

A close-up portrait of a woman with long, wavy blonde hair and light brown eyes, smiling slightly. She is wearing a light blue textured cardigan. The background is a solid pinkish-red color.


SOPHIE FAVIER

Droits d'auteurs
reversés
à l'association
R.I.P.O.S.T.E

“Comment
j’ai perdu 10 kilos
en 3 mois...”

grâce au régime DUKAN
et à la méthode CLÉMENCEAU

Guy Trédaniel Éditeur



Digitized by the Internet Archive
in 2023 with funding from
Kahle/Austin Foundation

“Comment j’ai perdu 10 kilos en 3 mois”

**grâce au régime DUKAN
et à la méthode CLÉMENCEAU**

**Les droits d'auteurs de cet ouvrage sont
reversés à l'association R.I.P.O.S.T.E. :
Réaction Internationale Prévention Obésité
Surpoids Toutes Expertises**

Tous droits de reproduction, traduction ou adaptation,
réservés pour tous pays.

© 2009 Guy Trédaniel Éditeur

ISBN : 978-2-84445-994-7

www.editions-tredaniel.com

info@guytredaniel

Sophie Favier
avec la collaboration de Cathy Selena

“Comment j’ai perdu 10 kilos en 3 mois”

**grâce au régime DUKAN
et à la méthode CLÉMENCEAU**

Guy Trédaniel Éditeur
19, rue Saint-Séverin
75005 Paris



Sommaire

| | |
|---------|----|
| PRÉFACE | 13 |
|---------|----|

| | |
|------------------------------------------------|-----------|
| PARTIE 1 : LE POIDS DANS TOUS SES ÉTATS | 19 |
|------------------------------------------------|-----------|

| | |
|------------------------------------------------------------------|----|
| Le poids de la quarantaine | 23 |
| Le coût pondéral de ma grossesse | 24 |
| Je suis une cadette, mon poids s'en ressentira toujours un peu ! | 25 |
| Un de mes atouts : j'ai été nourrie au sein | 27 |

Chapitre 1

| | |
|--------------------------------------------------------|-----------|
| L'art de changer mes comportements alimentaires | 29 |
|--------------------------------------------------------|-----------|

| | |
|-------------------------------------------------------|----|
| Je suis une grignoteuse... | 31 |
| Je stresse donc je mange | 35 |
| Je mange trop vite | 38 |
| Je mange souvent en regardant la télévision | 41 |
| Je suis trop gourmande ! | 43 |
| J'ai besoin de terminer mon repas sur une note sucrée | 49 |
| Le midi, je déjeune sur le pouce | 55 |
| Je mange plus le soir que le midi | 58 |
| J'ai des pulsions : je ne peux m'empêcher de manger | 61 |
| Je n'aime pas cuisiner | 64 |
| Je sors beaucoup et j'aime aller au restaurant | 67 |

Chapitre 2

La physiologie du goût 73

| | |
|------------------------------------------------------|-----|
| Le pain : ennemi n° 1 ! | 75 |
| Le chocolat : la porte ouverte au surpoids ! | 77 |
| Les bons petits plats sont toujours trop gras ! | 79 |
| Entre le salé et le sucré, mon palais balance ! | 82 |
| Les produits laitiers : de vrais amis pour la vie ! | 83 |
| Thé ou café ? | 86 |
| Le poisson : que du bon ! | 88 |
| La volaille : une alliée de taille ! | 91 |
| Les œufs : des protéines à privilégier ! | 93 |
| Des pâtes, oui mais à la tomate ! | 94 |
| Les légumes verts ont tout pour plaire ! | 97 |
| Bonbons, gâteaux et pâtisseries : halte à l'ennemi ! | 102 |

PARTIE 2 : LE RÉGIME DUKAN EN PRATIQUE 105

Chapitre 1

La phase d'attaque 109

| | |
|----------------------------------------------|-----|
| Le coup d'envoi : trois jours de protéines | 111 |
| Les aliments autorisés à volonté | 111 |
| Les sept commandements de la phase d'attaque | 118 |
| Les effets immédiats du coup d'envoi | 120 |
| Une perte de poids rapide et surprenante | 120 |
| Les symptômes de la phase d'attaque | 121 |

Chapitre 2**La phase de croisière 123**

| | |
|--------------------------------------------------------|-----|
| Deux régimes associés composant un moteur à deux temps | 125 |
| Les vinaigrettes light du Dr Dukan | 126 |
| Les légumes à l'honneur | 128 |
| La stagnation, le danger du candidat au surpoids | 130 |

Chapitre 3**La phase de consolidation 133**

| | |
|---------------------------------------------------------|-----|
| Objectif : protéger son juste poids | 135 |
| Le danger à éviter : l'effet rebond | 137 |
| Le régime de consolidation en pratique | 141 |
| Conservez les protéines et les légumes | 141 |
| Deux portions de fruits par jour | 142 |
| Deux tranches de pain complet par jour | 143 |
| Une portion de fromage par jour | 144 |
| Deux portions de féculents par semaine | 145 |
| Les nouvelles viandes | 148 |
| Les deux clés de la consolidation : plaisir et sécurité | 148 |
| Deux repas de gala par semaine | 149 |
| Du plaisir comme nourriture vitale | 150 |
| De la volonté pour tenir le coup | 151 |
| Un jour de protéines pures par semaine | 154 |
| Mise en garde capitale | 156 |
| Les aliments de la phase de consolidation | 158 |

Chapitre 4**La phase de stabilisation définitive 159**

| | |
|-----------------------------|-----|
| Première mesure, préventive | 161 |
|-----------------------------|-----|

| | |
|-----------------------------------------------------|-----|
| Deuxième mesure, curative | 163 |
| Le jeudi : protéines pures | 164 |
| Vingt minutes de marche et tous les escaliers | 167 |
| Trois cuillerées de son d'avoine chaque jour, à vie | 169 |

Chapitre 5

Et s'il m'arrivait de reprendre du poids ? 173

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Première consigne : pesez-vous chaque jour ! | 175 |
| La riposte graduée | 177 |
| Première riposte : vous avez franchi le seuil du kilo et demi de trop | 177 |
| Deuxième riposte : vous avez repris le tiers de vos kilos perdus | 177 |
| Troisième riposte : vous avez repris plus de la moitié de tous vos kilos perdus | 178 |
| Quatrième riposte : vous avez repris les trois quarts du poids perdu | 178 |
| Le contexte de la reprise de poids | 179 |

PARTIE 3 : RÉGIME ET SPORT, LE DUO GAGNANT 181

Chapitre 1

Bougez, bougez, bougez ! 185

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Les bienfaits de la marche | 187 |
| Course à pied : cœur en bonne santé ! | 188 |
| Musculation ciblée : corps sculpté ! | 189 |
| Prévenir et guérir la cellulite | 191 |

Chapitre 2

Premier mois : le corps en mouvement 197

L'échauffement : une étape indispensable 199

Le stretching : une méthode douce 200

Étirements vertébraux 201

Étirement des ischio-jambiers 1 202

Étirement des ischio-jambiers 2 202

Initiation à la musculation 203

Abdos 1 : les « crunchs » 205

Abdos 2 205

Abdos 3 205

Adducteurs 1 206

Adducteurs 2 206

Fessiers 1 207

Fessiers 2 207

Taille 208

Chapitre 3

Deuxième mois : aisance et prestance ! 209

Le fitness : un travail en finesse 211

Fessiers 1 211

Fessiers 2 212

Fessiers 3 212

Cuisses 1 213

Cuisses 2 214

Mollets 1 214

Abdos 1 215

Abdos 2 216

Abdos 3 216

| | |
|--------------------------------|-----|
| Étirements ciblés : légèreté ! | 217 |
| Étirement des jambes | 217 |
| Étirement des quadriceps | 217 |
| Étirement avec un bâton | 218 |

Chapitre 4

Troisième mois : cardio-minceur ! 219

| | |
|-----------------------|-----|
| Échauffement cardio | 221 |
| Cardio | 221 |
| Épaules | 221 |
| Taille | 221 |
| Musculation affinée | 222 |
| Fessiers 1 | 222 |
| Fessiers 2 | 223 |
| Fessiers 3 | 223 |
| Fessiers 4 | 224 |
| Triceps 1 | 224 |
| Triceps 2 | 225 |
| Aisance du corps | 225 |
| Maintien 1 | 225 |
| Maintien 2 | 226 |
| Opération ventre plat | 227 |
| Abdos 1 | 227 |
| Abdos 2 | 227 |
| Abdos 3 | 228 |
| Une poitrine de rêve | 228 |
| Poitrine 1 | 228 |
| Poitrine 2 | 229 |
| Poitrine 3 | 229 |

| | |
|------------------------------|-----|
| La phase finale d'étirements | 230 |
| Étirement des triceps | 230 |
| Étirement des épaules | 230 |
| Étirement des avant-bras | 231 |
| Étirement des quadriceps | 231 |
| Étirement des adducteurs 1 | 232 |
| Étirement des adducteurs 2 | 232 |
| Étirement des mollets 1 | 232 |
| Étirement des mollets 2 | 233 |
| Étirement du dos | 233 |

| | |
|-----------------------------------------------|------------|
| QUESTIONS DE FEMMES, RÉPONSES DU COACH | 237 |
|-----------------------------------------------|------------|

| | |
|---------------|-----|
| CONCLUSION | 253 |
| RÉFÉRENCES | 257 |
| REMERCIEMENTS | 259 |



Préface

Il est des périodes dans la vie d'une femme où l'on ressent le besoin de se refaire une image qui correspond à son moi intérieur. C'est ce qui m'est arrivé cette année. Tout d'abord, une envie de me remettre au sport, de consacrer du temps à une activité physique régulière avec le désir parvenu à maturité de perdre ces 10 kilos que je ne pouvais plus supporter et qui, à mon corps défendant, avaient fini par m'envahir insidieusement dans le tourbillon du quotidien.

Jusque-là, je gérais plutôt bien les écarts alimentaires habituels aux changements de saison, au stress du travail et aux cocktails inhérents à mon métier. Difficile d'échapper aux grignotages lorsque l'on est constamment sur les plateaux télé, mais pour autant je réussissais à réagir à temps, à perdre relativement facilement les kilos superflus avant qu'ils ne s'installent. Il faut dire que l'image ne pardonne pas. À la télé, vous gagnez 5 kilos dès que vous apparaissez à l'écran ! Cela contraint à ne pas simplement se contenter de son poids de forme. Idéalement, il faut viser plus bas, et cela n'est pas une mince affaire pour une femme comme moi qui aime profiter des plaisirs de la vie, les bons petits plats en faisant partie ! Et puis il faut être réaliste, j'ai la morphologie d'une femme plantureuse, avec une morphologie et des formes latines qu'il ne me déplaît pas de conserver.

Je suis également une maman dont le corps s'est modifié avec la grossesse, et si la quarantaine m'a apporté plus de sérénité, elle m'a également donné conscience des années qui passent et de l'importance de rester en bonne santé par une hygiène de vie correcte, une activité physique régulière et des soins appropriés. J'ai la chance de ne pas fumer, de ne pas boire d'alcool, mais je suis gourmande et, comme tout le monde, j'ai besoin de manger dans les périodes de turbulence affective ou de stress. Et la société ne vous fait pas de cadeaux avec ses considérations esthétiques. Il faut sans cesse se battre avec des objectifs toujours plus difficiles à atteindre. L'apparence est désormais un critère de réussite et le regard des autres, plus ou moins bienveillant à votre encontre, n'aide pas toujours à la revalorisation personnelle.

De ce fait, après quelques mois difficiles où l'envie de perdre du poids se faisait plus pressante chaque jour, j'ai décidé de me donner les moyens de retrouver la ligne, mais pas n'importe comment. J'avais envie d'être accompagnée, conseillée pour éviter un régime draconien que je ne tiendrais pas sur la durée et le fameux effet rebond d'un programme alimentaire trop strict. Perdre des kilos, oui, les reprendre, non. En somme, maigrir sans trop de frustrations avec les meilleures chances de ne pas regrossir.

C'est donc avec une motivation sans faille que je décidai d'aller prendre un cours avec Jean-Pierre Clémenceau, un coach sportif dont on m'avait dit beaucoup de bien. Je n'ai pas regretté. Dès la première séance, Jean-Pierre m'a établi un programme personnalisé en tenant compte de mon

âge, de ma santé, de mon histoire. J'ai apprécié le fait que l'entraînement soit progressif, avec des exercices adaptés à mon niveau et des objectifs réalistes à atteindre. Jean-Pierre a tenu compte de mon envie de perdre du poids, mais il a surtout compris que je cherchais à refaire de l'exercice pour me sentir bien dans mon corps, que je souhaitais me remuscler afin d'acquérir un meilleur maintien, une bonne ceinture abdominale, des jambes fuselées, une taille plus fine. Dès les premières séances, nous avons beaucoup marché dans les rues de Paris, le travail cardio-vasculaire étant indispensable pour retrouver la forme, de l'énergie, de l'endurance et une bonne respiration. Puis Jean-Pierre m'a proposé trois séances par semaine afin de combiner l'endurance, la musculation et le stretching.

Comme il vit que ma volonté première était de maigrir et de perdre ces 10 kilos qui me fatiguaient physiquement et moralement, il me conseilla de consulter un nutritionniste pour entrer dans un plan amaigrissant qui soit efficace, mais aussi adapté à la fois à ma personnalité, à ma morphologie, à mon mental et à ma relation avec les aliments. Il m'a adressée au Dr Pierre Dukan, dont un grand nombre de clientes en ont été très satisfaites. C'est ainsi que j'ai rencontré ce médecin, avec lequel j'ai eu immédiatement un bon contact et le sentiment d'être prise en charge. Son questionnement expert m'a permis de faire le point sur ma relation au poids, à l'image, à l'aliment en fonction de mon vécu personnel, familial, ainsi que de ma personnalité. Au départ, j'ai eu du mal à perdre mes mauvaises habitudes. La nourriture était tellement réconfortante pour moi qu'il

me fut difficile d'arrêter de grignoter. Le piège, c'était toujours les cocktails ou les réceptions. J'étais tentée de picorer deux ou trois cacahuètes ou de boire une petite coupe de champagne, ce qui m'était formellement interdit durant la première phase de régime. Alors, j'ai trouvé une astuce pour résister à la tentation : juste avant de partir à une soirée, je croquais dans une pomme et je buvais une bonne tisane, histoire de me couper l'appétit. Le premier mois fut certainement le plus difficile, car il me fallut revoir complètement ma façon de m'alimenter. Mais au fil des jours et des semaines, protéines et légumes sont devenus mes meilleurs amis. Le programme alimentaire du Dr Dukan, une fois bien assimilé, m'a paru relativement simple à suivre, car je mangeais plus qu'avant, mais pas les mêmes aliments. Le plus important pour moi était que je n'avais pas faim. Outre le fait que j'ai appris à m'alimenter d'une manière équilibrée, j'ai retrouvé le plaisir de manger sans culpabilité et sans frustration.

Je m'étais fixé 10 kilos à perdre en trois mois, ce qui m'apparaissait comme un vrai challenge. Mais au-delà des kilos et de l'esthétique, ma motivation première était vraiment de me sentir mieux dans mon corps et dans ma tête, de retrouver une forme optimale avec un poids de croisière et de le conserver sur la durée. La reprise du sport a joué un rôle essentiel dans cette recherche de bien-être. Je peux dire que mes objectifs ont été atteints et que les résultats ont dépassé mes espérances, car désormais je mange plus sainement tout en continuant à pratiquer une activité physique régulièrement. J'ai découvert les plaisirs de la marche et

j'en ressens les bienfaits chaque jour. Une manière formidable d'évacuer le stress, de se vider la tête et de rester en bonne santé. À partir de la quarantaine, une silhouette svelte et harmonieuse est un atout dans tous les domaines de la vie. Cela redonne confiance en soi, en son potentiel de séduction, en sa féminité. Voilà pourquoi j'ai eu envie de partager mon expérience au travers d'un ouvrage, pour que d'autres femmes telles que moi puissent bénéficier des précieux conseils en nutrition et en sport que m'ont offerts mes coaches. J'ai eu la chance de les rencontrer, et je vous invite à découvrir leurs programmes et à vous en inspirer. C'est pleine d'une nouvelle vitalité que je vous souhaite de trouver les clés d'un bien-être auquel toute femme est en droit de prétendre...

Soyez sage, mais pas trop !

Sophie Favier



Partie 1

LE POIDS

**DANS
TOUS SES**

ÉTATS

Mon premier entretien avec le Dr Pierre Dukan m'apporta immédiatement la conviction que je pourrais perdre du poids plus facilement que je ne m'y attendais. Il m'expliqua de manière extrêmement simple, claire et convaincante que mon surpoids était une réaction d'adaptation à un mode de vie un peu désordonné et insuffisamment gratifiant, et que le seul moyen de perdre ce poids qui me gênait était d'en faire une question d'honneur en l'attaquant, non pas dans un esprit de pénitence, de sacrifice et de frustration, mais dans un combat valorisant où celle qui perd du poids gagne de la beauté, du bien-être et surtout de la confiance en soi, de l'estime de soi.

« Madame Favier, vous voulez perdre du poids, alors prouvez-le et je vous promets que vous vivrez cette expérience comme une victoire que vous n'aurez pas envie de voir s'envoler ! Pour le reste, laissez-moi faire. Il faut que je vous explique très précisément comment vous devez vous y prendre pour avoir les meilleures chances de conduire à bien votre entreprise. La légende veut qu'il suffise de manger moins pour maigrir, en fait, non. Cela ne signifie pas grand-chose et ne mène pas bien loin. Maigrir dans un contexte d'abondance, de grande consommation et de piètre pouvoir d'épanouissement nécessite un vrai savoir-faire technique qui laisse, durant la première phase de mon régime, le moins d'improvisation à celui qui maigrit. Cela vous permettra d'atteindre votre objectif plus vite et avec le moins de frustration possible. Et dans le même temps de préparer le terrain pour que vous ayez les meilleures chances de ne pas regrossir. Pour cela, nous devons commencer impé-

rativement par fixer ensemble et une fois pour toutes ce que j'appelle le "juste poids" de chacun, donc le vôtre en particulier. Et, tout aussi impérativement, je dois vous prévenir que si vous voulez perdre ce poids durablement, vous devez accepter de bouger "décentement", c'est-à-dire un minimum de vingt minutes de marche par jour, et ce même après avoir maigri. »

Puis le Dr Dukan m'offrit gentiment un code d'accès au programme « Livre de mon poids », un livre-étude personnalisé établi sur Internet à partir des cent cinquante-quatre items d'un questionnaire expert. Une semaine plus tard, je reçus par la poste *mon* « Livre de mon poids », écrit pour moi seule et sur mon seul cas. Impressionnant ! Une première partie de l'étude recensait les raisons de mon surpoids et me fournissait les moyens de les corriger une à une, et une seconde partie me fixait une feuille de route qui recoupait assez fidèlement celle que le Dr Dukan m'avait expliquée de vive voix.

Cette étude m'a permis de faire la lumière sur ce qui, en moi, constituait l'équation de mon surpoids, le « secret de fabrication des petits bourrelets Favier », ma petite usine interne à fabriquer du poids de réserve et qui s'était emballée pour des raisons que je pensais connaître, mais à tort. Cette démonstration argumentée m'a beaucoup apporté et c'est avec joie que je la partage avec vous. Bien évidemment, mon cas n'est pas le vôtre, mais le combat est le même, tout comme la démarche. Entre les raisons et l'effet, entre vos habitudes, vos comportements, vos fuites, vos oublis sélectifs, la mémoire d'un corps inconscient, entre les émotions

et les affects, les stress et les envies de se faire plaisir... et votre poids, il y a un chemin à suivre sous l'aile d'un professionnel. Car maigrir sans savoir ce qui vous a fait grossir, et surtout sans accepter de modifier quelques-unes de ces raisons, condamne à reprendre le poids perdu. Alors, je vous convie dans l'exploration qui fut la mienne et à travers de laquelle vous aurez tout à gagner et rien à perdre... si ce n'est du poids. Après l'exploration, le livre-étude laisse la place à l'étude de la feuille de route pour maigrir pas à pas, jour après jour, kilo après kilo avec enfin de bonnes chances de ne plus regrossir. C'est ce que le Dr Dukan appelle « guérir du surpoids ».

La première chose qui me fut expliquée dans le « Livre de mon poids » était que mon juste poids faisait apparaître un excédent de bagages de 8,5 kg. Pour autant, je maintins mon objectif de 10 kilos à perdre, et le Dr Dukan accepta l'argument « grossissant » et la cruauté technique du petit écran. Puis j'entrai dans l'analyse qui m'était faite de mon cas, un surprenant voyage d'investigation...

Le poids de la quarantaine

Compte tenu de mon âge et du fait que j'avais déjà traversé quelques carrefours à risque pour le poids tels que la puberté, l'adolescence, la contraception et la grossesse, il me fut expliqué que je m'apprêtais à pénétrer dans la période où le poids de la femme est le plus menacé. Cette période d'instabilité hormonale liée à la préménopause s'accompagne toujours d'une prise de poids systématique moyenne de

5 kilos et d'une inquiétude légitime de toute femme un peu coquette sur l'évolution de ce poids. Mais s'il y a effectivement une facilité à grossir entre quarante-deux et cinquante ans, ce n'est pas une fatalité. Une femme prévenue et décidée à ne pas grossir peut non seulement éviter cette prise de poids mais même l'inverser, c'est-à-dire maigrir, si cela est nécessaire ! Cela, bien entendu, en tenant compte de l'hérédité familiale, du caractère, du comportement alimentaire et du degré d'activité physique.

Le coût pondéral de ma grossesse

Parmi les éléments de mon équation, j'ai eu une seule grossesse. J'ai été intéressée d'apprendre que toute femme ayant eu un enfant conserve dans la mémoire de son corps 1,5 kg supplémentaire qu'elle doit accepter et renoncer à vouloir perdre pour ne pas prendre le risque de le reprendre inéluctablement. Ce surplus maternel est pris en compte par la règle intégrée de calcul du JPC, le juste poids de chacun de la méthode du Dr Dukan. De plus, si la grossesse est sans conteste l'un des moments les plus extraordinaires de la vie d'une femme, la prise de poids est à la fois systématique, physiologique et nécessaire, m'a-t-il été rappelé. Mettre au monde un enfant implique l'élaboration d'un nid que les femelles mammifères portent en elles et dans l'élaboration duquel la graisse joue de multiples rôles. Au cours du premier trimestre, l'organisme féminin doit pouvoir s'enrober suffisamment pour nourrir en fin de grossesse son petit d'homme dont les besoins se sont considérablement accrus.

Enfin, il est nécessaire que la femme enceinte, pendant toute la durée de sa grossesse, soit sécurisée et gratifiée, pour qu'elle ait les meilleures chances de transmettre cet épanouissement à son petit. Et l'aliment est l'un des moyens les plus sûrs d'y parvenir. Tous les aliments consommés par la mère, leurs saveurs et l'énergie qu'ils véhiculent se retrouvent aussitôt dans le sang qui perfuse son enfant. Pour toutes ces raisons, nombreuses sont les femmes qui, ayant déjà un passé pondéral ou une propension à grossir, voient leur poids s'envoler au cours de leurs grossesses successives. Mais pour d'autres, la grossesse est la cause initiale de leur première rencontre avec le surpoids.

Pour ma part, j'ai pris une quinzaine de kilos durant ma grossesse, ce qui représente une prise de poids très légèrement supérieure à la moyenne mais parfaitement acceptable. Il me fut expliqué que cette prise de poids témoignait de mon statut biologique de mère plutôt réceptive à la progestérone, ce qui sous-entend un instinct maternel aiguisé. Je confirme : la maternité m'a complètement épanouie !

Je suis une cadette, mon poids s'en ressentira toujours un peu !

Ce que je ne savais pas du tout et qui m'a particulièrement intéressée, c'est le rôle de la fratrie dans le surpoids. Selon les statistiques, les aînées ont moins de chances de grossir que leurs cadettes. Et lorsqu'elles se retrouvent en surpoids, c'est souvent par un excès de table, alors que les

cadettes et les benjamines sont plutôt des gourmandes et des grignoteuses. En bonne cadette qui se respecte, je corresponds exactement à ce profil. Cela s'explique par la répartition des rôles au sein de la fratrie et la relation prédéterminée à l'alimentation. Quand l'aînée arrive, elle est seule en piste, entourée de parents débutants, attendris, plus disponibles et attentifs à ses désirs. Autant de conditions pour bénéficier des meilleures bases possible et vivre une relation sereine à l'aliment, si tant est qu'aucun élément extérieur ne vienne perturber cette confiance affective.

Il n'en est pas de même pour la cadette, qui a trouvé un territoire organisé en arrivant et des parents moins béats qu'à la venue du premier. Une cadette doit faire sa place. Et cette lutte pour une reconnaissance affective est une formidable école de la combativité. Mais elle laisse des traces, tant émotionnelles qu'alimentaires, qui déterminent à jamais le rapport à la nourriture de l'individu en question. Au cours de cette période sensible d'adaptation, l'aliment, le pouce en bouche et les doudous vont servir de substitut affectif à la cadette. Cette habitude prise très tôt peut perdurer au stade adulte. Elle sera alors responsable d'une tendance à compenser et à amortir les chocs du quotidien en grignotant. Au fil du temps, cette ligne de fuite vers l'aliment aura de bonnes chances d'aboutir à une prise de poids.

Un de mes atouts : j'ai été nourrie au sein

Bonne nouvelle, le fait d'avoir été allaitée me garantit moins de problèmes de gestion du poids qu'un bébé nourri au biberon. En effet, cette première relation capitale à la vie alimentaire et affective a une très grande importance pour la gestion ultérieure du poids. Comme tous les mammifères, le bébé est programmé pour téter un sein chaud et pulsatile par lequel s'écoule la vie. Sa petite bouche cherche, dans un monde odorant familier, la structure et la forme aréolaire particulières du sein maternel. Dès qu'il les a trouvées, il perçoit la chaleur et la moiteur douces du sein et il est aux anges dans les bras qui l'entourent. Il boit du lait et de l'amour, à travers les caresses de sa maman, il reçoit les premiers éléments d'un socle affectif sur lequel il va pouvoir se construire. Cet événement fondateur, intégrant des avantages immunitaires, digestifs et nutritionnels liés à la composition du lait maternel, confère à l'enfant puis à l'adulte qu'il sera un immense avantage de départ. Bien sûr, certains épisodes au cours de la vie peuvent modifier cette trajectoire prometteuse mais insuffisante pour être prédictive. Pour autant, cela constitue un réel avantage.

Chapitre 1

L'art de changer mes comportements alimentaires

LE POIDS DANS TOUS SES ÉTATS

La phase initiale de ce régime ne fut pas de suivre un protocole de menus comme je le pensais, mais de revoir mes habitudes alimentaires. Le premier objectif fut donc de comprendre comment je fonctionnais et comment il allait falloir que je fonctionne si je souhaitais perdre du poids et ne pas le reprendre. Comment concilier une vie sociale bien remplie avec un programme amincissant ? Comment déjouer les pièges et les tentations d'une invitation au restaurant, d'un bon dîner entre amis ou d'une table familiale sans en payer chèrement les excès ? Les conseils du

Dr Dukan m'ont aidée à entrevoir une nouvelle manière de m'alimenter au quotidien pour que les plaisirs de la table fassent toujours partie des plaisirs de ma vie. Et les conseils de Jean-Pierre Clémenceau m'ont permis de compenser mon besoin de nourriture par le sport. Désormais, il m'est possible de conserver la ligne tout en menant une vie aussi trépidante qu'épanouissante. C'est donc avec un immense plaisir que je partage avec vous ces trucs et astuces qui, j'en suis certaine, vous aideront à acquérir de nouvelles habitudes alimentaires et sportives, sans vous priver ni culpabiliser.

Je suis une grignoteuse...

Mon premier point faible : je grignote, en dehors des repas bien sûr, et beaucoup moins par faim que par envie. Et comme je ne fais jamais rien à moitié, ma préférence va autant vers les cacahuètes grillées que vers les biscuits au chocolat. Ce serait certainement difficile pour moi de me passer de ces douceurs sucrées et salées.

