
MAIGRIR EN QUATRE ETAPES

INTRODUCTION	2
DEBUTANTS, 5 KGS A PERDRE	4
Première semaine : Insister sur les légumes verts et les fruits	4
Deuxième semaine : Insister sur les protéines maigres.....	5
Troisième semaine : Insister sur les sucres lents et les fruits.....	6
Quatrième semaine : L'équilibre.....	6
CONFIRMES, 3 KILOS À PERDRE	8
Première semaine : Insister sur les légumes verts et les fruits.....	8
Deuxième semaine : Insister sur les protéines maigres.....	9
Troisième semaine : Insister sur les sucres lents et les fruits.....	10
Quatrième semaine : L'équilibre.....	11
ANNEXES	12
Comment évaluer le surpoids ?.....	12

INTRODUCTION

Maigrir est une des obsessions dévorantes de cette période de l'année et tout le monde croit en connaître les grands principes. Pourtant, il faut bien avouer que les résultats régulièrement obtenus ne sont pas toujours au rendez-vous ou ne le sont pas durablement.

Ces échecs sont souvent dus à l'absence de personnalisation du programme, à une restriction trop sévère, à un manque de réflexion sur la prise de ces quelques kilos ou centimètres en trop, à l'absence de phase de stabilisation, à une mauvaise adaptation ou un manque d'activité physique ou bien encore à une lassitude.

Cette dernière particularité est bien entendu psychologique, mais également, et nous avons trop souvent tendance à l'oublier, physiologique. En effet, sur un graphique, **une perte de poids n'est jamais rectiligne, mais comporte bien souvent des plateaux**. L'organisme défend coûte que coûte ses cellules adipeuses en adaptant ses dépenses énergétiques. Résultat, nous perdons vite patience car nos efforts restent vains et nos kilos reprennent le dessus.

Pour éviter ce phénomène « yoyo », il faut savoir s'organiser, accepter ces **plateaux physiologiques**, être « tenace » et s'entourer de précieux conseils, comme celui de bien courir et de choisir une diététique qui soit la plus personnalisée et ce en fonction de ses habitudes, et ne pas croire forcément qu'une méthode qui « marche » pour le voisin est également valable pour soi.

Pour déjouer les pièges « anti-minceur » de notre corps, le meilleur programme est alors sûrement celui qui respecte le **plaisir de manger** et permet **d'éviter la monotonie et l'accoutumance métabolique de notre organisme**. Le principe serait alors d'alterner quatre semaines de plans efficaces mais suffisamment différentes pour ne pas se lasser, avec des objectifs distincts en assurant des résultats durables et du tonus, et surtout sans danger pour la santé.

Il ne faut pas non plus oublier la phase d'auto-éducation vis-à-vis de son comportement alimentaire initial pour assurer une stabilisation durable.

Ces quatre semaines distinctes sont alors les suivantes :

- La **première semaine**, riche en fibres et en sels minéraux, apporte beaucoup de **légumes verts et de fruits** afin d'amorcer une chute de poids qui soit également dépurative : on draine le corps des déchets et des toxines qu'il a pu emmagasiner en rendant la perte de poids plus saine. On établit également un bilan de son alimentation initiale.
- La **deuxième semaine** est **riche en protéines et pauvre en graisses**, c'est-à-dire qu'elle nourrit le muscle en lui conservant son tonus et force l'organisme à puiser dans ses graisses de réserve pour son métabolisme.
- La **troisième semaine** est énergétique, car elle apporte des **sucres lents** et des vitamines pour entraîner un dynamisme des plus optimal et au bon moment pour ne pas se lasser. Elle permet de bien réguler la glycémie afin de ne pas entraîner de fatigue supplémentaire.
- La **dernière semaine** est en quelque sorte la **phase d'équilibre, de croisière ou de stabilisation**. On tire les conclusions de son alimentation et on garde un cap correct pour ne plus regrossir mais attention, cette phase ne doit pas être trop restrictive.

