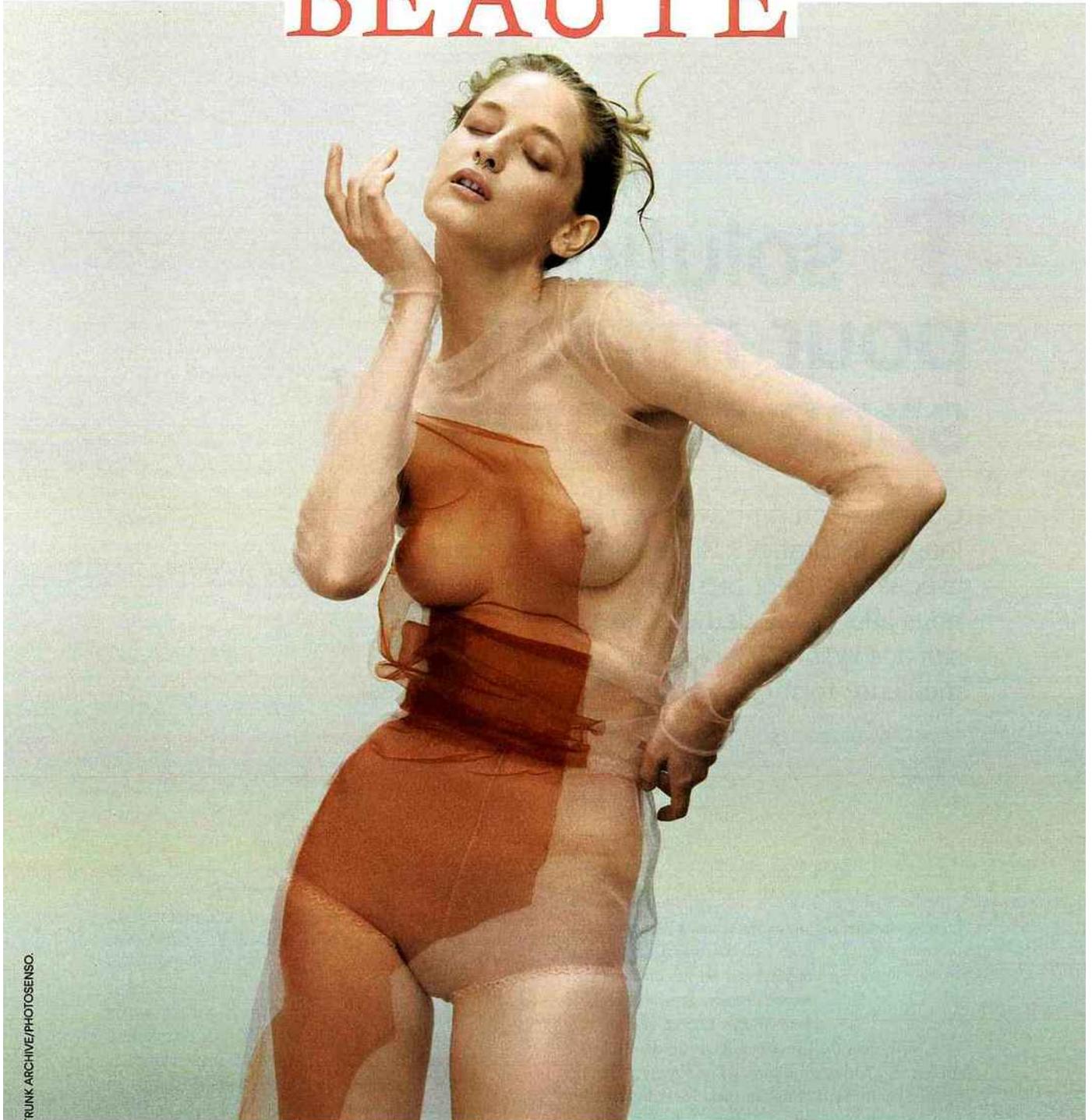




# BEAUTÉ

Tous nos conseils beauté  
[www.marieclaire.fr/beaute](http://www.marieclaire.fr/beaute)



TRUNK ARCHIVE/PHOTOSENSE.

