

Les bonnes pratiques pour affiner votre silhouette

- partie 1 -

L'association délétère sédentarité et mauvaise gestion de l'alimentation - phénomène accru, de nos jours - est l'une des origines de l'épaississement du tissu graisseux, également appelé "tissu adipeux". La compréhension de son fonctionnement permet d'agir efficacement sur la régression des problèmes physiques et psychologiques entraînés par cette augmentation d'épaisseur.

Par C. Geoffroy

Kiné du sport

Attaché à la FFF

Enseignant Universitaire

avec la collaboration de L. Piou

SPÉCIAL FEMMES

Une prise en charge pondérale ne se base pas uniquement sur un régime, même s'il est justifié. Elle doit être globale. Les conseils que nous vous proposons reposent, donc, sur trois points :

- **comprendre la raison de la formation du tissu adipeux** et quels peuvent être les modes de traitement efficaces ;
- **apprendre à ressentir sur vous les effets de la consommation de certains aliments, de la pratique d'une activité physique ou de séances de remodelage, afin d'opter pour ce qui vous convient le mieux ;**
- **agir** : c'est la marque de votre engagement à respecter un programme multifactoriel qui s'appuie sur la régularité, l'assiduité et, inévitablement, le changement de quelques-unes de vos habitudes.



Comprendre

Le tissu adipeux, ou gras, est un organe.

Longtemps considéré comme un réservoir énergétique, les solutions propices à son élimination passaient exclusivement par la notion de régulation des apports et des dépenses énergétiques. Or, tout n'est pas si simple !

Comme tous les organes, le tissu adipeux est constitué de vaisseaux et de nerfs, et ses cellules, les adipocytes, renferment de grandes quantités de triglycérides.

Il joue un rôle :

- de thermorégulation, en luttant contre la perte de chaleur ;
- de protection mécanique contre les coups ;
- de réservoir énergétique, puisqu'il répond également aux besoins de l'ensemble de l'organisme.

Mais attention ! Il stocke aussi des toxines et d'autres polluants !

Les facteurs favorisant la prise de poids peuvent être multiples : on les retrouve aux niveaux cellulaire, métabolique et neuroendocrinien. Sans oublier la place non négligeable des aspects psychologiques, comportementaux et sociaux.

Apprendre et agir

La prise en charge de votre surcharge pondérale repose sur plusieurs mesures :

- ① une adaptation de votre nutrition ;
- ② un remodelage par l'activité physique et gymnique (fiche 2) ;
- ③ un travail spécifique du tissu adipeux (fiche 2).

Le programme présenté met l'accent sur la lenteur avec laquelle vous devrez agir : ne l'assimilez pas aux kilos perdus, mais plutôt aux kilos non repris, à votre bien-être et, surtout, à votre changement d'état d'esprit.



Une nutrition adaptée

Pour perdre du poids, il ne faut pas forcément manger moins, mais surtout manger mieux !

Avant toute chose, rappelons **quelques notions indispensables sur la valeur des aliments.**

On distingue :

- les aliments réparateurs (les protéines : viande, poisson, laitage...);
- les aliments nettoyeurs (contenant des fibres) ;
- les aliments vitalisants (fruits et légumes) ;
- les aliments énergétiques contenant les graisses dites "nobles" (les huiles, le beurre), mais également les graisses cachées (charcuterie, fromage) et les sucres (biscuits, pâtisseries, féculents) : **ce sont eux qui sont responsables de la prise de poids... et du stockage des graisses.**

Cette présentation des différentes catégories d'aliments doit vous aider à opérer "les bons choix" !

► **Privilégiez une alimentation protéinée si vous souhaitez perdre du poids**

Votre objectif : perdre du "bon" poids.

La solution : **puiser dans la masse grasse** l'énergie nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme, tout **en maintenant intacte la masse maigre** (les muscles), consommatrice d'énergie.