Les cinq points suivants sont des recommandations communes aussi bien aux débutants qu'aux confirmés :

1. **Oubliez les calories et pensez plutôt à la qualité énergétique des aliments** que vous consommez. En effet, un régime où l'on diminue trop les calories peut certes provoquer à court terme une perte du poids et de l'excès de graisses, mais aussi une réduction de la masse musculaire avec une baisse du niveau d'énergie, ce qui ne va pas de paire avec votre programme de course à pied. Et puis comptabiliser sans cesse les calories est épuisant et socialement non viable.
2. **Buvez, buvez, buvez...** de l'eau ou des infusions pour éliminer les toxines accumulées ou s'accumulant lors de votre programme.
3. **Déculpabilisez au maximum les extras ou imprévus** : les calories plaisir que l'on partage avec des amis ou en famille ne font pas forcément grossir ! Essayez toutefois pour les quinze premiers jours de ne pas avoir d'invitations ou de tentations diverses afin d'entamer réellement la perte de poids.
4. Préparez vos menus à l'avance et la liste des courses correspondantes pour ne pas craquer.
5. **Attention aux graisses, utilisez des herbes, aromates, épices...** et n'hésitez pas à découvrir de nouvelles saveurs (produits à base de soja, nouvelles céréales comme le boulghour, les légumes ou les cuisines exotiques...).

Sachez enfin vous entourer en dévoilant votre désir de maigrir uniquement aux personnes de confiance et n'hésitez surtout pas à demander conseil à votre médecin.

DEBUTANTS, 5 KGS A PERDRE

Lorsque l'on a 5 kilos en trop, il faut avant tout se poser la question suivante : « pourquoi ai-je grossi ? ». Les réponses peuvent être nombreuses : manque d'activité physique, mauvaise hygiène alimentaire, grignotages, cuisine en sauce très grasse, repas trop riche le soir... Comprendre pourquoi on a grossi, c'est déjà commencer à maigrir. Ainsi, il est bien de se réserver dans un premier temps un moment à soi pour connaître le ou les facteurs responsables de la prise de poids afin de mieux cerner les objectifs. Un week-end, quand les soucis professionnels et personnels peuvent être mis de côté, peut représenter un moment propice pour faire le point notamment sur ses erreurs alimentaires les plus fréquentes.

On peut alors démarrer le programme par la première semaine dite phase « dépurative ». Il faut alors boire au moins deux litres d'eau régulièrement sur la journée, et même prendre des infusions sans sucre (ou édulcorées à l'aspartame) comme celles à base d'orthosiphon, de reine des prés, de queue de cerises, de thé vert... qui encouragent l'élimination des toxines au niveau des reins.

Ensuite, il faut alterner ces quatre semaines de programmes jusqu'à ce que le poids de forme soit atteint.

Première semaine : Insister sur les légumes verts et les fruits

Petit déjeuner

- 1 boisson (café léger, thé, cacao maigre, infusion...)
- 1 gros morceau de pain complet (80 à 100 g environ)
- 1 grosse coupelle de compote de fruit sans sucre ajouté
- 1 fruit frais

Matinée

- 1 grande infusion sans sucre

Déjeuner

- 1 entrée réalisée avec un peu de féculents (riz, semoule, pommes de terre...) et beaucoup de crudités (tomates, carottes, concombre, poivrons, laitue, soja,...), le tout assaisonné avec une sauce allégée, soit du commerce, soit maison avec 1 cuil d'huile olive, 1 cuil de vinaigre ou de jus de citron, 1 cuil de bouillon légumes, ½ cuil de moutarde, échalotes, sel, poivre, persil...
- 1 part (100 à 150 g) de viande maigre (poulet, rumsteck...), cuite au fou, dans une poêle anti-adhésive, dans une cocotte avec ail, oignons, olives et tomates pelées mijotées sans huile mais avec un peu d'eau.
- 1 grande assiette de légumes verts (vapeur, à l'eau, à la poêle anti-adhésive, cuits avec la viande dans la cocotte sans graisse...)
- 1 fruit frais
- 1 morceau de pain

