

Dr Jimmy Mohamed

Zéro contrainte pour maigrir

Surtout, ne faites pas de régime !

39 astuces
pour perdre
du poids

Flammarion

Dr Jimmy Mohamed

Zéro contrainte pour maigrir

DU MÊME AUTEUR

*En attendant le docteur, toutes les réponses pour les parents
qui s'inquiètent*, Flammarion, 2019 ; J'ai Lu, 2020.
Zéro contrainte. Surtout, ne changez rien !, Flammarion,
2022 ; J'ai Lu, 2023.

Dr Jimmy Mohamed

Zéro contrainte pour maigrir

Surtout, ne faites pas de régime !

Flammarion

© Flammarion, 2023.
ISBN : 978-2-0804-1150-1

Sommaire

Introduction	9
1. Soyez patient.....	15
2. ... Et bienveillant avec vous-même !.....	21
3. Programmez votre vie.....	25
4. Créez de nouvelles routines	31
5. Buvez... de l'eau.....	35
6. « Foutu pour foutu » ?.....	39
7. On balance la balance	45
8. Ne comptez plus les calories.....	51
9. Une pomme par jour.....	57
10. Le petit déjeuner, c'est pas obligé.....	63
11. Le fast-food, le restaurant qui donne faim.	71
12. <i>Pasta al dente o niente</i> !.....	77
13. Des fruits et légumes à volonté.....	81
14. Pas de régime détox !.....	85
15. Les compléments alimentaires.....	91
16. Le sucre, notre meilleur ennemi.....	95
17. Faites la guerre aux produits ultratransformés.....	103

Zéro contrainte pour maigrir

18. Plus rapide que la 5G : les fibres	107
19. Se débarrasser des kilos émotionnels	115
20. Une salade-vinaigrette par repas	123
21. Bien dormir pour bien maigrir	127
22. Un pour tous, tous pour un : perdre du poids à deux	133
23. Boire ou maigrir, il faut choisir.....	137
24. Pas de sport pour perdre du poids.....	141
25. Le jeûne intermittent.....	149
26. Allégez vos placards	155
27. L'assiette parfaite	161
28. Pas d'écran en mangeant !	167
29. Réhabilitons les haricots !.....	171
30. Cessons de nous affamer !.....	175
31. De la soupe, oui, mais pas de smoothie....	181
32. Déjeuner et dîner, deux rendez-vous à ne pas manquer	185
33. Ne pas reprendre les kilos perdus.....	191
34. Les pouvoirs du microbiote	197
35. Moins de cigarettes, mais plus de kilos, une fatalité ?.....	211
36. Prise de poids et traitements.....	217
37. Pas de sandwich	223
38. Vous n'êtes pas une poubelle !	229
39. Des hamburgers, oui, mais maison	233
<i>Conclusion</i>	237
<i>Notes</i>	241
<i>Remerciements</i>	253

Introduction

Arrêtez les régimes !

La perte de poids est facile...
mais la reprise l'est encore plus !

Perdre du poids est facile. Très facile. Tout le monde peut perdre plusieurs kilos en quelques semaines, et ce quel que soit le régime suivi. La vraie difficulté réside dans le fait de ne pas les reprendre, et ça, soyons honnête, c'est quasi mission impossible. Et plus la perte de poids est rapide, plus la reprise du poids l'est aussi. Lorsque nous suivons un régime, nous nous restreignons – c'est le principe d'un régime –, nous mangeons moins, voire changeons radicalement nos habitudes alimentaires. Nous réussissons à en modifier quelques-unes, voire beaucoup pour certaines et certains d'entre nous, mais jamais toutes. Il est en effet impossible de tout bouleverser dans son alimentation après des années, des décennies de « mauvaises » habitudes. Alors, tôt ou tard, nous allons, sauf dans de très rares cas, finir par

Zéro contrainte pour maigrir

reprendre nos anciennes habitudes. C'est en cela qu'aucun régime n'est efficace sur le long terme.

Pourquoi les régimes font grossir ?