Nous vous proposons un programme d'attaque, de quelques jours, axé principalement sur la consommation de protéines et dépourvu d'aliments énergisants (pain, pâte, riz, pâtisseries, biscuits, pommes de terre...).

Un régime pauvre en protéines et sans activité physique entraîne inévitablement une fonte musculaire : 1 kg perdu dans de mauvaises conditions se traduit par 500 g de graisse en moins, mais également 500 g de muscle en moins ! En cas de reprise de poids, toujours sans activité physique, 1 kg supplémentaire se traduira à coup sûr par un surplus de 900 g sous forme de graisses. Ainsi décrit, l'enjeu d'une consommation suffisante de protéines dans le cadre d'un régime de perte de poids semble évident. Maintenir la masse musculaire impose, donc, de consommer chaque jour l'équivalent d'un gramme de protéines par kilo de poids corporel (par exemple : 60 g de protéines pour une personne de 60 kg).

► **En pratique**

Vos choix alimentaires sont réduits, mais vous n'aurez pas faim. Le **p r i n c i p e** consiste à **consommer** chaque jour :



- des protéines sous forme de poisson, crustacé, viande, œuf : 2 portions de 200 g ou 3 œufs ;
- des légumes verts et des crudités à volonté, parmi les moins sucrés : champignon, laitue, épinard, concombre, cresson, brocoli, endive, céleri-rave, oseille, citron, fenouil, chou vert, radis, courgette ;
- 1 cuillerée à soupe d'huile par repas.

Il faut également boire abondamment de l'eau (2 litres/jour), du thé ou des infusions (sans sucre).

▀ Votre journée type

Petit-déjeuner : 1 œuf et 1 tranche de jambon, thé vert sans sucre ou 2 œufs brouillés, café sans sucre.

Midi : salade avec crevettes, laitue, concombre, cabillaud poché au citron, courgettes.

Dîner : velouté d'endives aux lamelles de jambon, escalope de veau aux champignons, salade.

En-cas : si vous avez un petit creux dans la journée, privilégiez les aliments à index glycémique bas* : 2 tranches de jambon, 1 yaourt, du fromage blanc ou une pomme, des radis...

Si vous souhaitez maîtriser au mieux les apports journaliers en protéines tout en limitant les apports lipidiques, vous pouvez également, de façon temporaire, inclure des préparations hyperprotéinées hypocaloriques qui permettent de mesurer facilement les apports nutritionnels.



- ▀ Avant d'entreprendre un régime protéiné, une visite chez le médecin ou un nutritionniste s'impose, car il peut être source de carences qui vous feront basculer vers d'autres problèmes !
- ▀ La reprise d'une activité sportive au cours d'un régime protéiné doit nécessairement être douce, sous la forme d'activités modérées, comme la marche rapide, la course à pied ou le vélo d'appartement.



www.editiongeoffroy.fr

Reproduction interdite. Ces fiches sont la propriété de Kiné form & santé

Les clés de la réussite

Passé cette phase d'attaque, il faut continuer ! Pour garantir la stabilisation de votre poids, entreprenez un réglage alimentaire. Il vous aidera à modifier, progressivement, vos habitudes, tout en conservant la notion de plaisir. Tenez toujours compte de vos préférences : portez-les simplement sur une nutrition plus saine et vitalisante.

Ainsi, plutôt que de vous satisfaire de produits raffinés, trop gras, trop salés ou sucrés, aux



goûts souvent agressifs, recherchez le parfum et la saveur de chaque aliment naturel (légumes, fruits, huiles...). Privilégiez des modes de préparation simples (vapeur, étouffée)... Vous retrouverez le tonus et la vitalité qui vous donneront envie d'aller plus loin !

* L'index glycémique mesure la capacité d'un glucide à élever la glycémie par rapport à une échelle de valeur construite en prenant le glucose comme référence. Un index glycémique bas modérera votre faim ou votre envie de manger.

Extrait du livre
Coachez votre corps*,
Éd. GEOFFROY.



Nos partenaires

