

Pour mincir, mangez intelligent !

Le souci de la silhouette de rêve pèse de plus en plus, obsède même... Mais à trop vouloir perdre ces « satanés » kilos, on finit par grossir. Pour ne plus jouer au yo-yo, il faut changer durablement son alimentation et tordre le cou aux régimes miracles. Faisons le point avec le docteur Jean-Michel Cohen, médecin nutritionniste. Habitué des plateaux de télévision, auteur de nombreux ouvrages sur le sujet, il lance sa collection « Bien manger avec le Docteur Cohen » (éd. Flammarion).



lorsqu'on se lance dans un régime trop strict et restrictif. Pourquoi est-ce aussi difficile de maigrir ? « Tout simplement parce que c'est un changement d'habitudes alimentaires, explique le docteur Jean-Michel Cohen, médecin nutritionniste et auteur de *Savoir maigrir* (2002), *Au bonheur de maigrir* (2003), *Savoir manger* (nouvelle édition en 2008) vendu à plus de 200 000 exemplaires et *Objectif minceur* (2009), son dernier best-seller avec plus de 350 000 ventes aux éditions Flammarion. *Quel que soit l'emballage médiatique ou marketing, la seule technique qui permette de maigrir durablement, c'est une diminution de ses apports énergétiques. Comme nous avons une forme de liberté et de spontanéité alimentaire, cela revient à la contrarier. Et quel que soit le cas de figure, ce n'est pas si facile que cela. Toute la communauté scientifique s'accorde à condamner les régimes restrictifs qui, à terme, déclenchent des compulsions alimentaires, suivies de culpabilité, elle-même compensée par l'alimentation.* »

Bien dans sa tête bien dans son corps

Des régimes, nous en avons tous déjà essayés. Nous perdons des kilos, mais à chaque fois nous les reprenons. En général, c'est un de perdu pour deux de retrouvés. C'est le classique effet yo-yo ! Un phénomène fréquent

S'il est vrai que le surpoids, surtout l'obésité, peut nuire à l'estime de soi et à la santé, l'obsession de la minceur à tout prix, voire de la maigreur, est bien trop souvent à l'origine de désordres du comportement alimen-

taire, d'un déséquilibre nutritionnel, mais aussi de troubles psychologiques. « *Nous savons aujourd'hui que l'estomac, le corps et l'intestin fonctionnent également avec le cerveau et l'imaginaire. Sachant que la santé des personnes passe par leur consommation alimentaire, nous sommes obligés de les faire manger intelligemment. S'il n'y a pas de préservation de plaisir, il ne peut-être qu'éphémère.* » Le plus important est d'être en accord avec son corps et bien dans sa tête. « *Le surpoids est un problème qui se traite dans un ensemble. Si vous n'arrivez pas à suivre un régime, ne croyez pas que c'est dû au régime ou à vous. Pour y parvenir, il faut réunir un ensemble de conditions qu'il faut réunir.* » Si elles ne sont pas mises en œuvre, il y a de fortes chances qu'il se termine par un échec. « *Un régime c'est trois choses : une gestion des aliments, une gestion des émotions et une gestion de l'activité physique. Et nous ne pouvons pas toujours gérer nos émotions : traumatisme familial, professionnel, personnel...* »

Une question d'équilibre...

Que vous ayez deux ou dix kilos à perdre, c'est juste une question de bon sens. Adaptez l'alimentation en fonction de l'âge, du sexe, du mode de vie, des contraintes, des besoins du corps.... Pour maigrir, il faut absorber moins de calories qu'on en dé-



© L.V. Frits-larsen - Fotolia.com

pendre. N'oubliez pas, l'organisme s'adapte à la diminution de la ration alimentaire en limitant ses dépenses énergétiques et en stockant. Mangez de tout ! Évitez les erreurs les plus courantes : manger moins ou ne plus manger du tout. La suppression totale de laitages, peut conduire à une carence en calcium : risque d'hypocalcémie à court terme ou de déminéralisation osseuse à long terme. En éliminant les légumes, vous manquerez de fibres. L'absence de viande conduira à une fonte musculaire et un manque de fer. Si vous supprimez le pain, les céréales et les féculents, c'est la faim assurée en permanence. Les huiles riches en lipides essentiels évitent les troubles cutanés et cardiovasculaires. Puisez dans les cinq groupes d'aliments : viandes, poissons, œufs, produits laitiers, céréales, pain, féculents; légumes et fruits; matières grasses. Buvez tous les jours 1,5 litre d'eau par goulées, même pendant les repas. Non seulement l'eau libère de nombreuses cellules et déchets, mais elle vous remplit l'estomac évitant ainsi d'avoir faim.