**Mincir naturellement** Analyser les étiquettes, compter les calories, s'interdire des aliments que nous adorons, avoir faim, craquer et recommencer... en vain. Maigrir se joue en grande partie en dehors de l'assiette. Nos solutions pour s'affiner en mangeant mieux, plus sainement.



# 11 solutions pour mincir sans se priver

Comment en finir avec les régimes stricts à longueur d'année? En mangeant naturellement, avec bon sens et bienveillance, nous pouvons nous alléger rapidement, en nous recentrant sur nos rythmes biologiques. Et être en bien meilleure forme. Par Sylvia Vaisman. Illustrations Harriet Lee-Merrion.

La majorité des régimes sont voués à l'échec. *« Dangereux pour la santé, ils s'avèrent inefficaces à moyen terme et font même souvent grossir »*, certifie Jean-Michel Lecerf, chef du service nutrition de l'Institut Pasteur de Lille. La preuve: 80 % des candidats à l'amaigrissement reprennent au bout d'un an tous les kilos perdus – voire davantage – et 90 % après cinq ans. Se fixer un cadre alimentaire restrictif est perçu comme une agression par le corps, qui se met en mode stockage pour se prémunir d'une éventuelle famine à venir. Il résiste à la perte de poids et emmagasine tout ce qu'il peut. Exit donc les monodiètes, les régimes dissociés ou hyperprotéinés qui font perdre

plus de muscle que de graisse. L'idée même d'aliments interdits est une erreur. *« Il n'y a pas de bons et de mauvais aliments, note le Dr Lecerf. Diaboliser une famille d'aliments conduit inexorablement à une relation malsaine à la nourriture, ce qui est contre-productif. »* Mieux vaut manger de tout de manière raisonnable, en limitant les produits trop caloriques mais sans s'interdire quelques plaisirs de temps en temps. Seule règle d'or: manger à sa juste faim des menus équilibrés et diversifiés, à base de produits frais. *« La réponse au mal-être pondéral se joue en grande partie ailleurs que dans l'assiette »*, souligne Florence Pujol\*, diététicienne. Il existe en effet de nombreux moyens de gommer ses kilos autrement, en douceur. En voici les clés.

(\*) Auteure de *Je mange et je suis bien* (éd. PUF).

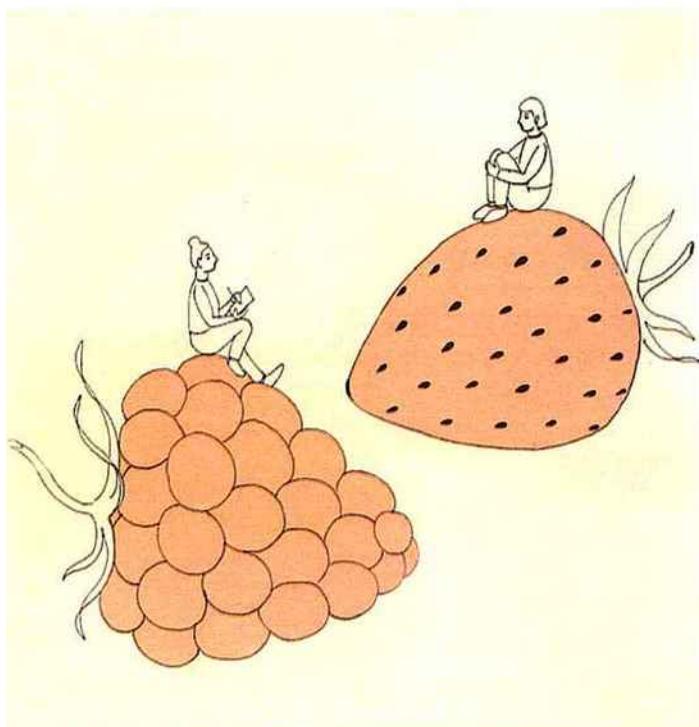




# 1 Se faire accompagner

Une étude américaine de septembre 2016\* suggère que les bracelets connectés et autres traqueurs d'activités se révèlent être de moins bons aides-minceurs qu'un professionnel (nutritionniste, psychologue, diététicien). «*Etre accompagné dans cette démarche est un gage de succès, soutient Nathalie Négro. La prise en charge, personnalisée et multidimensionnelle, ne doit pas se focaliser que sur les menus, mais aborder les aspects émotionnels, la motivation, la gestion du stress et l'activité physique.*».