L'analyse du Dr Dukan

Le problème du grignotage, c'est que le coût calorique de ces extras ne vient pas en déduction de celui des repas. De plus, qu'il soit salé ou sucré, le grignotage ne réduit pas l'appétit mais l'aiguise, ne recule pas l'horaire du repas suivant mais l'avance. Les spécialistes du comportement alimentaire comparent le grignotage du civilisé actuel au vagabondage alimentaire des grands singes qui se nourrissaient de fruits par petites quantités à longueur de journée, guidés par leurs humeurs et leur impulsion du moment. Aujourd'hui, la grande majorité des grignoteuses utilise certains aliments de gratification, aliments de plaisir à forte charge émotionnelle, comme un tranquillisant naturel. Les grignoteuses mixtes (salé-sucré) consomment indifféremment biscuits sucrés ou salés, confiseries ou cacahuètes, glaces ou pizzas pour se consoler. Le chocolat est le type même de l'aliment mixte qui contient autant de sucre que de sel et davantage encore de gras.

Les conseils du Dr Dukan

Ne mésestimez pas la nocivité du grignotage : son principal danger est de faire perdre le rythme des repas structurés qui, jusqu'à présent, avaient si bien protégé l'Européen. Pour pallier les inconvénients de ce grignotage anarchique, pour en réduire les conséquences, vous disposez de quatre moyens efficaces dont les effets se renforcent en se conjuguant :

→ Utilisez des en-cas protéinés. Le seul grignotage utile et positif ! De nombreuses études ont montré que, contrairement aux autres grignotages, l'en-cas protéiné réduit la sensation de faim et fait reculer l'horaire du repas suivant. Utilisez donc notre panoplie des ASPREP : aliments sans préparation riches en protéines – yaourts, fromages blancs, surimi, jambon light de porc, de dinde ou de poulet, viande des Grisons, verres de lait écrémé, œufs durs, flan au lait écrémé et à l'aspartam. Les ASPREP présentent pour vous le double avantage d'être prêts à l'emploi et faciles à transporter.

→ Buvez beaucoup d'eau et des sodas light. Boire occupe l'estomac et réduit la faim. Boire des sodas light fournit aussi du goût, des saveurs complexes, du pétilllement, de la couleur, c'est-à-dire du sensoriel.

→ Bougez !

→ Ayez recours au pouvoir des odeurs. Avec une petite boîte en métal ou en plastique, confectionnez-vous une « boîte à odeurs » en y introduisant huit clous de girofle, deux bâtonnets de vanille, une cuillerée de grains de café et une pincée de poudre de cannelle ; fermez hermétiquement et agitez le tout. Lorsque surviendra l'envie de grignoter, commencez par utiliser les trois mesures précédentes : grignotez des ASPREP, buvez et bougez.

Si cela ne suffit pas, ouvrez votre petite boîte à odeurs et humez délicatement le parfum qui s'en dégage, sans aspirer trop vite ni trop fort. Il a été démontré que le message olfactif de certains mélanges d'odeurs, notamment celles des épices, pouvait jouer un véritable rôle de protection contre le grignotage. Avec votre boîte à odeurs, votre sens olfactif va compenser son besoin de saveurs. L'odorat et le goût sont deux sens neurologiques si voisins et si habituellement couplés que la substitution est souvent efficace.

En ce qui vous concerne, Sophie, l'envie de grignoter s'exerce essentiellement l'après-midi. Elle vous prend et vous tараude à mi-chemin entre le déjeuner et le dîner. Votre plage horaire de défaillance est celle de la grande majorité des grignoteuses qui, statistiquement, ont l'habitude de succomber aux alentours de 17 heures. C'est ce qu'on appelle « l'heure du crime ». C'est le classique *tea time* anglais, qui doit correspondre à un creux énergétique. Mais c'est aussi l'heure de la plus grande fragilité émotionnelle du nourrisson. Génératrice d'une insécurité que nous ressentons tous à un degré ou un autre, elle se situe à la tombée de la nuit.

Puisque vous appartenez à cette catégorie, il faut reconstruire votre journée de manière à réduire votre vulnérabilité. Tout d'abord et en priorité, évitez de sauter le petit déjeuner. Si vous n'avez pas le temps, buvez un verre de lait ou un yaourt bien agité (couvercle fermé pour le liquéfier et ne pas avoir besoin de cuillère). Mais si vous avez le temps, asseyez-vous pour prendre un petit déjeuner complet avec un œuf, une tranche de dinde et même du *cottage cheese*. À midi, ne sautez pas le repas. Et surtout, à 16 heures, une heure avant l'arrivée habituelle de votre envie de grignoter, absorbez au choix un laitage (yaourt, fromage blanc, thé au lait) ou une tranche de dinde ou de jambon. Vous

serez surprise de voir bientôt disparaître ces envies difficiles à contrôler qui vous entraînaient vers le sucré ou le farineux. Mangez préventivement, l'ennemi sera moins fort.

Les conseils de Jean-Pierre Clémenceau

Une dépense physique et énergétique intense aide à balayer les mauvaises ondes et à retrouver une bonne énergie. Alors, dès que l'envie de grignoter se fait sentir, je vous propose ces trois exercices pour vous défouler :

→ Sautez à la corde ! Munissez-vous d'une corde à sauter et effectuez des sauts sur la pointe des pieds, en changeant de rythme régulièrement pour une meilleure efficacité. Effectuez 3 séries de 30 secondes de sauts en pensant à bien respirer tout au long de l'exercice.

→ Sautez haut et en rythme ! Le buste bien droit, les jambes serrées, montez un genou après l'autre le plus haut possible en alternance. Effectuez 3 séries d'1 minute et pensez à bien vous oxygéner pendant l'exercice pour éviter de vous asphyxier.

→ Marchez vite ! Où que vous soyez, sortez et marchez durant 20 minutes à un rythme soutenu. Ce travail cardio-vasculaire vous changera les idées tout en musclant efficacement vos abdominaux, vos cuisses et vos fessiers.

Je stresse donc je mange

Je suis d'une nature stressée et je compense facilement avec la nourriture. Cela me joue des tours, mais c'est un réflexe inné que je ne peux contrôler. Manger me réconforte et me rassure. À la moindre contrariété, je me console avec des en-cas qui me font du bien. Dans ces moments de vulnérabilité, je suis irrésistiblement attirée par le sucré.

L'analyse du Dr Dukan

Le phénomène du stress et de la compensation par la nourriture est malheureusement fortement répandu au sein de la population féminine et propice à une prise de poids. Le stress représente le choc que déclenche en nous ce qui est nouveau, inhabituel et la façon que nous avons de nous y adapter ou pas. Car si l'habitude rassure, la nouveauté, quelle qu'elle soit – agréable ou désagréable –, demande une adaptation. Le stress, c'est cette adaptation. Aujourd'hui, on utilise le mot « stress » à la place de « contrariété ». L'Occidental actuel et plus encore ses enfants ont été élevés à l'abri du non, le non du refus frontal qui oblige, dès les premiers moments de la vie, à flirter avec le déplaisir et à l'accepter comme une contrainte naturelle de la vie. Cette incapacité à accepter le stress et la contrariété relative au changement, dans un environnement marqué par la vitesse et la nouveauté, conduit à chercher un moyen d'accepter ce stress.

Un certain nombre de ces personnes « intolérantes au stress » ont recours à l'aliment pour amortir les chocs du quotidien, car l'aliment est une substance magique qui pénètre dans notre organisme par la bouche, qui se fraie un chemin à travers le tube digestif, le traverse et emprunte la voie du sang pour parvenir

jusqu'à notre cerveau. Et là, dans un minuscule centre nerveux, à peine plus large que l'ongle du petit doigt, l'hypothalamus, sanctuaire et émetteur de la plupart de nos raisons de vivre, déclenche des sensations que nous sommes programmés à aimer. Utiliser l'aliment pour arrondir les angles du vécu, pour masquer ou neutraliser tout ce qui nous irrite ou nous contrarie serait une merveilleuse manière de nous faciliter la vie si elle ne nous conduisait également à grossir et à engendrer, du même coup, un autre type de frustration. Entre deux maux, il faut choisir le moindre.

Mais pourquoi alors existe-t-il des personnes qui n'ont pas recours à ce mode de compensation ? D'abord, rassurez-vous, toute personne qui ne peut échapper à un déplaisir et le subit a l'obligation quasi biologique de le compenser. Mais chacun compense à sa manière, selon un pli pris dans la petite enfance et fixé pour le reste de sa vie. Les compensatrices par l'alimentation ont organisé très tôt, dès les premiers mois de leur vie, ce que l'on appelle une « ligne de fuite vers l'aliment » : une habitude contractée par association entre un bobo quelconque et la douceur d'un biberon sucré, par exemple. Ce type d'association, lorsqu'il se répète, crée un moyen archaïque de gérer le déplaisir en le neutralisant avec une dose équivalente de plaisir de bouche. D'autres femmes compenseront avec la musique, le sport, la créativité manuelle, le soin apporté aux enfants, la sexualité, les occupations professionnelles...

Savoir comment fonctionnent ces grands systèmes de compensation doit aider à tenter de diversifier les moyens de compenser. En effet, toutes ces sources de plaisir fonctionnent selon le principe des vases communicants. Si l'on veut maigrir et contrôler de manière durable son poids, il est essentiel d'essayer d'autres registres de compensation et d'autres substituts. Et ces autres récoltes de plaisir peuvent neutraliser le stress aussi efficacement que l'aliment.

Les conseils du Dr Dukan

Utilisez la fameuse boîte à odeurs. Je vous l'avais proposée pour le grignotage, elle trouve ici une autre indication. La sentir et la manipuler, la prendre, l'ouvrir, la présenter au nez, la fermer et la tenir en main comme un talisman peut vous déconnecter d'un moment de stress et vous empêcher de basculer dans une compensation de bouche.

Les conseils de Jean-Pierre Clémenceau

L'exercice physique neutralise le stress. Voilà pourquoi nous allons commencer le programme sportif par la marche, pour réapprendre à votre corps à bouger comme il se doit et vous éviter de succomber aux fringales de fin d'après-midi. Ainsi, dès que vous aurez envie de grignoter, prenez votre courage à deux mains et allez faire une petite balade de 20 minutes pour calmer la sensation de faim, en emportant une bouteille d'eau minérale, bien entendu.

Je mange trop vite

Que je sois à la maison ou au restaurant, j'ai la fâcheuse habitude de manger trop vite. Pas à cause d'un appétit démesuré, mais plutôt par manque de temps. J'ai du mal à me poser et à savourer les aliments. De ce fait, je digère mal et je mange souvent plus qu'il ne faut, car je termine mon plat sans me demander si j'ai réellement faim ou non. Dans cette course effrénée, j'en oublie le plaisir de manger, ce qui génère certainement ces envies de grignoter qui doivent compenser le manque de plaisir au moment des repas.

L'analyse du Dr Dukan

Que l'on soit un peu vorace ou simplement pressé, cette avidité traduit la violence d'un besoin qui cherche à être assouvi rapidement. Ce type de comportement révèle bien souvent une intolérance au déplaisir et à l'attente qui s'apparente au mode de fonctionnement du nourrisson. En effet, dans l'attente de son biberon, le bébé souffre et hurle tant qu'il n'est pas rassasié. Cette impatience témoigne de la puissance de notre instinct de vie.

Une personne qui mange vite ne profite pas de toutes les sensations gustatives que déclenche le contact de l'aliment avec les récepteurs sensoriels de sa bouche. Pour offrir toute leur saveur, les aliments ont besoin d'être mâchés et mêlés à de la salive. Ainsi, en mangeant vite, on perd l'extraordinaire floraison de saveurs et de sensations de bouche libérées par un grain croqué. Et il ne s'agit pas seulement de plaisir, mais aussi de satiété, car toutes ces sensations de bouche – goût, consistance, mastication et même déglutition – sont captées et analysées par le cerveau. Elles s'inscrivent sur une jauge, qui s'élève et finit par atteindre un niveau où se déclenche le rassasiement.

Le cerveau a l'étrange pouvoir d'apprendre à évaluer, au simple goût des aliments, le nombre des calories ingérées et d'anticiper la vraie satiété chimique, qui est très longue à survenir. L'accumulation des sensations de bouche déclenche le rassasiement pour éviter que l'on ne continue à manger jusqu'à plus faim. Or, si l'on mange vite, on n'utilise pas ces sensations de bouche, on accumule des aliments en grande quantité et on ne s'arrête que lorsque l'estomac devenu distendu commence à souffrir. C'est hélas trop tard, car à ce moment-là on a déjà mangé bien plus qu'on n'en avait besoin.

Les conseils du Dr Dukan

Au moment d'avaler vos aliments, refaites-leur faire systématiquement et volontairement un nouveau tour de bouche, mastication incluse.

Buvez beaucoup au cours du repas et à petites, très petites gorgées, car les mangeuses rapides sont aussi des buveuses rapides. Commencez donc à ralentir vos liquides, les aliments solides suivront peut-être.

Enfin, adoptez une tactique de début de repas qui tienne compte de votre vitesse d'ingestion. Commencez vos repas en privilégiant les légumes, les salades, les soupes ou les crudités. Ces aliments, peu caloriques s'ils sont préparés sans sauce, sont surtout riches en fibres et obligent à mastiquer. De plus, ils remplissent très vite l'estomac.

Forcez également, en début ou en milieu de repas, sur les protéines, qui sont des aliments denses à fort pouvoir rassasiant. Tout cela pour « briser la lame de fond » de votre appétit et réduire votre vitesse d'ingestion. Peuvent alors arriver les aliments « dangereux », les plus riches. Vous en consommerez

moins et moins vite, puisque vous aurez moins faim, et ils vous feront moins grossir, car, comme ils seront mêlés aux fibres et aux protéines, votre corps en profitera moins.

Les conseils de Jean-Pierre Clémenceau

Afin de modérer votre appétit, je vous propose de manger seulement la moitié de votre assiette, puis de vous arrêter et de boire un grand verre d'eau. Ensuite, pratiquez ce petit exercice d'étirement vertébral qui vous détendra et laissera passer les 5 minutes nécessaires à l'évaluation de votre satiété. Si vous avez encore faim, terminez votre assiette, mais si ce n'est pas le cas, ne vous forcez pas !

Étirement vertébral

Allongée sur le dos, positionnez vos bras en croix, paumes de mains à plat au sol, les genoux sur le ventre. Relâchez lentement la tête d'un côté, puis descendez progressivement les deux genoux dans le sens opposé de la tête. Inspirez et expirez lentement tout au long de l'exercice pour une meilleure décontraction musculaire.

Je mange souvent en regardant la télévision

Pour me détendre et faire un petit break au moment des repas, j'allume la télévision, ce qui me permet de décompresser et de penser à autre chose. J'aime cette association plateau-télé, mais il est vrai que je me focalise plus sur l'écran que sur le contenu de mon assiette.

L'analyse du Dr Dukan

Manger en pratiquant une autre activité favorise la prise de poids. La première raison est la plus évidente : devant la télévision, on est assis, sans bouger. La dépense musculaire est nulle, voisine de celle du sommeil. La deuxième raison est autrement plus complexe : le cerveau humain, aussi performant soit-il, présente une surprenante faiblesse : il ne peut exécuter deux tâches conscientes en même temps. Lorsque le « laser » de la conscience se concentre sur l'une d'elles, l'autre passe en mode automatique. C'est ce qui arrive lorsque l'on mange en regardant un film. Si le cerveau est captivé par le film, il ne profite pas à plein des sensations et du plaisir fournis par les aliments. Conséquence : pour obtenir la même dose de plaisir, il faudra manger davantage et des aliments plus riches en saveurs, c'est-à-dire plus salés, plus gras ou plus sucrés, une mini catastrophe qui se répète chaque jour.

Un autre danger provient aussi des aliments que l'on a déjà tendance à grignoter de manière automatique tels les biscuits apéritifs, les cacahuètes, les chips ou le chocolat. Devant la télévision, la mise en bouche régulière, inconsciente et par là même mal contrôlée peut atteindre des sommets caloriques.

Enfin, se lever en plein déroulement du film pour se réapprovisionner dans le frigo contraint à choisir vite et à surcharger le plateau.

Les conseils du Dr Dukan

La meilleure solution est de dîner avant de vous installer devant la télévision. Si ce n'est pas possible ou par trop contraignant, préparez votre plateau télé en sélectionnant vos aliments en toute conscience et au calme. Commencez avec des légumes ou une soupe pour briser la première lame de la faim, puis enchaînez avec des aliments riches en protéines, qui rassasient et fatiguent l'appétit. Le gros du danger sera alors passé.

Enfin, interdisez-vous devant le petit écran ces quatre types d'aliments à portée de main ou de bouche :

- les oléagineux (cacahuètes, pistaches...),
- les chips,
- les biscuits salés ou sucrés,
- le chocolat.

Les conseils de Jean-Pierre Clémenceau

Puisque vous aimez pratiquer une activité en regardant la télé, troquez votre repas contre le pédalage en douceur. Un vélo d'appartement est un bon investissement pour qui veut perdre du poids et entretenir sa ligne au quotidien. En effet, 20 à 30 minutes par jour ont de multiples avantages, dont la musculation des jambes et le travail cardio-vasculaire, tout en renforçant l'endurance et la souplesse articulaire. Ainsi, les jours où vous n'avez pas le temps de marcher, pédalez ! Vous pourrez ensuite vous sustenter avec la satisfaction du travail musculaire accompli.

Je suis trop gourmande !

Je suis aussi gourmande que gourmet. En effet, j'aime manger et découvrir de nouvelles saveurs. Et, malheureusement pour moi, les bons petits plats que j'affectionne ne rentrent pas dans la composition d'un régime amaigrissant, car j'aime autant la qualité que la quantité. Une assiette « cuisine nouvelle » avec deux asperges et un morceau de poisson vapeur ne convient pas à ma personnalité. Comment tenir sur la durée sans frustration ?

L'analyse du Dr Dukan

Le problème des gourmandes, c'est d'apprécier autant la qualité que la quantité. Au-delà d'une assiette bien remplie, c'est la sensation particulière d'être « calée » qui est recherchée. Et si l'on mange beaucoup et vite, cela peut conduire rapidement à des sommets caloriques.

Ce besoin de quantité peut être inné ou acquis, le reflet de la personnalité ou celui de l'habitude. Dès la naissance, il y a des nourrissons qui demandent plus que d'autres, des gloutons qui vident le sein maternel ou leur biberon et en redemandent, « résistent » aux farines épaisses et se réveillent la nuit.

Lorsque l'on appartient à ce type à historique précoce, on le reste à vie et il faut alors trouver des palliatifs. Si c'est le fait de l'habitude, alors plus on mange et plus on a faim. L'appétit vient en mangeant et finit par « ouvrir l'estomac ». Mais ce type d'appétit de quantité lié à l'habitude est réversible.

Les conseils du Dr Dukan

Si ce besoin de quantité est une simple habitude, il y a un moyen très simple de le désamorcer : deux jours de régime à base d'aliments riches en protéines (viandes, poissons, fruits de mer, volailles, œufs, laitages maigres et eau) suffisent à refermer l'estomac. Il est alors plus facile de se battre avec un besoin de quantité normalisé.

Si ce besoin reflète votre nature, il va falloir apprendre à ruser :

- Privilégiez les aliments rassasiants, en particulier les plus riches en protéines, les viandes plus que les poissons, et parmi les poissons choisissez ceux dont la texture résistante est comparable à celle des viandes : la lotte, le thon, l'espadon ou le mérrou. Les crustacés, eux aussi, sont extrêmement bourratifs.

- Mangez beaucoup de légumes : ils occupent énormément de place en comparaison de leur faible teneur calorique. Accordez votre faveur à ceux qui sont riches en pectines – un coupe-faim naturel qui gélifie dans le tube digestif –, tels les aubergines, les courgettes, les potirons ou les poivrons. Dans vos salades, ajoutez des morceaux de pomme, très riche en pectine.

- Buvez beaucoup en début, en cours et en fin de repas. L'eau occupe un volume et fait gonfler les aliments, en particulier ceux qui renferment de la pectine.

- Mastiquez plus que de coutume et plus lentement. En broyant vos aliments tout en les humectant de salive, vous obtiendrez plus vite rassasiement et apaisement. D'abord parce que, bien imprégnés de salive, ils vont gonfler et mieux remplir votre estomac. Plus important, infiniment plus important : chaque mastication désintègre votre aliment et libère des substances aromatiques incrustées dans sa trame. Plus vous mâcherez, plus vous trouverez ce que vous venez chercher de plaisir dans l'aliment : sa saveur. Et au moment où vous devez avaler, tentez une fois cette expérience : mâchez encore deux ou trois fois, salivez et vous

découvrirez un supplément de saveurs que vous vous apprêtiez à jeter à la poubelle en n'en conservant que les calories !

- Gardez pour la fin du repas les aliments dangereux pour votre ligne, les aliments riches, gras et sucrés. Attendez que votre appétit se soit calmé pour passer au fromage ou au dessert. Vous maîtriserez mieux la situation, car vous serez déjà bien calée.

- Consommez chaque jour du son d'avoine, l'aliment le plus riche en fibres solubles de la planète. Mettez-en partout, dans vos laitages, vos soupes et vos légumes cuits. Vous pouvez même en faire des crêpes (voir la recette) ou des galettes.

Crêper aux deux sons

Mettez dans un bol une cuillerée à soupe de son de blé et deux cuillerées à soupe de son d'avoine. Ajoutez un œuf entier ou un simple blanc en cas d'excès de cholestérol. Ajoutez une cuillerée à soupe de fromage blanc, deux cuillerées à soupe de lait écrémé et deux cuillerées à soupe d'aspartam. Mélangez bien jusqu'à obtenir un mélange homogène. Passez un papier absorbant imbibé d'une goutte d'huile dans une poêle anti-adhésive, puis versez-y le contenu du bol. Laissez cuire à feu moyen 2 à 3 minutes de chaque côté. Servez chaud et buvez un grand verre de liquide pour imprégner les fibres du son et occuper l'estomac.

– En cours de régime, pendant les phases où le poids doit descendre, vous disposez encore de quatre outils précieux de consommation de plaisir : les laitages maigres mais aromatisés ou à la pulpe de fruits, le Coca-Cola light ou le Pepsi Max (de bons outils de substitution), la crêpe aux deux sons, chaleureuse, dense et rassasiant à la fois, le « faux Nutella », qui est loin de rivaliser avec le vrai, mais qui, si vous ne pouvez momentanément avoir accès à ce dernier, peut beaucoup vous aider car il élève la teneur en substances stimulantes et antidépressives de votre cerveau : une cuillerée à café de cacao pur, une cuillerée à soupe d'aspartam, une cuillerée à soupe bien bombée de fromage blanc à 0 % de matière grasse et une pincée symbolique de noisettes effilées, le tout à broyer et à homogénéiser au mixeur.

– Lorsqu'il n'y a plus d'autre solution que de craquer, quelle que soit la catégorie d'aliments sur laquelle vous vous apprêtez à fondre, il y a une manière intelligente de le faire qui permet d'en réduire les conséquences sans culpabiliser ni toucher à l'estime de soi. En période de régime, de guerre contre soi-même, il y a un principe qui gagne à être connu et appliqué : quand on n'a pas ce que l'on aime le plus, il faut tenter d'aimer ce que l'on a.

– Un dernier conseil : ne tombez pas dans le piège du chocolat light, qui n'a jamais été conçu pour le surpoids mais pour le diabète. Il est moins riche en sucre mais plus riche en graisse. Résultat : vous consommez du chocolat moins savoureux que le vrai et généralement plus calorique. Attendez la fin du régime et plus tard, quand vous aurez de nouveau droit au chocolat, choisissez alors le meilleur, le noir de préférence. Pourquoi ? Le chocolat noir serait-il moins calorique que le chocolat au lait ? Non ! Mais sa dominante cacaotée rend ses saveurs plus intenses et élève sa teneur en substances psychotropes, à la fois stimulantes et antidépressives. Joignez l'utile à l'agréable !

Les 10 aliments les plus rassasiants du monde

Extrait du « livre de mon poids » de Sophie Favier

1. **Le foie de volaille** : palme d'or, c'est l'aliment le plus bourratif du monde, à introduire d'urgence dans vos salades.
2. **L'œuf dur** : deuxième sur le podium, extrêmement rassasiant, facile à transporter, sans odeur, stérile et apprécié de la grande majorité des candidates au régime. Prudence si cholestérol.
3. **La crevette** : chair à texture extrêmement serrée, longue à digérer, riche en iode et bourrative.
4. **Le crabe** : mêmes qualités, type *slow food*, nécessitant un décorticage qui donne au cerveau le temps de produire la satiété.
5. **La soupe de légumes avec des morceaux** : vérifiée expérimentalement par le grand spécialiste français du comportement alimentaire, le Pr Louis-Sylvestre.
6. **La sardine** : fraîche ou en boîte à condition d'en éliminer l'huile.
7. **Le thon au naturel** : facile à transporter, inodore et savoureux avec tout type de salade.
8. **Le son d'avoine** : aliment majeur de la lutte contre le surpoids. Action de satiété qui retient jusqu'à vingt fois son poids d'eau et surtout piège nutriments et calories dans l'intestin et les entraîne dans les selles.
9. **La dinde** : très appréciée du plus grand nombre, facile à transporter en tranches prédécoupées.
10. **Le fromage blanc maigre** : aliment de remplissage le plus riche à la fois en protéines, en eau et en calcium.

Les conseils de Jean-Pierre Clémenceau

Chaque fois que vous avez envie d'un aliment interdit, je vous conseille d'évacuer ce stress par un exercice d'étirement et de relaxation. Cela deviendra un réflexe qui s'avérera très utile pour ne pas succomber à la tentation, tout en modérant votre appétit. De plus, symboliquement, avoir les mains dans le dos vous empêchera d'ouvrir la porte du frigo !

Exercice d'étirement des épaules

Debout, jambes écartées, buste bien droit, positionnez un bras fléchi derrière le dos et, avec l'autre bras fléchi en l'air, essayez de joindre vos mains derrière le dos. Relâchez lentement les bras en revenant en position initiale, puis changez de côté.

Cet exercice vous permettra d'étirer et d'assouplir les muscles ainsi que l'articulation de l'épaule, mais aussi de gagner en postance.

J'ai besoin de terminer mon repas sur une note sucrée

C'est plus fort que moi, je ne peux envisager de terminer un repas sans une saveur sucrée. Sinon, j'ai l'impression de ne pas avoir vraiment mangé, qu'il me manque quelque chose. Avec tout le respect que je vous dois, je ne peux décemment pas me passer de sucre pendant trois mois. Je sais par avance que ce régime sera un échec si l'on m'enlève la saveur sucrée, car je n'aurai pas la volonté de m'en priver. Qu'avez-vous à répondre à cela ?

L'analyse du Dr Dukan

Cette simple caractéristique donne beaucoup d'informations sur la nature profonde d'une personne, sur sa sensualité, mais aussi sur sa vulnérabilité alimentaire. Malheureusement, au début d'un régime, il est impératif de supprimer cette touche finale sucrée, car elle active une dépendance à ce type d'aliment. De plus, cette petite douceur peut se prolonger tard dans la soirée, avec des incursions répétées dans les placards, et finir par se transformer en trop grande douceur.

Par extension, lorsque l'on aime le goût du sucré et les aliments porteurs de cette sensation, cette inclination ne peut que vous gêner dans le cadre d'un régime amaigrissant. Une composante innée fait que l'homme vient au monde avec une préconnaissance et une attirance instinctive pour le goût sucré. Le nouveau-né sourit au contact d'une goutte de sucre dans sa bouche et pleure à celui d'une goutte de saveur amère.

Cette prédilection peut être renforcée ou atténuée, voire inversée selon la culture de la table familiale ou les péripéties de la

petite enfance. L'attirance pour le sucré est statistiquement plus fréquente chez la femme et l'enfant que chez l'homme, quelles que soient la culture et les époques. Le sucré et le doux apaisent biologiquement le stress, l'anxiété et l'humeur dépressive en augmentant la libération de sérotonine dans le cerveau.

Cette sérotonine est un médiateur chimique dont la sécrétion dans le cerveau produit une sensation de bien-être. Or, on sait, depuis que l'on fabrique des antidépresseurs, que cette sensation précieuse entretient ou élève ni plus ni moins que le besoin et l'envie de vivre. Le célèbre Prozac fut le premier représentant de cette grande famille des antidépresseurs dits sérotoninergiques parce qu'il est capable d'élever la teneur en sérotonine dans le cerveau. Ainsi, le besoin de vivre et le besoin de manger sont liés. Le besoin de douceur et de sucré est tout sauf une banale manifestation de gourmandise. Le sucre a une saveur à coloration affective facilement utilisée en aliment de consolation, ce qui représente son principal danger. Sa recherche témoigne davantage d'une envie de plaisir que d'une faim véritable. Elle donne lieu à des comportements compulsifs de grignotage qui se surajoutent à la facture calorique et qui, loin de réduire l'appétit, l'aiguisent.