Faites trois vrais repas

Le petit-déjeuner permet de bien attaquer la journée et d'éviter les coups de pompe, après une longue nuit de jeûne. Que vous le preniez au réveil ou 3 heures après, l'important est de ne pas avoir l'estomac dans les talons, car vous risqueriez de vous venger sur le repas suivant et de manger davantage. Si vous n'avez pas le temps de déjeuner,

achetez un sandwich, une salade composée à base de féculents en demandant que la vinaigrette soit servie à part ou un substitut de repas en pharmacie... Ces derniers ont l'avantage d'avoir une composition riche en protéines, minéraux et vitamines. Par contre, le soir faites vous un vrai repas. A chacun de trouver l'équilibre des trois repas.

Petites astuces

Dégustez votre repas assis tranquillement à une table. Mastiquez les aliments. Remplacez le sucre par un édulcorant ne vous fera pas maigrir mais il vous aidera à vous passer du goût sucré. Les apéritifs accompagnés de cacahuètes, les verres de vin au déjeuner, le demi à la sortie du bureau avec les confrères, le whisky le soir en rentrant à la maison, les cafés sucrés dans la journée... constituent des calories prises en peu de temps. Ne montez pas tous les jours sur votre balance, cela va tourner à l'obsession. Une fois par semaine suffit amplement. Partez faire vos courses après un repas, l'estomac plein. Préparez un plan de bataille afin de ne pas succomber aux charmes des produits proposés. Ne faites pas de réserves dans vos placards ou réfrigérateurs. Vous pourriez être tenté !

Bougez

L'exercice physique, primordial pour garder la ligne, accroît la dépense d'énergie. Vous faites de la gym entre midi et deux : prenez

« Bien manger avec le docteur Cohen »

Après le best-seller *Objectif minceur*, le Dr Jean-Michel Cohen signe la première collection de recettes gourmandes dédiées à la santé. Dans le premier ouvrage, 100 recettes pour mincir sans effort, aux Editions Flammarion, il ne livre que des recettes permettant de garder la ligne sans faire d'efforts. Classées par saison, elles sont enrichies de conseils nutritionnels exposant l'intérêt de tel ou tel aliment. Que vous soyez amateur de cuisine française traditionnelle (œufs mimosa, pipérade basque, bœuf bourguignon...) ou à l'affût de saveurs exotiques (légumes sautés à la camerounaise, lassi carottes-orange-gingembre, salade de papaye au sirop d'agave), vous ne manquerez pas de trouver votre bonheur pour mincir sans vous en rendre compte. Ce livre sera suivi d'un autre 100 classiques français revisités. Il expliquera comment fabriquer des quiches lorraines, des choucroutes... en essayant de les alléger. Un troisième



viendra par la suite compléter la collection : 100 recettes chocolat allégées. « *100 recettes pour mincir sans effort* » du Dr. Jean-Michel Cohen, aux Editions Flammarion. 192 pages. Prix : 15€.

vous déjeunent en deux temps. Consommez votre plat avant l'effort et gardez le dessert pour après. La salle de sport n'est pas une obligation. L'important est d'avoir une activité physique régulière plutôt que rare et intensive. Faites du vélo, du jardinage et surtout soyez actif dans la vie quotidienne. Préférez l'escalier aux ascenseurs, la marche aux voitures...

Clarisse Nénard

Tout ce que vous devez savoir sur les régimes...