Collation

- 1 fruit frais
- 1 laitage nature (yaourt...)
- 1 infusion sans sucre

Dîner

- 1 grand bol de soupe
- 1 assiette composée de légumes verts et de féculents (légumes secs, pâtes, riz complet...)
- 1 petit morceau (30 g environ) de fromage (taux de matière grasse inférieur ou égal à 45 %)
- 1 morceau de pain complet

Avant le coucher

- 1 tisane sans sucre

Deuxième semaine : Insister sur les protéines maigres

Petit déjeuner

- 1 boisson (café, thé, cacao, infusion...)
- 1 gros morceau de pain complet
- 1 à 2 œufs coque **ou** 1 à 2 tranches de jambon blanc dégraissé découenné
- 1 fruit frais

Déjeuner

- 1 entrée réalisée avec un peu de crudités (tomates, carottes, concombre, poivrons, laitue, soja,...) et une source de protéines (œuf dur, surimi, thon au naturel, jambon blanc...), le tout assaisonné avec une sauce faite avec 1 à 2 cuil à soupe de fromage blanc 0 %, 1 à 2 cuil à soupe de yaourt, de l'échalote, de l'oignon, 1 cuil à soupe de moutarde à l'ancienne ou un œuf dur écrasé, 1 pincée de curry, 1 cornichon découpé en petits dés et du persil.
- 1 poisson vapeur, au four, en papillote, au court bouillon, des crustacés ou une assiette de fruits de mer
- ½ assiette de féculents (pâtes, pommes de terre, riz...) avec une noix de beurre allégé
- ½ assiette de légumes verts
- 1 fruit frais
- 1 morceau de pain complet

Collation

- 1 fromage type minibabybel
- 1 laitage nature (yaourt...)

Dîner

- 1 potage avec un nuage de lait écrémé
- 1 viande maigre, surtout volaille sans la peau
- 1 assiette de légumes verts
- 1 fruit frais
- 1 morceau de pain complet

Troisième semaine : Insister sur les sucres lents et les fruits

Petit déjeuner

- 1 boisson (café, thé, cacao, infusion...)
- 1 morceau de pain aux céréales
- 1 noix de beurre ou de margarine allégée
- 4 cuillères à soupe de céréales de petit déjeuner type Muesli
- ½ bol de lait ½ écrémé
- 1 fruit frais

Déjeuner

- 1 entrée réalisée avec un peu de crudités (tomates, carottes, concombre, poivrons, laitue, soja,...) et beaucoup de féculents (riz, semoule, pommes de terre...) le tout assaisonné avec une cuillère d'huile de tournesol, de colza ou d'olive et parsemé d'une à deux cuillères à soupe de germe de blé en paillettes.
- 1 viande maigre (rouge ou blanche), grillée, poêle anti-adhésive, rôtie...
- 1 assiette de féculents (pâtes, lentilles, riz complet, blé...) avec une noix de beurre allégé
- 1 laitage nature (yaourt...)
- 1 fruit frais
- 1 morceau de pain complet

Collation

- 1 jus de fruit frais « maison »
- 1 petite part de semoule, tapioca ou riz au lait peu sucré

Dîner

- 1 assiette de crudités
- 1 jambon blanc dégraissé, de la volaille sans la peau ou du poisson
- 1 petite assiette de féculents
- 1 laitage « fruits et céréales »
- 1 fruit frais
- 1 morceau de pain aux céréales

Quatrième semaine : L'équilibre

Petit déjeuner

- 1 boisson (café, thé, cacao, infusion...)
- 1 morceau de pain aux céréales avec 1 noix de beurre ou de margarine **ou** 4 cuillères à soupe de céréales de petit déjeuner type Muesli
- ½ bol de lait ½ écrémé ou 1 laitage nature
- 1 fruit frais ou 1 jus de fruit maison