Par ailleurs, le danger du sucré est d'ouvrir la porte au gras. C'est le cas du chocolat, beaucoup plus gras que sucré, des gâteaux secs, plus riches en beurre qu'en sucre, ou des glaces dont la teneur calorique des crèmes incorporées dépasse celle du sucre.

Les conseils du Dr Dukan

– Remplacez la douceur sucrée de fin de repas par un yaourt fruité à l'aspartam, dont la variété d'aromatisation et la forte saveur sucrée joueront parfaitement leur rôle de substitution. S'y

ajoutent les protéines du lait avec leur onctuosité et leur pouvoir rassasiant.

En cas d'échec, essayez la pomme, avec sa saveur sucrée et sa très forte teneur en pectine dont la gélification occupe l'estomac et met fin à la demande de douceur. Si cela ne suffit toujours pas, confectionnez-vous du « faux Nutella ». Enfin, si vous êtes à bout de ressources et prête à craquer, essayez... le loukoum, oui, vous avez bien lu, le loukoum, qui, malgré sa connotation sucrée surgie des *Mille et Une Nuits*, est la confiserie la mieux adaptée à votre problème ! En effet, riche en sucre lent (amidon), le loukoum oblige à une mastication engluée, longue mais ludique qui provoque une salivation intense. Vite bourratif, il donne rarement lieu aux excès que suscitent le chocolat ou les bonbons à la menthe. Évitez cependant les loukoums améliorés contenant une pistache visible en transparence.

– Usez et abusez de l'aspartam. La découverte des édulcorants n'est pas récente : on utilisait déjà la saccharine pendant la guerre. Puis différentes molécules se sont succédé jusqu'à la découverte de l'aspartam, qui représente aujourd'hui la molécule de référence. Son usage intensif depuis vingt ans a permis d'établir sa totale innocuité. Il existera toujours des rumeurs sur les faux sucres et donc sur l'aspartam, concernant une éventuelle toxicité ou un quelconque risque cancérigène. Mais elles ne sont pas fondées. Le corps médical a même validé son usage chez la femme enceinte. Il n'existe pratiquement aucun pays au monde où l'aspartam ne soit pas utilisé à grande échelle. Donc, non seulement l'aspartam est inoffensif, mais il est même l'un des meilleurs éléments actuels de la lutte contre le surpoids. Il ne faut jamais oublier que, face au surpoids, nous sommes désormais en guerre. Tous ceux qui ont une difficulté à gérer leur surpoids et qui ont une attirance pour le sucré ont intérêt à recourir à l'aspartam. En cas d'envie sucrée, buvez du Coca-Cola

light, du Pepsi Max ou n'importe quel soda light sans sucres, les bulles combleront vos papilles !

– N'hésitez pas à utiliser le concept des « 4 S » : Savourer Sans Subir le Sucré. C'est une manière élégante et codée de vous conseiller de recracher le sucré après l'avoir dégusté. La saveur sucrée est fournie par contact avec les récepteurs du goût. Il existe cependant en bouche une zone hautement spécialisée qui perçoit le sucré avec une acuité maximale, c'est la partie arrière du palais, qui se termine avec l'aluette. Le passage de l'aliment sur cette zone déclenche une véritable avalanche de saveurs sucrées. Mais hélas, l'aliment ne passe sur cette zone qu'une fraction de seconde avant d'être immédiatement dégluti. Le conseil Dukan est d'intercepter l'aliment à ce moment précis pour le ramener en avant et le refaire passer sur cette zone autant de fois que possible jusqu'à le vider de sa saveur et saturer le goût. Il est alors possible de l'avalé... mais il est également possible de le recracher, de la même manière que les grands goûteurs de vin, qui sans cela seraient trop souvent ivres.

Cette technique peut paraître triviale, mais elle est extrêmement efficace. Lorsqu'on a ainsi vidé de leur saveur trois, quatre, cinq ou six bonbons ou chocolats, l'envie de sucré a disparu, non pas un peu, mais totalement. On peut même parfois arriver à en être écœuré sans avoir absorbé la moindre calorie. Lorsqu'une stratégie amaigrissante est mise en péril par un besoin irrésistible de sucré, je conseille d'essayer cette technique qui n'a d'autre inconvénient que son manque d'élégance.

Attention : ne confondez pas recracher et vomir ! Il y a un monde entre les deux. Tant que vous ne l'avez pas avalé, un aliment n'est pas à vous, vous pouvez en disposer à votre guise. Une fois avalé, il vous appartient et le vomir serait une démarche pathologique et agressive, une chose à ne pas faire.

– Recherchez l'échange saveur sucrée contre saveur intense. Toutes les sensations de bouche fonctionnent selon le principe des vases communicants. On peut ainsi réduire le sucrage d'un aliment en compensant le déficit de saveur par un apport de saveur dite intense.

Qu'est-ce qu'une saveur intense ? C'est une sensation gustative fournie par le mélange infiniment raffiné d'une multitude de saveurs élémentaires, l'équivalent d'un grand parfum appliqué au goût. Il n'existe qu'une seule catégorie d'aliments capables de produire de telles symphonies gustatives, ce sont les épices. Il a fallu des centaines de milliers d'années, des conditions telluriques, atmosphériques et climatiques et une multitude de hasards réunis pour réaliser des saveurs associées à des arômes aussi extraordinaires que la vanille, la cannelle ou le gingembre. Utilisez donc le trésor aujourd'hui démocratisé que représente le registre des grandes saveurs épicées. La vanille, la cannelle, le gingembre et la muscade sont les quatre épices qui s'associent au sucré et en exaltent le mieux le goût. Elles permettent ainsi d'en réduire l'apport tout en produisant des combinaisons gustatives riches et originales. Ces mélanges sont pratiqués par les tenants de la nouvelle cuisine, qui n'hésitent plus à introduire ces saveurs dans des réalisations aussi innovantes que des mille-feuilles légèrement poivrés ou des flans au gingembre.

Les conseils de Jean-Pierre Clémenceau

Lorsque le moment du dessert arrive et que votre envie de sucré se fait sentir, je vous propose de le substituer par un automassage des pieds. Cela peut vous sembler étrange, mais le pied et ses nombreuses zones réflexes vous aideront à vous détendre en

vous focalisant sur une partie neutre de votre corps, puisque les pieds sont rarement au régime. Ainsi, vous prendrez soin de vous en envoyant des informations de plaisir à votre cerveau sans que l'aliment n'y participe. De plus, les chevilles ont tendance à gonfler tout au long de la journée à cause d'une mauvaise circulation, alors, en les détendant, vous les affinerez aussi ! Mélangez 5 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée dans 20 millilitres d'huile d'amande douce. Placez les deux mains en bracelet autour de la cheville et faites de petites rotations avec le bout des doigts, pendant 2 à 3 minutes par cheville. Puis massez chaque pied en vous attardant sur les orteils, que vous allez étirer les uns après les autres. Pour terminer, placez votre poing dans le creux de la voûte plantaire et effectuez une rotation durant quelques minutes.

Si vous n'avez pas assez de temps pour un massage, pratiquez les deux exercices suivants, qui vont solliciter les articulations des chevilles et affiner les mollets :

1. Debout ou assise, tendez légèrement une jambe. Avec le pied, dessinez des petits cercles, cinq fois dans un sens, cinq fois dans l'autre, puis changez de pied tout en gardant les orteils bien tendus vers le haut. Ne forcez pas : effectuez ce mouvement en douceur, sans occasionner de tension articulaire.

2. Debout, le dos droit, les pieds légèrement écartés, mettez les épaules en arrière et dégagez un peu les bras du corps, puis montez lentement sur la pointe des pieds, jambes bien tendues. Restez ainsi durant 20 secondes, puis reposez lentement les talons. Répétez l'exercice 10 fois de suite.

Le midi, je déjeune sur le pouce

Comme je vous l'ai déjà dit, j'ai très peu de temps pour déjeuner, et souvent j'avale en un temps record ce qui me passe sous la main ou je zappe mon repas. De ce fait, j'ai faim en milieu d'après-midi et j'ai du mal à résister à la tentation de grignoter ce qui se présente sous mon nez. Comment faire pour manger équilibré et composer un déjeuner digne de ce nom en respectant les règles alimentaires qui me permettront de perdre du poids ?

L'analyse du Dr Dukan

Dans le cadre d'une stratégie de contrôle du poids, le déjeuner est l'un des moments-clés de la journée, favorable aux uns, défavorable aux autres, et essentiellement lié aux conditions dans lesquelles ce repas est pris. Pour les femmes qui travaillent, le déjeuner est un repas protégé par l'accumulation des activités et une concentration sur les tâches qui occultent la faim et la tentation du grignotage. Pour celles qui sont à la maison, même si le temps leur est compté, elles ont un meilleur accès au choix des aliments.

Les conseils du Dr Dukan

Si vous êtes en début de régime, en phase d'attaque, vous avez le choix entre deux solutions :

- Vous êtes pressée et seule : ayez recours aux ASPREP ; on regroupe sous cette dénomination tous les aliments à haute

teneur en protéines qui ne nécessitent ni préparation ni chauffage. Ce sont des produits faciles à transporter, non odorants et rassasiants.

Les plus usuels sont l'œuf dur, les bâtonnets de surimi, le thon au naturel, le saumon fumé, le jambon light, les tranches de dinde ou de poulet dégraissées, les saucisses de volaille, les yaourts, les fromages blancs et les fromages en faisselle, la viande des Grisons, les maquereaux au vin blanc, auxquels on peut ajouter trois produits préparés maison et faciles à transporter : escalope de dinde, escalope de poulet et flan à 0 %. Donc, cela vous offre un choix de seize produits dans lesquels vous pouvez puiser quotidiennement.

Vous pouvez les consommer sur le pouce, sans avoir à peser ni à compter, à condition de demeurer dans les limites de cette liste. Et chez vous, au moins, vous les consommerez assise, sans le stress qui sévit souvent dans un bureau.

– Vous n'êtes pas pressée : vous pouvez vous préparer un plat chaud – volaille, poulet rôti, escalope de dinde ou lapin moutarde, par exemple. Vous pouvez également choisir une viande peu grasse, de veau ou de bœuf, ou encore un poisson quel qu'il soit, gras ou maigre, blanc ou bleu, fumé ou séché. Terminez toujours sur un laitage maigre, qui vous permet de clore le déjeuner sur une touche onctueuse et lactée. Et si vous avez besoin de finir sur une note douce, optez pour les yaourts maigres édulcorés à l'aspartam et aromatisés ou rehaussés à la pulpe de fruits.

Si vous n'êtes plus en phase d'attaque et que vous avez droit aux légumes, profitez-en ! Chargez-vous en fibres, en vitamines et en fraîcheur (crudités, salades composées variées...). N'hésitez pas à y ajouter crevettes, foies de volaille, œufs durs ou thon au naturel. Pensez aux carottes râpées, aux concombres à la grecque (avec yaourt), aux endives au fromage blanc maigre avec

une touche de roquefort, mais il y a aussi les purées congelées de carotte, de céleri et enfin les soupes ou potages sans pommes de terre. Là encore, terminez sur un laitage : il vous permettra d'anticiper la faim en clôturant votre repas avec une dernière dose de protéines rassasiantes. Ce qui réduira le « creux » et la tentation du grignotage de 17 heures et vous permettra de tenir sans trop souffrir jusqu'au dîner.

Les conseils de Jean-Pierre Clémenceau

Le temps vous est compté et vous déjeunez rapidement. L'idéal est donc de vous confectionner des salades composées que vous pouvez transporter aisément dans un Tupperware avec un fruit ou un laitage allégé en dessert. Voici quelques recettes gourmandes qui vous permettront de varier vos menus, que ce soit à la maison ou à l'extérieur :

- Salade d'endives avec deux œufs durs, sauce fromage blanc à 0 % de matière grasse et herbes fraîches.
- Salade de chou-fleur avec rôti de dinde, sauce citron et aromates.
- Salade de miettes de crabes, haricots verts, tomates et champignons de Paris, sauce allégée aux herbes.
- Salade de crevettes et brocolis, sauce blanche allégée.
- Salade de thon, courgettes et poivrons rouges, vinaigrette allégée.

Je mange plus le soir que le midi

Comme j'ai tendance à grignoter le midi, j'ai plus d'appétit le soir, mais j'ai aussi plus de temps à consacrer au dîner. De ce fait, il m'est difficile de réduire les quantités et de me contenter d'une soupe et d'un yaourt. Comment conserver le plaisir de la convivialité et les règles strictes d'un régime ?

L'analyse du Dr Dukan

C'est le cas de 80 % de la population active de moins de soixante ans. Au-delà, cette tendance s'inverse. Sur le plan du métabolisme et compte tenu d'un problème de surpoids, cette habitude va être néfaste au bon fonctionnement du régime. En effet, plus la journée avance, plus le corps devient vorace et habile dans l'art d'extraire les calories. On sait aussi que ce qui détermine le comportement alimentaire quotidien est la teneur en protéines du petit déjeuner ; œufs, lait écrémé, laitages maigres, jambon de dinde, de poulet ou de porc, flan maison au lait écrémé, œufs vanille et faux sucre : autant d'éléments consommés le matin qui vont protéger la journée du candidat au régime, sur le plan aussi bien de la faim que des métabolismes et même du grignotage.

Les conseils du Dr Dukan

À midi, il est temps de préparer le combat du soir. Un repas correct doit impérativement comporter un socle de protéines, véritable colonne vertébrale du repas : une viande, une volaille sans peau, un poisson, des crevettes, du surimi, du jambon, des

laitages. Faites votre choix, la quantité importe moins que la nature de l'accompagnement. À noter que plus ces aliments riches en protéines sont utilisés isolément, plus ils deviennent amaigrissants et moins ils génèrent de somnolence. La pire des solutions, surtout pour une personne qui apprécie le repas du soir, serait de sauter le déjeuner. Le soir venu, affamée et désarmée, il lui serait encore plus difficile de résister à la tentation d'un repas copieux. Si vous n'avez pas le temps de déjeuner, deux ou trois yaourts ou un grand verre de lait écrémé devraient suffire à contrôler la situation. Le soir, si les besoins demeurent importants, pensez à la soupe. Un bol de potage peut parvenir à dompter n'importe quel appétit sauvage, surtout s'il contient des courgettes ou des potirons, très riches en pectine. Une fois cette première lame brisée, poursuivez avec des protéines (viande, poisson ou volaille) et le tour est joué ! Terminez sur des laitages édulcorés, des flans maison, voire une île flottante.

Les conseils de Jean-Pierre Clémenceau

Le soir, une demi-heure avant le dîner, effectuez un exercice de respiration abdominale en vous concentrant sur vos sensations. Ce retour au calme après l'agitation de la journée va vous aider à apaiser votre estomac affamé et à aborder le repas dans un état serein. Ainsi, en prenant le temps de bien mâcher les aliments et en buvant régulièrement de l'eau, vous devriez réduire les quantités et arriver à satiété plus rapidement.

Exercice de respiration

Fermez les yeux, posez une main sur votre ventre et l'autre sur la poitrine pour mieux percevoir le mouvement de l'air qui monte et qui descend. Inspirez lentement par le nez en emplissant le ventre en premier, puis continuez à inspirer en remontant l'air dans la poitrine, sans rentrer le ventre. Retenez l'air 1 ou 2 secondes, puis expirez lentement, en relâchant bien les épaules. Répétez l'exercice plusieurs fois en laissant votre respiration aller à un rythme calme et régulier. Intériorisez complètement cette sensation de détente, puis revenez à la réalité très doucement.

J'ai des pulsions : je ne peux m'empêcher de manger

Sans être boulimique, j'ai des envies incontrôlables à certains moments de la journée et il est fréquent que je craque. Ensuite, je culpabilise, mais le mal est fait. Pas moyen de résister à ces pulsions, car j'ai beau vouloir penser à autre chose, l'aliment convoité se rappelle sans cesse à mon bon souvenir jusqu'à ce que je succombe à la tentation.

L'analyse du Dr Dukan

De telles envies diffèrent des envies ordinaires, car elles sont plus difficiles à maîtriser. Elles sont habituellement décrites comme des pulsions si violentes qu'on ne parvient pas à les réfréner. Certaines affirment voir leur main se diriger vers l'aliment sans pouvoir la retenir. Pour d'autres, l'idée lancinante de l'aliment convoité revient et s'enfonce telle une vrille dans le noyau dur de la volonté jusqu'à vaincre sa résistance. Résultat : non seulement vous consommez, mais vous culpabilisez. Le plaisir de manger est neutralisé par le déplaisir de la culpabilité. Le tout s'annule. Il ne reste que le poids des calories ingérées.

Les conseils du Dr Dukan

N'affrontez pas ces envies frontalement. Rusez plutôt et contournez l'obstacle. Essayez les solutions de remplacement, un moindre mal dont le plus efficace est le yaourt chocolaté à 0 %, le « faux Nutella », la crêpe au son d'avoine ou la pomme. Au besoin,

vous pouvez les cumuler. Tout est préférable à l'abandon radical où le défoulement masochiste peut atteindre des sommets caloriques incroyables.

Si toute résistance s'avère impossible, si rien ne peut s'opposer à la déferlante de cette pulsion, alors changez totalement de stratégie. Allez-y franchement. Prenez votre plaisir en fermant les yeux pour ne pas en perdre une miette, car toute calorie consommée en culpabilisant égale plaisir zéro. Toute calorie consommée en pensant à autre chose (lecture, télé ou conversation) égale demi-plaisir. Toute calorie consommée en se concentrant sur les sensations déclenchées égale plaisir intégral. Apprenez à aiguïser votre concentration sur les sensations de plaisir éprouvées en mangeant, vous augmenterez ainsi l'intensité du message qui parvient au cerveau et accélérerez la survenue de l'assouvissement. Ce qui signifie que vous obtiendrez autant de plaisir pour moins d'aliments et moins de calories. De plus, vous avez tout intérêt à savoir que les envies dites irrésistibles ne le sont que dans la mesure où vous n'êtes pas à même d'y résister. Mais les temps peuvent changer. Pour l'instant, usez ces pulsions en les nourrissant avec ce qu'elles attendent, mais en faisant durer le plaisir jusqu'à ce qu'elles cèdent.

Enfin, si vous êtes sujette à ces envies irrésistibles, essayez de les tromper en vous fabriquant un leurre olfactif. Vous pouvez humer à loisir votre boîte à odeurs pour mieux résister. Le gustatif et l'olfactif sont des sens jumeaux qui fonctionnent en synergie. Une bonne dose d'olfactif peut calmer le besoin de gustatif si les odeurs utilisées sont suffisamment intenses, pénétrantes et agréables. Ne négligez pas ce conseil, il peut vous être d'un grand secours.

Les conseils de Jean-Pierre Clémenceau

Lorsque vous avez une pulsion alimentaire irrésistible, l'exercice physique peut réellement vous détourner de votre obsession. Il vous suffit d'attraper une bouteille d'eau minérale dans chaque main et de muscler ventre et dos dans le souci d'acquérir un meilleur maintien. Ainsi, c'est tête droite et regard fier que vous repartirez vaquer à vos occupations sans avoir dévalisé le réfrigérateur.

Exercice de maintien

Assise sur une chaise, une bouteille d'eau de 1 litre dans chaque main, penchez votre buste en avant, le ventre sur les cuisses, puis montez les bouteilles de chaque côté, en serrant les omoplates et en fléchissant légèrement les coudes. Redescendez lentement bras tendus. Expirez pendant l'effort et inspirez en relâchant les bouteilles. Effectuez 3 ou 4 séries de 15 mouvements avec 30 secondes de récupération entre chaque exercice.

Je n'aime pas cuisiner

Autant je suis gourmande et j'aime partager les plaisirs de la table avec ceux et celles qui me sont chers, autant l'idée de passer des heures devant les fourneaux pour mitonner de bons petits plats ne m'emballe pas ! De ce fait, je ne cuisine pas et je ne suis pas prête à faire des stations prolongées dans ma cuisine pour concocter mes recettes de régime...

L'analyse du Dr Dukan

C'est bien dommage, car cuisiner, c'est l'art de mettre en valeur des aliments simples, de multiplier leurs saveurs et de décupler le plaisir ressenti à les déguster. Cuisiner est un acte créatif, à mi-chemin entre le jeu, l'art et le bricolage, qui peut en lui-même fournir un certain plaisir. Mais si cette activité ne vous intéresse pas du tout, inutile d'insister. Toutefois, il existe des aliments dont le maniement et l'utilisation peuvent être d'un grand secours. En ce qui concerne la réduction du poids, ces aliments ont une véritable valeur médicinale. On est même en droit de les considérer comme des aliments amaigrissants ! Il s'agit des aromates, des condiments et des épices. Les épices et les aromates présentent la particularité de développer des saveurs fortes et originales et de ne contenir aucune calorie, le rêve de toute candidate à la minceur.

Les conseils du Dr Dukan

Certaines épices ou certains aromates réduisent l'apport en matière grasse, d'autres atténuent le besoin de sucré. Le poivre, l'échalote, le basilic, le paprika, le curry et plus particulièrement la coriandre développent des saveurs qui peuvent remplacer l'onctuosité du gras pour en réduire l'apport. Pensez-y pour agrémenter vos sauces, vos viandes ou vos poissons. La cannelle et la vanille surtout, mais aussi le gingembre, la muscade, l'anis, la menthe fraîche ou poivrée et l'écorce d'orange agissent à la manière d'exhausteurs de goût qui peuvent facilement échanger leur richesse gustative contre la saveur sucrée. Pensez-y pour les flans, les compotes, les yaourts et pratiquement tous les desserts. Ce principe d'échange, appliqué régulièrement, vous permettra de réduire notablement la note calorique tout en enrichissant votre alimentation de saveurs extrêmes qui accéléreront la survenue de la satiété. Pour vous qui n'aimez pas cuisiner, c'est peut-être un moyen ludique d'y accéder. Pour une bonne cuisinière qui prépare son plat, il y a autant de plaisir à composer une mélodie de saveurs, de consistances, de fumets et de présentations qu'à le consommer. Essayez !

Pour aller plus loin...

Vous n'aimez pas cuisiner, essayez encore une fois ! J'ai trouvé sur Internet, une communauté de femmes qui suivent ou ont suivi la méthode Dukan et qui témoignent de leur parcours et dont la force et la cohésion m'ont beaucoup apporté. Ce qui m'a frappée, c'est l'intérêt, le temps et la volonté que développent des femmes de tous âges, de toutes conditions, statuts et professions pour s'inscrire dans le sillage de la méthode Dukan. Je ne suis pas d'un naturel grégaire mais cette communauté de femmes bénévoles, anonymes, attentives, gaies et surtout impliquées à suivre en commun le plan d'un médecin qu'elles ne connaissent pas, m'a impressionnée. Plus, elle a renforcé mon projet et la sensation d'être accompagnée. Je n'ai pas eu le temps d'entrer dans tous les sites, forum ou blogs composant la galaxie de ces sites spontanés mais certains affichent des recettes simples de femmes inventives et dont j'ai essayé les plus adaptées à mes goûts. J'ai compris ce que veut dire le Dr Dukan quand il parle de la dimension du plaisir associée à sa méthode, à ses 100 aliments et son concept du son d'avoine qui rend bien des desserts possibles. Je vous ai regroupé ici quelques-uns de ces sites mais il y en a des centaines. Il vous suffit de cliquer sur Google : recettes Dukan et vous n'aurez que l'embarras du choix.

Si moi qui n'aie jamais eu de réel intérêt pour la cuisine ait pris plaisir à le faire, n'importe qui d'entre vous pourra y trouver le sien. En voici huit parmi les plus fréquentés :

<http://415.fr> | <http://duduche.unblog.fr> | <http://recettesdukan.free.fr> |
<http://cuisinedukan.canalblog.com> |
<http://www.supertoinette.com/liste-recettes/dukan> | <http://piggy.unblog.fr> |
http://forum.doctissimo.fr/nutrition/dukan/recettes-recettes-dukan-sujet_142_1.htm |
<http://www.9moisavectoi.com/dukan/les%20indispensablesB.htm>

Pour celles qui désirent avoir toutes les recettes réunies, elles les trouveront sur www.regimedukan.com avec le « Chat » quotidien du Docteur Dukan, l'appartement minceur, les 1200 recettes classées selon la phase, le zoom minceur, les 365 conseils un par jour sur l'année, la salle de gym vidéo et surtout le forum d'entraide et de renforcement de motivation.

Je sors beaucoup et j'aime aller au restaurant

Cela fait partie de mon métier et je dois avouer que ce n'est pas une corvée d'aller régulièrement au restaurant ! J'ai une vie sociale riche et bien remplie, beaucoup d'amis, et c'est un réel plaisir de sortir et de festoyer en bonne compagnie. J'aime être entourée et partager des moments privilégiés autour d'un bon repas. Que ce soit à l'extérieur ou chez des proches, avec ma fille ou dans un cadre professionnel. J'apprécie les grandes tablées, les ambiances chaleureuses et les conversations qui s'éternisent devant un café chaud et quelques mignardises. Comment concilier les tables de fêtes avec un programme alimentaire à basses calories ?

L'analyse du Dr Dukan

Eh oui, les plaisirs de la table en bonne compagnie ne sont pas toujours compatibles avec un régime en cours. Si vous êtes invitée, il est impératif de passer l'étape de l'apéro sans picorer de biscuits salés. Avec un peu de chance, la maîtresse de maison aura varié les saveurs et vous pourrez peut-être vous sustenter d'un bâtonnet de surimi ou de légumes crus, sans les tremper dans la sauce, cela va de soi. Je vous déconseille d'annoncer à votre arrivée que vous êtes au régime et que vous surveillez votre ligne. Si vous comptez sur de la sollicitude, vous risquez d'être déçue. En général, une personne au régime suscite tout un tas de sentiments sauf de la compassion. Pourquoi ? Parce que nombre de vos amis aimeraient s'y mettre mais n'en ont pas le courage. Résultat, celle qui a franchi le pas devient la cible d'un débat dont il est difficile de sortir sans y laisser des plumes. « Mais ma chérie, tu es parfaite ! Tes formes te vont bien, les femmes squelettiques, c'est moche,

les hommes n'aiment pas », à quoi tout homme bien intentionné répliquera : « Mais oui, bien sûr, il faut de la chair sur l'os, et les rondeurs, c'est sensuel ! » Chacun donnera ainsi son avis et personne n'ira dans votre sens, ce qui ne fera que vous décourager ou, pire, vous énerver. D'autant plus que la soirée vient à peine de commencer et que vous êtes assurée que chaque bouchée avalée sera analysée, disséquée et controversée, si bien que vous n'aurez même plus envie de manger ou que vous lancerez à la cantonade : « OK, pas de régime ce soir » pour faire taire les commentaires et commencer enfin à vous détendre. Vous l'aurez compris, restez discrète sur le régime ; et pour ne pas vexer la maîtresse de maison qui se sera donné un mal fou à tout préparer, prétextez une gastro qui vous a terrassée la veille. Parfois, mieux vaut mentir que souffrir de harcèlement moral !

Les conseils du Dr Dukan

Lorsque vous êtes invitée à dîner, la seule solution est d'anticiper. Une heure avant de partir, modérez votre appétit avec des protéines. Pour cela, utilisez la formule YES : Yaourt (1) + Eau (un verre) + Surimi (trois bâtonnets). Avec YES, votre appétit aura perdu une bonne part de sa véhémence. Vous arriverez plus tranquille à la soirée et résisterez sans effort à l'apéritif. Vous attendrez les plats sans impatience et vous demeurerez maîtresse de vous-même tout au long du repas. Vous n'aurez ainsi aucun mal à séparer les féculents des protéines (le gratin dauphinois à la crème de la tranche de rumsteck), à laisser le vin s'éterniser dans votre verre et à goûter le dessert avec le dos de la cuillère.