Chaque mois, semaine ou jour, de nouveaux régimes fleurissent. Chacun d'eux chante ses propres louanges et vous promet de perdre du poids en un temps record : « Perdez 6 kilos en dix jours », « fondre en trois jours »... Ils se veulent tous aussi miraculeux les uns que les autres. Toutefois, restez très prudents. Ces régimes de choc peuvent être dangereux pour la santé. Une perte de graisse pure est impossible. Elle est toujours accompagnée d'une perte d'eau, de sels minéraux et de tissus musculaires. Pour le docteur Jean-Michel Cohen, il n'y a pas de méthode ni de miracle. « *L'emballage peut changer mais nous revenons toujours à la*

même chose. Le seul régime qui fasse maigrir est de baisser la consommation d'énergie en dessous de 1200 ou 1400 calories par jour, quel que soit le système. De respecter trois règles scientifiques : 1- pas trop de restrictions ; 2- diversification des aliments ; 3- préservation du plaisir. » Voici un petit tour d'horizon de différents régimes avec le Dr Jean-Michel Cohen qui nous donne son avis d'expert en nutrition.

Le régime Atkins

Le principe : Tous les sucres lents et rapides sont supprimés. Par contre les graisses peuvent être consommées à volonté.

L'avis de l'expert : Il permet à ceux qui n'arrivent pas à entamer un régime de le déclencher parce qu'ils ont l'impression de manger à volonté. Simple à suivre, il fait maigrir vite, sans sensation de faim. Trop gras, il est néfaste pour le système cardiovasculaire. La fabrication d'acides gras est telle qu'il a entraîné des décès. Sans compter qu'il y a une impossibilité de stabiliser le poids et de retourner à une alimentation normale.

Les régimes dissociés

Le principe : Ils fonctionnent tous sur la séparation des différents groupes d'aliments afin de les digérer correctement chacun leur tour. Un jour, on ne mange que des légumes, le lendemain que des laitages. Ensuite, on passe aux fruits puis à la viande...

L'avis de l'expert : L'Homme est omnivore. S'il n'a pas une alimentation variée, il est forcément carencé. Il y a les carences que l'on voit : cheveux, ongles, peau, fatigue... Mais il en existe d'autres que l'on ne voit pas et qui atteignent le cœur, les micro-vaisseaux, l'œil, ou encore le fonctionnement du foie. Et lorsqu'on s'en aperçoit, elles ont déjà provoqué des maladies importantes.

Le régime Dukan

Le principe : Dans son livre « Je ne sais pas maigrir », le docteur Pierre Dukan, nutritionniste, fait la part belle aux protéines. Ce régime se compose de 4 phases. La première celle d'attaque (protéines pures pendant 3, 5, 7 ou 10 jours selon l'objectif voulu). On consomme des aliments à forte teneur en protéines à volonté. La deuxième, la phase alternative ; c'est le « régime croisière ». On ajoute progressivement des légumes. La

phase trois est celle de consolidation. Enfin, la quatrième est la phase de stabilisation. On mange normalement avec une journée protéinée par semaine.

L'avis de l'expert : N'autorisant ni graisses ni huiles, c'est une variante plus prudente du régime Atkins. Toutefois, dans une certaine mesure, il présente les mêmes dangers. L'ultra consommation de viande, de fromage et d'œuf entraîne une augmentation de l'absorption de graisse, notamment les graisses trans. Non seulement elles bouchent un peu plus les artères, mais elles doublent le potentiel de cancer du sein chez la femme. Ce régime ne préserve pas les micronutriments. Les fruits et les légumes ne nous apportent pas uniquement du sucre, des fibres et de l'eau. Ils contiennent également des vitamines, notamment celles du groupe B qui sont primordiales pour l'humeur et les muscles. Elles le sont aussi pour la contractilité même de l'intestin, d'où la constipation provoquée par ce régime.

Le régime fibres

Le principe : Il s'agit de manger entre 35 et 50 grammes de fibres, soit deux à trois fois plus que ce que nous avons l'habitude de consommer. Les aliments riches en lipides et glucides sont limités.

L'avis de l'expert : Plus il y a de fibres, plus elles se distendent et plus elles créent un effet de volume dans l'estomac et l'intestin. A leur pouvoir laxatif, il convient d'ajouter celui de rassasiant. Il faut savoir que la France est en carence de fibres. Les Français en sont à 8g par jour alors qu'ils devraient en manger environ 14 à 15g. Comme on n'interdira pas complètement les protéines, cela revient à faire un régime modérément restrictif.