Déjeuner

- 1 entrée de crudités (tomates, carottes, concombre, poivrons, laitue, soja,...) le tout assaisonné avec de l'huile de tournesol, de colza ou d'olive
- 1 viande ou 1 poisson
- 1 assiette de féculents (pâtes, lentilles, riz complet, blé...) avec une petite noix de beurre
- 1 petit morceau de fromage
- 1 fruit frais
- 1 morceau de pain complet

Collation

- 1 fruit frais
- 1 barre de céréales

Dîner

- 1 potage
- 1 à 2 tranches de jambon blanc, 2 œufs, du thon au naturel, 1 viande maigre ou du poisson
- 1 assiette de légumes verts avec une cuil à soupe de crème fraîche allégée
- 1 laitage
- 1 fruit frais
- 1 morceau de pain aux céréales

CONFIRMES, 3 KILOS À PERDRE

Ces quelques « petits » kilos en trop, souvent accumulés durant la période hivernale avec la baisse d'un entraînement régulier en pleine saison, sont assez handicapants dès les beaux jours. Il ne s'agit pas forcément de raisons esthétiques, mais ils risquent surtout de faire pencher le « chrono » du mauvais côté. Attention toutefois de ne pas se précipiter, car l'effet rebond, ou yoyo, commence souvent avec une surcharge pondérale très légère.

Ces quatre semaines peuvent suffire, mais pour les coureurs confirmés, il est impératif de savoir si ce surpoids n'est pas dû à un excès de masse maigre (muscles) et non de tissu adipeux. C'est souvent le cas après des séances de renforcement musculaire en hiver. L'impédancemétrie réalisée en milieu hospitalier ou dans des centres sportifs permet de faire le point.

Ensuite, pour éviter que le phénomène prise de poids ne revienne, il faut faire la chasse au gras (sans le supprimer complètement) et s'assurer un apport régulier en sucre, super carburant du muscle et du système nerveux, notamment pour le cerveau. Mais pour éviter tout déséquilibre et pour ne pas nourrir les bourrelets disgracieux, préférez bien sûr les fameux sucres lents (céréales, féculents...) aux confiseries ou autres sucreries !..

Première semaine : Insister sur les légumes verts et les fruits

Petit déjeuner

- 1 boisson (café, thé, cacao, infusion...)
- 1 jus de fruit « maison »
- 1 gros morceau de pain complet
- 1 grosse coupelle de compote de fruit sans sucre ajouté
- 1 laitage nature

Matinée

- 1 fruit frais
- 1 infusion sans sucre (orthosiphon, reine des près, thé vert...)

Déjeuner

- 1 assiette de crudités (tomates, carottes, concombre, poivrons, laitue, soja,...), le tout assaisonné avec une sauce allégée, soit du commerce, soit maison avec 1 cuil d'huile olive, 1 cuil de vinaigre ou de jus de citron, 1 cuil de bouillon légumes, ½ cuil de moutarde, échalotes, sel, poivre, persil...
- 1 petite part (100 à 120 g) de viande (cuite au four, dans une poêle anti-adhésive, dans une cocotte avec ail, oignons, olives et tomates pelées mijotées sans huile mais avec un peu d'eau) ou de poisson (papillote, micro-onde, court bouillon, cocotte avec sauce tomate...)
- 1 assiette de légumes verts
- ½ assiette de féculents « complets » (riz complet, boulghour, pâtes complètes, légumes secs...) avec un coulis de tomate sans graisse.
- 1 fruit frais
- 1 morceau de pain complet

Collation

- 1 fruit frais
- 1 yaourt nature
- 1 infusion sans sucre

Dîner

- 1 bouillon de légumes aux vermicelles
- 1 tranche de jambon blanc, 1 œuf dur, 1 fromage blanc ou un peu de volaille sans la peau
- 1 grande assiette de légumes verts avec une noix de crème fraîche allégée
- 1 fruit frais
- 1 morceau de pain complet