(\*) «*Effect of wearable technology combined with a lifestyle intervention on long-term weight loss*», *Journal of the American Medical Association*.



# 2 Tester l'anneau gastrique virtuel

Pour maigrir durablement, «*il faut oublier tout ce que l'on croit savoir sur les régimes et la diététique, et ouvrir son esprit à une logique différente*», affirme Frédérique Chataigner\*, psychothérapeute et nutritionniste, fondatrice du réseau d'hypno-nutrition. Inutile aussi de recourir à la chirurgie de l'obésité. Selon elle, une alimentation équilibrée et des séances d'hypnose suffisent pour renouer une relation apaisée avec la nourriture. L'originalité de sa méthode? La pose d'un anneau gastrique virtuel. «*Lors des séances d'hypnose, on suggère au patient qu'il est à l'hôpital pour la pose d'un anneau gastrique. On lui fait vivre toutes les étapes de l'intervention chirurgicale: la traversée du couloir, l'entrée au bloc opératoire, l'arrivée de l'anesthésiste, la pose de la perfusion...*», précise cette experte. Comme l'inconscient ne distingue pas le réel de l'imaginaire, les patients se comportent comme si le volume de leur estomac était réduit. «*Dès le lendemain, leur appétit est diminué. Ils ingèrent deux à trois fois moins de nourriture*, poursuit-elle. *La perte de poids moyenne est de 4 kilos par mois.*» Pour un résultat pérenne, comptez trois à quatre séances espacées d'une semaine et une auto-hypnose quotidienne à la maison avec un CD afin d'ancrer la programmation. Pour trouver un hypno-nutritionniste maîtrisant cette méthode, rendez-vous sur [www.methode-chataigner.com](http://www.methode-chataigner.com).

(\*) Auteure de *L'alimentation des gens heureux* (éd. Hachette Pratique), [www.alimentationdesgensheureux.fr](http://www.alimentationdesgensheureux.fr).



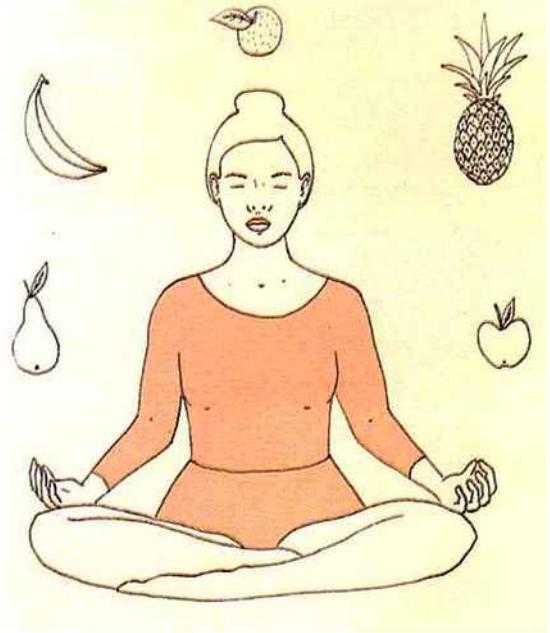


## 3 Fuir les additifs chimiques

La plupart des plats préparés en usine re-

gorgent de colorants chimiques, de conservateurs, d'exhausteurs de goût et autres agents de texture dont le corps n'a que faire. Normalement, c'est le foie qui est chargé de gérer ces intrus afin de les éliminer. Mais lorsque les toxines deviennent trop abondantes, comme chez les amateurs de junkfood, cet organe est débordé. Pour ne pas empoisonner l'organisme, «il les confine loin des organes vitaux, dans les zones poubelles du corps, observe le Dr Claude Chauchard<sup>(1)</sup>, spécialiste de la médecine anti-âge. Ces amas de graisse blanche toxique, responsables dans bien des cas de la moitié des kilos surnuméraires, forment un matelas mou superficiel qui enrobe le ventre, les fesses ou le haut du corps (bras, épaules et haut du dos)». Pour perdre cette graisse récalcitrante à la restriction calorique, il faut privilégier le fait maison. C'est aussi valable pour les jus de fruits : pressez vos agrumes juste avant de les boire plutôt que d'avalier des préparations industrielles pauvres en vitamines. Et ne vous focalisez pas sur le jus d'orange. Celui de pamplemousse neutralise les effets de la malbouffe car ses antioxydants améliorent la sensibilité à l'insuline. Selon l'université de Californie<sup>(2)</sup>, il induit une moindre prise de poids (-18 %) à régime alimentaire équivalent.

