

Règles hygiéno-diététiques pour perdre des kilos

Ces règles de base sont tirées du livre « *Se soigner par l'alimentation* » de Paule Nathan aux éditions Odile Jacob. Veuillez vous y référer pour davantage d'explications.

Soyez moins passif

- **Persévérez et comprendre les règles**
 - Accepter l'effort à faire pour mener à bien sa stratégie de perte des kilos (effort continu, ne pas être pressé)
 - Suivre les conseils : certains s'imposent des régimes et traitements et refusent le conseil de suivre une psychothérapie jusqu'à ce qu'ils comprennent que c'est la meilleure chose à faire
- **Mettre de l'ordre dans ses habitudes alimentaires**
 - Structurer son comportement alimentaire
 - Eviter les plats tout préparés
 - Eviter les fast Food
 - Varier les menus
 - Eviter les régimes amaigrissants

Prenez conscience du fonctionnement global de votre être

- **La notion de dieta**
 - Avoir une alimentation prise dans des conditions moins stressantes, plus dynamisante (et non pas excitante)
 - Etre à l'écoute de soi-même : améliorer son sommeil, l'hygiène de son corps
- **Connaitre les régulations centrales de l'obésité**
 - Abus de sucrerie pour compenser stress et fatigue au travail
 - Agir en harmonisant l'être dans sa globalité
 - Ne pas attendre la pilule ou le traitement « miracle »

Prendre du temps pour soi

- **Le paradoxe des régimes**
 - Privilégiez une ré-éducation alimentaire en pensant à vous sans culpabiliser

Prenez conscience de vos mauvaises habitudes

- **Changer en reconnaissant ses ponts faibles**
 - Faire un régime sans corriger ses mauvaises habitudes alimentaires ne sert à rien sinon à reprendre ses kilos.
 - Tenir un carnet alimentaire
 - Sur 15 jours notez tout ce que vous mangez, sans rien n'omettre ni oublier en utilisant un tableau pour vous guider (jour et heure de chaque repas) ainsi que la composition des repas et les circonstances inhabituelles (invitations, voyages, anniversaires). Notez tout y compris les écarts qui sont compréhensibles. Notez les fringales et les coups de barres. N'ayez pas honte car le thérapeute ne juge pas. Le carnet nous confronte à nos erreurs et notre manque de volonté ; notez également une double entrée dans votre tableau :

d'un côté ce que vous mangez, de l'autre vos émotions ou malaise : ennui, agressivité, anxiété, angoisse, et faites des associations.

- **Erreurs les plus fréquentes révélées par les carnets alimentaires**
 - Mauvaise répartition (petit déjeuner insuffisant, repas du soir trop caloriques)
 - Abus de produits sucrés, aliments gras (graisses animales saturées (fromage, viandes grasses, beurre, crème)
 - Manque de fibres (légumes cuits, légumes secs, et aliments complets)
 - Apport de sel trop important
 - Abus d'alcool

Adoptez une diététique personnalisée

- Partir de ses préférences car sans repères, il y a stress alimentaire.
- Eviter les rapports de force avec vous-même (pas de changement soudain)
- Partir de ses erreurs et modifiez progressivement vos habitudes

Mangez lentement

- Mastiquez, mastiquez, mastiquez !!!

Respectez la chrono-nutrition

- **Petit déjeuner de roi**
 - Sucre lent (pain, céréales ou biscottes)
 - Un peu de beurre et/ou confiture
 - Une ou plusieurs protéines essentielles pour ralentir l'absorption des autres aliments et éviter les fringales de la journée (fromages blanc, yaourt, fromage allégé et/ou jambon ou volaille ou viande blanche)
 - Boisson thé ou café sans sucre
 - Jus de fruit frais fruit ou compote

Trucs et astuces

Relire souvent ces phrases

- Pour maigrir, il ne faut pas manger moins, il faut manger mieux
- Sauter un repas n'a jamais fait maigrir, au contraire
- Changer ses habitudes alimentaires ne signifie pas s'imposer un régime de forcené
- Oublier le « vouloir maigrir tout de suite » et n'importe comment
- Commencer un régime, c'est penser à la stabilisation (passage entre un apport alimentaire régulé et la liberté de choix)
- Apprendre à s'aimer, à être moins dur avec soi-même
- Accepter de devoir être aidé
- Apprendre à connaître les aliments qui sont bon pour le poids : légumes verts, poisson, volaille, yaourts et fromages blancs
- Devenir acteur par rapport à son alimentation. Recherchez une harmonie intérieure
- Apprendre une fois pour toute la structure d'un repas de régime : protéine-légume cuit-laitage

- Une protéine de préférence maigre, poisson, volaille, viande, jambon dégraissé, ou œuf
- Un légume le plus cuit possible
- Un produit laitier plus ou moins écrémé

Les en-cas de grignotage

- Un laitage nature, sans sucre : yaourt nature ou fromage blanc à 0% ou lait écrémé
- Une tranche de viande froide ou volaille
- Un œuf ou un blanc d'œuf
- Des légumes crus : radis, tomates-cerises, carottes en bâtonnets, concombre, cœur de palmier
- Des jus de légumes
- Des bâtonnets de crabe ou de poisson

Ne soyez pas accro à la balance

- Une fois par semaine, le même jour à la même heure, le matin à jeun (notez votre poids et établissez une courbe pour suivre vos progrès)

Admettez qu'un régime amaigrissant soit long et progressif

- Que vaut il mieux, perdre dix kilos en trois mois et en reprendre dix ou douze ou perdre dix à quinze kilos sur une année sans les reprendre ?

Augmentez progressivement votre activité physique

- Mieux vaut les activités d'endurance (vélo, marche, piscine) en commençant par quinze minutes par jour valent mieux que deux heures une fois par semaine sur des activités soutenues et variées.

La relaxation

- Le stress favorise la prise de poids
- Faites des promenades en pleine nature
- Apprenez une technique de relaxation

Les thérapies

- Permettent d'analyser les résistances à la perte de poids ou une cause à la prise de poids
- Une introspection ou on analyse les souffrances profondes
- On reconstruit le puzzle de soi-même
- On apprend le rapport avec les autres et avec nos géniteurs
- On prend du recul avec nos émotions

Pas de régimes kamikazes

- Favorise le phénomène de yo-yo ascendant
- Privilégiez la prise de consciences des erreurs alimentaires et l'éducation nutritionnelle
- La diète protidique est déconseillée en continue car risques de carences en acide gras essentiels. NE DOIT PAS ETRE SUIVIE PLUS D'UN MOIS et avec un soutien vitaminique et minéral.