Si vous allez au restaurant, il y a suffisamment de choix pour suivre votre régime, sauf si c'est au bord d'une autoroute et qu'il

faut se satisfaire d'un plat unique. Préférez donc, dans la mesure du possible, un restaurant étoilé où vous pouvez commander à la carte et négocier les sauces et les accompagnements. Si vous êtes en début de régime, dans la période d'attaque réservée aux aliments à haute teneur en protéines, pensez au poisson cru mariné, aux huîtres, aux tourteaux, aux langoustines, au saumon fumé ou au large éventail des œufs brouillés en entrée, suivi de n'importe quel poisson – sauce à part – ou grillade, pavé, faux-filet et volaille. Pour finir, prenez un café ou une infusion, voire un second café ou un décaféiné si votre vis-à-vis prend son temps pour terminer son plat ou savoure un dessert sous vos yeux. Au restaurant, en général, oubliez le dessert, le vin et les apéritifs, c'est le minimum. Ne touchez pas au pain, même si le plat se fait attendre. Mieux encore, refusez discrètement la mise sur la table du pain et, plus encore, du beurre. Cela étant dit, loin de moi l'idée de vous laisser saliver toute la soirée devant des mets succulents en ne faisant que les goûter du bout des lèvres. Une seule solution : anticiper ! Une heure avant de partir, ayez recours aux seuls aliments rassasiants de la planète, en grignotant quelques bâtonnets de surimi, un fromage blanc à 0 % de matière grasse sucré à l'aspartame et un grand verre d'eau pour calmer votre appétit. Ainsi, l'apéro ne sera pas une torture et vous pourrez attendre sereinement de passer à table sans tenter de faire taire un ventre gargouillant. Lorsque les plats se succéderont, il faudra faire appel à votre bon sens en privilégiant les protéines, en refusant le pain, en redemandant des légumes et en boudant le gratin dauphinois. Au dessert, préférez le plateau de fruits à la mousse au chocolat.

Les conseils de Jean-Pierre Clémenceau

Le restaurant japonais

une aide précieuse en cours de régime Dukan

En phase d'attaque, vous avez du choix :

Le Sashimi

qui est en fait un sushi sans riz et qui se consomme avec une sauce salée.

Il existe en plusieurs versions qui varient avec le poisson de base.

Le plus demandé car onctueux en bouche est le saumon, c'est le fer de lance du régime Dukan car il fait partie des aliments de grande saveur et un peu festif. Et comme sa quantité n'est pas limitée, il réunit tous les ingrédients de la réussite.

Certains préfèrent le sashimi de thon ou un mixte des deux, sur le plan nutritionnel, cela ne change pas la donne.

Attention au riz sur lequel il est parfois présenté et qui lui est si intimement mêlé qu'il devient impossible de ne pas les consommer ensemble. De plus, attention de ne pas confondre sauce salée et sauce sucrée, entre les deux, il y a la distance qui sépare le succès de l'échec !

Les brochettes de yakitori

C'est la deuxième arme de choc de l'association Dukan/Japonais. Quoi de plus intégré au régime Dukan que ces petites brochettes cuites sur feu de charbon. Que ce soit les brochettes de blancs, de cuisses ou de boulettes de poulet, les brochettes de caille, on reste dans l'axe du « protéines pures » qui donne un air de fête au régime d'attaque ou au régime de croisière dans son jour d'alternance pures protéines.

La soupe Miso est autorisée en phase d'attaque car l'apport calorique de base provient du tofu, un concentré de protéines végétales de bonne qualité et qui possède, comme toutes les soupes, bouillons ou potages un puissant effet de satiété.

En phase de croisière, vous avez du renfort.

Tous les plats précédents restent autorisés et viennent s'ajouter aux salades et aux algues.

La salade de chou

Désormais grand classique du Japonais, c'est une vraie réussite qui est entrée dans les mœurs des amateurs de cette cuisine. Formidable aliment minceur et santé, le chou est avec le poivron, l'aliment, le végétal, le plus riche en vitamine C et avec le brocoli, l'aliment le plus protecteur du cancer.

Une seule précaution, demander la sauce à part et assaisonner avec la sauce salée.

Les salades d'algues

C'est la grande révélation de la cuisine japonaise, de nouveaux légumes de mer riches en iode, en protéines et en micronutriments précieux et rares, très pauvres en calories mais extrêmement rassasiants. La liste de ces algues est longue et il est intéressant de les essayer toutes pour élargir son registre de saveurs et surtout de consistances, fermes, croquantes ou même onctueuses pour certaines. Elles s'utilisent en salades mélangées entre elles ou séparées et baignant dans un jus vinaigré ou en soupe au très fort pouvoir de rassasiement.

Enfin, le gingembre mariné dans du vinaigre, le gari

C'est une épice fraîche qui elle aussi est une découverte issue de cette cuisine qui lui confère une aide précieuse pour se régaler sans faillir au restaurant japonais. Savoureuse, originale et très rassasiante, elle est parfaitement autorisée dans cette phase ouverte aux légumes.

Les autres restaurants, savoir choisir.

Au restaurant marocain

Tout, de l'extérieur, semble inapproprié mais il est toujours possible de s'adapter à une cuisine aussi sophistiquée et l'exercice est un test de votre adaptation présente et à venir au plan alimentaire Dukan.

Dans la carte de restaurant marocain, vous trouverez toujours :

Des brochettes, souvent d'agneau mais dans le gigot, viande la plus maigre de l'animal. Demandez-les bien cuites et elles en deviendront aussi maigres que du faux filet.

Les merguez. En cuisine marocaine, elles sont confectionnées avec du bœuf et non du porc. Si vous veillez à les demander très cuites et piquées, elles en deviendront autorisées.

Le poulet du bouillon de couscous est une viande totalement acceptée et si vous êtes en période de protéines et légumes, vous pouvez aussi vous servir des légumes du bouillon, savoureux et rassasiants.

La soupe Chorba préparée avec de la viande de bœuf et des légumes cuits ensemble à feu doux et prolongé.

La Choukchouka, une salade d'anthologie qui s'apprécie et se cuisine dans tous les pays du Maghreb. Composée de légumes verts, tomates, courgettes, aubergine, ail et oignons. Certains y ajoutent des œufs et en font un entremet mais d'autres préfèrent s'en tenir à la salade, vous avez le choix, les deux sont permis.

Au restaurant chinois

En période de protéines pures

Le rayon brochettes : brochettes de poulet à la citronnelle, brochettes de crevettes ou les crevettes poivre et sel

Les fondues chinoises à préparer et à consommer lentement pendant que les ingrédients cuisent. Soit la fondue de viande, bœuf et poulet, soit de poisson avec de la lotte, de la dorade, du cabillaud, des pétoncles et la galaxie des aromates et épices chinoises.

En période de protéines + légumes

Toutes les salades de soja avec poulet ou avec crevettes et crabe. Demandez la sauce à part et assaisonnez au soja ou au nuoc-mam.

Enfin, les légumes en chop-suey un assortiment de légumes et de champignons noirs sautés pour accompagner poulet, crevettes, ou bœuf. Insistez pour qu'il n'y ait pas d'huile dans le wok de préparation, c'est possible au restaurant chinois où l'on vous passe tous vos caprices.

Chapitre 2

La physiologie du goût

LE POIDS DANS TOUS SES ÉTATS

Après avoir identifié les bons et les mauvais comportements alimentaires, nous voici arrivés au bon choix des aliments. Comme vous allez pouvoir vous en rendre compte, la composition des menus doit tenir compte de certaines règles essentielles dans une phase d'amaigrissement. Ainsi, je vous ai concocté une petite liste des aliments que j'aime et qu'il m'a fallu supprimer pour un temps.

Le Dr Dukan m'a permis d'y voir plus clair et, grâce à ses nombreuses astuces, je reconnais que j'ai pu dépasser certaines addictions sans trop de frustration.

Le pain : ennemi n° 1 !

Nous voici face à un aliment culte et piège à la fois : le pain. Le goût immodéré pour cet aliment est un véritable handicap lorsque l'on a du poids à perdre. Tout d'abord parce que le pain se mange facilement et devient vite trop calorique si l'on insiste. Le pain n'est pas un accompagnement, c'est un aliment à part entière avec une vraie charge calorique. Le principal danger du pain est qu'il se mange rarement seul et qu'il est presque toujours associé à un aliment gras comme le beurre, le fromage, la charcuterie ou même le chocolat. La note s'alourdit très vite. Le pain est aussi la base et le prétexte aux repas sandwich, où l'ajout de sauce ou de mayonnaise est un facteur menaçant.

Celles qui déjeunent souvent au restaurant connaissent la tentation de picorer dans la corbeille de pain en attendant d'être servies. Sans compter une idée fausse souvent véhiculée comme quoi le pain serait un sucre lent. Au contraire, c'est l'un des sucres les plus rapides qui soient, pire que le sucre blanc. Sous sa forme la plus calorique, la palme revient au pain blanc, au pain de mie et au petit pain blond suédois. Vous l'aurez compris, si l'on veut maigrir, on boycotte la baguette traditionnelle !

Les conseils du Dr Dukan

Si vous devez manger du pain, qu'il soit au moins complet. Dans le même ordre d'idées, évitez de manger du pain entre les repas. Car en l'absence d'aliments plus denses pour le ralentir, sa vitesse de pénétration est maximale par la sécrétion d'insuline qu'il provoque, d'où une répercussion immédiate sur le poids.

Si vous ne pouvez vraiment pas vous passer de pain, consommez-le en cours de repas, entre viande et laitage. Ainsi encadré et ralenti par des protéines, il vous causera moins de tort.

Si le pain est acceptable, voire utile, en phase de stabilisation de votre poids, il est préférable de l'oublier pendant la période d'amaigrissement, et plus particulièrement au cours des premiers jours de vos efforts qui détermineront votre motivation pour continuer.

Si le pain vous manque trop et que vous avez besoin de saveurs céréalières, préparez-vous des crêpes aux deux sons.

Si cela ne suffit pas, ajoutez deux galettes Wasa fibres au son de blé ou deux galettes Ryvita au son d'avoine. Préférez les premières si vos intestins sont paresseux et les secondes s'ils sont trop sensibles. Passez-les au four avant consommation pour réactiver leur croquant.

Le chocolat : la porte ouverte au surpoids !

C'est un fait établi : 67 % de la population aime le chocolat et ne peut s'en passer trop longtemps. Pour gérer cette attirance en toute connaissance de cause, sachez que le chocolat est l'un des plus riches aliments connus, avec 530 calories pour 100 grammes. C'est presque autant qu'une bouteille de vin ! Et, pire, comme il est le plus souvent utilisé en dehors des repas, son apport vient s'ajouter à tout le reste sans même participer au rassasiement. De plus, le chocolat vous tient sous son emprise pour deux raisons qui ont trait à la physiologie plus qu'à la psychologie : c'est un véritable médicament. Il renferme de la phényléthylamine, un précurseur de la sérotonine. Son action antidépressive est de même nature que celle du Prozac, mais en miniature. Bourré de magnésium, il possède une action apaisante et anxiolytique. Enfin, il contient de la caféine et de la théobromine, deux stimulants de la vigilance, cet ensemble formant un trio d'actions psychotropes synergiques.

C'est le plus formidable piège jamais fabriqué par le genre humain. C'est un mélange de cacao, dont l'amertume serait insoutenable sans la très forte concentration en sucre, de beurre de cacao à l'onctuosité extrême et de sel dont on ignore souvent la forte présence. La coalition de ces quatre éléments compose une véritable bombe gustative conçue pour exploser en bouche. Le pire, c'est que le beurre de cacao, très visqueux, a le pouvoir de pénétrer dans les papilles, puits profonds creusés dans la langue, et de les boucher en emprisonnant cette formidable saveur, si bien que le dégustateur, sous le charme, en redemande jusqu'à la fin de la tablette. Cette accumulation de séductions, tant physiologiques que gustatives, explique pourquoi les personnes d'humeur morose, déprimées ou tout simplement contrariées ont recours au chocolat pour se

gratifier et s'accorder une récompense sous forme de plaisir. Certaines finissent parfois par tomber dans la « chocomania », véritable dépendance à cet aliment magique.

Les conseils du Dr Dukan

Si vous souhaitez maigrir, si vous voulez vraiment y parvenir, il va falloir apprendre à ne plus toucher DU TOUT au chocolat, au moins dans un premier temps. Pour qui aime vraiment le chocolat, la solution de parcimonie qui consiste à prendre de petits bouts régulièrement est la pire des solutions, elle confine au masochisme ! Il en va du chocolat comme du tabac : la porte doit être ouverte ou fermée, sinon le moindre coup de vent l'ouvre à nouveau. Ne réactivez donc pas le goût ni le besoin. Éloignez-vous du chocolat le temps nécessaire à sa désintoxication. Plus le temps passe, plus la souffrance du manque s'atténue. Cependant, si vous vous sentez près de craquer, essayez les yaourts à 0 % de matière grasse chocolatés, et si cela ne suffit pas pensez au « faux Nutella ». Quand vous aurez perdu votre poids superflu, vous pourrez renouer avec le chocolat en utilisant les emballages à dose unique comme les carrés noirs qui accompagnent le café. Mais ne laissez pas entrer chez vous les grosses quantités, car n'oubliez pas qu'une tablette entamée est une tablette morte. Que ce soit au cours du régime ou après, nous rappelons une fois encore que vous devez éviter le chocolat light. À quantité égale, s'il est moins riche en sucre, il est forcément plus riche en graisse. Il est légitime pour le diabétique, mais pas pour vous.

Les bons petits plats sont toujours trop gras !

Le gras est beaucoup plus qu'un simple goût, c'est une sensation de bouche qui relève autant de la consistance que de la saveur ; c'est l'onctueux, le gouleyant. En bouche, cette sensation est déclenchée par l'invasion du gras dans la profondeur des papilles, et cette sensation persiste et demande à être entretenue tant que le gras, visqueux et bien enfoui, n'en a pas été totalement extrait. Lorsque l'on aime cette sensation, on doit savoir aussi que le gras est notre premier et véritable ennemi. C'est le nutriment le plus calorique : 9 calories par gramme, près de trois fois plus riche que les glucides et les protéines. Par ailleurs, le gras infiltre presque tous les aliments et ne possède aucune propriété rassasiant. On oublie souvent ces données, car pendant de longues années, particulièrement entre 1970 et 1990, on a plutôt fait la chasse aux sucres – tant les lents que les rapides – en les diabolisant. C'était l'époque du régime Atkins, qui tolérait mayonnaise, roquefort et charcuterie, mais interdisait... la pomme ! Le trio huile/beurre/crème représente l'essentiel du gras de cuisine : une cuillerée à soupe d'huile charrie près de 100 calories, ce qui est énorme lorsqu'on sait qu'un saladier de laitue peut en nécessiter entre trois et quatre pour son assaisonnement. Le beurre est le solide le plus riche du monde. Beaucoup de consommateurs en utilisent plus que nécessaire. Quant à la crème fraîche, elle devrait rester tout à fait exceptionnelle.

Les conseils du Dr Dukan

En phase d'amaigrissement, que ce soit en période d'attaque (les premiers jours) ou de croisière (jusqu'à l'obtention de votre

juste poids), et tant que vous désirez maigrir, évitez toute matière grasse ajoutée. En revanche, n'oubliez pas que vous avez droit au saumon fumé, cru, mariné, en papillote ou grillé à l'unilatéral, qui, sans être plus gras qu'un simple steak, vous fournit cette sensation de gras et d'onctuosité que vous aimez. Pensez aussi au faux-filet, au thon au naturel, à l'œuf à la coque, trois autres fournisseurs du même registre de sensations.

En phase de stabilisation, une fois l'objectif poids atteint, vous aurez accès aux matières grasses, mais réduisez-les et recourez aux allégés. Il existe des beurres light et même des pâtes à tartiner à 20 % de matière grasse, des fromages allégés, dont la sublime tomme de Savoie à 10 % de matière grasse. Mais aussi des crèmes allégées parfaitement acceptables.

– **Un substitut goûteux au gras** : le cube de bouillon dégraissé, une révolution dans la guerre du poids. Un cube de bouillon est un concentré déshydraté des substances libérées au cours de la cuisson dans l'eau d'un aliment. C'est son nectar gustatif. Il en existe quatre variétés : le cube pot-au-feu, recueillant les saveurs de viandes, le cube volaille, le cube poisson et le cube légumes. Depuis peu, ces quatre produits existent en version dégraissée. Toute candidate à la minceur devrait les adopter. Déposez dans une poêle un cube étendu d'eau et faites-y blondir à feu doux un oignon haché très fin. Ce mélange constitue une base à partir de laquelle vous pouvez cuire n'importe quoi sans matière grasse et de manière extrêmement savoureuse. Il vous suffit de choisir le parfum en fonction du plat prévu. Avec le cube pot-au-feu, vous pouvez cuire la viande dans un jus caramélisé de très haute valeur gustative. Le cube volaille vous servira pour les viandes blanches : veau, poulet, dinde, etc. Le cube poisson vous permettra la cuisson savoureuse des poissons blancs, les poissons bleus et gras n'ayant aucun besoin de substrats gras. Enfin, le cube légumes rend rapides et agréables à déguster des

légumes naturellement fades (haricots verts, épinards, salades cuites, etc.). En base de vinaigrette sans huile, utilisez ce même cube légumes qui donne, en solution peu diluée, un liquide épais et onctueux dont la consistance s'apparente à celle de l'huile. Un ajout de vinaigre ou de citron donne une sauce très raffinée à laquelle quelques gouttes de soja apportent une touche exotique.

– **Échangez onctuosité contre saveur intense.** La physiologie du goût démontre qu'il est possible d'appliquer aux saveurs le principe des vases communicants. On peut ainsi, pour un même plat et avec l'obtention d'un plaisir analogue, réduire l'apport de matières grasses en forçant sur les épices, afin de fournir une impression gustative différente, mais aussi riche. Pour la préparation de pâtes, réduisez ou même éliminez le beurre comme l'huile et remplacez cette perte de saveur en ajoutant un concentré de tomate avec basilic, ail et oignons. Les Italiens appliquent ce principe en utilisant du parmesan, beaucoup moins gras et beaucoup plus fort en saveur que le gruyère. Pour les vinaigrettes, il est possible de réduire ou même d'exclure l'huile en compensant la perte d'onctuosité par de la moutarde, du vinaigre balsamique et une touche de sauce de soja. Même principe pour la mayonnaise : augmentez la moutarde pour réduire l'huile.

– **Traquez et débusquez le gras caché des aliments.** N'oubliez pas que la plus grande partie de gras absorbé provient de graisses camouflées dans des aliments très recherchés. C'est le cas des fromages, dont la teneur moyenne en matières grasses oscille entre 40 et 50 %. C'est aussi le cas des charcuteries, mais tout autant des biscuits, des gâteaux, du chocolat. Il existe aujourd'hui une très grande variété d'allégés en matières grasses qui réduisent considérablement la facture calorique. Le savoir-faire des grands industriels a beaucoup amélioré leur qualité dans la lutte actuelle contre le surpoids.

Entre le salé et le sucré, mon palais balance !

Il est statistiquement démontré que les femmes et les enfants en général préfèrent le sucré. Le sel, en soi, est exempt de calories. Il ne peut donc pas faire grossir, mais il peut faire gonfler et empêcher de maigrir les femmes sujettes à la rétention d'eau. Si le sel ne fait pas grossir, il excite l'appétit. Sachez aussi que manger salé entretient le goût et le besoin de sel. Le principal risque vient du fait que le sel ouvre la porte au gras. Les amateurs de sel, en recherche d'aliments qui en contiennent beaucoup, tombent ainsi dans le piège du gras qui souvent l'accompagne. C'est le cas des charcuteries qui en regorgent ainsi que des fromages affinés. Le roquefort, par exemple, authentique œuvre d'art gustative, n'en est pas moins un fromage en cours de décomposition maintenu en survie par une très forte teneur en sel. Les pizzas et la majorité des plats cuisinés sont aussi des préparations très salées. Tous ces produits sont autant d'aliments qu'il faut éviter lorsque l'on désire vraiment maigrir ou simplement contrôler son poids.

Les conseils du Dr Dukan

Il existe des aliments salés mais pauvres en matières grasses qui vous sont parfaitement autorisés, voire conseillés. C'est le cas de la viande des Grisons, qui est du bœuf maigre desséché, infiniment savoureux en tranches fines ou sous blister en grandes surfaces.

Pensez aussi aux tranches de dinde, de poulet ou de porc dégraissées, des alliés fidèles de la candidate à la minceur.

Il existe enfin des fromages allégés, dont la star incontestée est la tomme de Savoie à 10 % de matière grasse, difficile à trouver, mais la seule de toute la vitrine des fromages allégés qui puisse conserver son statut de fromage authentique.

Les produits laitiers : de vrais amis pour la vie !

Apprécier la saveur lactée est une vraie chance, car certaines personnes ont une aversion pour le lait – les psychologues pensent qu’elles en ont trop consommé dans leur première enfance. D’autres ne le supportent pas à cause de son lactose, sucre naturel du lait, l’équivalent du fructose des fruits. Normalement, le lait est un aliment réservé au nourrisson que la nature interdit à l’adulte qui ne tolère pas le lactose. C’est le cas fréquent des populations noires et asiatiques, qui y sont allergiques. Une mutation permet à une grande majorité de Blancs de l’accepter et de pouvoir en boire toute leur vie.

Lorsque l’on a la chance d’aimer la saveur lactée, ce goût à la frontière du fade et du doux, onctueux, blanc et semi-liquide et devenant plus crémeux à mesure que s’élève sa teneur en matière grasse, il faut tirer profit de l’une des rares inventions qui, dans notre monde d’abondance alimentaire, ait facilité la résistance au surpoids. Si certains nutritionnistes sont réservés sur l’intérêt de l’allègement en sucre des sodas light, édulcorants de synthèse, chocolat light, fromages affinés ou charcuteries allégées, aucune voix discordante ne s’élève sur l’intérêt des laitages maigres, qui représentent une bénédiction pour la candidate à la minceur. Les fromages blancs, les yaourts, les fromages en faisselle existent en version maigre, et les progrès de l’industrie agroalimentaire sont parvenus à les rendre non seulement acceptables mais vraiment savoureux.

Ce sont de véritables en-cas protéinés que l’on peut consommer sans aucune restriction dans n’importe quel type de régime. Il est devenu difficile – parfois même, sur le long terme, impossible – de maigrir durablement sans recourir aux laitages maigres. Les versions maigres aromatisées à l’aspartam représentent une vraie révolution, car en plus de leur velouté de brassage ces laitages offrent l’occasion d’un dessert authentique qui clôture en douceur un repas.

Les 15 avantages des laitages allégés

Extrait du « Livre de mon poids » de Sophie Fowler

1. Ils sont très riches en protéines et de très grande valeur biologique.
2. Ils sont très peu caloriques : 45 à 50 calories par pot.
3. Ils sont maigres (0 % de matière grasse).
4. Ils sont pauvres en glucides (leur lactose a été réduit à l'égaouttage).
5. Ils sont très riches en calcium.
6. Ils ne contiennent pas de cholestérol.
7. Ils sont faciles à transporter, en emballage simple et bien dosé.
8. Ils sont onctueux et veloutés malgré l'absence de matière grasse.
9. Ils sont propres, frais, hygiéniques et sans odeurs.
10. Ils sont peu encombrants et se stockent facilement.
11. Ils sont rafraîchissants.
12. Ils sont très rassasiants et opposables à toute fringale.
13. Ils sont peu coûteux et donc accessibles à tous.
14. Ils sont d'approvisionnement facile.
15. Ils sont prêts à l'emploi. Certains yaourts sont même buvables.

Il existe trois types de laitages : les yaourts, les fromages blancs et les fromages en faisselle. Leurs caractéristiques sont voisines, mais leur texture, leur saveur et leur présentation respectives les différencient et vous offrent une large variété de choix.

– Le yaourt est fluide et désaltérant, on peut le boire sous sa forme liquide. On le trouve en version maigre et édulcorée à

l'aspartam, une véritable aubaine pour la candidate à la minceur. Certains de ces yaourts maigres sont aromatisés (vanille, caramel, chocolat), d'autres sont enrichis à la pulpe de fruit. Cet ajout, parfaitement maîtrisé, et la diversité des saveurs utilisées majorent encore l'intérêt de ce précieux aliment. Ce n'est pas par hasard si le yaourt n'était vendu qu'en pharmacie jusque dans les années 40.

– Le fromage blanc est plus protéiné et plus consistant, donc plus rassasiant.

– Quant au fromage en faisselle, il a plus de goût avec une légère touche aigrelette.

Les conseils du Dr Dukan

Pensez à confectionner une vinaigrette à base de yaourt, sans huile, avec de la moutarde et du vinaigre balsamique pour assaisonner vos salades, et prônez le tzatziki pour remplir les petits creux : frais, appétissant, original et associant deux atouts minceur (le yaourt et le concombre), avec un peu d'ail, un peu de sel, quelques gouttes de vinaigre et de la coriandre.

Une astuce maison : achetez un pot de fromage en faisselle, sortez l'égouttoir du pot et laissez-le dégorgé à température ambiante toute la journée. Le soir, il sera aussi ferme que de la feta ou de la mozzarella. Coupez-le en tranches et déposez-le sur des rondelles de tomates, ajoutez une feuille de basilic et une goutte de vinaigre balsamique : régal assuré, haut en couleur, consommable à volonté !

Une recette maison : l'aumônière de saumon fumé au fromage en faisselle et à l'échalote, un régal à base de protéines pures. Posez, au milieu d'une belle tranche de saumon fumé, 100 grammes de fromage en faisselle maigre parfumé à l'échalote. Refermez la tranche sur le fromage, ficelez-la avec une tige d'échalote et laissez au réfrigérateur pour servir frais.

Thé ou café ?

Le thé, mais surtout le thé vert, est une boisson à la fois désaltérante, revigorante, déstressante et amincissante. La présence de polyphénols, des actifs antioxydants puissants, renforce les défenses naturelles et ralentit le vieillissement tout en protégeant l'organisme des effets nocifs des radicaux libres, mais pas seulement. Le thé possède de grandes propriétés diurétiques, contribue à l'élimination des toxines de l'organisme et au déstockage des graisses. De plus, il réduit le taux de glucose et de cholestérol dans le sang, ce qui permet de prévenir les maladies cardio-vasculaires.

Quant au café, il présente beaucoup d'avantages et quelques inconvénients. C'est un formidable stimulant : il augmente l'activité physique, aiguise la vigilance, renforce l'activité intellectuelle, réduit la fatigue et calme la faim. De plus, il est prouvé que la caféine augmente la combustion des graisses et élève la température du corps au cours de la digestion (thermogenèse).

En additionnant toutes ces propriétés, vous avez la substance amaigrissante idéale qui fait bouger, calme la faim et brûle les graisses. Malheureusement, pour profiter de ces vertus, il faut en consommer beaucoup : on atteint alors des quantités qui donnent des tremblements, bouleversent le sommeil, font palpiter le cœur et rendent irritable, voire agressif.

Les conseils du Dr Dukan

Dans le cadre d'un régime amaigrissant, il est fortement conseillé de boire du thé vert en dehors des repas. Si vous l'aimez, vous pouvez en consommer jusqu'à dix tasses par jour !

Si vous préférez le café, continuez à en boire, mais ne dépassez pas quatre à cinq doses par jour d'arabica et évitez le robusta. Enfin, ne buvez pas de café après 16 heures.

En outre, le café est l'occasion d'une pause, d'une mise en bouche et d'une ingestion de liquide, trois facteurs qui peuvent aussi vous aider si vous êtes en train de maigrir. Ces trois propriétés étant distinctes de celles de la caféine, pourquoi n'essayez-vous pas le décaféiné en cours d'après-midi ? Il existe aujourd'hui des décaféinés de qualité, soit lyophilisés, soit en grains moulus.

Faites donc des pauses café, aussi fréquentes que nécessaire, surtout dans les moments de vulnérabilité où sévissent les envies de grignotage. Pour doubler l'effet du café, ajoutez-y des protéines, qui modèrent l'appétit : un doigt de lait écrémé par tasse.

À noter cependant que le décaféiné ne l'est jamais tout à fait et qu'il en faudrait vingt tasses pour obtenir la force d'un café ; vous avez donc de la marge. N'oubliez pas de sucrer à l'aspartam, si vous buvez votre café sucré bien sûr.

Le poisson : que du bon !

Il y a unanimité scientifique à ce sujet : le poisson forme, avec les fruits et légumes et les laitages allégés, le trio des aliments les plus bénéfiques pour l'homme en ce début de XXI^e siècle. En premier lieu sur le plan du surpoids, d'où le fameux slogan : « Le plus gras des poissons est moins calorique que la plus maigre des viandes. » Cette formule est parfois discutable aux extrêmes : certains morceaux du cheval sont plus maigres que la chair d'anguille, mais dans l'ensemble elle est bien réelle pour la grande majorité d'entre eux.