Après n'importe quel régime, nous reprenons du poids. Pourquoi ? À cause des changements radicaux que nous infligeons à notre corps, comme une restriction calorique par exemple : nous le soumettons à un stress tel qu'il réagit en stockant un maximum de nutriments et de calories. Ce processus débute pendant le régime : en effet, notre corps va se souvenir que nous l'avons affamé et se mettre en mode survie en faisant des réserves.

Prenons un exemple simple : si nous baissons nos apports caloriques journaliers de 500 kilocalories en ne mangeant qu'une soupe le soir et ce durant quinze jours, nous aurons supprimé de nos apports 15×500 kilocalories, soit 7 500 kilocalories. Ce qui équivaut à 1 kg de graisse. Nous devrions donc perdre 1 kg toutes les deux semaines. Au bout de vingt semaines, soit à peu près cinq mois de régime, nous devrions avoir fondu de 10 kg. Sauf que nous allons plafonner à 4 ou 5 kg maximum – ce qui est déjà beaucoup, soit dit en passant ! Pourquoi ? Parce que notre organisme va s'adapter à cette privation de nourriture et se mettre en économie d'énergie. Nous allons certes le priver de 500 kilocalories, mais notre métabolisme va ralentir et n'en économiser que 300.

Introduction

Nous aurons donc souffert tous les soirs en ne mangeant que de la soupe pour un résultat décevant.

Lassés de voir que le chiffre sur la balance ne descend pas aussi vite que nous l'envisagions, nous allons donc finir par retrouver une alimentation « normale ». Une fois notre alimentation redevenue « normale », c'est-à-dire comme avant notre régime, notre corps, à qui on ne la fera pas deux fois, va prendre les devants et stocker beaucoup plus, au cas où nous déciderions de recommencer un régime. Nous allons donc reprendre plus de poids que celui perdu. C'est le fameux « effet yoyo ».

Le problème, c'est que le cerveau nous joue parfois des tours et fait en sorte d'effacer la souffrance de la privation, pour ne conserver que le souvenir heureux de la perte de poids : « Ah oui, je me souviens d'avoir perdu 5 kg, quand même ! Puis j'ai craqué ! Cette fois, c'est la bonne, j'ai vu un nouveau régime super efficace ! » Nous allons donc nous lancer dans un nouveau régime. Et reprendre du poids. C'est de cette façon que les personnes de bonne volonté vont prendre des kilos, régime après régime, année après année. Cette spirale néfaste peut devenir une importante source d'angoisse, voire de dépression, pour celles et ceux qui y sont piégé(e)s. Et qui dit stress dit... grignotage ! La boucle infernale est refermée. C'est pour toutes ces raisons qu'il ne sert à rien de faire de régimes. Fuyons toutes les propositions miracles qui nous promettent une perte de poids rapide : nous n'y perdrons pas de poids, mais notre santé et nos illusions.

Le surpoids, un sujet de santé publique

Il faut bien comprendre que perdre du poids ne se résume pas qu'à changer son alimentation. Il n'y a pas que ce que nous mangeons qui compte. Il y a ce que nous buvons, notre sommeil, notre activité physique, notre niveau de stress, notre métier et les personnes qui nous accompagnent dans notre démarche. C'est pour cela que nous, médecins, ne parlons pas de régime, mais de rééquilibrage alimentaire. On pourrait même parler de rééquilibrage de mode de vie. Ce point est fondamental, car aucun régime n'a de chance de fonctionner sans accompagnement.

Le nutritionniste est le spécialiste qui nous aide à mener notre perte de poids à bien. Un peu comme dans une salle de sport : s'adjoindre un coach est toujours plus motivant. Le nutritionniste joue donc le rôle du coach, qui vous donne les bons et les mauvais points tout au long de votre perte de poids, avec notamment l'épreuve de la pesée. Même adultes, nous restons malgré tout des enfants conditionnés par l'envie de ne pas décevoir celui qui nous suit. Le (bon) nutritionniste interroge son patient sur son alimentation, mais aussi son activité physique, son sommeil, son stress, etc. Il préparera ensuite un programme sur mesure que le patient aura à cœur de suivre. C'est d'autant plus vrai qu'il aura payé pour ce suivi.

