Perdre du poids: pourquoi ça ne marche pas toujours?

Par Ali Hale

Il arrive que, malgré toute sa bonne volonté, on n'arrive pas à perdre du poids. Voici cinq raisons expliquant pourquoi et quelques solutions pour y remédier.

Toute personne au régime se trouve confrontée à ce problème: au bout d'une semaine de pénibles efforts, on monte sur le pèse-personne pour se rendre compte que l'aiguille n'a pas bougé d'un iota. Parfois les raisons sont évidentes, par exemple si on a fait des excès lors d'une fête d'anniversaire ou sauté quelques séances d'exercices, mais bien souvent, on ne sait pas pourquoi on n'a pas perdu de poids. Voici cinq raisons qui pourraient expliquer cet échec.

1. Votre poids fluctue au cours de la journée

Il est normal que le poids fluctue de plus ou moins un kilo au cours d'une journée. C'est le cas de tout le monde, pas seulement des personnes au régime. Pour évaluer l'efficacité d'un régime, il vaut donc mieux mesurer les résultats sur une certaine période. Il ne faudrait surtout pas vous décourager si vous n'avez pas perdu du poids, et en avez peut-être même gagné, au cours d'une journée, voire d'une semaine. Cette anomalie passagère se résorbera rapidement.
Pour éviter les fluctuations de poids indépendantes de votre volonté, pesez-vous toujours à la même heure et portez les mêmes vêtements. Idéalement, vous devriez le faire le matin, avant de manger et de vous habiller.

2. Vous faites de la rétention d'eau

Si vos règles approchent ou avez consommé un plat salé au souper, vous pourriez prendre 500 grammes ou un kilo. Dans les deux cas, il s'agit de rétention d'eau. Or, cette eau non éliminée par votre organisme s'additionne à votre poids, vous donnant le sentiment que votre régime n'est guère

efficace.
Pour contourner le problème, évitez les mets salés et prenez les quantités de liquides (pas d'alcool, toutefois) recommandées par les experts, soit environ deux litres par jour.

3. Votre poids a atteint un palier

En cours de régime, le poids peut atteindre un palier et ne pas changer pendant quelques semaines. Même si c'est dur pour le moral, c'est tout à fait normal et cela ne signifie pas que vos efforts sont inutiles.
Surtout, ne baissez pas les bras! Il s'agit d'une étape passagère et non d'un échec; détendez-vous et ne prenez pas trop cela à cœur. Essayez d'apporter quelques changements à vos habitudes, par exemple en prenant une collation santé au milieu de l'après-midi pour éviter d'avoir l'appétit dans les talons à la fin de votre journée de travail, ou modifiez votre programme d'exercices physiques pour en faire un peu plus.

4. Vous avez oublié les petits extras

Lorsqu'on suit un régime depuis un certain temps, on tombe facilement dans une certaine autosatisfaction et on relâche sa vigilance. Vous avez peut-être repris quelques mauvaises habitudes : par exemple, vous tartinez une couche de beurre épaisse sur votre rôtie, grignotez pendant que vous faites la cuisine ou prenez un dessert tous les soirs. Or, ces petits riens peuvent fournir assez de calories en extra pour vous empêcher de perdre du poids.
Pour vous aider, tenez un journal alimentaire pendant quelques jours, ce qui vous aidera à rester consciente de ce que vous mangez vraiment. Des chercheurs ont démontré que les personnes au régime qui notaient tout ce qu'elles mangeaient augmentaient nettement leurs chances de succès.

5. Vous vous êtes pesée le lundi

Peut-être ne vous pesez-vous normalement que le vendredi ou le samedi. Mais, cette fois, vous êtes montée sur le pèse-personne le lundi, la pire journée pour le faire. La plupart des gens mangent plus durant la fin de semaine que sur semaine. D'ailleurs, des chercheurs de l'école de médecine de l'université de Washington à St-Louis ont découvert que les personnes au régime perdaient du poids sur semaine, mais pas durant la fin de semaine.
En planifiant vos repas de la fin de semaine à l'avance, vous mettrez les chances de votre côté et résisterez mieux à la tentation; continuez également de surveiller vos portions, particulièrement lorsque vous mangez au restaurant.

Source : http://www.plaisirssante.ca/ma-sante/maigrir/perdre-du-poids-pourquoi-ca-ne-marche-pas-toujours