Avant le coucher

- 1 tisane sans sucre

Deuxième semaine : Insister sur les protéines maigres

Petit déjeuner

- 1 boisson (café, thé, cacao, infusion...)
- 1 gros morceau de pain complet
- 1 à 2 œufs coque **ou** 1 à 2 tranches de jambon blanc dégraissé découenné
- 1 fromage blanc nature
- 1 fruit frais

Déjeuner

- 1 entrée réalisée avec un peu de crudités (tomates, carottes, concombre, poivrons, laitue, soja,...) et une source de protéines (œuf dur, surimi, thon au naturel, jambon blanc...), le tout assaisonné d'une sauce faite avec 1 à 2 cuil à soupe de fromage blanc 0 %, 1 à 2 cuil à soupe de yaourt, de l'échalote, de l'oignon, 1 cuil à soupe de moutarde à l'ancienne ou un œuf dur écrasé, 1 pincée de curry, 1 cornichon découpé en petit dés et du persil.
- 1 poisson, des crustacés ou une assiette de fruits de mer
- 1 assiette de féculents (pâtes aux oeufs, pommes de terre, légumes secs...) avec un coulis de tomate ou une noix de beurre ou de margarine au tournesol.
- 1 petit morceau de fromage (taux de matière grasse inférieur ou égal à 45 %)
- 1 fruit frais
- 1 morceau de pain complet

Collation

- 1 compote de fruits sans sucre enrichie avec deux cuillères à soupe de lait écrémé en poudre
- 1 barre énergétique protéinée (grandes surfaces et magasins de sport)

Dîner

- 1 potage « pommes de terre légumes verts »
- 1 viande maigre (volaille sans la peau...)
- 1 assiette de légumes verts légèrement gratinés avec du fromage allégé
- 1 fruit frais
- 1 morceau de pain complet

Troisième semaine : Insister sur les sucres lents et les fruits

Petit déjeuner

- 1 boisson (café, thé, cacao, infusion...)
- 2 tranches de pain d'épice
- 1 compote de fruit sans sucre ajouté
- 4 cuillères à soupe de céréales de petit déjeuner type Muesli
- ½ bol de lait ½ écrémé
- 1 fruit frais

Déjeuner

- 1 entrée réalisée avec un peu de crudités (tomates, carottes, concombre, poivrons, laitue, soja,...) le tout assaisonné avec une cuillère d'huile de noix et parsemé d'une à deux cuillères à soupe de germes de blé en paillettes.
- 1 viande maigre (rouge ou blanche) ou 1 poisson
- 1 assiette de féculents (pâtes, lentilles, riz complet, blé...) avec une noix de beurre ou de margarine aux germes de blé.
- 1 laitage nature (yaourt...)
- 1 dessert à base de céréales (biscuit de Savoie, gâteau de semoule, cake...)
- 1 morceau de pain aux céréales

Collation

- 1 jus de fruit frais « maison »
- 1 barre de céréales

Dîner

- 1 assiette de crudités avec une source de protéines (thon au naturel, surimi, œuf dur, jambon dégraissé...)
- 1 assiette de céréales (pâtes, riz, semoule, blé...)
- 1 assiette de légumes secs (lentilles, pois chiche, haricots rouges, quinoa...)
- 1 laitage « fruits et céréales »
- 1 fruit frais
- 1 morceau de pain aux céréales

Quatrième semaine : L'équilibre

Petit déjeuner

- 1 boisson chaude (café, thé, cacao, infusion...)
- 1 morceau de pain aux céréales
- 1 morceau de fromage ou un œuf (coque, dur, mollet) ou une tranche de jambon blanc
- 2 fruits frais (clémentine, kiwi...)