Malheureusement, tout le monde n'a pas les moyens d'être accompagné sur le long terme.

Introduction

Comme le surpoids devient un problème d'envergure à l'échelle de notre pays, il faudrait que la Sécurité sociale prenne en charge ces consultations. Toutes les études le prouvent : la prévention coûte un peu d'argent au départ, mais fait énormément économiser par la suite. Le problème des politiques de prévention est le même, quel que soit le secteur envisagé : les bénéfices n'arrivent que sur le très long terme. En termes de nutrition, éduquer des enfants âgés de 10 à 11 ans à mieux manger ne portera ses fruits que lorsqu'ils seront devenus adultes, vers 40, 50, 60 voire 70 ans. Or les politiques de santé publique sont menées le plus souvent sur le court terme, le temps d'un mandat ou deux maximum. En attendant que les stratégies changent, prenez une première bonne décision : stoppez les régimes. Et préférez-leur les conseils que je vais vous délivrer.

1

Soyez patient...

Changer ses habitudes prend du temps

Lorsqu'on parle de perte de poids, il est normal de vouloir des résultats rapides. C'est humain et personne ne peut nous en vouloir. En revanche, il faut être à la fois réalistes et indulgents avec nous-mêmes. Réaliste car il est illusoire de croire que nous allons changer notre mode de vie alimentaire en l'espace de quelques jours ou semaines. Il est quasi impossible de bouleverser toute votre alimentation et changer toutes vos « mauvaises habitudes » acquises durant des années, voire toute une vie. La croyance populaire dit qu'il faut vingt et un jours pour changer une habitude ; la science dit beaucoup plus. Des chercheurs ont demandé, pendant douze semaines, à 96 participants d'adopter un nouveau comportement comme manger un fruit ou faire du jogging tous les jours, à la même heure. Le temps nécessaire pour changer une habitude variait de 18 jours à 254 jours, pour une

Zéro contrainte pour maigrir

moyenne de 66 jours¹. Il faudrait donc en moyenne plus de deux mois pour adopter un nouveau comportement et non 21 jours ! Et on ne parle que d'un seul changement ! Pas de la dizaine qu'il faudrait pour perdre du poids.

De la douceur et du réalisme

Tout ce qui est radical en nutrition conduit à l'échec. Alors oui, certaines nouvelles habitudes sont plus faciles à adopter que d'autres. Si je vous demande de manger une pomme par jour, la contrainte vous semblera gérable, mais si j'exige de vous de supprimer toute forme de sucre, comme dans un régime cétogène, vous allez rapidement craquer. Voilà pourquoi il est primordial d'être honnête avec soi-même dans le processus de rééquilibrage alimentaire.

Comment procéder ? D'abord, faites la liste des habitudes qui vous semblent délétères pour votre ligne et a fortiori pour votre santé. Réunissez ensuite les bonnes raisons qui vous poussent à vous en débarrasser. Enfin, et surtout, trouvez un comportement de remplacement. Nous y reviendrons plus loin, mais je donne d'ores et déjà un exemple : si vous avez l'habitude de prendre un goûter, ne le supprimez pas ; remplacez éventuellement le pain au chocolat par un autre aliment, mais surtout essayez de comprendre pourquoi vous avez faim quelques heures après un repas.

Soyez patient...

Trouver son équilibre

La perte de poids doit s'intégrer dans une prise de conscience, un changement de mode de vie. Je ne vous demanderai pas – sauf si vous y prenez du plaisir ! – de vous lever à 6 heures du matin pour faire du yoga avant de vous préparer un smoothie aux myrtilles, mais il va falloir accepter que l'alimentation fasse partie de votre mode de vie. Nous ne sommes pas des oies qu'on gave, et nous ne mangeons ni uniquement pour la survie ni uniquement pour le plaisir. Il faut trouver un équilibre.