Le régime Fricker

Le principe : Le programme du docteur Jacques Fricker, nutritionniste à l'Hôpital Bichat (Paris) s'effectue en trois étapes. La première, le régime « grande vitesse » (appelé régime « TGV » par l'auteur), est à suivre sur environ 6 à 8 semaines en fonction du poids à perdre. La deuxième étape, le ré-

gime de « stabilisation », propose une réintroduction progressive de certains aliments qui étaient déconseillés dans la phase TGV. Enfin, la troisième, le régime « pleine forme », représente la nouvelle hygiène alimentaire à suivre pour être bien dans sa peau et en bonne santé.

L'avis de l'expert : Il fait partie des régimes hypocaloriques méditerranéens. Il est diversifié et varié, modérément restrictif. Il correspond au consensus médical. Il est parfait pour la santé et excellent pour la réadaptation à l'alimentation par la suite. Seul inconvénient, il faut s'y consacrer pendant quelque temps. Mais la difficulté du début est largement compensée par les bénéfices à venir.

Les régimes fructivores

Le principe : Ils sont fondés exclusivement sur un ou plusieurs fruits. Les régimes ananas ou pamplemousse ont eu leur moment de gloire. Aujourd'hui, on parle plus de régime fruits rouges ou encore de régime Hollywood rebaptisé Beverly Hills, qui s'organise autour de l'ananas, la papaye et la pastèque.

L'avis de l'expert : C'est la même chose que les régimes dissociés. Varier les fruits est un peu mieux que de n'en manger qu'un seul. Toutefois, il manquera tous les produits céréaliers, les laitages et toutes les protéines. Ce sont des régimes qui sont fatalement carencés en calcium, en protéines et en fer.

Le jeûne complet

Le principe : cesser de s'alimenter hormis d'eau ou de tisane.

L'avis de l'expert : Ce genre de régime est particulièrement déconseillé car il fragilise beaucoup trop l'organisme et rend la cellule malade. En fait, s'il y a une maladie sous-jacente, elle va se développer. Avec un tel risque, si vous n'avez pas un organisme jeune et en bonne santé, vous risquez votre vie. Si jamais vous avez le moindre problème cardiovasculaire ou rénal, vous plongez à tous les coups. Toutes ces randonnées proposées en accompagnement ont plus une

visée spirituelle et ésotérique. Ce qui intéresse ces personnes, ce n'est pas la perte de poids mais la notion de purification par le vide.

Le programme Novo

Le principe : Venu de Grande Bretagne, tout commence par une prise de sang. Il traite le problème de mauvaise digestion liée à une alimentation inadaptée et tout ce qu'elle induit : sensation de fatigue, manque de tonus, maux de tête fréquents, stockage des graisses et donc surcharge pondérale.

L'avis de l'expert : Nous sommes dans la charlatanerie. Il n'y a aucune preuve scientifique, juste des hypothèses empiriques qui sont totalement fausses sur le plan théorique.





Le régime Mayo

Le principe : Il concerne les accros des œufs. Lorsqu'on les aime, il est facile d'en avaler quatre à sept par jour.

L'avis de l'expert : Régime hypocalorique sévère. C'est 800 calories avec le moins de glucides possible. Pas bon pour la santé s'il est pratiqué plus de 15 jours. Pour les personnes souffrant déjà d'excès de cholestérol, il est fortement déconseillé.

Le régime Miami ou South Beach

Le principe : Tout réside dans le choix des aliments. Il faut trier les «bons» sucres et les «bonnes» graisses. Pendant la première phase de 2 semaines, les féculents ainsi que les sucres sont supprimés, au profit des protides. Durant la deuxième phase, on réintroduit progressivement les aliments jusque là interdits, en commençant par ceux possédant un faible index glycémique comme certains fruits, le pain, le riz et le couscous complets. Enfin, dans la troisième phase, la plus souple, il s'agit d'habitudes alimentaires saines, basées sur le tri entre les bonnes et mauvaises graisses, les bons et mauvais sucres.

L'avis de l'expert : Appellation américaine du régime Fricker, Cohen, etc. Régime modérément restrictif, hypocalorique léger. Plutôt sympa.

Le régime Montignac

Le principe : Ne pas manger en même temps graisse et sucre. Tous les aliments

contenant du sucre sont étroitement surveillés. Gare à la fatigue avec la suppression des sucres et à l'infarctus avec l'augmentation du cholestérol.

