

# Je n'ai qu'à manger moins.

La pire résolution au monde pour maigrir

D' Yoni Freedhoff

**MANGER MOINS.** Est-ce là réellement votre plan pour maigrir? Vous opterez toujours pour de plus petites portions? Voilà votre plan? C'est tout?

Si c'était aussi simple, plus personne n'aurait de kilos en trop et je travaillerais dans la salle d'urgence d'un hôpital plutôt que dans une clinique bariatrique. S'il suffisait de décider de manger moins pour perdre du poids, nous aurions tous la taille mannequin!

Malheureusement, ce n'est pas si simple que cela, car ce que nous mettons dans notre assiette est le reflet d'une sorte d'homéostasie personnelle, d'équilibre de nos besoins. Je veux dire par là que la quantité de nourriture que nous ingérons est celle dont nous croyons avoir besoin pour nous satisfaire. Il n'est pas seulement question ici de nos besoins physiologiques, mais aussi de nos besoins psychologiques et hédonistes de nourriture.

Si vous vous contentez de réduire vos portions sans modifier sainement votre régime alimentaire et votre consommation de nourriture — la répartition des protéines, des matières grasses et des glucides ingérés et l'heure de vos repas et collations — vous courez le risque de perdre la bataille contre la faim, puisque vos besoins physiques, psychologiques et hédonistes ne seront pas comblés. À force de vous battre, vous aurez l'impression d'y perdre au change. Vous deviendrez amer et vous finirez par renoncer à cette résolution trop simpliste.

Pour perdre du poids et, plus important encore, le maintenir, vous devrez apprendre à vivre avec moins de calories. Pour y parvenir, vous devrez

probablement reprogrammer votre comportement alimentaire, afin de consommer les aliments d'une façon qui changera véritablement vos besoins. Vous serez ainsi moins affamé et en mesure de contrôler votre appétit.

Voici dix règles d'or élémentaires pour réussir cette transition :

1. Déjeunez dans les 60 minutes qui suivent votre réveil.
2. Mangez toutes les deux ou trois heures.
3. Prenez des repas ayant un minimum de 300 calories si vous êtes une femme et de 400 calories si vous êtes un homme.
4. Choisissez des collations qui contiennent au moins 100 calories si vous êtes une femme et 150 calories si vous êtes un homme.
5. Veillez à ce que vos collations contiennent au moins huit grammes de protéines et vos repas 15.
6. Limitez votre consommation d'aliments raffinés et transformés aux plus petites quantités dont vous avez besoin pour être heureux.
7. Ne buvez que le minimum de calories nécessaires pour profiter de la vie (ex. : réduisez le plus possible votre consommation de jus, d'alcool, de boissons sucrées et de lait).
8. Ne buvez que de l'eau pendant vos séances d'exercice de moins de 40 minutes. Si ces exercices sont d'une durée supérieure à 40 minutes, ajoutez à votre eau 100 calories de glucides par bloc de 40 minutes, que vous boirez immédiatement avant et après ces exercices ou au moment où vous les exécuterez.

9. Sachez qu'il n'y a rien de pire que de s'interdire un aliment. La nourriture joue un rôle hédoniste légitime dans la vie. Il est donc parfaitement naturel de se faire plaisir à l'occasion.

10. Il faut toujours, toujours, tenir compte des conséquences de l'apport calorique de nos choix alimentaires. Les calories sont la « monnaie » du poids, et si vous êtes convaincu de l'importance de vérifier le prix des articles que vous achetez, investissez dans un compteur de calories et utilisez-le!

Je vous souhaite une bonne année!

**D' YONI FREEDHOFF** est médecin de famille et fondateur de l'Institut de médecine bariatrique à Ottawa — un centre de nutrition et de gestion du poids éthique, multidisciplinaire et fondé sur des preuves scientifiques