De plus, il existe près d'une centaine de poissons comestibles, alors que les viandes terrestres sont peu nombreuses. Le choix, pour maigrir ou contrôler son poids, se limite au bœuf maigre, au veau et à la volaille. Ainsi, le poisson permet de diversifier les menus pour toutes celles qui accordent une importance particulière aux protéines. Enfin, le poisson est rassasiant, moins que la viande, mais suffisamment pour apaiser « le feu du régime ». Lorsque l'on a un bel appétit, sachez qu'il existe quatre poissons à texture de chair aussi ferme et donc aussi rassasiant que celle de la viande : la lotte, le mérrou, le thon et l'espadon. Mais l'intérêt du poisson ne se limite pas à ses seuls atouts minceur. Le poisson, par sa richesse en acides gras oméga 3, protège le cœur. C'est la fréquence de sa consommation qui fait des Crétois et des Japonais les deux peuples qui résistent le mieux à l'infarctus. Pour rester dans les formules qui frappent l'esprit, on peut aujourd'hui affirmer que « les graisses des animaux terrestres encrassent les artères et celles des poissons les décrassent ».

Les conseils du Dr Dukan

Attachez-vous à manger davantage de ce superbe aliment. Mais comme vous avez un problème de poids, soyez vigilante sur les préparations et les modes de cuisson.

Méfiez-vous surtout des fritures : tous les bénéfices du poisson et sa formidable protection quasi médicinale disparaissent et parfois même s'inversent après passage à l'huile frite. Les calories affluent et celles de l'huile surpassent celles du poisson. De plus, un poisson frit dans l'huile ne protège plus le cœur mais le menace.

La cuisson idéale est la préparation en papillote : non seulement elle conserve mais elle concentre le goût naturel du poisson et le marie à celui des légumes que vous y aurez ajoutés. La poêle ne vous est cependant pas interdite. Il est possible d'y cuire magnifiquement du poisson sans une goutte d'huile : disposez un petit tas d'oignons hachés fin humectés d'un bouillon de poisson dégraissé au centre de votre poêle ; attendez que les oignons blondissent et laissent soudre un jus caramélisé pour y poser votre poisson. Du goût, de la consistance, des arômes et si peu de calories !

N'ayez pas peur des poissons gras, ils ne font pas grossir. Mangez du thon frais ou en boîte au naturel, voire à l'huile si vous acceptez de le presser pour en rejeter l'huile qui l'imbibe. Consommez aussi des sardines fraîches, en papillote pour éviter les odeurs, au micro-ondes, crues, à la provençale, marinées dans du citron, du persil et de l'ail, en couches successives.

Pensez aussi au surimi. N'écoutez pas ses détracteurs, qui n'y connaissent rien. Il s'agit de vrai poisson, et de très bonne qualité, préparé souvent en mer sur des bateaux usines immédiatement après avoir été pêché, dans des conditions de fraîcheur dont ne bénéficient pas toujours les poissons dits frais. Certaines d'entre vous hésitent à la lecture de l'étiquetage qui mentionne la présence d'amidon. Quoi de plus naturel que de la fécule de pomme

de terre, en si faible quantité et utile seulement à éviter l'émiettement de la chair ? Le surimi est un aliment récent et vite devenu précieux car c'est l'une des seules manières, avec le saumon fumé, de consommer du poisson sans avoir à le préparer. Sur le plan nutritionnel, nous le préférons au jambon.

Pensez aussi, surtout en cours de régime, aux bâtonnets de poisson congelés lorsque vous ne disposez pas du temps nécessaire à une préparation savante. Prudence cependant avec les bâtonnets panés, qui sont artificiellement gras. Il existe une manière futée de les préparer : au four, au gril, sous la chaleur vive des résistances, posés sur un papier absorbant qui en éponge le gras : en quelques minutes, le pané devient croustillant et savoureux et a abandonné une partie de sa graisse.

Enfin, pensez au four, c'est la préparation royale pour les gros poissons, savoureuse et ne nécessitant aucune graisse d'appoint. Essayez avec la dorade royale. Adoptez la touche finale d'un des meilleurs cuisiniers français : déglacez le poisson au sortir du four au moment où il est le plus chaud en l'aspergeant d'un large filet de vinaigre de vin qui s'imprègne jusque dans le cœur de la chair.

La volaille : une alliée de taille !

Vous adorez la volaille, grand bien vous fasse ! La volaille est assurément une viande saine, source de protéines de haute valeur biologique, une viande à la fois de texture dense, rassasiante et digeste.

Sur le plan du contrôle du poids, la volaille est une des meilleures viandes. Consommez la chair de poulet, de dinde ou de pintade et laissez la peau, bien trop grasse et calorique. Si vous choisissez bien vos morceaux, le blanc ou le pilon, en évitant l'aile et le haut de cuisse, alors vous disposez d'un authentique aliment de régime.

Un autre élément qui n'est pas négligeable : le gras de la volaille est moins riche que la viande en acides gras saturés ; la volaille est donc considérée comme un aliment de protection. Les habitants des régions de France où l'on produit et consomme le foie gras et où la cuisine se pratique traditionnellement à la graisse d'oie sont paradoxalement les mieux protégés de l'infarctus.

Les conseils du Dr Dukan

Si vous aimez la volaille, cultivez ce goût et ne vous laissez pas aller à la facilité en ne consommant que du poulet. Pensez à la chair suave de la pintade aux navets ou accompagnée de cœurs d'endives, à la dinde, mais également à l'escalope. Remettez au goût du jour le rôti de dinde doré au four et piqué de copeaux d'ail : une pure merveille.

Si votre sensibilité n'en est pas affectée, pensez au lapin, dont la chair est égale à celle de la volaille. Passez-le au four enrobé à la moutarde et au fromage blanc jusqu'à caramélisation et dégustez !

En revanche, mieux vaut éviter le canard, dont la chair est un peu grasse pour une phase d'attaque de régime amaigrissant, tout comme le chapon ou l'oie.

Redécouvrez le gibier, encore plus maigre que la volaille d'élevage. N'hésitez pas à rôtir du faisan, du perdreau, de la grive, des cailles ou du pigeon et farcissez-les au petit-suisse allégé préalablement agrémenté d'aromates.

Les œufs : des protéines à privilégier !

Les œufs sont de bons aliments de régime mais également de grands fournisseurs de cholestérol, aussi est-il important de vérifier votre taux régulièrement si vous les consommez en quantité. Ils sont à la fois très riches en protéines, rassasiants, faciles à préparer, à transporter et relativement peu caloriques.

Dans le cadre d'un régime qui fait la part belle aux protéines, vous pouvez préparer les œufs de cent façons : sur le plat, en omelette, brouillés, mollets, durs, farcis, mimosa... ; ajoutez des pointes d'asperges, des lamelles de saumon fumé, des œufs de lump, du thon ou de la tomate.

Les conseils du Dr Dukan

S'il vous arrivait d'avoir une faim exceptionnelle et que vous cherchiez une bombe rassasiante pour la neutraliser, préparez-vous des œufs brouillés avec des foies de volaille. C'est la coalition inespérée de deux des quatre aliments les plus rassasiants connus (avec les crevettes et le thon en boîte au naturel). Succès assuré !

Des pâtes, oui mais à la tomate !

Sur le plan nutritionnel, les pâtes composent une famille d'aliments de premier ordre, car elles cumulent les avantages d'un apport en glucides très lents, une bonne teneur en protéines et une valeur calorique modérée. Mais elles peuvent devenir explosives en présence de beurre, de fromage ou de crème. Les pâtes représentent l'aliment majeur de l'enfant et de l'adolescent, l'aliment royal du sportif. Elles sont aussi entrées dans la catégorie des aliments utiles ou indispensables aux diabétiques, après qu'elles leur ont été longtemps interdites. Enfin, les pâtes non grasses peuvent être considérées comme l'aliment de base de l'obèse stabilisé. Aussi surprenant que cela puisse vous paraître, en dehors des aliments riches en protéines, socle prioritaire d'une alimentation saine de stabilisation, il n'existe que deux autres familles de nutriments : la famille des graisses et celle des sucres (lents et rapides). Les graisses et les sucres rapides, vous le comprendrez sans peine, sont les ennemis du candidat à la stabilisation. Que reste-t-il alors ? Les sucres lents, et le meilleur d'entre eux, les pâtes. Ainsi, après avoir maigri, en cours de stabilisation, réduire les sucres lents conduit insidieusement mais inéluctablement à augmenter la consommation d'aliments gras... et à regrossir !

En phase d'amaigrissement, on laissera les pâtes de côté, même si vous en raffolez, car elles vont ralentir le processus de perte de poids et faire perdre du temps. En effet, un régime modéré et long induit beaucoup plus de résistance qu'un régime intense et court. Un régime rapide et décisif surprend le corps et ne lui laisse pas le temps de s'organiser pour parer au pillage de ses réserves. Alors qu'un régime lent lui permet de développer une résistance qui vous enfermera dans une alimentation restreinte dont vous serez prisonnière et que vous ne pourrez quitter sans regrossir

aussitôt. N'oubliez jamais que, lorsque vous cherchez à maigrir, votre corps ne peut concevoir que vous vous imposiez ce choix contraire à la logique du vivant. Il pense tout simplement que si vous ne mangez pas, c'est que vous n'avez rien à manger, et il fait alors tout son possible pour vous aider à survivre en devenant économe et vorace afin de freiner votre perte de poids. En cours de régime, évitez donc les pâtes, qui freineraient votre marche forcée, mais sachez que ce n'est pas définitif : dès que vous aurez atteint le poids recherché, vous retrouverez les pâtes, indispensables à la phase de stabilisation.

Les conseils du Dr Dukan

Si vous ne pouvez pas vous en passer en phase d'amaigrissement, je vous propose une solution éclair : un dîner par semaine composé de pâtes et de deux yaourts, rien d'autre, mais un vrai plat pour le plaisir et en quantité suffisante (200 grammes cuites).

Voici comment opérer : choisissez des pâtes aux œufs ou, mieux, des pâtes complètes, moins riches et d'assimilation plus lente. Cuisez-les al dente, ce qui oblige votre estomac à faire le travail que n'a pas fait la cuisson. Cela réduit leur vitesse de pénétration et donc leur profit calorique. Cette cuisson courte, qui augmente leur résistance à la mastication, élève aussi leur pouvoir de rassasiement. N'ajoutez ni beurre, ni huile, ni crème, mais préparez une sauce tomate, si vous avez le temps avec des tomates fraîches, sinon avec des tomates concassées, mais toujours avec des oignons légèrement caramélisés et du basilic. Évitez le gruyère, très gras et assez fade, et préférez la solution italienne : un voile de parmesan, plus maigre et plus corsé. Et ne vous resservez pas. 200 grammes, c'est royal ! Terminez le repas avec deux yaourts maigres pour assurer vos besoins en protéines et empêcher le retour précoce de la faim.

Si vous respectez ces consignes, vous ne prendrez pas de poids, vous perdrez un peu de temps, mais vous vous serez fait plaisir et, dès le lendemain matin, vous serez d'attaque pour repartir.

Si vous êtes en période de stabilisation, une fois le bon poids acquis avec la ferme intention de ne pas le reprendre, les pâtes peuvent être l'un de vos meilleurs alliés, mais à deux conditions :

– **Conservez le style de préparation préconisé plus haut.**

D'abord parce que vous aimez les pâtes et que l'on ne se stabilise pas sans plaisir, et ensuite parce que, intelligemment préparées, elles demeurent des aliments relativement peu caloriques. Elles sont suffisamment riches en protéines, consistantes et longues à digérer pour fournir une bonne sensation de rassasiement et une longue satiété. Que des avantages, à la condition expresse que vous ne leur adjoigniez pas de matières grasses ! Si la sauce tomate venait à vous lasser, vous pourriez avoir recours au bouillon de pot-au-feu dégraissé.

– **Et surtout, utilisez à fond la gamme des ingrédients protéinés** : mêlez de la viande hachée à votre sauce tomate, préparez-vous des lamelles de jambon light, pensez au saumon fumé finement tranché, aux petites crevettes ou aux coques, aux œufs de lump. Les habitants du Cap-Vert, se nourrissant essentiellement de poisson, incorporent à leurs pâtes des œufs de poisson frais écrasés : c'est fin et original. Essayez aussi les foies de volaille écrasés, le thon au naturel lié à la sauce tomate ; pensez au pistou, au basilic haché ou à la coriandre.

Pour vous qui êtes une grignoteuse de sucré tout spécialement tentée en milieu d'après-midi, les pâtes peuvent vous être d'un grand secours. Elles ont un index glycémique peu élevé, que leur cuisson al dente et leur association à un aliment riche en protéines abaissent encore. Quand elles sont ainsi préparées, leur digestion et leur assimilation sont si ralenties qu'elles passent dans le sang à la manière d'un goutte-à-goutte de sucre qui réduit beaucoup vos envies sucrées.

Les légumes verts ont tout pour plaire !

Sophie, vous consommez beaucoup de légumes verts et cette prédilection pour le végétal est une bénédiction. Vous n'imaginez pas tout ce qu'elle peut vous apporter, non seulement dans le cadre de la gestion de votre poids, mais dans celui, bien plus vaste, de votre santé en général. En effet, maintenir une bonne proportion de légumes verts dans votre alimentation protège votre cœur et réduit vos chances de développer un cancer ou un diabète.

Bien plus encore, vecteurs majeurs de vitamines et d'antioxydants naturels, les légumes verts ont le pouvoir de ralentir votre vieillissement, au niveau tant de la peau, du cerveau que des os. Sachez que ces affirmations sont bien réelles et que vous serez tout simplement plus belle, plus fraîche et plus éclatante en consommant régulièrement des légumes verts.

Et ne croyez surtout pas que les vitamines, antioxydants et minéraux précieux qu'ils véhiculent puissent être remplacés par un complément alimentaire ou une formule polyvitaminée du commerce. Les éléments protecteurs issus du végétal doivent vous arriver dans leur écrin d'origine – le fruit ou le légume – et dans une configuration particulière de substances et de molécules dont la conjugaison seule garantit l'efficacité.

Vouloir isoler une vitamine, la synthétiser industriellement, l'absorber à des doses pharmacologiques lui ôte une grande partie de sa légitimité et de son efficacité. Nous quittons là le domaine de la nature pour pénétrer dans celui de la cosmétologie avec la part de rêve que cela implique.

Pour en revenir à la gestion du poids, nous sommes biologiquement constitués pour consommer des légumes verts. Il faut se souvenir de données primordiales : nous descendons de primates végétariens devenus carnivores. Nos ancêtres

chasseurs, les premiers hommes véritables dont nous partageons l'intégralité du génome, pratiquaient la répartition sexuelle des tâches : l'homme était chasseur et la femme, cueilleuse. Mais sur le plan énergétique, c'était la cueillette qui l'emportait. Nous sommes encore ainsi faits et nous avons toujours besoin du végétal pour rester humains et, plus encore dans le cas qui nous préoccupe, pour faciliter le contrôle du poids.

Le message est clair : continuez à manger beaucoup de légumes verts. Si vos intestins les tolèrent, vous n'en mangerez jamais trop !

**Y a-t-il des légumes particulièrement favorables à la minceur ?
Oui. Tenez-en compte dans vos choix : apprenez à aimer ceux qui vous aiment !**

Ma préférence va à la tomate, à qui j'accorde la palme du légume minceur. Bien qu'elle soit habituellement considérée comme un fruit, je l'associe pour ses propriétés aux légumes dits verts, par opposition aux légumes en général qui incluent les pommes de terre et le riz, et dont les qualités sont malheureusement bien différentes. La tomate est donc l'un des légumes les moins caloriques de la Création : 15 calories pour 100 grammes. À la fois sucrée, acidulée, croquante et suffisamment goûteuse pour être consommée nature ou à la croque-au-sel, la tomate permet la réalisation d'une sauce précieuse pour cuisiner les féculents sans matières grasses et fournit un jus propice aux apéritifs minceur. N'oublions pas les tomates provençales, la ratatouille et les tomates cerises à grignoter l'été.

Talonnant la tomate, trois légumes de choix s'imposent : la courgette, le potiron et l'aubergine, les meilleurs fournisseurs de pectine. Des travaux récents prouvent que son action sur le poids est si nette qu'on est autorisé à en parler comme d'une

substance amaigrissante. La pectine, tout comme le son d'avoine, mon aliment fétiche, a la propriété de gélifier en milieu digestif et de gonfler dans l'estomac en retardant sa vidange. Mais plus encore, la pectine, parvenue dans l'intestin, se mélange au bol alimentaire, tisse un grand filet bourré de vacuoles qui emprisonnent calories et nutriments et les entraînent dans les selles. Une consommation quotidienne et régulière de 6 grammes de pectine peut entraîner une perte totalement indolore de 2 à 36 kilos par an !

Mais il y a encore d'autres légumes sur le podium : l'incontournable concombre, l'aliment le moins calorique de la Création (10 calories pour 100 grammes), le haricot vert, l'épinard, le poireau, véritables réserves de fibres favorisant les sensations de remplissage et de plénitude.

Sans oublier la famille des choux et la gamme des salades, en particulier l'endive, pratique, propre, aisée à transporter et à effeuiller à la croque.

Une mention spéciale pour le poivron, croquant, fibreux et rassasiant, à recommander aux grosses mangeuses qui, comme vous, aiment être « calées ».

Un danger menace cependant l'amateur de légumes verts : la manière de les accommoder – l'assaisonnement pour les crudités, les graisses de cuisson pour les légumes cuits. Nombreux, en effet, sont les amateurs de salade que cette passion vertueuse n'empêche pas de grossir. C'est apparemment votre cas. L'explication est simple. Les salades sont très favorables à la perte de poids, mais la vinaigrette ne l'est pas. Jugez plutôt, pour un saladier de 300 grammes de laitue (18 calories pour 100 grammes) :

- consommée nature : 3 x 18 : 54 calories,
- avec deux cuillerées à soupe d'huile : 300 calories,
- avec trois cuillerées à soupe d'huile : 420 calories,
- avec quatre cuillerées à soupe d'huile : 540 calories (soit dix fois plus que la salade seule).

Et il ne faut pas imaginer que quatre cuillerées à soupe soient exceptionnelles pour un grand saladier. Ainsi, en multipliant les doses d'huile, on transforme un aliment minceur en un vecteur de surpoids. À méditer.

Il en est de même des légumes cuits. Une portion de 150 grammes de haricots verts correspond à 35 calories seulement ; si on lui ajoute 15 grammes de beurre, la facture passe à 180 calories !

La cuisson des légumes les rend particulièrement absorbants, la pire des éponges à graisse étant l'aubergine, dont la chair peut absorber son poids en matières grasses. Méfiez-vous aussi des épinards, qui s'imprègnent facilement de crème fraîche.

Les conseils du Dr Dukan

Pour l'assaisonnement des crudités et des salades, vous disposez de quatre vinaigrettes appropriées. Essayez-les pour varier les plaisirs :

– **La vinaigrette au yaourt** : yaourt + moutarde à monter comme une mayonnaise à laquelle on ajoute un filet de vinaigre pour fluidifier le tout et l'aromatiser.

– **La vinaigrette au cube de bouillon de légumes dégraissé** : un cube dilué dans de l'eau avec vinaigre balsamique et moutarde donne une sauce onctueuse et riche en saveurs que l'on peut conserver, après régime, dans ses habitudes pour maintenir un poids stable.

– **La vinaigrette balsamique moutarde** : une cuillerée à soupe de moutarde dissoute dans cinq cuillerées à soupe de vinaigre balsamique, une cuillerée à soupe d'eau, une gousse d'ail et du basilic haché ; à laisser mariner.

– **La vinaigrette balsamique au fromage blanc (la plus simple)** : une cuillerée à soupe de fromage blanc maigre dissous dans une cuillerée à soupe de vinaigre balsamique.

Pensez à accorder beaucoup d'importance au vinaigre dans la lutte contre le surpoids. Dépourvu de calories, le vinaigre est le seul aliment à utiliser nos récepteurs du goût à l'aigre, qui représente un quart de nos performances gustatives. On peut dire en simplifiant qu'une personne qui n'utilise pas de vinaigre néglige un quart de son patrimoine gustatif.

Quand on sait l'importance que le recueil des saveurs par le cerveau peut jouer dans l'élaboration de la « satiété sensorielle », on se doit d'essayer de l'exploiter au maximum. Le vinaigre balsamique, le vrai, est une œuvre d'art gustative, ne vous souciez pas des quelques grammes de sucre qu'il contient. Le vinaigre de framboise est aussi un grand cru, de même que le vinaigre de Xérès.

En ce qui concerne les graisses de cuisson, la meilleure façon de cuisiner vos légumes et de leur insuffler de la saveur en évitant l'apport de graisse est l'usage du cube de bouillon : selon le plat, choisissez un cube pot-au-feu, poisson, volaille ou légumes, diluez-le dans un peu d'eau et faites-le revenir avec de l'oignon coupé fin ; dès que le tout blondit dans la poêle, ajoutez les légumes avec ou sans le morceau à cuire. On peut ainsi cuisiner sans le moindre apport de matières grasses et sans aucune perte gustative.

On améliore encore le bouquet de saveurs en incorporant des aromates, du sel et des épices. Essayez la coriandre, c'est actuellement le condiment oriental le mieux adapté au goût de l'Occidental. C'est une mine de saveurs, d'odeurs et de sensualité alimentaire, d'autant plus précieuse si vous avez tendance aux ballonnements et si votre haleine est forte, ce qui est inévitable en période de régime.

Bonbons, gâteaux et pâtisseries : halte à l'ennemi !

Une consommation importante et régulière de gâteaux est l'une des causes du surpoids. Bien entendu, elle est incompatible avec toute tentative de réduction ou même de simple contrôle du poids. Il est donc indispensable de trouver une parade à cette inclination dévastatrice. La tâche est encore plus difficile lorsque l'on fait partie des femmes stressées qui ne peuvent se passer de leur béquille sucrée.

Les conseils du Dr Dukan

Au cours de la période d'amaigrissement, arrêtez *complètement* gâteaux et pâtisseries. Vous devez savoir que deux ou trois jours d'un régime d'attaque composé d'aliments riches en protéines peuvent, de manière surprenante, faire disparaître la tentation de ces aliments. Trois jours limités à des aliments aussi denses et nutritifs suffisent pour calmer le jeu, éteindre vos comportements et vos envies compulsives et mettre de l'ordre dans vos habitudes alimentaires.

On est toujours surpris de constater avec quelle facilité on peut prendre des habitudes et à quelle vitesse on peut les perdre.

– **Compensez aussi souvent que vous le pouvez avec des laitages maigres** à la pulpe de fruits ou aromatisés à l'aspartam.

– **Buvez du Coca-Cola light.** Avec 1 calorie par verre, voilà un ersatz de saveur douce, un breuvage pétillant, coloré et un cocktail de saveurs étranges, riches en sensoriel.

– **Préparez-vous des crêpes aux deux sons** à l'aspartam ou du « faux Nutella ».

– **En période de très forte tentation**, préparez-vous des pâtes complètes à la sauce tomate, dont l'assimilation retardée des sucres lents agit à la manière d'une perfusion sucrée dans le sang qui réduit considérablement les envies sucrées jusqu'au repas suivant.

Si le besoin de pâtisserie demeure, il reste encore une solution : un quart d'heure d'exercices réguliers par jour, tôt dans la matinée, pour sécréter des endorphines – ces molécules euphorisantes qui atténuent le besoin de ce type d'envie – et, dans le même temps, brûler des calories pour vous rassurer et vous encourager à tenir.

Si rien de tout cela ne suffit, nous ne sommes peut-être plus dans le simple domaine de la gourmandise, mais dans celui du besoin *prioritaire* de plaisir, dans un contexte de frustration pénible où votre récolte de joies et de gratifications est si faible qu'elle vous contraint à compenser avec une alimentation de récompense. Manger des pâtisseries peut, dans un tel contexte, s'avérer le seul moyen à votre disposition d'accéder au plaisir que votre vie actuelle vous refuse ailleurs, en somme un moyen de tenir debout. Ce n'est donc probablement pas le bon moment pour maigrir : attendez une embellie.



Partie 2

LE RÉGIME

**DUKAN
EN
PRATIQUE**

« Sophie, dès quarante ans, une femme doit impérativement se détourner de tout régime amaigrissant qui la prive de protéines, de calcium et de vitamine D. De protéines car ses masses musculaire et osseuse sont en déclin progressif et qu'un régime carencé en protéines atrophie le muscle et s'attaque à la trame conjonctive de l'os. De calcium et de vitamine D car la cinquantaine ouvre la voie à l'ostéoporose, affection douloureuse et invalidante.

« La solution que j'ai depuis longtemps proposée et affinée au cours des années, c'est le programme amaigrissant auquel l'usage a bien voulu donner mon nom : le régime Dukan, un plan qui s'adapte tout particulièrement à la femme de quarante à cinquante ans en raison de sa haute teneur en protéines, en calcium, en vitamine D et de l'usage "à volonté" des aliments sans aucune restriction, horaires ou mélange particulier, ce qui ouvre un espace de liberté illimité qui estompe la frustration inhérente à tout régime. J'ai affiné ce programme tout au long de ma pratique de nutritionniste et c'est avec un plaisir certain que j'ai pu constater à quel point il était équilibré et efficace. Sophie, c'est ce régime, conçu en quatre étapes, que je vous demande de suivre avec assiduité. Vous partirez de votre poids actuel jusqu'à obtenir d'abord votre juste poids, votre poids atteint, puis votre poids consolidé pour protéger à jamais votre poids stabilisé.

« Quatre phases, quatre étapes et quatre poids, avec une feuille de route et son plan alimentaire par phase ainsi qu'un environnement de soutien et de motivation. Votre "Livre" doit beaucoup à l'informatique, qui permet de définir un profil extraordinairement complexe qu'aucun humain ne pourrait prendre le temps de réaliser. En répondant aux 154 items du questionnaire façonné avec l'aide de trente-deux médecins de toutes les spécialités, vous nous donnez tout ce qui est nécessaire pour comprendre votre cas, détecter et expliquer les raisons enchevêtrées de votre prise de poids et ce qu'il convient que vous fassiez pour essayer de les corriger, voire d'en retourner quelques-unes à votre avantage. Vous voulez un exemple ? Les légumes, vous avez la chance de les aimer, mais vous ne prenez pas le temps de les préparer. Voilà un point sur lequel vous pouvez transformer le négatif en positif ! Et pourquoi cela ? Pour que, lorsque vous aurez perdu les 10 kilos pour lesquels vous avez commandé ce "Livre", vous ayez de vraies chances de ne pas regrossir. Car depuis soixante ans les personnes au régime maigrissent souvent, mais elles reprennent leurs kilos dans 95 % des cas. Ce qui est le plus dangereux pour l'avenir de leur surpoids, c'est qu'à chaque amaigrissement, leur corps "apprend" à résister au régime et devient de plus en plus difficile à faire maigrir. »

Chapitre 1

la phase d'attaque

LE RÉGIME DUKAN EN PRATIQUE

C'est la phase qui ouvre la marche. Elle est brève, intense, mais très efficace. Sa durée varie de deux à huit jours selon l'importance du poids à perdre : deux jours pour les pertes inférieures à 5 kilos, cinq jours pour les pertes plus importantes et huit jours au-delà de 25 à 30 kilos. La règle du jeu est simple : un libre accès aux aliments recrutés parmi les plus riches en protéines et les plus pauvres en graisses et en sucres. La liste en est précise et limitée, mais ce qui est permis l'est sans aucune restriction. Attention, le régime Dukan est un régime strictement alimentaire. Il est à distinguer fondamentalement de la diète protéinée, composée de poudre de protéines industrielles qui ne sont en aucune mesure des aliments. L'homme n'est pas un mangeur naturel de poudre. Aucun animal digne de ce nom ne se contentera sans frustration de tels ersatz. Donnez des croquettes à un chien domestique qui a connu les aliments et vous allez voir qu'il les refusera. Dans les années 70, on a proposé des aliments en poudre aux déshérités de la

planète, aux affamés du tiers-monde et ils les ont refusés. Cette expérience humanitaire sous la directive de l'ONU a dû être abandonnée. Oubliez donc ces poudres dépourvues des caractéristiques sensorielles qui font l'aliment. Leur artificialité et leur usage prolongé induisent des frustrations et des revanches boulimiques responsables de reprises de poids massives et quasi systématiques. Cela étant dit, la phase d'attaque du régime Dukan dynamise le corps et réactive ses métabolismes. Le corps, surpris, laisse partir sans trop les défendre les premiers « kilos faciles ». Il n'est pas rare, lorsque la surcharge est importante, de perdre 3 kilos au cours des cinq premiers jours, voire 4 kilos dans les cas d'obésité sévère. À l'évidence, ces kilos ne sont pas composés seulement de graisse consommée, mais d'une bonne part d'eau stagnante dans les marécages de l'organisme. Son évacuation rapide est perçue comme un soulagement et une sensation de légèreté qui, combinée à la perte de poids affichée sur la balance, va doper la motivation.