Déjeuner

- 1 assiette de crudités, assaisonnées avec de l'huile de tournesol, de colza ou d'olive, un jus de citron ou du vinaigre et des aromates (échalote, ciboulette...)
- 1 part de viande ou de poisson
- 1 assiette de féculents (pâtes aux oeufs, riz complet, pommes de terre au four, lentilles...)
- 1 morceau de fromage allégé
- 1 petite part de dessert à base de céréales et de fruits (tarte aux fruits, riz au lait et ananas, charlotte aux fruits, clafoutis...)
- 1 petit morceau de pain aux noix

Collation

- 1 fruit frais (pomme, orange, banane...)
- Une poignée de muesli dans un peu de lait ou des fruits secs

Dîner

- 1 potage ou 1 crudité
- 1 plat d'œufs (omelette, œufs au plat, brouillés, pochés...) ou du jambon blanc ou une part de viande blanche (escalope de volaille, blanc de poulet, une tranche de rôti de veau...) ou un poisson (suivant le menu de midi)...
- 1 assiette composée de légumes verts et un peu de féculents
- 1 laitage (yaourt, fromage blanc...) nature
- 1 fruit frais
- 1 morceau de pain aux noix

ANNEXES

Comment évaluer le surpoids ?

D'après les statistiques, il existe un rapport entre l'excès de poids et les problèmes de santé tels que les maladies cardio-vasculaires et l'hypertension. Le corps médical se sert alors de nombreuses techniques sophistiquées (absorptiométrie biphotonique, mesure des plis cutanés, l'impédancemétrie...) pour déterminer notamment le pourcentage de masse maigre par rapport à la masse grasse, l'augmentation de cette dernière étant rendue responsable de ces incidents sur la santé. Trois « méthodes » pour déterminer si un individu possède ou non un corps sain sont toutefois accessibles à tous et peuvent être réalisées simplement chez soi. Il s'agit de :

1. L'**Indice de Masse Corporelle** (IMC) ou Body Mass Index (BMI en anglais), qui est obtenu en divisant son poids en kilos par la taille en mètre carré. Ainsi, un individu pesant 60 kg et mesurant 1 mètre 60 possède un IMC égal à 60 divisé par $(1,60)^2$ soit 23,4. En comparant ce chiffre avec des valeurs pré-établies, on peut rapidement interpréter le résultat :

<i>Interprétations</i>	<i>Femme</i>	<i>Homme</i>
« Maigneur »	I.M.C. < 18	I.M.C. < 20
Valeur Idéale ou Ecart normaux	I.M.C. compris entre 18 et 22	I.M.C. compris entre 20 et 25
Excès de poids (sans risque pour la santé)	23 < I.M.C. < 27	26 < I.M.C. < 29
Surpoids important avec risque pour la santé (« obésité »)	I.M.C. > 28	I.M.C. > 30
Obésité dite sévère ou morbide donc très dangereuse	I.M.C. > 40	I.M.C. > 40

La mesure de l'IMC rencontre cependant certaines limites car il ne distingue pas la masse maigre de la masse grasse.

2. Le **tour de taille** peut compléter l'IMC. pour déterminer les risques cardio-vasculaires. Ainsi, en prenant un mètre ruban, il suffit de mesurer la taille juste au dessus du nombril. Si votre IMC est supérieur à 25 et que votre tour de taille mesure plus de 102 cm pour un homme ou 90 cm pour une femme, il peut exister des facteurs de risque cardio-vasculaire important (attention à bien respecter les rythme de la course mis en place). De même, si ce tour de taille, et ce quelque soit votre IMC, est supérieur à votre tour de hanche, il existe également des risques non négligeables.
3. L'épreuve du **miroir** et des vêtements tests permettent aussi tout simplement d'apprécier visuellement l'importance de la masse grasse (« bourrelets » visibles, parties du corps « flasques » et non contractiles, difficultés à fermer son pantalon...). L'amélioration et le gain de tonus aux endroits repérés sont toujours plus encourageants qu'une perte de poids enregistrée sur le pèse personne, surtout que l'aiguille de ce dernier risque de ne pas bouger beaucoup si vous musculez correctement votre silhouette.