Cet équilibre, j'ai mis du temps à le mettre en place. Je percevais jusqu'à peu l'alimentation comme une fonction nutritive ou de plaisir. Je mangeais quand j'avais faim pour tenir la journée ou pour me faire plaisir avec des aliments gras, sucrés et salés. Lorsque je rentrais tard du travail, par exemple, ma récompense était de me faire plaisir en mangeant. J'associais ce plaisir à un bon hamburger accompagné de frites et d'un soda bien frais. Moi, le médecin, je sous-estimais l'impact de l'alimentation sur ma santé d'une façon plus globale. Pourtant, je n'ai, à ce jour, aucune pathologie particulière. Pourquoi faire attention, alors ? Parce que j'ai compris que l'aliment est probablement le premier des médicaments.

Un nouveau mode de vie

J'ai donc décidé de changer de mode de vie : fini les grignotages, sodas et fast-foods... Mais paradoxalement, au bout de quelques mois, je n'avais pas perdu un seul kilo. Pourquoi ? Parce que mon plaisir était de manger des hamburgers. Je n'ai pu supporter longtemps la frustration de ne plus manger de junk food, j'ai donc avalé n'importe quoi par la suite en compensation à cette frustration. Quelles leçons ai-je tirées de mon expérience ? Que la vie est faite de contraintes, mais aussi et surtout de plaisirs : j'aime manger des hamburgers, des pizzas, de la mousse au chocolat ou encore un bon cheese-cake. Mais j'ai également compris que ces plaisirs ne permettent pas à mon organisme de fonctionner de façon optimale.

Supprimer les plaisirs de la vie n'est pas la solution pour maigrir. Mais perdre du poids est possible, et sans frustration extrême : j'ai moi-même perdu 10 kg sans effort depuis ma prise de conscience, et, à ce jour, je ne les ai pas repris.

Soyez patient...

L'astuce zéro contrainte

Prenez conscience de vos mauvaises habitudes alimentaires et trouvez chaque fois un comportement de remplacement : une pomme au goûter plutôt qu'un paquet de gâteaux industriels, un carré de chocolat noir le soir plutôt qu'un bol de chips...

... Et bienveillant avec vous-même !

Soyez indulgent

Une autre erreur très fréquente lorsqu'on souhaite perdre du poids est de vouloir faire un régime et du sport en même temps. Or, si vous vous affamez avec un régime en diminuant vos apports caloriques et si, dans le même temps, vous vous mettez à courir ou à pousser de la fonte, vous allez souffrir, ou pire, vous blesser. Le sport ne permet pas de perdre du poids. C'est d'ailleurs une erreur fréquente chez celles et ceux qui cherchent à perdre du poids de miser uniquement sur la pratique sportive pour maigrir, nous y reviendrons plus loin.

La vie, en particulier la vôtre, Mesdames, est faite d'injonctions permanentes concernant ce que doit être votre corps. Outre les magazines féminins, les réseaux sociaux sont remplis de jeunes femmes au corps « parfait » qui nous renvoient une image faussée de ce qu'une femme « normale » devrait être. Or

Zéro contrainte pour maigrir

l'existence des femmes est perturbée par de nombreux bouleversements hormonaux : contraception, grossesse, post-partum ou ménopause, sans parler des aléas de la vie personnelle et professionnelle, la maladie, les enfants, le stress et tout ce qui va avec. Alors ne vous fixez pas comme but de rentrer dans votre robe de mariée ou de faire le poids que vous faisiez à 20 ans ! Ces objectifs n'ont de valeur qu'en tant que symbole et nostalgie d'une époque révolue. Regardez les sportifs de haut niveau : ils arrêtent tous leur carrière vers 35 ans car leur corps n'est plus le même qu'à 20 ans ; il vieillit. Les performances sont moins bonnes, les récupérations plus longues, les blessures plus fréquentes et le poids plus difficile à équilibrer. C'est un fait et il faut l'accepter. Il en est de même pour les femmes.