Le coup d'envoi : trois jours de protéines

La durée de la phase d'attaque du régime Dukan varie selon le cas de chacun et en fonction d'un très grand nombre de paramètres. Pour moi, il a été décidé qu'elle durerait trois jours. Pendant ces trois premiers jours, j'ai eu à me nourrir exclusivement de protéines, c'est-à-dire que les fruits et les légumes ne m'étaient pas autorisés. J'ai eu le choix entre soixante-douze aliments sélectionnés pour leur richesse protéinée et qui sont, de surcroît, les plus naturels du patrimoine alimentaire de l'homme. Un point capital et pas des moindres : si vous me suivez dans ce plan, vous pourrez consommer ces aliments à volonté, sans restriction horaire et sans limites.

Ce qui signifie en fait que vous allez composer vous-même vos menus, en fonction de vos goûts et de l'humeur du moment. En revanche, il n'est pas question d'ajouter un seul aliment qui ne figurerait pas sur la liste : il en va de la bonne marche du régime !

Les aliments autorisés à volonté

Les viandes de veau et de bœuf non grasses

Tous les morceaux sont autorisés sauf l'entrecôte et la côte de bœuf. Vous avez le choix entre l'escalope, le rôti et le foie de veau, les rognons de veau et d'agneau qui sont tout aussi maigres et la partie maigre de la langue de bœuf, c'est-à-dire la pointe et les 10 centimètres qui lui font suite. La côte de veau est autorisée à la seule condition de la débarrasser de la panne grasse qui l'entoure.

Concernant le bœuf, vous avez droit à tous les morceaux courants en grillade y compris les morceaux du boucher comme l'araignée, la hampe ou la bavette. Le filet, le faux-filet, le rosbif

et les morceaux maigres du pot-au-feu sont autorisés eux aussi.

Enfin, vous avez droit au gibier quel qu'il soit, sa chair est maigre par définition.

Interdits : agneau et porc.

Préparez ces viandes sans matières grasses, sans beurre, sans huile ni crème, même allégée. La cuisson idéale est la grillade, mais vous pouvez aussi les rôtir au four ou à la rôtière, les préparer en papillote ou en pot-au-feu. Vous pouvez également consommer le steak de bœuf haché en tartare avec moutarde, œuf, sel et poivre, mais sans huile, tout comme le carpaccio. Pour que votre cuisson soit attractive, déposez quelques gouttes d'huile dans une poêle siliconée et faites-en briller le fond avec un papier absorbant. Hachez fin un oignon doux et faites-le blondir dans le fond de la poêle en ajoutant quelques gouttes de bouillon de viande. Lorsque le jus des oignons se mélange au bouillon et commence à sentir bon, posez votre viande sur ce nid en voie de caramélisation et saisissez-la. Adieu la punition ! Ce mode de cuisson, si vous vous y habituez et si vous l'adoptez, représente à lui seul un bon élément de stabilisation. Sa valeur calorique annuelle a été calculée par des chercheurs danois et représente 2 à 4 kilos de masse grasse corporelle, sans parler du danger que représentent les graisses cuites. Le temps de cuisson est libre, du cru ou bleu à très cuit. Sachez seulement que la cuisson dégraisse progressivement la viande, la rapprochant ainsi de l'idéal de la protéine pure qui sous-tend ce régime. La viande hachée cuite ou sous forme de hamburger peut être intéressante si vous vous lassez de la viande de découpe. Essayez alors les boulettes amalgamées à un œuf, des herbes, des câpres, du persil, cuites à la poêle ou au four. Si vous utilisez du steak congelé, choisissez sa teneur en matières grasses dans les 5 ou 10 %, le 15 % étant trop gras pour la période d'attaque.

Tous les poissons sans exception

Les gras, les maigres, les blancs, les bleus, les fumés, les conserves, y compris le thon en boîte au naturel, le saumon sous toutes ses formes, frais, fumé, cru, le maquereau au vin blanc et tous les poissons frais ou surgelés sont autorisés. Consommez sans modération la sole, le colin, le cabillaud, la daurade, le rouget, le loup, le merlan, la raie, le mulot, le maquereau, la sardine, le flétan, le lieu, l'anchois, le hareng sous toutes ses formes, frais, fumé, au poivre, en rollmops ou à la moutarde. Si vous aimez les poissons à chair ferme qui ont la texture de la viande, essayez l'espadon, le thon, la lotte ou le mérou, car ils sont plus rassasiants que les autres. Pensez également à l'empereur, dont la blancheur et la consistance rappellent la langouste. Et le surimi ? On entend beaucoup de sottises sur ce produit. Sur le plan nutritionnel, c'est un produit très sain et préparé en mer, du poisson blanc proprement assemblé mais en aucun cas dénaturé. Certains, en passant l'étiquette à la loupe, trouveront un peu de fécule, c'est vrai, mais le produit est tellement maigre que vous y avez pleinement droit. Il vous sera particulièrement utile si vous êtes pressée ou obligée de déjeuner sur le pouce et si vous avez une petite faim en dehors des repas.

Évitez seulement les poissons conservés dans de l'huile comme le thon ou la sardine, mais il existe du thon au naturel et de la sardine à la sauce tomate ou au citron qui vous sont autorisés.

Les fruits de mer

Toutes les sortes de crevettes, le homard, la langouste et les langoustines, le crabe, les tourteaux, les moules, les praires, les coquilles Saint-Jacques, les huîtres, tous les crustacés et tous les coquillages.

Pensez souvent à ces aliments qui diversifient votre alimentation et donnent un air de fête à votre régime. Ils possèdent aussi un très fort pouvoir rassasiant.

La volaille

Le poulet, la dinde sous toutes ses formes, en escalope à la poêle ou la cuisse rôtie au four et truffée d'ail, la pintade, le lapin, la caille, le pigeon, mais surtout ôtez la peau après cuisson, une fois la volaille dans l'assiette. Sachez que tous les morceaux du poulet n'ont pas la même teneur en matière grasse : la partie la plus maigre est le blanc, devant la cuisse puis l'aile. Enfin, choisissez le poulet aussi jeune que possible.

Interdit : le canard sauf s'il est sauvage.

Le soja

Tofu, steak de soja, lait de soja.

Les œufs

À la coque, durs, au plat, en omelette ou brouillés dans une poêle anti-adhésive très légèrement huilée avec de l'essuie-tout. Limitez le jaune de l'œuf en cas de cholestérol. Pour rendre leur consommation plus fine et moins monotone, vous pouvez ajouter aux œufs quelques crevettes ou langoustines, ou même un peu de crabe en miettes. Essayez les omelettes de quatre ou cinq blancs, à l'américaine avec un émincé de jambon ou avec des oignons hachés en tortillas espagnoles, ou bien avec quelques pointes d'asperges en guise d'aromates.

Les jambons allégés en matière grasse

Vous trouverez en grandes surfaces du jambon allégé de porc, mais aussi de dinde légèrement fumé et de poulet dont la teneur en matière grasse varie entre 2 et 4 %, ce qui est bien plus maigre que les viandes ordinaires et les poissons les plus maigres. C'est dire qu'ils sont autorisés et même conseillés en raison de leur extrême disponibilité et leur facilité d'emploi.

Présentés sous blister, prétranchés et sans odeurs ni déchets, ils peuvent être aisément transportés et participer à la confection du

repas du midi. De plus, si leur saveur est inférieure à celle des jambons de charcuterie, leur valeur nutritionnelle est tout à fait acceptable. Vous aurez compris que vous n'avez pas droit au jambon de charcuterie, au jambonneau et encore moins aux jambons de pays, crus et fumés, qui sont extrêmement gras. En compensation, vous pourrez vous régaler avec de la viande des Grisons ou du filet de bœuf séché, qui a le goût du jambon cru tout en étant très maigre.

Les laitages non gras

Les yaourts à 0 % de matière grasse, nature ou aromatisés à la vanille, à la noix de coco ou au citron, sont à savourer à volonté. Les yaourts fruités à 0 % de matière grasse sont autorisés au nombre de deux par jour maximum et à consommer en fin de repas.

Ces aliments, conçus pour faciliter une alimentation de la minceur, sont d'authentiques laitages, en tous points semblables aux fromages blancs, yaourts et faisselles traditionnels, mais débarrassés de leur matière grasse. Comme la transformation du lait en fromage est responsable de l'élimination du lactose, seul sucre contenu dans le lait, ces laitages maigres ne contiennent pratiquement plus que des protéines, c'est dire leur extrême importance dans ce régime d'attaque en recherche de pureté protéique. Depuis quelques années, les producteurs de laitages ont mis sur le marché une nouvelle génération de yaourts maigres édulcorés à l'aspartame et aromatisés ou enrichis en pulpe de fruits. Vous pouvez considérer les aromatisés comme des yaourts maigres nature et les consommer à volonté. Il n'en va pas de même des yaourts fruités, même s'ils sont édulcorés à l'aspartame. Vous pouvez, si la saveur sucrée vous manque, en consommer un voire deux par jour, mais pas plus. Toutefois, si vous cherchez un démarrage encourageant, évitez-les pendant les quelques jours de la phase d'attaque.

Le lait écrémé

Vous avez droit au lait écrémé, frais ou en poudre. Il peut améliorer la saveur ou la consistance du thé ou du café et participer à la confection de sauces, crèmes, flans ou préparations diverses.

Les aromates et les condiments

Thym, ail, persil, oignons, coriandre, cardamome, échalotes, vinaigre, moutarde, petits cornichons vinaigrés, câpres et toutes les épices sans exception

Leur plein usage vous permet d'enrichir la saveur de vos aliments en élevant leur valeur sensorielle, ce qui a le surprenant effet d'augmenter aussi leur pouvoir de rassasiement. Les cornichons ainsi que les oignons sont permis s'ils sont utilisés comme condiments, mais sortent du cadre de la phase d'attaque et des protéines pures si les quantités utilisées sont telles qu'il faut les considérer comme des légumes. Le citron peut être utilisé pour parfumer les poissons ou les fruits de mer, mais il ne peut être consommé sous forme de citron pressé ou de citronnade, même non sucré, car dès lors il ne s'agit plus d'un condiment mais d'un fruit, acidulé certes, mais sucré et non compatible avec les protéines pures.

Le sel et la moutarde sont autorisés, mais leur usage doit rester modéré sous peine de rétention d'eau, passagère certes, mais pouvant vous décourager.

Le ketchup ordinaire n'est pas autorisé car à la fois très sucré et très salé, mais il existe des ketchups de régime non sucrés qui peuvent être utilisés en quantités modérées.

L'huile est bien évidemment interdite. Si certaines huiles, telle l'huile d'olive, ont la réputation justifiée d'être favorables au cœur et aux artères, elles n'en sont pas moins des huiles et des lipides purs qui n'ont pas leur place dans ce régime de protéines pures.

Les édulcorants

Aspartame, Hermetas, Splenda.

Les chewing-gums sans sucre

Dix dragées maximum, si possible après le brossage des dents et avant le coucher pour protéger les dents et les gencives.

Un litre et demi d'eau

Toutes les eaux, avec une préférence pour la Contrexéville, la Vittel, l'Évian ou la Volvic, légèrement diurétiques. Évitez les eaux un peu trop salées qui favorisent la rétention d'eau (Vichy, Badoit, San Pellegrino et Quézac) ; en revanche, l'eau de Perrier et la Salvetat sont autorisées.

C'est la seule catégorie de cette liste qui soit obligatoire, toutes les autres, facultatives, ne dépendant que de votre bon vouloir. Comme je vous l'ai déjà dit, cet apport liquidien est indispensable et non négociable. Sans ce drainage intense, votre amaigrissement, même parfaitement conduit, cessera, les déchets issus de la combustion des graisses s'accumulant au point d'en éteindre le feu.

De plus, si vous êtes réfractaire aux boissons fraîches, sachez que le café, le thé ou toute autre infusion ou tisane sont assimilables à de l'eau et, à ce titre, à déduire du litre et demi imposé.

Enfin, les boissons light, tels le Coca-Cola ou toute autre marque ne procurant qu'une calorie par verre, sont autorisées dans toutes les phases du régime.

Pendant ces trois jours décisifs, je me suis considérée comme devant un buffet composé des aliments ci-dessus et j'ai choisi ceux que j'aimais en priorité. Faites comme moi, servez-vous sans compter, resservez-vous si vous le désirez, à l'heure qui vous plaira, dans les proportions et les mélanges que vous souhaiterez.

Ne restez jamais sur votre faim, vous ne maigrirez pas plus vite !

Les 7 commandements de la phase d'attaque

1 Mangez aussi souvent que vous le désirez.

Et n'oubliez pas que le secret de ce régime est de manger beaucoup et avant que la faim ne survienne pour éviter de succomber à un aliment tentateur absent de la liste.

2 Ne sautez jamais un repas.

C'est une grave erreur qui part souvent d'une bonne intention mais qui risque de déstabiliser votre régime. L'économie réalisée au cours d'un repas non seulement est compensée par une prise supérieure au repas suivant, mais s'inverse, car l'organisme intensifiera aussi le profit qu'il en tire et en extraira jusqu'à la dernière calorie. De plus, la faim, contenue et attisée, aura tendance à se déplacer sur des aliments plus gratifiants, obligeant à un surcroît de résistance dont la sollicitation trop fréquente peut miner votre motivation.

3 Buvez chaque fois que vous mangez.

Pour d'étranges raisons, il persiste dans l'esprit du public une vieille consigne datant des années 70 qui préconisait de ne pas boire en mangeant. Ce conseil, qui ne présente aucun intérêt pour le commun des mortels, peut s'avérer nocif pour vous dans le cadre d'un régime de protéines pures. Négliger de boire en mangeant vous ferait tout simplement courir le risque d'oublier de boire. De plus, boire en mangeant remplit votre estomac et vous rassasie. Enfin, l'eau dilue vos aliments, ralentit leur absorption et prolonge votre satiété.

4 Ne manquez jamais des aliments nécessaires à votre régime.

Ayez toujours sous la main ou au réfrigérateur un large choix des huit catégories d'aliments qui, dans la mesure où ils vous aident à maigrir et vous apportent du confortement, vont progressivement devenir vos amis et vos aliments fétiches. Emportez-les avec vous dans vos déplacements, car la plupart des aliments protéinés nécessitent une préparation et, contrairement aux glucides et aux lipides, se conservent moins bien et ne se trouvent pas aussi facilement que des biscuits ou du chocolat dans les placards ou les tiroirs.

5 Avant de consommer un aliment, assurez-vous qu'il figure sur la liste.

Pour en être bien sûr, conservez cette liste avec vous pendant vos trois jours d'attaque. Elle est simple et se résume en deux lignes : viandes maigres et abats, poissons et fruits de mer, volaille, jambon et œufs, des laitages et du réau.

6 Prenez un petit déjeuner.

Ce repas n'échappe pas à la logique de la protéine pure. Vous y avez droit sans aucune restriction autre que votre tolérance au café, au thé et infusions, édulcorés si vous le souhaitez à l'aspartame, coupés ou non de lait écrémé. À cette boisson, vous pouvez associer un laitage, un œuf à la coque, une tranche de dinde ou de jambon allégés, ce qui est, sur le plan de la nutrition, bien plus satisfaisant qu'une viennoiserie ou des corn flakes, chocolats et autrement plus rassasiant et dynamisant. Pour l'instant, vous avez compris que le pain ne fait pas partie de la fête, mais ne pensez surtout pas qu'il est définitivement à proscrire, vous le retrouverez avec votre juste poids.

7 Ne vous privez pas d'aller au restaurant.

C'est l'une des situations où vous n'aurez pas de vraie difficulté avec votre régime d'attaque. Après une entrée tels un œuf en gelée, une tranche de saumon fumé ou un plateau de fruits de mer, le choix est large entre un pavé de bœuf, un faux-filet grillé, une côte de veau, un poisson ou une volaille. La difficulté peut venir d'un partenaire de table ou d'un serveur zélé qui ne comprendra pas que les légumes ne vous soient pas autorisés, mais aussi du pain et du beurre que votre vis-à-vis se met à manger sous votre nez. Et le dernier écueil peut surprendre : dessert ou fromage. La meilleure stratégie défensive est le recours à un premier café, qui peut être renouvelé. Quelques restaurateurs commenceront à proposer des laitages allégés, voire maigres, à certaines tables célèbres. Si ce n'est pas le cas, ayez au bureau ou dans la voiture des yaourts blancs ou fruités qui vous permettront de clore votre repas avec un dessert frais et onctueux.

Les effets immédiats du coup d'envoi

Une perte de poids rapide et surprenante

Le premier jour de la phase d'attaque est un jour d'adaptation et de combat. Bien sûr, il laisse la porte ouverte à de nombreuses catégories d'aliments usuels et savoureux, mais il la ferme à beaucoup d'autres. Dans ce secteur comme dans d'autres, jouissez du bon côté de la chose et laissez le mauvais. Le meilleur moyen de vous adapter à ce régime est de profiter à plein de ses possibilités. Il vous permet de manger « à volonté » des aliments aussi précieux et à aussi forte charge émotionnelle que de la viande de bœuf ou de veau. De même pour le poisson, quel qu'il soit, y compris le saumon fumé, le thon en boîte, le haddock, le surimi, les huîtres ou la langoustine. Vous avez droit aux œufs brouillés, à la très large gamme des laitages allégés, des jambons dégraissés, sans oublier les flans au lait écrémé.

Le premier jour, mangez donc davantage. Remplacez les qualités qui manquent par la quantité bien présente. Et surtout, organisez-vous pour avoir toujours dans vos placards ou votre réfrigérateur tous les aliments indispensables et autorisés. De plus, buvant davantage, vous aurez la sensation d'être plus vite rassasiée. Vous urinerez beaucoup car, n'ayant pas l'habitude de boire autant, vos reins ouvriront leurs vannes, d'où la sensation agréable d'être « désinfiltrée » et plus légère.

Dès le lendemain matin, montez sur la balance et vous serez surprise de l'importance des premiers résultats. Pesez-vous très souvent, surtout les deux premiers jours. D'heure en heure, il peut y avoir du nouveau. Pourquoi ? Parce que votre balance, ennemie lorsque vous grossissez, devient amicale et stimulante

lorsque vous maigrissez. Conservez d'ailleurs l'habitude de vous peser, il n'est pas concevable de maintenir son poids sans le surveiller. Le poids est le marqueur de votre équilibre. Lorsque vous prenez du poids, un clignotant indique que quelque chose se dérègle dans votre mode de vie qui se répercute sur votre manière de vous nourrir. Pour vous, ces petits changements d'humeur et de comportement alimentaire sont imperceptibles, mais votre balance en tient compte. Ne pas se peser, c'est refuser de réagir quand il est temps et que c'est encore facile. Donc apprivoisez votre balance !

Les symptômes de la phase d'attaque

Malgré une perte de poids rapide, vous pourrez ressentir une légère fatigue au cours des deux premiers jours, avec une moindre résistance pour tous les efforts prolongés. Elle cède habituellement au troisième jour. La forte teneur en protéines des aliments de cette phase est habituellement extrêmement stimulante. Néanmoins, c'est la période de surprise où le corps brûle sans compter ni résister. Ce n'est donc pas le moment de lui imposer des dépenses extrêmes. Évitez donc pendant cette période les exercices violents, le sport de compétition et surtout le ski en altitude. Mais n'abandonnez pas pour autant la gymnastique, le jogging ou la natation que vous avez l'habitude de pratiquer. Vous pourrez ressentir également une sensation de bouche sèche avec une haleine un peu forte. Ces symptômes ne sont pas spécifiques au régime protéiné. Une perte de poids rapide en est seule responsable. Buvez davantage pour les atténuer et n'hésitez pas à mâcher un chewing-gum pour retrouver une bonne haleine. À partir du deuxième jour, votre transit intestinal se ralentira et cela est tout à fait normal. Une absence de selles ou

des selles pauvres sont habituelles après trois jours sans légumes. Il n'y a pas lieu de parler de constipation. Il s'agit seulement d'une réduction des déchets fibreux, car les aliments protéinés en contiennent peu. En effet, ce sont les fruits et les légumes qui en contiennent le plus et ceux-ci ne sont pas encore introduits dans votre alimentation. Si cette réduction de selles vous préoccupe, buvez un peu plus que prévu. L'eau hydrate et, de ce fait, elle ramollit les selles, améliore le rendement des contractions et facilite le transit intestinal. Enfin, votre appétit aura tendance à disparaître au soir du deuxième jour. Cette disparition surprenante est liée à la libération accrue des fameux coupe-faim naturels.

Pour celles qui ne raffolent pas de viande et de poisson, cette monotonie alimentaire aura un effet très marqué sur l'appétit : les fringales et les compulsions sucrées vont disparaître totalement. La ration de protéines, très importante les premiers jours, s'amenuise donc progressivement.

Chapitre 2

la phase de croisière

LE RÉGIME DUKAN EN PRATIQUE

Après ces quelques jours, que le Dr Dukan considère comme le début de l'offensive et durant lesquels il demande une efficacité « fulgurante » pour surprendre le corps et opérer une « belle prise de guerre », vous entrez dans la phase de croisière, celle qui fait la part belle aux légumes, avec une période d'alternance qui fonctionne un peu comme un moteur à deux temps, un temps fort et un temps calme, jusqu'à ce que vous atteigniez votre objectif poids. La perte de poids moyenne au cours de cette période de croisière est habituellement de 1 kilo par semaine. Chez la femme aux alentours de cinquante ans, en période de grand déséquilibre hormonal, il peut se présenter des périodes de ralentissement, voire de stagnation de sa perte de poids, mais tôt ou tard l'amaigrissement, freiné par un accès de rétention d'eau, va reprendre. Il suffit d'attendre un peu. N'oubliez pas que le choix du juste poids est le critère essentiel dans le cadre d'un régime et qu'il ne doit pas être décidé à la légère. Le Dr Dukan a décidé de descendre

un peu au-dessous de mon poids de forme, celui qui lui correspond réellement, mais en règle générale fixez-vous un objectif qui soit réalisable, sous peine de ne jamais pouvoir l'atteindre. Comme ce juste poids n'est pas facile à déterminer, vous pouvez tenir compte de la formule de l'indice de masse corporelle¹, qui a le mérite d'être universelle même si elle ne prend en compte que le poids et la taille. Vous aurez une première approximation, à laquelle vous ajouterez certains paramètres, tels votre âge (800 grammes pour dix ans), une grosseur (1 kilo), une ossature lourde (1 kilo). Ensuite, il faudra s'attarder à l'historique de votre poids pour affiner l'objectif, mais cela demandera une prise en charge personnalisée qu'il n'est pas possible de réaliser ici. Attention donc de ne pas ambitionner un poids trop bas, qui serait source de frustrations, vous obligeant à vous restreindre en continu après le régime et qui vous exposerait à perdre de la consistance par « excès de peau » et à faner l'éclat de votre visage.

Deux régimes associés composant un moteur à deux temps

Passons donc à cette nouvelle phase dite de croisière, dans laquelle deux régimes vont se relayer en alternance :

- le régime des protéines plus légumes, appelé PL,**
- le régime des protéines pures, appelé PP.**

Vous connaissez d'ores et déjà le régime PP. Examinons à présent le régime des protéines plus légumes. Durant cette phase de croisière qui vous conduira jusqu'à votre objectif poids, vous allez passer alternativement d'un régime à l'autre, du PP au PL, c'est-à-dire un jour de protéines pures et le lendemain de protéines plus légumes.

Le matin du quatrième jour, j'ai donc retrouvé le goût des légumes, mais je devais conserver tout ce qui m'était autorisé en phase d'attaque. Pour vous, il en sera de même.

Ainsi, le buffet des aliments riches en protéines reste grand ouvert, mais un deuxième buffet – aussi riche et librement ouvert – s'ouvre à vous qui s'ajoute au premier, celui des légumes. Lesquels ? Tous ! Entre autres, les tomates, les concombres, les radis, les haricots verts, le chou, les champignons, le céleri, le fenouil, les endives, les poireaux, les aubergines, les courgettes, les poivrons, le potiron, mais aussi les carottes, les betteraves, les artichauts ou les salsifis. Sont interdits – pour l'instant – ceux qui sont désignés comme des féculents : les pommes de terre, le riz, le maïs, les pois (les petits pois frais ou les pois secs, les pois chiches et les pois cassés), les fèves, les lentilles et les flageolets. Sans oublier l'avocat, qui n'est pas un légume mais un fruit, et de surcroît un oléagineux très gras. Consommez vos légumes crus ou cuits selon vos préférences et dans la quantité qu'il vous sera possible d'ingurgiter.

Le cinquième jour, après avoir fait le plein de verdure, de chlorophylle et de fibres, revenez au régime sans légumes de la phase d'attaque, puis alternez de nouveau une journée de protéines plus légumes et une journée de protéines pures. Cette alternance offre deux avantages : elle rompt la monotonie et la lassitude psychologique, mais également la monotonie physiologique, celle de vos métabolismes. L'alternance freine l'installation d'une résistance réflexe de votre organisme au régime, car chaque jour le régime change, déconcerte les repères de votre organisme et ne lui laisse pas le temps de s'adapter.

Les vinaigrettes light du Dr Dukan

Pour toutes celles dont l'intestin tolère les légumes crus, il est toujours préférable de les consommer ainsi, sans les cuire afin de ne pas réduire leur teneur en vitamines. En revanche, adaptez l'assaisonnement non avec de l'huile, vous l'aurez compris, mais avec des sauces minceur telles que :

– La sauce maya, une vinaigrette parfaite à adopter pour la vie. Dans un pot de moutarde vide, mélangez une cuillerée à soupe de moutarde de Dijon ou, mieux, de moutarde de Meaux à l'ancienne à cinq cuillerées à soupe de vinaigre balsamique et une cuillerée à soupe d'eau. Ajoutez une cuillerée à café d'huile d'olive, puis fermez le récipient et agitez suffisamment pour que la moutarde soit parfaitement délayée. Facultatif mais vivement conseillé : ajoutez une gousse d'ail hachée et du basilic frais haché.

Puisque nous parlons du vinaigre, et au risque de me répéter, vous devez bien retenir qu'il est un condiment pouvant jouer un rôle très important au cours de tout régime amaigrissant. On sait en effet que les récepteurs du goût de l'homme sont programmés

pour percevoir quatre saveurs universelles : le sucré, le salé, l'amer et l'aigre. Or, le vinaigre est le seul aliment connu du registre alimentaire humain à fournir cette précieuse et rare sensation de l'aigre. C'est dire combien il peut vous être utile lorsque vous vous mettez au régime et que votre récolte de sensations alimentaires perd de sa variété.

De récents travaux confirment cet intérêt : ils prouvent l'importance de la récolte des sensations de bouche, de la quantité et de la variété des saveurs sur la production du rassasiement et de la satiété. On sait par exemple aujourd'hui que certaines épices fournissent des saveurs extrêmes, notamment le clou de girofle, le gingembre, l'anis étoilé, la cardamome qui permettent l'accumulation de sensations puissantes et pénétrantes. Ces sensations issues de la bouche sont captées par le cerveau – dans l'hypothalamus chargé de la gestion de la faim et de la satiété – et leur accumulation élève progressivement la jauge qui les comptabilise jusqu'à déclenchement de la satiété. Essayez donc de récolter le maximum de ce type de saveurs, utilisez les condiments, les aromates et les épices autant que vous pourrez dans vos sauces et dans vos plats, surtout en début de repas, et vous vous rendrez compte que la satiété survient plus vite et plus durablement.

– La sauce au yaourt ou au fromage blanc. Pour celles qui n'aiment pas la vinaigrette ou qui souhaitent varier les plaisirs, vous pouvez préparer une sauce savoureuse et onctueuse avec un laitage allégé. Choisissez un yaourt nature qui n'est pas à 0 % mais à 20 % de matière grasse, un peu plus calorique – 5 calories supplémentaires par pot – mais plus moelleux et ne portant pas à conséquence puisque la sauce, constituée avec le contenu d'un pot, se consomme sur plusieurs jours. Ajoutez une cuillerée à soupe rase de moutarde de Dijon et mélangez vigoureusement comme pour faire monter une mayonnaise. Ajoutez alors un filet de vinaigre, du sel, du poivre et des herbes : c'est prêt !