1. Auteur de *Maigrir vite définitivement* (éd. du Signe).
2. «Consumption of Clarified Grapefruit Juice Ameliorates High-Fat Diet Induced Insulin Resistance and Weight Gain in Mice», 2014.



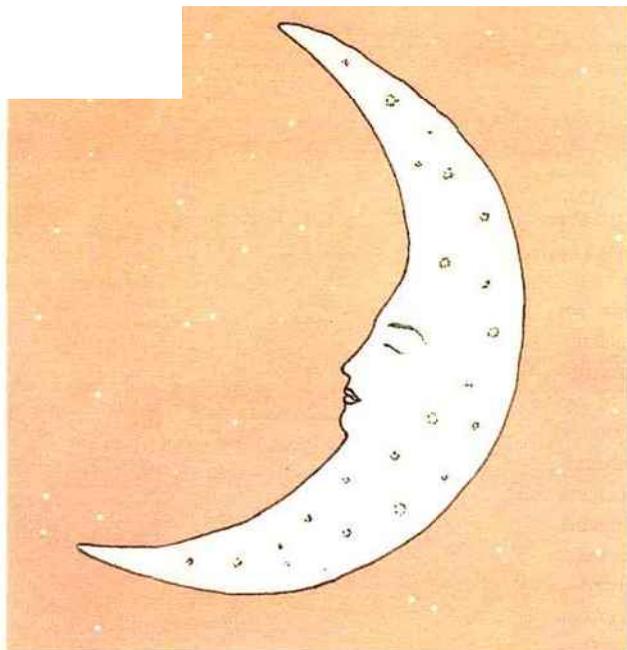
## 4 Pratiquer la pleine conscience

Manger en se concentrant sur le moment présent et les sensations ressenties favorise

l'amincissement. C'est du moins ce qu'a démontré une étude réalisée à l'Université de Californie en mars 2016. La pratique de la pleine conscience permet en effet d'adopter des choix nutritionnels plus réfléchis et de manger à sa juste faim. Son impact est étonnant : sans changer de mode de vie, elle fait perdre à elle seule 4,3 % du poids corporel. Pour apprivoiser le Mindful Eating, la cure Mincir en pleine conscience est proposée à la Thalasso de Concarneau\*. Au programme : soins minceur détox et marins, séances d'alimentation en pleine conscience et méditation guidée.

(\*) [www.concarneau-thalasso.com](http://www.concarneau-thalasso.com)





## 5 Améliorer son sommeil

Les liens entre sommeil et poids ont été maintes fois démontrés. Selon l'Académie américaine de médecine du sommeil, les petites dormeuses (5 heures par nuit) ont une corpulence supérieure à celle des bonnes dormeuses (au moins 7 heures). Et la différence s'accroît au fil des ans: les premières ont un risque majoré de 32 % de s'enrober de 15 kilos de plus en seize ans. «Lorsque la dette de sommeil s'accumule, le métabolisme est profondément perturbé: le signal calorique est altéré et l'appétence envers les aliments énergétiques s'accroît peu à peu», remarque la Dre Sylvie Royant-Parola, vice-présidente de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV). Explication: quand on est éveillé, les cellules graisseuses déversent dans le sang moins de leptine, une protéine qui régule la prise alimentaire, tandis que l'estomac produit davantage de ghréline, l'hormone qui stimule l'appétit. En outre, le pancréas est au repos durant la nuit. Il ne secrète donc pas d'insuline, ce qui permet aux adipocytes de déstocker facilement. Pour conserver sa ligne, mieux vaut donc être une dormeuse. Et éteindre toutes les sources lumineuses dans la chambre. En perturbant l'horloge biologique, elles favorisent l'embonpoint (+21 % de risque de surpoids), selon l'université d'Oxford. Enfin évitez les somnifères, autres sources de prise de poids. Préférez les plantes sédatives: les tisanes et gélules de valériane, d'aubépine et de passiflore font des merveilles.