Quant à vous, Messieurs, j'ai eu l'occasion de constater au cours de ma carrière qu'en termes de perte de poids vous êtes moins exigeants, ou plus réalistes, et que vous avez tendance à vous fixer des objectifs moins contraignants et plus atteignables.

Fixer un objectif réaliste

Quel objectif envisager pour ne pas être déçu ou frustré ? Un objectif raisonnable doit être adapté à votre poids mais aussi à vos contraintes, votre activité, vos antécédents médicaux et votre mode de vie. Permettez cette analogie : si vous ne courez jamais, n'espérez pas courir un marathon au bout

... Et bienveillant avec vous-même !

de 6 mois. Il faut donc être indulgent et réaliste. L'idéal est de perdre 5 % de votre poids en 6 mois. Vous allez me répondre que 5 %, c'est peu : si vous pesez 80 kg, vous n'aurez perdu que 4 kg en 6 mois. Sauf que c'est la seule façon de tenir sur le long terme, car ces 4 kg, si vous suivez mes conseils, seront perdus de façon indolore, sans souffrance ni frustration. Vous pourrez ainsi continuer dans cette voie et poursuivre la perte de poids de façon progressive. Retenez que, en règle générale, on prend 1 ou 2 kg par an sans trop s'en rendre compte. Il est donc logique de les perdre tout aussi progressivement. Je le répète : prendre son temps est la seule façon ne pas s'exposer à l'effet yoyo des régimes.

L'astuce zéro contrainte

Pour éviter l'effet yoyo des régimes, fixez-vous des objectifs raisonnables : 5 % de votre poids en 6 mois.

3

Programmez votre vie

En lisant ce titre, vous devez avoir l'impression d'être tombé sur le livre d'un coach de vie avec ces mantras qui m'insupportent. Pourtant, c'est peut-être l'un des conseils les plus importants de cet ouvrage. Vous ne trouverez ici ni recette miracle ni programme spécifique qui consiste à bannir tel ou tel aliment. En revanche, votre organisation sera déterminante dans le succès ou l'échec de la perte de poids.

Modifier nos habitudes de consommation

Qu'entends-je par « organiser sa vie » ? C'est d'abord manger correctement. Nous avons tous d'excellentes raisons pour ne pas suivre ce conseil de bon sens. La première, et celle qui est la plus difficile à surpasser, est la contrainte financière. Quoi qu'on en dise, bien manger coûte, à première vue, cher. Je dis « à première vue », car on ne peut

Zéro contrainte pour maigrir

nier l'explosion du prix des matières premières, de la viande, du poisson mais aussi des fruits et légumes. C'est pourquoi les produits ultratransformés que nous trouvons en supermarché semblent attractifs « à première vue ». Mais si vous regardez bien le prix au kilo, vous allez vite vous rendre compte que cuisiner revient moins cher.

Il est avéré aujourd'hui que les industriels gonflent parfois artificiellement le poids des aliments en les remplissant d'eau. En période de crise ou d'inflation, ils ont aussi tendance à réduire la quantité d'un produit tout en le laissant au même prix. Nous aurons donc l'illusion qu'il n'y a pas d'augmentation, mais la quantité de produits ou la qualité des ingrédients sera altérée. Même chose pour les repas pris sur le pouce : un fast-food atteint facilement 8 ou 10 euros, un banal sandwich à la boulangerie avec boisson et dessert 8 euros, un déjeuner dans un restaurant ou une brasserie atteint sans trop de difficulté 15 euros. Je ne parle même pas des repas pris en famille. J'ai trois enfants et si je vais de temps à autre au fast-food, l'addition tourne assez rapidement aux alentours des 40 euros. Or, pour le même prix, on aurait pu faire un vrai repas d'une qualité nutritionnelle nettement supérieure. Dans un premier temps, il va falloir changer nos habitudes de consommation. Et très vite, notre porte-monnaie et nos kilos en trop nous remercieront.