

# OBJECTIF BIKINI ENCLENCHÉ !

Envie d'en finir avec les périodes de privation, derestriction ?  
 Envie de retrouver ce poids auquel vous êtes pleinement épanoui ?  
 Envie tout simplement d'en savoir plus pour faire la paix avec votre assiette ?  
 Suivez les conseils de **Lut Van Lierde**, diététicienne.  
 Sur base de son expérience, elle a développé « Nutrition Sensitive »,  
 une méthode basée sur le plaisir et l'harmonie.

TEXTE NATHALIE EVRARD

## PERDRE DU POIDS SANS PASSER PAR UN RÉGIME DRACONIEN EST-CE POSSIBLE ?

« **OUI.** C'est même la seule façon pour perdre du poids de façon durable. De manière générale, les régimes que l'on trouve dans les livres ou sur internet et qui sont bien souvent vantés par une star, ne fonctionnent pas sur le long terme car ils sont trop restrictifs, dépourvus de plaisir ; ils ne sont pas suffisamment personnalisés. La plupart de ces régimes couvrent moins de la moitié de nos besoins en calories. C'est impossible à tenir dans la durée !

Néanmoins, à ce jour, il n'y a aucun régime alimentaire qui échappe à la règle du bilan énergétique, mais les preuves scientifiques s'accumulent contre une privation trop drastique de nos besoins.

Plutôt que de s'imposer une restriction trop importante, une restriction de 20 % de nos apports alimentaires sur le long terme est déjà très efficace pour mincir durablement ».

## QUE PROPOSEZ-VOUS À VOS PATIENTS POUR VOUS DIFFÉRENCIER DE CES RÉGIMES RESTRICTIFS ?

« Premièrement, j'invite les gens à changer de regard sur le régime, plutôt que voir cela comme une contrainte, ils doivent le concevoir comme une libération ».

*Ce n'est plus 'je dois perdre du poids' mais 'j'ai la possibilité de me défaire de ce qui me pèse et de poser un regard positif sur mon corps et mon alimentation.'*

« Il faut réapprendre l'alimentation saine, gourmande et équilibrée, dénuée de fausses croyances et d'interdits. Il n'est pas nécessaire de compter les calories, je le déconseille même. Nous avons d'autres outils à notre disposition pour 'mesurer' ce que nous pouvons manger pour continuer à maigrir. La perte de poids d'un régime 'durable' sera moins spectaculaire que d'un régime draconien, mais cette perte aura l'avantage d'être durable et non seulement pour l'été à venir, mais pour tous ceux à venir. La perte de poids que vous pouvez espérer sera plutôt de l'ordre de 1 à 2kg par mois, bien que les premières semaines puissent montrer une perte de poids plus rapide ».

## QU'EST-CE QU'UN RÉGIME ÉQUILIBRÉ ?

« La tête ne peut pas gagner contre le corps et pour réussir son régime, il faut écouter son corps et reconnecter sa tête à son ventre ».

## Bon à savoir

Se peser tous les jours a prouvé son efficacité, le matin à jeun et de faire une moyenne sur la semaine. Les fluctuations sur la balance d'un jour à l'autre s'expliquent grandement par le changement d'eau dans notre corps. Notre poids peut varier de 1kg, voire plus en l'espace de 24h. L'eau du corps fluctue en fonction des types d'aliments mangés, de la température du corps et de l'environnement, du moment de la journée, de notre transit, ...

*Laisser le ventre jouer le pilote et la tête le co-pilote, plutôt que de vouloir tracer toute seule sa ligne et imposer des restrictions draconiennes à son corps.*

« Il faut réapprendre à s'alimenter. J'essaie de 'prescrire' à mes patients plutôt qu'une diète, un art de vivre avec une nouvelle façon de s'alimenter en respectant les goûts et en encourageant deux à trois fois par semaine une activité physique. Aucun aliment n'est essentiel ou indispensable, il n'y a que les nutriments, minéraux et vitamines dont se composent les aliments qui sont essentiels ou, autrement dit, qui sont nécessaires à la vie. Pour combler ses besoins, une multitude de choix est offerte. Un bon régime vise la perte prioritaire de graisse et pas de tissus nobles, les muscles. Pour manger varié, il faut manger de toutes les familles alimentaires, mais au sein de chaque famille, libre à vous de choisir les aliments qui vous font d'avantage plaisir : eaux, fruits et légumes, féculents, viandes, volaille, œufs ou substituts, produits laitiers ou substituts enrichis en calcium, matières grasses ».

## UNE BONNE HYDRATATION

Notre corps est composé d'environ 60% d'eau. Cette dernière est un constituant essentiel des cellules. Elle participe à de nombreuses réactions chimiques de l'organisme et au maintien d'une température corporelle constante, elle permet également l'élimination des déchets métaboliques. À ce titre, une bonne hydratation permet de détoxifier l'organisme. Il est ainsi conseillé de boire quotidiennement entre 1l et 1,5l d'eau (soit 6 à 9 verres). Le café, le thé et les infusions sans sucre s'inscrivent dans cet apport hydrique.

