien à calculer

Justement, parlons-en, de calcul : nous nous sommes occupées de tout. Reportez-vous à la table CG de ce livre (p. 425) pour vérifier si vos aliments favoris sont compatibles avec le nouveau régime brûle-graisses. Si ce n'est pas le cas, ne paniquez pas, ne jetez pas tout à la poubelle. Veuillez simplement à les supprimer pendant 2 à 3 semaines, afin de bien démarrer votre perte de poids. Par la suite, lorsque vous serez habituée à votre nouvelle alimentation CG, vous pourrez en consommer à nouveau, en petite quantité de temps à autre si vraiment ils vous manquent. Mais nous en doutons. En effet, reportez-vous à notre programme semaine par semaine (p. 241) pour transformer petit à petit votre cuisine « stocke-graisses » en cuisine « brûle-graisses ». C'est un peu comme si vous remplaciez certaines pièces de votre vieille 2 CV (tout en gardant sa carrosserie) par celles d'une voiture de sport. Qui aurait envie de renouer avec un moteur plus lent, plus bruyant et plus polluant ?