## 6 Eviter la pollution sonore

Selon une étude suédoise de 2015\*, les personnes les plus exposées aux bruits présentent un indice de masse corporelle (IMC) supérieur aux autres. En cinq ans, leur tour de taille peut s'élargir d'un centimètre. Et même de 2 cm si les nuisances sonores proviennent de trois sources différentes, comme le trafic automobile, les cris des voisins et le marteau-piqueur. Le stress généré par le bruit provoque en effet la sécrétion de cortisol, une hormone qui favorise l'accumulation de réserves dans le tissu adipeux. La solution: reposer ses tympans dès que possible. Si vous vivez près d'un grand axe routier, offrez-vous des bouchons d'oreilles ou un casque antibruit.

(\*): «Exposure to traffic noise and markers of obesity», *Journal of Occupational & Environmental Medicine.*

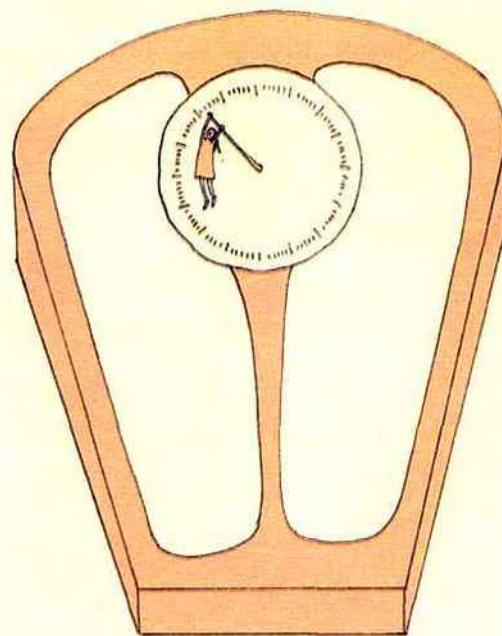




## 7 Miser sur les épices

Pour affiner la silhouette, jouez la carte des épices. En stimulant les papilles, elles tempèrent l'appétit. Le trio gagnant ? Le piment, d'abord. Son composé actif – la capsaïcine – fait fondre les graisses en augmentant les calories brûlées au repos. La cannelle, ensuite, qui réduit le taux de sucre dans le sang et a un effet anti-fringales. Enfin le gingembre, qui abaisse le taux de lipides sanguins. D'après une étude publiée dans *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, en 2014, il réduit le cholestérol et les triglycérides. Un quart de cuillère à café par jour suffit. «L'ajout d'épices permet en outre de limiter sel, sucre et matières grasses sans sacrifier le goût», estime Angélique Houlbert<sup>(4)</sup>, diététicienne.