« La perte de poids vise le déstockage des graisses, nous allons donc maigrir là où les graisses sont stockées. Pour les femmes, les zones de stockage les plus importantes sont en règle générale les hanches et les fesses et pour les hommes la région abdominale. Mais d'autres zones de stockage sont possibles et avec un régime, on ne peut pas cibler une zone de façon préférentielle. La perte de poids se fera de façon répartie sur les zones de stockage ».

*La science est formelle, aucun aliment ou préparation ne doit être interdit au nom de la santé, tout est une question de quantité et de variation.*

#### AVOIR FAIM EST-CE UNE SENSATION NÉCESSAIRE ?

« **OUI.** La faim est une de nos 3 sensations alimentaires innées ou apprises très tôt. Elle indique que nos réserves rapides sont épuisées et que nous puisons davantage dans nos réserves de gras. Ressentir la faim veut donc dire, je maigris. Mais attention, ressentir la faim est un signal qui informe qu'il faut manger. Quand nous mangerons, en réponse à la faim, la deuxième sensation, le rassasiement ou satiété rapide va s'installer. Il s'agit d'un processus pendant lequel le plaisir de manger décline à chaque bouchée supplémentaire, afin de disparaître ».

Faire de la faim un atout et un garde-fou contre les kilos superflus, c'est possible et ça s'apprend.

« Sur la durée, les personnes qui grossissent le moins sont celles qui se fient à leurs sensations alimentaires. Tandis que celles qui veulent contrôler finissent fatalement par perdre la bataille du régime. Manger sans prêter attention à sa faim se double d'un effet pervers, le surplus est stocké dans les cellules graisseuses, les adipocytes, qui grossissent et même, parfois, se multiplient, scellant pour longtemps notre tendance à l'embonpoint. Pour mincir, une solution très simple serait donc d'écouter sa faim ».

#### QUELS SONT LES FREINS PSYCHOLOGIQUES QUI EMPÊCHENT DE MAIGRIR ?

« Les freins psychologiques sont très importants : la peur de l'échec, la peur de ne pas y arriver suite aux échecs précédents, les objectifs irréalistes que nous nous imposons, les régimes inadéquats, ...

Bien sûr, nous ne sommes pas égaux devant la loi de la balance, notre génétique joue un rôle important. Néanmoins, il n'y a pas de fatalité, tout un chacun peut se mettre en route vers un poids avec lequel il pourra s'épanouir ».

#### Bon à savoir

**Veillez à manger avec plaisir en étant pleinement présent. Regarder la télévision, lire, téléphoner... sont des activités qui n'ont rien à faire à table !**  
**Quand vous mangez, laissez votre cerveau tranquille et concentré à sa tâche, ne faites rien en même temps. Sinon, le cerveau commettra des erreurs d'appréciation dans les calories absorbées et enverra le message stop de façon très tardive.**

#### LES COMPLÉMENTS NUTRITIONNELS PEUVENT-ILS ÊTRE UTILES ?

« Avant de recourir aux compléments, je conseille souvent de faire un bilan sanguin pour objectiver les carences éventuelles. Certains nutriments sont plus problématiques en Belgique comme la vitamine D, l'iode, les oméga 3, le fer pour la femme non-ménopausée et en fonction du régime végan/végé : le fer et la vitamine B12, .... Dans le choix d'un complément, il faut privilégier les doses nutritionnelles (et non les méga-doses) pour ne pas sur-doser. Quant aux plantes drainantes, diurétiques, modératrices d'appétit, brûle-graisse, en période de régime on serait tenté de tout prendre à la fois pour multiplier ses chances et pour s'encourager. Certes, la phytothérapie en automédication est un mode de traitement doux, régulateur et qui ne présente que peu de risque aux dosages recommandés. Mais par prudence, il vaut mieux demander conseil. Aucun complément n'a le pouvoir de vous faire fondre littéralement ! Il faut les considérer comme une aide, une sorte d'assistance-minceur qui vient renforcer vos efforts de contrôle alimentaire. Un atout supplémentaire qui vous permettra de mieux accepter vos nouvelles habitudes alimentaires et surtout de ne pas reprendre les kilos perdus. Tout comme le massage, l'endormologie, le yoga, participent à la sensation de bien-être en période de régime ».

#### FAITES LES BONS CHOIX.

« **Pensez à ce qui est vraiment bon pour vous et essayez d'en tirer le meilleur parti, c'est possible !**  
**Que ce soit une alimentation saine et une activité physique régulière, mais aussi tout ce qu'il y a autour. Apprenez à vous connaître, apprenez ce qui fonctionne pour vous. Un mode de vie équilibré signifie créer et mettre en place des habitudes saines sans avoir l'impression de devoir renoncer à quoi que ce soit. Mettez en place des habitudes saines étape par étape ».**  
**Plus d'infos : lutvanlierde.com**