L'avis de l'expert : Il joue sur les indices glycémiques. A mon avis, il est moins dangereux que les régimes Dukan et Atkins. Mais il n'est pas non plus recommandé pour les mêmes raisons. Avec le régime Montignac, il y a une augmentation des acides gras saturés dans le sang et une impossibilité de contrôler le poids par la suite.

Le régime protéiné et hyperprotéiné

Le principe : Le but est de limiter considérablement l'apport en glucides et en lipides, au profit des protéines et des légumes. L'organisme est obligé de puiser l'énergie dont il a besoin dans ses réserves adipeuses.

L'avis de l'expert : Ces régimes sont extrêmement toxiques pour les reins en raison de montées d'acide urique et d'urée phénoménale déclenchées par une trop grande absorption de protéines. S'ils provoquent une sensation de désappétence, d'anorexie, ils sont très restrictifs. Le plus problématique de l'histoire est qu'il est impossible de se stabiliser par la suite. Plein de reportages l'ont d'ailleurs montré. Soit on développe une phobie des aliments, soit on est confronté à des pulsions de sucre telles qu'il est impossible de les contenir.

Le régime Scarsdale

Le principe : Il s'organise sur deux semaines autour de menus hypocaloriques. Il élimine pratiquement tous les sucres, féculents et matières grasses. Il privilégie les légumes, les fruits et un peu de viande et du poisson.

L'avis de l'expert : C'est une version légèrement différente et moins restrictive que celle du Mayo Clinic. Il y a autant d'interdictions alimentaires mais il fonctionne surtout grâce à un conditionnement psychologique. Les personnes sont tellement attachées à la gamme d'aliments qu'ils doivent consommer qu'ils ne pensent qu'à ça au lieu de penser à manger.

Le régime soupe aux choux

Le principe : Ce régime de sept jours, qui sera suivi d'une phase de stabilisation de la même durée, est basé sur l'absorption d'une soupe hypocalorique combinée à deux ou trois aliments selon les jours. Le tout à consommer à volonté.

L'avis de l'expert : C'est une erreur d'interprétation. Pour la petite histoire, à l'époque je m'occupais de Jacques Villeret et j'avais composé un régime pour le magazine Femme Actuelle qui avait pour thème central : le soir, une soupe aux choux. Et je ne sais pas pourquoi, tout le monde a cru qu'il ne fallait manger que la soupe aux choux au dîner. C'est ainsi qu'est né le régime soupe aux choux. La seule chose de positive dans ce régime : l'impact du chou sur le cancer.

Le régime Weight Watcher

Le principe : Il s'agit de suivre un programme alimentaire basé sur un quota de points qui vous sont attribués selon votre sexe, taille, poids et activité physique. Tout ce qui est bu ou mangé est évalué en unités de points en fonction des calories et du taux de lipides et de l'énergie utilisée par votre corps pour le digérer. Cela garantit une alimentation équilibrée et un suivi du programme sans avoir à peser ses aliments.

Lors des réunions hebdomadaires, vous bénéficierez en plus d'un suivi de votre perte de poids, d'un soutien moral, d'un regain de motivation et d'échanges avec les autres participants. Vous pouvez réaliser ce programme en ligne.

L'avis de l'expert : C'est un régime équilibré qui est égal à celui de Fricker, Cohen, etc. Son inconvénient : il est uniforme. Dans les années 80, il avait pour principal avantage les réunions de groupe. Aujourd'hui, avec Internet et les nombreux réseaux sociaux, il a perdu. Les gens arrivent à créer des groupes d'animations eux-mêmes dans lesquels ils s'autogèrent.

Propos recueillis par Clarisse Nénard

Mixa

“Mon vrai test minceur, c'est mon jean. Mon meilleur allié, c'est Mixa !”

Sonia Rolland

91%
DES FEMMES
MOINS SERRÉES
DANS LEUR JEAN⁽¹⁾

NOUVEAU



GEL CONCENTRÉ AMINCISSANT MIXA

Objectif 1 taille en moins? Pour la 1^{ère} fois, une concentration boostée en **Caféine**⁽²⁾, véritable “brûleur de graisses” et du **Gingko** anti-stockage. Efficacité visible en 15 jours : les rondeurs installées sont réduites, l'aspect cellulite est gommé.

Plus d'informations et de conseils minceur sur mixa.fr

Une silhouette comme ça, c'est Mixa