4. Co-auteure, avec Thierry Souccar, de *La meilleure façon de manger* (éd. Thierry Souccar).



## 8 S'éloigner de sa balance

Se peser tous les jours ? Une hérésie. «Garder les yeux rivés sur la balance va

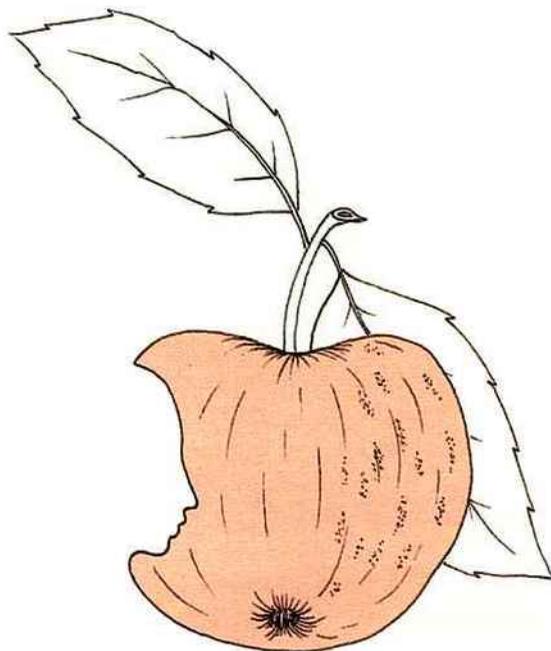
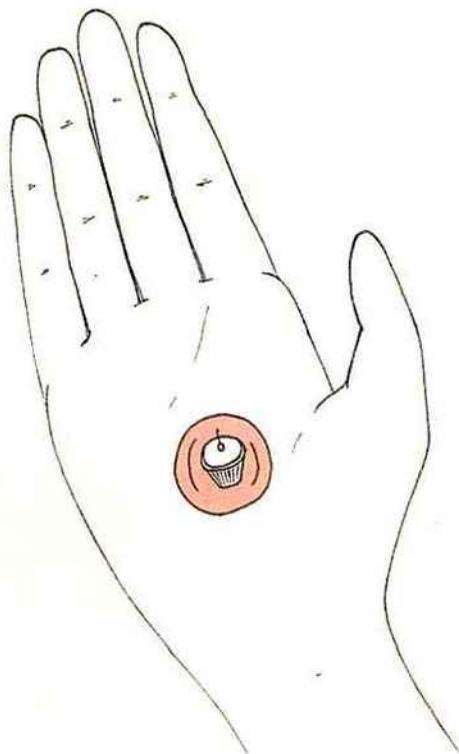
de pair avec l'obsession du contrôle de l'image de soi. Cela induit une relation conflictuelle avec la nourriture et dérègle donc le comportement alimentaire», estime Florence Pujol. Les balance-addicts écoutent leur mental («Je dois me priver pour reprendre ces fichus 300 grammes»), et non les besoins de leur corps. A force de maîtrise, ils basculent dans l'engrenage de la restriction cognitive. Ils se fixent des interdits, développent des frustrations, ressentent de la culpabilité... Des émotions qui mènent au mal-être et au grignotage. L'important n'est pas le verdict journalier de la balance, qui peut fluctuer au fil des heures, mais l'évolution pondérale à moyen et long terme. Ne l'utilisez donc qu'une fois par semaine au maximum si vous avez de réels problèmes de poids. Sinon, référez-vous à vos vêtements, un juge de paix moins pointilleux, donc moins stressant.



## 9 Manger dans une assiette rouge

Changer la couleur de sa vaisselle peut nous délester

de quelques kilos superflus. Des nutritionnistes italiens ont, en effet, testé l'impact de plusieurs teintes d'assiettes sur le comportement alimentaire d'une centaine de participants. Verdict: le rouge, couleur de l'interdit, réfrène instinctivement leur consommation, même face à un plat délicieux. Avant que la nourriture ne soit en bouche, l'appétit est déjà réduit. «*La taille des couverts et des assiettes a aussi une influence considérable sur la quantité de nourriture absorbée*, constate Nathalie Négro, responsable du centre nutritionnel des thermes de Brides-Les-Bains. *Avec des assiettes deux fois plus petites, on mange spontanément 35 % en moins, sans se priver.*» L'illusion d'optique d'une mini-assiette bien remplie dupe le cerveau et déclenche plus tôt le signal de satiété. La taille idéale pour réduire ses portions sans effort? «*21 centimètres de diamètre*», assure Nathalie Négro.