Les légumes à l'honneur

L'introduction des légumes après la phase d'attaque devrait rendre votre régime plus facile et plus confortable. Vous pouvez maintenant cuisiner vos plats de viande ou de poisson mijotés avec des légumes parfumés et aromatisés.

C'est le moment d'utiliser les haricots verts, les épinards, les poireaux, les choux de toute nature, les champignons, les endives braisées, le fenouil ou le céleri. Vous pouvez les cuire à l'eau, les bouillir ou, mieux, les cuire à la vapeur pour conserver leur plein de vitamines. Pensez également à les cuisiner au four, dans le jus de la viande ou du poisson, tels le classique loup au fenouil, la dorade à la tomate ou le chou farci à la viande de bœuf... Encore mieux, privilégiez la cuisson en papillote. Elle conjugue tous les atouts, au niveau tant du goût que de la valeur nutritionnelle, avec un avantage décisif pour le poisson et tout spécialement pour le saumon, qui conserve son moelleux sur un lit de poireau ou un caviar d'aubergines. En pratique, c'est souvent la poêle qui est utilisée. Si tel est le cas, prenez l'habitude de la faire briller avec un papier absorbant imbibé d'huile ou n'oubliez pas le fameux bouillon cube sur un lit d'oignons hachés.

En principe, la quantité n'est pas limitée puisque c'est la valeur même de ce régime. Néanmoins, ne dépassez pas les limites du raisonnable sous prétexte que tout est libre. Remplir son estomac jusqu'à satiété, oui, le dilater, non !

Il est évident que cette incitation aux légumes ne doit pas vous conduire à des comportements aberrants qui fausseraient votre relation instinctive aux aliments et agrandiraient votre estomac. Les légumes verts restent les meilleurs amis de la minceur, alors ne les boudez pas. Apprenez même à les aimer si tel n'est pas le cas. Consommez-les en quantité raisonnable, celle qui convient à votre appétit, mais pas au-delà. Et ne vous inquiétez pas si, dès

l'introduction des légumes, la balance semble figée, cesse de descendre ou menace même d'une légère reprise. Au cours de la phase d'attaque, l'alimentation riche en protéines a été puissamment hydrofuge, c'est-à-dire qu'elle a permis l'élimination rapide de litres d'eau, bonne et mauvaise, qui étaient retenus depuis longtemps en surplus de la graisse. Quand arrivent les légumes et leur bonne charge de sels minéraux, vous perdez un peu moins de graisse et plus du tout de mauvaise eau, mais vous regagnez de la bonne. C'est pour cette raison que vous avez l'impression de stagner. Un peu de patience : dès que votre corps aura retrouvé son eau naturelle, la perte de graisse deviendra visible et s'inscrira de nouveau sur votre balance.

Sachez cependant que dans cette période de régime alternatif qui sera votre lot quotidien jusqu'à atteindre votre poids de forme, c'est toujours la phase des protéines sans légumes qui tracte et relance la machine. Ainsi, ne vous étonnez pas de voir votre poids descendre avec les protéines pures et plafonner avec le retour des légumes.

En moyenne, vous pouvez espérer perdre 1 kilo par semaine, et cela variera en fonction des écarts que vous ferez ou pas. Ne culpabilisez pas si la tentation est trop forte et que vous craquez pour un aliment interdit. Cela ne mettra pas en péril la bonne marche de votre régime si vous repartez du bon pied dès le lendemain. 1 kilo par semaine, c'est très bien, ne cherchez pas à descendre au-dessous de cette norme. L'essentiel est la régularité, de garder le cap et d'avancer toujours dans la même direction, celle de votre juste poids et de sa conservation en coupant cet élastique qui cherchera toujours à ramener vos kilos perdus à leur ancienne place.

La stagnation, le danger du candidat au surpoids

C'est le moment qui comporte le plus de risques, donc il faut à tout prix en connaître l'existence, s'y préparer et suivre les consignes pour ne pas y succomber. C'est la fameuse traversée du désert, ce moment où le poids cesse de descendre en cours de régime alors que vous respectez à la lettre le protocole d'amaigrissement. Rares sont celles et ceux qui sont prêts à l'accepter, mais cette acceptation est la seule solution, une solution d'attente, car tôt ou tard la descente va reprendre son cours, cela fait partie du jeu. Pour autant, anticiper cette période noire vous permettra de la dépasser, car toute stagnation de poids a un début et une fin. À vous de vous y préparer !

À mesure que vous maigrirez, votre corps se raidira, car il réagit biologiquement exactement et strictement de la même façon que celui d'une femme de Cro-Magnon. Dans ce corps d'*Homo sapiens*, rien n'a changé dans le domaine du stockage des graisses. Votre corps continue de protéger la graisse inutile, voire nocive, avec le même acharnement que si ces réserves étaient vitales, sans tenir compte de l'existence des grandes surfaces et des Escalator.

Donc, attendez-vous à de la résistance, car votre corps ne sait rien de l'opulence qui règne aujourd'hui. Et, dans cette optique, il vous arrivera de rencontrer l'ennemi juré de tout régime, la stagnation. Attention, un jour ou deux sans voir l'aiguille de la balance descendre n'est pas une stagnation, c'est tout simplement la respiration d'un corps qui souffle un peu. À partir d'une semaine, on peut commencer à parler de stagnation. Et là encore, il y a bien des scénarios.

Le plus fréquent est l'amnésie, pas celle du corps, la vôtre. La majorité des personnes qui n'aiment pas leur poids et s'appliquent à le perdre oublient involontairement leurs écarts. Peut-être que vous-même en avez fait autant. Pour éliminer cette hypothèse, prenez l'habitude d'écrire ce que vous mangez ainsi que vos écarts le cas échéant. Le plus fréquemment, il peut s'agir de légumes dans la journée réservée aux protéines ou un repas

chez des amis qui aurait mal tourné. Si c'est occasionnel, cela n'a pas de réelle importance, mais si c'est régulier, cela peut participer de la stagnation. Il peut aussi s'agir de ces croûtons de pain consommés entre le boulanger et votre cuisine, des sauces de restaurant dans lesquelles il est difficile de faire le tri, des « bricoles » qui, s'accumulant, peuvent ralentir le rythme de l'amaigrissement. Et puis il y a les écarts francs, ceux que vous acceptez et que vous oubliez : les fêtes, les anniversaires, les cocktails, les repas d'affaires. La plupart du temps, ce type de stagnation est relativement bien accepté, car elle a des raisons que l'inconscient mémorise.

En pure logique, face à un corps qui résiste, il serait souhaitable que le régime soit renforcé. Mais en pratique c'est souvent l'inverse qui se produit. Les volontés les mieux trempées peuvent finir par s'éroder, les tentations longtemps repoussées, les invitations différées se font plus insistantes et la pression monte.

D'autre part, la perte de poids entraîne une amélioration générale. La forme, la souplesse reviennent, les compliments abondent ainsi que la satisfaction de pouvoir remettre des vêtements relégués au placard. C'est dans un tel contexte que votre détermination initiale peut céder la place à des alternances d'abandons et de reprises en main drastiques. Si cela vous arrive, vous serez face à trois chemins possibles :

- Soit abandonner le régime et sombrer avec complaisance dans des comportements revanchards et compulsifs avec un profond sentiment d'échec. Cela vous conduirait à reprendre le poids perdu, à le reprendre vite par effet rebond et probablement avec une prime, un dépassement du poids initial. C'est tout sauf la bonne solution, car cela vous ferait sortir du ring pour longtemps.

- Soit vous sentir incapable d'aller plus loin mais désireuse de tout faire pour conserver au moins le fruit de vos efforts. Pour cela, vous devrez arrêter votre régime de croisière pour passer au régime de consolidation. Là, vous trouverez une alimentation ouverte, diversifiée, riche en plaisir et en saveurs avec le pétilllement du superflu. Dix jours par kilo que vous aurez perdu et le grand large, la stabilisation définitive, le retour à la spontanéité alimentaire avec une seule journée sentinelle de régime par semaine.

– Soit vous ressaisir et, après avoir retrouvé un second souffle, revenir fermement au régime du départ et tenir jusqu'à atteindre l'objectif fixé. C'est possible, c'est souhaitable, mais vous devez savoir, à ce moment précis, si vous êtes capable de le faire, s'il vous reste suffisamment de force et de détermination, c'est-à-dire suffisamment de motivation, et surtout si le contexte ambiant s'y prête.

J'ai eu à connaître cette période de stagnation. Elle a démarré peu après avoir perdu mes cinq premiers kilos. Tout semblait calme et prometteur lorsque la balance s'est arrêtée. J'avais pourtant l'impression de n'avoir rien changé à mon mode de vie, à mon alimentation. Au début, je ne faisais que constater une tendance naturelle faisant alterner des avancées rapides et des moments de pause qui n'avaient jamais duré assez pour m'inquiéter. J'avais lu sur le chat du Dr Dukan que cette succession de temps forts et doux étaient le propre de la « respiration d'un corps vivant qui se distingue en cela de celui d'une statue ! »

Mais là, ce n'était plus une respiration mais une apnée profonde qui instilla un doute dans mon esprit. Et si j'allais m'arrêter là ? C'est le forum qui m'a sauvé car j'y lisais le témoignage de femmes ayant elles aussi douté et parfois même craqué et qui ont vu leur métabolisme se remettre en fonction et repartir et qui, joyeuses venaient sur le forum crier leur joie retrouvée.

Dans cette phase menaçante, j'ai suivi le conseil du Docteur Dukan puisé dans son chat et qu'il appelle « Opération Coup de Poing », une période de 4 jours successifs d'attaque de protéines pures associée à une marche de 1 heure par jour pendant ces 4 jours, 2 litres d'eau de Contrex ou de Volvic et une alimentation aussi peu salée que possible pour s'opposer à la rétention d'eau. J'ai eu aussi recours à deux compléments alimentaires, l'un à base de vinaigre de cidre + pectine de pomme (le Dévorcal) et l'autre, un complément à base de soja associé à un complexe minceur (Préméline). La machine s'est remise à démarrer et le poids à redescendre. Il était temps et je comprends que sans aide, sans directive, sans encadrement, j'aurais très bien pu abandonner.

Chapitre 3

la phase de consolidation

LE RÉGIME DUKAN EN PRATIQUE

C'est la phase d'atterrissage, la période de transition au cours de laquelle le nouveau poids doit prendre racine. Nombreuses sont les femmes qui, ayant atteint le poids fixé, perdent les repères et la structure directive qui les avaient canalisées jusque-là. Au cours de cette étape, le plan du Dr Dukan élargit le champ des aliments autorisés. Il inclut le pain complet le matin, le fruit quotidien, le vrai fromage affiné et les féculents, notamment les pâtes al dente sans matière grasse mais non sans sauce tomate ni oignons et basilic, avec le voile de parmesan qui fait la différence.

Enfin, la rééducation instaurée dans cette phase renoue avec le plaisir gratuit, le plaisir pour le plaisir avec ses deux « repas de gala » par semaine. Et pour faire tenir debout ce nouvel édifice encore fragile : le secours d'une journée protéines, retour à la phase d'attaque avec son lot d'aliments rassasiants et sécurisants. Cette période de consolidation a une durée bien précise : dix jours par kilo perdu. Cette simplicité de calcul vous permet de toujours savoir très précisément où vous en êtes et le temps qu'il vous reste à suivre cette période, ce qui en facilite beaucoup l'observance.

Objectif : protéger son juste poids

Cette phase de consolidation débute à l'instant précis où vous aurez atteint votre poids de forme, ce jour béni où la balance affichera le nombre de kilos souhaités. Considérons donc que vous êtes désormais à votre juste poids.

Après un décollage rapide puis un vol de croisière, le temps des contraintes est passé. Vous êtes en position d'atterrir avec comme objectif de ne pas vous écraser au sol. Votre organisme et vous-même avez fourni un effort prolongé et vous en êtes récompensée, mais un danger vous menace, le triomphalisme. Vous êtes au poids qui vous convient, mais ce poids que vous portez ne vous appartient pas encore. Ce poids sera réellement à vous si vous prenez le temps de l'appriivoiser, si vous lui accordez l'effort minimum nécessaire à sa conservation. Débarrassez-vous donc de l'illusion qui vous porterait à croire que vous pouvez dès à présent revenir à vos anciennes habitudes. Ce serait catastrophique, car les mêmes causes entraîneraient les mêmes effets. Vous ne tarderiez pas à retrouver votre poids de départ...

Il n'est pas pour autant question de maintenir le type d'alimentation avec lequel vous avez maigri. Cela vous conduirait à maigrir encore, ce qui n'est plus votre objectif. Aujourd'hui, vous devez seulement veiller à conserver votre nouveau poids. Et ce n'est pas si facile, car la prise de poids qui vous a conduite à suivre ce régime n'est certainement pas accidentelle. En tout cas, elle a existé, et votre corps l'a inscrite dans sa mémoire biologique et n'aura de cesse d'y retourner. Votre corps aime autant ses réserves que vous ne les aimez pas. Il va donc falloir trouver le moyen de ne pas regrossir de la manière la moins contraignante possible sur le long terme. Ce sera le plan de stabilisation

définitive. Mais vous n'y êtes pas encore, car votre organisme est toujours sous la pression du régime que vous venez de suivre. En vous, il y a cet ensemble d'habitudes qui vous a fait grossir et qui n'a pas encore disparu par le simple fait d'avoir maigri. Cet ensemble constitue votre tendance à grossir. Aujourd'hui, cette tendance que vous avez combattue au point de l'inverser ne demande qu'à revenir, et avec d'autant plus de vivacité qu'elle a été bridée et même inversée. C'est l'objectif de cette phase de consolidation, une transition entre l'état de guerre et l'état de paix, entre le régime dont vous sortez et le retour à la vie ordinaire, au non-régime, à une certaine forme de spontanéité alimentaire, un état de paix armée, tenable, agréable même, mais armée, car nous ne pouvons pas effacer ce qui a été vécu et mémorisé avant cette perte de poids.

Pour être à même de bien suivre le palier de transition destiné à consolider votre nouveau poids, vous devez comprendre à quoi il vous servira, pourquoi vous êtes actuellement trop vulnérable, et votre corps, trop exaspéré et trop soumis au phénomène du rebond pour passer d'emblée à la stabilisation.

Après cette brève et indispensable explication théorique, je vous indiquerai dans le détail comment suivre en pratique ce palier de consolidation, avec quels nouveaux aliments et pendant combien de temps.

Le danger à éviter : l'effet rebond

Lorsqu'un organisme vient de perdre un bon nombre de kilos sous la pression d'un régime efficace, plusieurs réactions apparaissent qui conjuguent leurs effets pour reprendre le poids perdu. Pour comprendre ces réactions, vous devez savoir comment un organisme grossit et fabrique des graisses de réserve. Stocker des graisses lors d'une alimentation riche est un mécanisme généralisé à tout être vivant. Il permet, si vous ingérez plus de calories que vous n'en dépensez, de préserver l'excédent afin de pouvoir s'en servir en cas de besoin, si les conditions devenaient moins favorables. Ce stockage se fait pour l'homme sous forme de graisse, la forme de réserve calorique la plus concentrée qu'ait jamais réalisée un organisme vivant (9 calories par gramme).

Si jamais vous l'aviez oublié, je vous rappelle que votre corps est en tous points comparable à celui d'une femme de la préhistoire. Un nouveau-né préhistorique placé dans une crèche new-yorkaise deviendrait, comme n'importe quel bébé d'aujourd'hui, un authentique Américain avec dans son patrimoine génétique la même tendance à stocker de la graisse et à résister à sa dilapidation. Votre corps dans sa physiologie et son animalité n'a pas les moyens de comprendre les raisons rationnelles, affectives ou sociales qui vous ont conduite à maigrir. Servomécanisme rudimentaire et archaïque, il est programmé pour réagir, s'opposer à votre perte de poids et, maintenant que vous l'avez obtenue, tout faire pour retrouver ses réserves perdues. Pour réaliser son objectif, il dispose de trois moyens très efficaces :

- Le premier consiste à vous donner faim, à faire surgir dans votre conscience et dans votre imaginaire, jusque dans vos rêves,

des sensations, des envies, voire des phantasmes de faim, autant de tentations auxquelles vous allez être soumise.

– Le deuxième est de réduire vos dépenses courantes : c'est la réaction basique de toute entreprise ou tout organisme vivant qui réduit ses dépenses lorsque les recettes se raréfient. Ses moyens ? Frilosité et fatigue. Peut-être l'avez-vous constaté en cours de régime. C'est la preuve simple que votre organisme a réduit ses dépenses de chauffage. Il en va de même de la fatigue, sensation dont le but est de vous faire perdre l'envie de l'effort inutile. Toute activité excessive devient alors pénible. Chaque geste s'effectue au ralenti. La mémoire et le travail intellectuel, grands consommateurs d'énergie, s'en ressentent également. Le besoin de repos et de sommeil, sources d'économies, augmente aussi. Les cheveux et les ongles poussent moins vite. Bref, votre organisme hiberne pour s'adapter.

– Enfin, le troisième moyen de réagir, le plus efficace et le plus dangereux pour vous, consiste à profiter à plein de tout ce que vous mettez en bouche, à en tirer le profit maximum, à ne perdre aucune calorie. La plupart des grands obèses ou des multirécidivistes des régimes non stabilisés se définissent comme faisant un profit excessif des aliments. Ils aiment à répéter comme un leitmotiv décourageant que le simple fait de voir un aliment les fait grossir ! Prenons un exemple : si avant de maigrir votre corps se contentait de prélever 100 calories d'une belle tranche de pain, aujourd'hui il en soutirerait 120. Chacun des aliments que vous consommerez, parvenu dans votre intestin grêle – interface entre le tube digestif et le sang –, sera passé au crible et livrera sa « substantifique moelle ». Retenez bien ce lieu de passage, l'intestin grêle, car c'est là, dans le jus hautement nutritif, aboutissement final de vos aliments, que le son d'avoine et ses fibres solubles viendront chaparder des calories pour les entraîner avec

lui dans les selles. Voilà pourquoi le son d'avoine constitue l'une des trois mesures de stabilisation définitive de votre poids.

Vous voici avertie : augmentation de l'appétit, réduction des dépenses et accroissement des recettes vont donc se conjuguer pour transformer votre nouveau corps en un véritable aimant à calories. C'est malheureusement le moment où la plupart de celles qui ont maigri, satisfaites de leurs résultats, estiment qu'elles peuvent souffler. Réaction légitime, mais qui signifie trop souvent un retour aux anciennes habitudes, celles qui furent responsables de la prise de poids et qui n'ont pour l'instant pas été modifiées. Dans le contexte revanchard que nous venons de vous décrire, la reprise de ces habitudes ferait revenir votre ancien poids au galop. En résumé, vous vous trouvez dans cette fameuse période du rebond. Sachez qu'il n'existe aucun moyen naturel ou thérapeutique de l'éviter ni même d'en réduire la durée. Le meilleur moyen de s'en protéger est d'abord d'en connaître la durée, pour connaître les secrets et les limites de l'adversaire afin de lui opposer une défense bien déterminée.

Le Dr Dukan a longtemps et patiemment observé l'explosion métabolique réactionnelle et le risque de rebond du poids sur un grand nombre de ses patients pour en arriver à cette conclusion : la durée moyenne de la période de rebond correspond à dix jours par kilo perdu, soit trente jours ou un mois pour 3 kilos, quatre-vingt-dix jours ou un trimestre pour 9 à 10 kilos. Cette règle permet de calculer soi-même le temps de la menace. Vous-même devrez la calculer aussi simplement. Ainsi avertie, vous saurez très précisément, au jour près, ce qui vous attend et vous accepterez en connaissance de cause le complément d'effort indispensable à la neutralisation du rebond. Chaque minute, chaque heure, chaque jour qui s'écoule sans reprise de poids au cours d'une consolidation bien suivie rassure et apaise votre organisme.

Au bout de cette phase de consolidation l'attend votre plan de stabilisation définitive. Entre-temps, il convient de suivre un régime intermédiaire entre le régime et le non-régime, car il n'est question ni de maigrir ni de regrossir, mais de tenir avec une alimentation d'ouverture et de liberté surveillée pour passer cette période critique.

Attention : la très grande majorité des personnes qui ont maigri pensent qu'elles auront de meilleures chances de stabiliser leur poids en allant un peu au-delà. Elles pensent en toute logique qu'en perdant 2 à 3 kilos de plus elles se constitueront une marge de sécurité leur permettant quelques écarts sans être immédiatement en zone rouge. C'est une erreur : cette marge n'apporte aucune sécurité, mais plutôt un risque accru de reprise. À tendre la corde de l'arc vers une cible trop distante, elle vous rompra dans les mains et la flèche reculera au lieu de foncer vers sa cible. Résistez à cette tentation et sachez que la plupart des personnes entrant en consolidation ont plus tendance à perdre qu'à reprendre du poids. Faites donc l'effort d'accepter votre poids. Il est suffisamment bas pour que vous soyez fière de vous et de votre corps, fière de l'avoir atteint, et suffisamment haut pour que vos métabolismes et la mémoire de votre corps l'acceptent après le régime qui va vous être détaillé à présent.

Le régime de consolidation en pratique

J'ai désiré ce poids, je l'ai eu. Si vous y parvenez aussi, bienvenue au club Dukan ! Depuis que j'ai terminé mon régime, j'ai découvert que ce plan était extrêmement connu et qu'il me suffisait de mettre le nez dehors pour rencontrer quelqu'un qui l'avait suivi ! À ce stade, il faudra donc mettre toutes vos forces en jeu pour tenter de le suivre. Ce n'est pas une formalité, puisqu'un échec sur deux survient dans les trois premiers mois qui suivent l'accès au poids désiré. Pendant toute la durée de cette phase, vous suivrez donc le plus fidèlement possible le régime qui va suivre et dans lequel vous pourrez consommer à votre guise les aliments indiqués.

Conservez les protéines et les légumes

Jusqu'à présent, vous vous êtes nourrie alternativement de protéines et de protéines plus légumes, donc vous connaissez bien ces deux catégories d'aliments. Désormais, l'alternance n'a plus cours, protéines et légumes sont à vous, intégralement et en continu. Protéines et légumes constituent un socle de liberté totale qui vous appartient pour toujours. Vous avez à bâtir votre nouvelle alimentation sur cette base. C'est dire l'intérêt de ces deux catégories majeures d'aliments qui pour le restant de votre vie pourront être consommées sans aucune limitation de quantité, à l'heure qui vous plaira et dans les proportions et les mélanges qui vous conviendront.

Sur cette base désormais familière, voici les aliments à ajouter pour améliorer votre quotidien. Introduisez-les dans les proportions et les quantités indiquées ci-après :

Deux portions de fruits par jour

Le Dr Dukan a une position particulière quant aux fruits qui diffère du discours ambiant selon lequel cet aliment est tout à fait sain et adapté dans le cadre d'un régime. C'est vrai dans la mesure où il s'agit d'un produit strictement naturel et donc dépourvu de toxicité. D'autre part, c'est l'une des meilleures sources connues de vitamine C. Mais ce qui est naturel n'est pas systématiquement bénéfique, et les vitamines ne sont pas toujours aussi indispensables qu'on veut bien le penser. En fait, les fruits représentent le seul aliment naturel de goût sucré. Tous les autres aliments ayant ce goût particulier sont des aliments conçus et élaborés par l'homme. Le miel, par exemple, est un aliment dérobé. C'est une sécrétion animale, une sorte de lait de croissance destiné aux seules abeilles immatures et que l'on s'approprie pour le plaisir du palais. Le sucre raffiné, le sucre blanc, n'existe pas sous cette forme dans la nature. C'est un aliment qui fut longtemps extrait de la canne à sucre et aujourd'hui, industriellement, de la betterave. Le fruit lui-même à l'état sauvage est un aliment rare qui fut longtemps un simple gadget de table, une récompense colorée et gratifiante pour l'homme. Seule sa culture intensive et sélective peut nous donner aujourd'hui l'illusion d'un approvisionnement facile. Enfin, la plupart des fruits très sucrés comme la banane ou la mangue sont des aliments originaires de régions lointaines et exotiques et introduits fort récemment dans notre alimentation grâce aux nouveaux moyens de transport, ce qui explique probablement les allergies parfois graves, certaines mortelles, à certains fruits ou plantes exotiques (kiwi ou arachide). De ce fait, s'il est vrai qu'il faut consommer des fruits, on doit savoir que leur consommation a des limites, car l'excès de fruits fait grossir.

Dans cette phase de consolidation, tous les fruits me furent autorisés à l'exception de la banane, du raisin, des cerises, des

figues et bien évidemment des fruits secs (noix, noisettes, cacahuètes, amandes, pistaches ou noix de cajou). En ce qui concerne les portions, c'est souvent l'unité pour les fruits de la taille d'une pomme, d'une poire, d'une orange, d'un pamplemousse ou d'une pêche ; pour des fruits plus petits ou plus gros, adaptez les proportions : une coupe de fraises ou de framboises, une tranche de melon d'Espagne ou un demi-melon de Cavaillon, une belle tranche de pastèque, deux kiwis, deux abricots ou une demi-mangue de taille moyenne. Tous ces fruits sont autorisés à raison de deux portions par jour et non par repas. Cependant, si vous avez le choix et que vos goûts s'y prêtent, vos meilleurs alliés sont la pomme, dont la richesse en pectine en fait un fruit bénéfique pour la ligne, la fraise et la framboise pour leur faible valeur calorique conjuguée à l'aspect coloré et festif, le melon et la pastèque pour leur grande teneur en eau et leur faible valeur énergétique, le pamplemousse, et enfin le kiwi, la poire, la pêche, le brugnol, la nectarine et la mangue.

Deux tranches de pain complet par jour

En revanche, j'ai dû bannir le pain blanc, fabriqué avec une farine trop séparée et donc privée de son enveloppe de son. Cet aliment raffiné est devenu bien trop facile à assimiler. Alors, adoptez le pain complet ou le pain intégral, de goût rustique et agréable. Sa teneur naturelle en son en fait un allié de tout premier ordre qui ralentit l'assimilation des aliments, de leurs nutriments et des calories qu'ils véhiculent. Deux tranches de pain de boulanger, oui, mais évitez le pain industriel, le pain de mie artificiellement enrichi en son qui ne lui restitue pas ses attributs de protection nutritionnelle. Pour l'instant, vous êtes en consolidation et encore sous haute surveillance, un rien peut vous profiter. En stabilisation définitive, vous n'aurez plus à redouter le pain et

vous pourrez en consommer raisonnablement à condition de privilégier le pain complet. Si vous consommez votre pain au petit déjeuner, tartinez-le de beurre allégé. Sinon, vous pouvez le manger à n'importe quel autre moment de la journée, à midi en sandwich avec viande froide, jambon, saumon fumé ou le soir avec un morceau de fromage, le prochain aliment de votre liste.

Une portion de fromage par jour

Le plan Dukan intègre dans ma nouvelle liste tous les fromages pourvu qu'ils soient à pâte cuite, c'est-à-dire le Bonbel, le gouda, le hollande, la tomme de Savoie, la mimolette jeune, le comté, etc. Évitez encore les fromages fermentés tels le camembert, le roquefort ou le fromage de chèvre. Limitez-vous à 40 grammes par jour, soit une portion ordinaire modérée, l'équivalent en volume d'un huitième de camembert. Consommez-le au repas qui vous conviendra, midi ou soir, mais en une seule fois. Même si vous appréciez les fromages affinés allégés, évitez-les pour le moment.

Un seul pourtant, malgré son allègement à 20 % de matière grasse, demeure un authentique fromage français, la tomme de Savoie, qui jusqu'au début des années 50 était encore préparée à partir de lait demi-écrémé. C'était la recette traditionnelle de ce fromage de montagne, recette bousculée par les impératifs de la consommation qui ont fait progressivement monter son taux jusqu'à 40 % de matière grasse. C'est pourquoi, depuis le retour à la prudence envers les matières grasses et la mode des allégés, la tomme s'est immédiatement positionnée comme le fromage possédant le savoir-faire traditionnel et a offert au public une large gamme dont le fameux 20 % de matière grasse originel, un 30 % de matière grasse qui n'a pas grand intérêt et un 10 % de matière grasse qui est un vrai miracle pour la candidate à la

minceur, car c'est tout simplement un authentique fromage goûteux, moelleux, résistant en bouche sans être caoutchouteux et faisant faire une économie tant en calories qu'en acides gras saturés, dont on connaît l'action nuisible sur le cœur et les vaisseaux. Son seul problème est qu'il est difficile à trouver, car peu demandé, de nombreux consommateurs estimant à tort qu'il s'agit d'un ersatz de fromage.