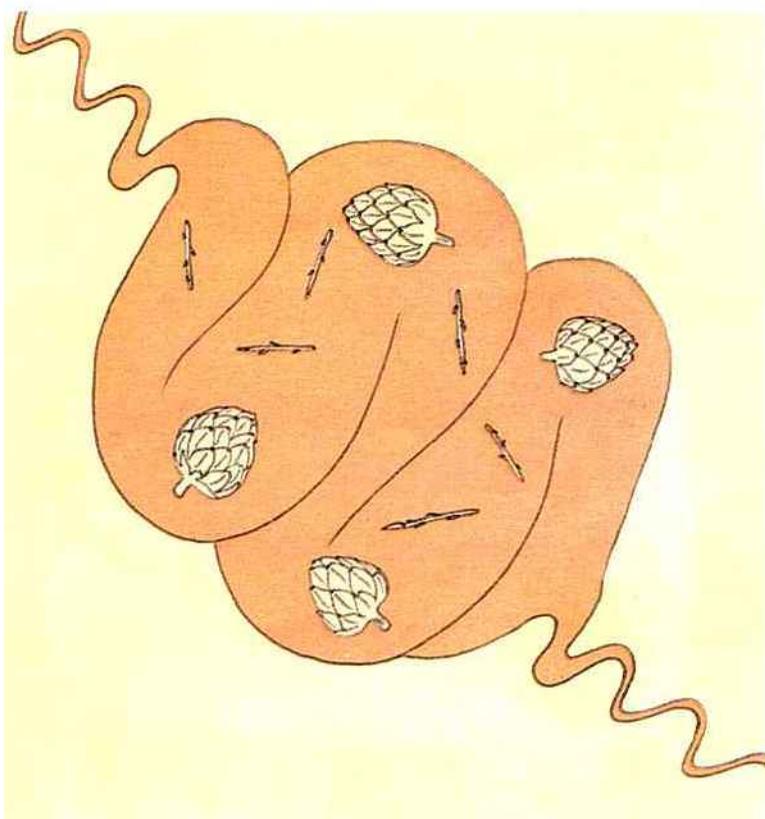


## 10 Jouer sur la texture des aliments

Les aliments durs sont les alliés de la ligne. Longs à mastiquer, ils laissent plus de temps au signal de

satiété de s'installer que les aliments mous. Et leur digestion augmente la dépense énergétique. La démonstration a été faite notamment sur des pythons. Nourris avec du steak haché, ils dépensent 23 % d'énergie de moins pour assimiler leurs repas que les serpents alimentés avec de la viande entière. A nombre de calories ingérées identique, ils sont devenus plus dodus que les autres en quelques semaines. La différence de corpulence peut atteindre 30 %. «*Cette expérience ébranle l'un des principaux dogmes de la nutrition, qui stipule qu'une calorie est une calorie*, observe le Dr Arnaud Cocaul<sup>(5)</sup>, médecin nutritionniste. *Car la même portion initiale de viande a été distribuée à tous les animaux, un morceau de même poids, contenant la même quantité de protéines, de lipides et de glucides.*» Seule la texture diffère. Fini donc les déjeuners ramollis – gaspachos, raviolis et tiramisù –, les hachis et les diètes au fromage blanc. Pour mincir, privilégiez les aliments qui sollicitent les mâchoires: pain à croûte épaisse, légumes al dente, crudités craquantes, amandes, pomme crue...

5. Auteur de *Le régime mastication* (éd. Thierry Souccar).



## 11 Réguler sa flore intestinale

Les milliards de bactéries et de levures logées dans notre côlon – le fameux microbiote – ne servent pas qu'à digérer les fibres des aliments et à fortifier notre système immunitaire. Des chercheurs américains\* de la faculté de médecine Washington, à Saint Louis, ont montré qu'elles jouent aussi un rôle crucial dans la régulation du poids. Ils ont transféré dans le tube digestif de souris minces la flore intestinale prélevée sur des rongeurs potelés. Sans manger davantage ni réaliser moins d'efforts physiques que d'ordinaire, les premières se sont enrobées rapidement. La nouvelle composition de leur microbiote a accru le nombre de calories puisé dans les aliments. «Lorsque la flore est déséquilibrée, certaines bactéries

manquent à l'appel et d'autres sont surabondantes, comme les staphylocoques auréus qui sont associées à l'apparition de l'obésité», explique le Pr Jeffrey Gordon, microbiologiste à Saint Louis. Nos colocalitaires microscopiques orchestrent également notre appétit. Des biologistes de l'université de Rouen ont ainsi identifié des souches impliquées dans l'émission des signaux de faim et de satiété. Leurs travaux, publiés fin 2015 dans *Cell Metabolism*, confirment qu'elles produisent des protéines qui stimulent l'appétit. Mieux vaut donc soigner son microbiote pour ne pas faire pencher la balance du mauvais côté. Ainsi, tous les aliments riches en inuline, des fibres dont sont friandes les bonnes bactéries de la flore, sont à mettre au menu: asperge, artichaut, seigle, topinambour, poireau... Mettez aussi sur les kéfirs, la choucroute ou la levure de bière pour faire le plein de probiotiques naturels et maintenir la diversité de votre flore. En revanche, gare aux sodas light: selon une étude israélienne de 2014, leurs édulcorants artificiels altèrent le microbiote. — s.v.

(\*) «Artificial sweeteners induce glucose intolerance by altering the gut microbiota», *Nature*.