Si vous avez la chance d'en trouver, achetez-en et goûtez-le. Si vous l'aimez, vous pourrez en consommer davantage, jusqu'à 60 à 70 grammes par jour. De plus, quand vous serez en stabilisation définitive, pensez à ce fromage maigre qui est proche de la protéine pure. Il peut vous être d'un grand secours, à titre d'aliment de grignotage protéiné, précieux pour les gros appétits.

Quant aux grands fromages affinés, les fermentés, le livarot, le munster, le roquefort, véritables œuvres d'art gustatives qui font la réputation de la France, rassurez-vous, ils vous attendent un peu plus bas, en tenue de gala.

Deux portions de féculents par semaine

À l'origine, on réservait le terme de « féculent » à la pomme de terre, mais une dérive sémantique a fait de cette famille un fourre-tout où l'on trouve aussi les farineux, comme le pain et les pâtes, ou les céréales, comme le riz et le maïs. Dans cette phase de consolidation où la prudence est de règle, tous les féculents ne se valent pas et je vous les proposerai ici dans un ordre d'intérêt décroissant.

– Les pâtes alimentaires. Elles sont le féculent le mieux adapté à ce stade du régime, car la texture végétale du blé dur est très résistante, bien plus que celle du blé tendre ou du froment. Cette résistance physique à la désintégration ralentit sa digestion et

l'assimilation de ses sucres. De plus, les pâtes sont des aliments unanimement appréciés par tous les publics et rarement associés à la notion de régime. Enfin et surtout, les pâtes sont des aliments consistants et rassasiants. Leur seul défaut réside dans leur préparation : ajout de beurre, d'huile, de crème ou de fromage qui double leur valeur calorique. Comme nous l'avons déjà vu en début d'ouvrage, préparez une portion de 200 grammes de pâtes cuites et servez-les avec une bonne sauce tomate fraîche aux oignons et autres aromates. N'oubliez pas de troquer le gruyère contre un voile de parmesan si l'envie de fromage se fait sentir.

- La semoule de couscous, la polenta, le boulgour et les grains de blé entiers. Comme pour les pâtes, la portion est de 200 grammes, deux fois par semaine. Toutes ces variétés de céréales sont issues du blé dur et, à ce titre, en possèdent les mêmes propriétés. Moins connues et moins consommées, ce sont d'excellents aliments qui vous apporteront de la variété. Le couscous est considéré comme un aliment de confection complexe et réservé aux restaurants ou aux connaisseurs. C'est vrai si l'on parle de couscous royal, complet, confectionné et roulé à la main, mais il est possible de le préparer soi-même, et encore plus rapidement que les pâtes ou tout autre féculent.

Essayez la préparation suivante et, si elle vous convient, conservez cet aliment précieux très favorable à votre future stabilisation : mettez de la graine de semoule moyenne dans un récipient non métallique. Couvrez-la d'eau aromatisée d'un cube de pot-au-feu jusqu'à la noyer avec 1 centimètre d'eau. Ajoutez un peu de sel et brassez le tout à la fourchette quelques secondes. Placez le récipient au micro-ondes et chauffez le plat une minute. Sortez-le, peignez la graine à la fourchette pour éviter les grumeaux et repassez-le une autre fois au micro-ondes pendant trente-cinq secondes. Le tour est joué ! N'ajoutez ni sel ni matières grasses, le cube suffit.

En revanche, évitez pour l'instant le couscous de restaurant, car sa graine est gorgée de beurre. Quant à la polenta italienne ou corse, le boulgour libanais et les grains de blé, ils sont autorisés dans des rations et des préparations similaires.

– **Les lentilles.** Elles représentent un autre féculent de choix, l'un des sucres les plus lents de la Création. Malheureusement, elles nécessitent un certain temps de préparation et ne sont pas unanimement appréciées, injustement accusées de provoquer des flatulences par ceux et celles qui ne savent pas les préparer. Si vous les tolérez, c'est un excellent aliment de stabilisation très rassasiant. Toujours 200 grammes deux fois par semaine, sans matières grasses, mais avec de la tomate, beaucoup d'oignons et des aromates.

Il en va de même des autres légumineuses : flageolets, pois secs, pois cassés, pois chiches, excellents aliments sur le plan nutritionnel mais peu appréciés car passés de mode, irritants pour les intestins sensibles et responsables de ballonnements.

– **Le riz et les pommes de terre.** Ils sont aussi autorisés mais classés en fin de liste, donc à consommer moins régulièrement que les précédents.

Si vous aimez le riz, vous l'aimerez probablement aussi complet. S'il est consommé avec ses fibres naturelles, son assimilation en est ralentie. Sinon, vous avez droit au riz blanc sans matières grasses en le choisissant parmi ceux qui ont la saveur la plus développée, comme le basmati.

Quant à la pomme de terre, elle est à consommer en robe des champs ou en papillote dans sa feuille d'aluminium, sans adjonction de matières grasses. Les frites ou, pire, les chips sont parmi les rares aliments que le Dr Dukan demande d'oublier, car elles sont non seulement gorgées d'huile et de calories mais dangereuses sur le plan de la prévention des maladies cardiovasculaires et du cancer.

Les nouvelles viandes

Jusqu'à présent, vous aviez droit aux parties maigres du bœuf et du veau ainsi qu'au cheval. Désormais, vous pouvez consommer du gigot d'agneau et du rôti de porc quand l'occasion se présente, une ou deux fois par semaine.

Le gigot d'agneau est le morceau le plus maigre de l'animal. Évitez pourtant soigneusement l'entame et la première couche, trop grasse et cancérigène car obligatoirement trop cuite et souvent carbonisée par plaque pour que le cœur du gigot soit cuit.

Le rôti de porc jouit des mêmes autorisations, car c'est le morceau le plus maigre du porc avec le jambon, à la condition expresse de le choisir dans le filet et non pas dans l'échine, qui est très exactement deux fois plus calorique, à ne pas oublier.

Le jambon blanc fait ici sa réapparition. Désormais, vous n'êtes plus limitée aux seuls jambons allégés. Vous pouvez utiliser librement cet aliment savoureux, facile à consommer sur le pouce, à n'importe quelle heure de la journée, en veillant à écarter le gras qui entoure le muscle. Évitez aussi les jambons crus du pays, qui ne sont pas encore autorisés.

Les deux clés de la consolidation : plaisir et sécurité

Vous avez désormais à disposition l'ensemble des aliments de votre régime de transition. Ce régime est passager et n'a pas pour vocation de vous faire maigrir. C'est un régime sain et équilibré dont le seul rôle est de vous aider à traverser une période à risque au cours de laquelle votre organisme tentera de reprendre le poids perdu. Dix jours par kilo perdu, c'est à peu près le temps qu'il faudra à votre corps pour faire le deuil de cette perte, se rassurer et accepter ce nouveau poids que vous lui imposez.

Passé cette période, vous retrouverez de la spontanéité alimentaire six jours sur sept. C'est une perspective qui devrait vous donner du courage et la patience nécessaire. Vous savez en tout cas où vous allez et le temps que cela prendra.

Mais ce n'est pas tout. Pour clore ce régime de transition, il me reste à vous annoncer deux nouvelles d'importance : une bonne et une nécessaire. Je commence par la bonne.

Deux repas de gala par semaine

Il s'agit bien de repas et non pas de journées ! « Repas » signifie aussi bien celui du midi que du soir, mais nous vous conseillons plutôt le dîner pour en profiter pleinement, prendre votre temps et éviter le stress professionnel ambiant qui vous en ferait perdre des miettes. « Gala » signifie fête, car à chacun de ces deux repas vous aurez droit à une entrée, un plat et un dessert libres, sans aucun tabou. Cela pourra être une tranche de foie gras, un plat principal de votre choix, une mousse au chocolat ou une tarte Tatin en dessert. Et même un verre de vin, un plein ballon !

Deux conditions cependant :

– ne jamais se resservir deux fois du même plat : de tout, mais à l'unité,

– ne jamais faire deux repas de gala successifs.

Espacez-les suffisamment pour donner à votre corps le temps de les amortir. Si vous avez par exemple choisi le mardi midi comme premier repas, ne faites pas le second le mardi soir, laissez au moins un repas s'intercaler entre ces deux bons moments. Choisissez de préférence les jours de week-end et les soirs d'invitation, puisque le moment est venu d'accepter les invitations à risque sans minauder sur les garnitures ou les desserts.

La plupart des personnes ayant maigri redoutent ces repas de gala, car elles sont si contentes et si fières d'être parvenues à bon

port qu'elles craignent de regrossir. Rassurez-vous, l'incorporation de ces repas a été pensée et calculée, ils font partie d'un tout qui les intègre avec ses bosses et ses saillies pour tenir en équilibre.

Du plaisir comme nourriture vitale

Comprenons-nous bien, pour le Dr Dukan, ces repas de gala ne sont pas de simples propositions, ce sont des consignes que vous devez suivre sous peine de réduire l'efficacité de l'ensemble du programme. Peut-être ne comprenez-vous pas le sens de ces libéralités, aussi je le laisse vous les expliquer en reprenant un passage du « Livre de mon poids » :

« Sophie, le moment est venu de vous reparler de cette part immatérielle de l'alimentation qu'est le plaisir. En effet, se nourrir n'est pas seulement ingérer les calories nécessaires à votre survie, c'est chercher et trouver du plaisir au travers de l'alimentation. S'il est vrai, en théorie, que maigrir en prenant son temps, en apprenant à manger mieux et en équilibrant ses repas est la solution idéale sur le papier, personne n'est jamais parvenu à maigrir de la sorte en pratique. Mis à part les prises de poids accidentelles : grossesse, immobilisation, arrêt du tabac, traitements par cortisone ou par certains antidépresseurs, les personnes en surpoids ont toutes admis qu'à un moment de leur vie elles ont eu besoin de manger plus que la normale, non par besoin nutritionnel, mais par un besoin vital de plaisir. L'aliment compensait des carences affectives ou émotionnelles. Ceci est un état de fait. D'où la célèbre phrase de Cyrulnik : "L'affection est un besoin tellement vital que lorsqu'on en est privé, on s'attache intensément à tout événement qui fait revenir un brin de vie en nous, quel qu'en soit le prix." Boris Cyrulnik, psychiatre et éthologue, spécialiste du comportement animal, n'a pas écrit cette phrase en pensant au surpoids, mais je l'ai adoptée, car je pense que l'aliment a une fonction affective et que cet "attachement intense à tout événement" inclut la charge émotionnelle et affective

de l'aliment. Et que ceux qui s'en servent pour "faire revenir un brin de vie en eux" le font "quel qu'en soit le prix".

« Alors, pour que ces personnes qui luttent contre leur surpoids parviennent un jour au seul résultat qui vaille – maigrir aussi rapidement que possible et aussi durablement que possible, les deux ensemble ou rien –, il faut que d'une manière ou d'une autre le voyage leur apporte leur content de plaisir. La grande majorité de ces femmes en surpoids témoigne d'un besoin de plaisir minimum, d'un smic indispensable et irrépressible ou, ce qui revient au même, d'une intolérance au déplaisir, supérieure elle aussi à la normale. Pour ces femmes, ces êtres humains émouvants, le besoin de plaisir n'est pas un luxe ni une frivolité, mais un impératif de survie tellement violent et exigeant que cela les oblige à le traquer là où il se trouve et à manger riche, sucré, gras et affriolant malgré leur hantise de grossir.

« Que ce besoin de plaisir ou cette aversion au déplaisir soit la marque d'une vulnérabilité issue de la petite enfance ou de la succession des difficultés répétées de la vie, cela ne change pas la règle. Pour elles, rien ne se construira dans le déplaisir ou la souffrance, et encore moins durant cette période si essentielle pour l'avenir : la stabilisation. »

De la volonté pour tenir le coup

La volonté est à la fois un mot libérateur et une clé magique pour une personne en surpoids. Mais ce n'est pas qu'un mot, c'est la possibilité d'échanger du qualitatif contre du quantitatif. Exemple : « Je veux bien oublier cette tranche de saucisson si j'ai droit à trois belles tranches de saumon fumé. » « Je veux bien oublier ma petite côte d'agneau si je peux savourer la moitié de ce poulet à l'estragon ou ces quatre petites cailles fourrées aux petits-suisses et entourées de girolles. » « J'échangerai sans hésiter la pizza que je viens de décongeler si vous m'emmenez déguster un plateau de fruits de mer. Tout en emportant mes blinis au son d'avoine, bien entendu ! »

Mais il n'y a pas que le plaisir lié à l'aliment, à ce qui est mis en bouche. Le « maigrir vite », lui aussi, est un immense plaisir, d'un autre ordre, mais qui, arrivant au cerveau, est converti en une sensation commune à toutes les différentes sortes de plaisir (sexuel, spirituel, artistique, affectif, etc.). C'est ce que disait plus poétiquement Alfred de Musset dans son célèbre vers : « Qu'importe le flacon pourvu qu'on ait l'ivresse. » Voir l'aiguille de la balance descendre, voir ses efforts récompensés à quelque chose de magique qui fonctionne à la manière d'un anesthésiant.

« L'expérience m'en apporte la preuve chaque jour, m'écrit le Dr Dukan, la perte de poids rapide est euphorisante, elle génère une satisfaction plus grande que le déplaisir imposé par la restriction. La femme qui maigrit jubile en voyant la balance afficher les bonnes nouvelles. Dans le même temps, l'analyse individuelle de votre cas apporte la découverte de soi qui instruit et implique, et le travail sur soi qui cible les corrections à effectuer. »

Enfin, ce régime apporte un trio de mesures décisives et non frustrantes qui, s'ajoutant aux corrections ciblées, parviennent à réaliser ce qui ne l'avait jamais été, la stabilisation définitive du poids. Mais cette stabilisation est cuirassée d'une ultime protection : la « riposte graduée » et ses quatre barrages successifs se dressant l'un après l'autre en cas de débordement du précédent pour endiguer toute reprise de poids.

Revenons donc aux repas de gala, qui sont chargés de vous réintroduire sur les lieux du plaisir sans vous faire prendre un gramme. Puisque nous en sommes aux plaisirs de bouche, j'en profiterai pour vous confier ce conseil capital que m'a donné le Dr Dukan, conseil indispensable à toute stabilisation définitive : « Lorsque vous mangez, et tout particulièrement lorsque vous dégustez un mets savoureux et riche, pensez à ce que vous mangez, concentrez-vous sur ce que vous avez en bouche et sur chaque parcelle de sensation que cet aliment vous procure.

De nombreuses études conduites par des nutritionnistes démontrent clairement le rôle majeur des sensations de bouche dans la genèse de la satiété. Toutes les sensations provenant du goût, des muqueuses de la langue, chaque mouvement de mastication et de déglutition est perçu et analysé par l'hypothalamus, centre responsable de la faim et de la satiété. En cours de repas, l'accumulation de ces sensations s'inscrit sur une jauge sensorielle qui s'élève jusqu'à déclencher votre satiété. Mangez donc en concentrant le faisceau de votre conscience sur ce que vous avez en bouche. Évitez de manger des aliments caloriques devant la télévision ou en lisant, vous réduiriez de moitié la valeur des sensations qui parviennent à votre cerveau. »

Profitez donc pleinement des deux repas de gala de la méthode. Croyez-moi, je les ai expérimentés, il ne vous en coûtera rien. Mais à deux conditions toutefois :

– **La première est capitale** : ce moment de liberté alimentaire retrouvé peut vous conduire à abandonner le chemin fixé. C'est un danger qu'il ne faut pas minimiser. Si vous avez, par exemple, décidé de choisir le mardi soir pour votre premier repas de gala, c'est le mercredi que tout va se jouer. Ayant largement ouvert une porte, aurez-vous le courage de la refermer, ou serez-vous de celles qui au réveil ne pourront s'empêcher de tartiner leur pain d'une épaisse couche de confiture ?

– **La deuxième condition tombe sous le sens** : ce repas de gala est destiné à vous procurer une certaine dose de plaisir alimentaire, mais certainement pas à vous permettre de vous venger. Prendre prétexte de cette liberté pour se goinfrer serait le meilleur moyen de tout gâcher. La finalité de ces deux repas est de vous redonner un certain équilibre. Dévorer jusqu'à la nausée ou boire jusqu'à l'ivresse serait un comportement profondément déséquilibrant. Et même si vous reveniez comme prévu, le lendemain, à la plate-forme de consolidation, cette démarche syncopée ruinerait votre espoir de stabilisation ultérieure.

Ainsi, suivez ce conseil simple auquel j'ai adhéré totalement : mangez ce que vous voulez, servez-vous copieusement, mais ne vous resservez jamais deux fois du même plat. Faites chez vous ou chez vos amis qui vous invitent comme au restaurant, où il n'est pas coutume de demander du supplément.

Un jour de protéines pures par semaine

Vous voilà en possession de tous les éléments qui composent le régime de consolidation. Vous savez désormais avec quoi vous nourrir pendant ce laps de temps facile à calculer et nécessaire à votre corps pour accepter ce nouveau poids imposé. Cependant, il manque encore un élément-clé indispensable à la sécurité de votre phase de consolidation. Une telle alimentation, assortie de ses deux repas de gala, ne peut, à elle seule, garantir la parfaite maîtrise du poids dans cette période hautement réactive. C'est la raison pour laquelle la méthode Dukan inclut, en guise de sécurité, au cœur de cette phase cruciale, une pleine journée de protéines pures par semaine dont vous avez déjà testé l'extrême efficacité.

Ce jour-là, vous aurez donc droit, comme vous le savez, aux viandes maigres, aux poissons et aux fruits de mer, à la volaille sans peau, aux œufs, aux jambons dégraissés, aux laitages et à 2 litres d'eau. De ces sept catégories de protéines alimentaires, vous pourrez manger autant que vous le désirerez, aussi souvent qu'il vous plaira et selon les proportions et les mélanges qui vous conviendront. Cette journée de protéines pures est à la fois le moteur et le pôle de sécurité de votre régime de consolidation. Ce sera le seul moment astreignant de votre semaine, mais c'est le prix à payer pour contrôler la situation jusqu'à ce que la tempête se calme.

Le « jeudi protéines » est d'une efficacité redoutable en phase de consolidation : il retrouve son effet de surprise premier et sa puissante chasse d'eau. Nombreuses sont les personnes qui finissent par se l'approprier, en avoir besoin et même l'apprécier. Elles savent que l'alimentation actuelle et l'accumulation de stress au quotidien entraînent une dérive lente de leur poids. Elles utilisent alors leur jeudi à la manière d'une « gomme à effacer les écarts », ce qui les rassure et les libère de l'angoisse de regrossir. Mais, encore une fois, le « jeudi protéines » n'est pas négociable. De plus, respectez autant qu'il est possible le choix du jeudi comme jour de régime. Son rythme hebdomadaire est l'une des bases de son efficacité. Si le jeudi est pour vous une journée professionnellement ou socialement incompatible avec un tel mode d'alimentation, choisissez le mercredi ou le vendredi et n'en démordez plus.

Si vous vous trouvez un jour exceptionnellement dans l'incapacité de suivre votre régime le jeudi, pratiquez-le le mercredi ou le vendredi, et la semaine suivante revenez au jeudi. Mais ne prenez pas l'habitude d'une telle dérogation. N'oubliez pas qu'il s'agit de contrer votre facilité à grossir. Vous ne suivez pas cette journée de protéines dans le seul but de me faire plaisir, mais pour porter un puissant coup d'arrêt hebdomadaire à votre production de graisse. Vous êtes donc seule concernée par l'efficacité de cette mesure. Ne l'oubliez pas. Si vous êtes en vacances ou en voyage, maintenez-la. Si vous êtes quelque part où les protéines sont rares ou difficiles à préparer, vous pouvez occasionnellement emporter quelques barres de protéines pour compléter votre alimentation.

Nous voilà donc parvenues au terme de la description de ce régime de consolidation du poids. J'ai gardé pour clôturer son étude quatre éléments d'information en guise de mise en garde relative au danger de négliger cette phase capitale.

Mise en garde capitale

Au cours de cette troisième phase du programme, vous n'aurez plus pour vous soutenir l'extrême stimulation et encouragement de voir le poids baisser régulièrement sur la balance et vous pourrez être amenée à vous interroger sur la raison d'être de ce régime intermédiaire où vous n'êtes encore ni vraiment libre ni vraiment au régime et être tentée de relâcher la surveillance, ou tout au moins d'en déborder les consignes. N'en faites rien, car si vous négligez cette étape de consolidation, soyez assurée d'une chose simple et claire : tous vos kilos, si difficilement perdus, reviendront aussi sûrement que rapidement. Et vous aurez beaucoup de chance si vous n'en prenez pas quelques-uns en prime.

Outre le sentiment de frustration et d'échec que vous ressentiriez en perdant le contrôle de votre poids et en reprenant vos kilos, un autre danger plus préoccupant vous menacerait, car sans recours et inscrit définitivement en vous : la résistance au régime. Quiconque maigrit et regrossit de plus de 10 kilos une seule fois perd sa « virginité pondérale » et ne retrouvera pas son corps dans le même état qu'auparavant. Mais celui qui le fait plusieurs fois dans sa vie se vaccine chaque fois un peu plus contre l'amaigrissement, c'est-à-dire qu'après chacun de ses échecs il aura davantage de difficultés à perdre à nouveau du poids. Son organisme gardera une sorte de mémoire des régimes alimentaires subis et résistera de mieux en mieux aux nouvelles tentatives. Chaque échec ouvre alors la porte à un nouvel échec, même si, comme je vous l'ai déjà dit, le régime Dukan génère moins de résistance que les autres et combat le mieux des vaccinations antérieures.

D'autre part, chaque fois que votre corps engraisse et affiche un nouveau record de poids, les mécanismes de régulation qui gouvernent votre physiologie inscrivent quelque part en vous le souvenir nostalgique de ce poids maximum, que votre corps n'aura de cesse de retrouver.

Enfin, et c'est probablement la plus sérieuse des conséquences car il y va de votre santé : à chaque perte de poids, votre organisme vous fait prendre un risque dont vous devez tenir compte. La définition du régime est de vous faire perdre du poids en vous faisant vous nourrir sur vos réserves. Or, votre graisse, comme celle de tous les mammifères, est de la graisse saturée riche en cholestérol et en triglycérides. Aussi, quand vous perdez 1 kilo de votre graisse, c'est un peu comme si vous aviez consommé 1 kilo de beurre ou de saindoux.

Tout au long de votre amaigrissement, cette graisse inamicale circule dans votre sang et donc dans vos artères. À chaque contraction de votre cœur, ce sang riche en graisses toxiques circule dans vos artères et risque d'encrasser leur paroi. Maigrir est peut-être d'une grande utilité pour votre bien-être psychique ou physique, mais le risque que représente la circulation de ces graisses est largement compensé par les avantages que vous en tirez.

Ainsi, gardez-vous de renouveler cette opération plus d'une ou deux fois dans votre vie. Ce n'est pas une tentative d'intimidation mais une mise en garde contre un danger bien réel et peu connu, tant des patients que de nombreux médecins.

À présent, j'aimerais vous transmettre un message émanant du Dr Dukan et qui est extrait du « Livre de mon poids » :

« Chère Sophie, pour conclure sur cette période d'ouverture à de nouveaux aliments, il faut absolument que vous compreniez un fait difficile à admettre pour un civilisé vivant au XXI^e siècle dans un pays riche : la manière de vous nourrir avec les aliments de la phase de consolidation n'est pas vraiment un régime, en tout cas pas un régime amaigrissant. C'est le type de l'alimentation saine, équilibrée et suffisante que nous devrions tous suivre si nous ne vivions pas dans un monde d'abondance et de consommation extrêmes.

« Si vous deviez suivre cette façon de vous nourrir toute une vie, vous parviendriez à votre poids d'équilibre et vous n'en bougeriez

plus. Vous seriez plus alerte, vivace et en meilleure santé que la plupart de ceux qui vous entourent et vous vivriez plus longtemps !

« Mais comme nous y vivons, dans ce monde riche et chatoyant, sachez que nous ne nous arrêterons pas là et qu'à la fin de cette phase de transition vous retrouverez votre liberté de mouvement, à certaines conditions seulement. Profitez cependant de cette expérience de la transition pour inscrire en vous ce palier nutritionnel idéal avec les aliments qui le composent. »

Les aliments de la phase de consolidation

En phase d'attaque, vous aviez déjà droit :

À tous les aliments protéinés et vous les conservez.

En phase de croisière, vous avez introduit :

Tous les légumes verts et vous les conservez.

En phase de consolidation, vous introduisez :

- une portion de fruit par jour,
- une portion de fromage (40 grammes) par jour,
- deux portions de féculents par semaine,
- deux tranches de pain complet par jour,
- du gigot d'agneau et du rôti de porc,
- deux repas de gala par semaine.

Avec 2 consignes majeures :

- une pour le plaisir : deux repas de gala par semaine,
- une pour le contrôle : un jeudi de protéines pures,

Chapitre 4

la phase **de stabilisation** **définitive**

LE RÉGIME DUKAN EN PRATIQUE

Sil tout s'est passé comme prévu, vous avez aujourd'hui consolidé votre juste poids. À ce stade, votre objectif est de tout faire pour le préserver. En pratique, 5 % seulement des personnes qui maigrissent maintiennent leur poids perdu ! Le docteur Dukan affirme que « c'est parce que l'on s'attaque à plus fort que l'homme et sa science, au fondement même de la vie, au mieux protégé des besoins humains : se nourrir, une donnée implantée dans l'hypothalamus au plus profond du cerveau archaïque de chacun de nous. » Voilà pourquoi certaines précautions sont à prendre si l'on ne veut pas replonger. Entre autres : s'interdire les régimes contre nature (les poudres, les sachets), se fixer un poids de forme raisonnable que le corps puisse atteindre et conserver, accepter définitivement de bouger sous peine d'être obligé de manger moins. Et surtout, accepter de respecter à vie un lot de consignes simples et peu contraignantes intégrées à la méthode. Alors, c'est maintenant que tout va se jouer pour vous. Le poids atteint et conso-

lidé doit vous satisfaire, mais vous avez pesé davantage et votre corps s'en souvient. Par définition, un corps se rebelle toujours d'un poids obtenu sous la contrainte. Gravé dans sa mémoire biologique, il tente toujours d'y revenir. Vous avez compris que votre poids, vos gènes, ou votre caractère ne sont plus modifiables, c'est dire que cette part de vous-même continuera de jouer contre vous. Alors, quelle que soit votre bonne volonté, sans le secours d'un encadrement et dans un monde qui fait grossir, les mêmes causes, insidieusement, entraîneront les mêmes effets : vous pourrez repartir à la dérive et par conséquent regrossir. Comme vous avez peu de chances d'adopter un jour un mental et un profil de maigre et que vous ne passerez pas le reste de votre vie à compter les calories, la réponse du plan Dukan est simple, précise et « sans bavure ». Elle repose sur deux mesures, l'une préventive, l'autre curative. La définition de la stabilisation est simple : maigrir jusqu'à son poids d'équilibre et ne plus jamais reprendre les kilos perdus.

Première mesure, préventive

Elle repose sur deux éléments forts que vous avez déjà intégrés au cours de votre programme d'amaigrissement.

Le premier élément est le décryptage des raisons de votre surpoids et les moyens de les modifier pour changer de cap. Dans votre organisme, une unité de production de votre graisse, une sorte d'usine recevant votre trop-plein alimentaire pour en faire de la graisse de réserve, fonctionne jour et nuit. Chez tout être humain, la programmation de graisse est limitée à 154 paramètres possibles, chacun de nous produisant sa graisse à sa manière, en utilisant un certain nombre seulement de ces paramètres. Leur agencement particulier compose une formule qui va déterminer la manière de grossir de chacun : les raisons de son poids, son secret de fabrication.

Les paramètres qui vous ont fait grossir sont donc inscrits en vous à travers un faisceau d'habitudes, de comportements, de goûts et de préférences alimentaires. Votre relation aux aliments tient également compte de vos émotions, de vos relations familiales et sociales, qui font de vous un être unique, et de votre graisse, un marqueur de votre équilibre et de votre relation au monde et à la vie. Dans la première partie de cet ouvrage, vous avez vu défiler les raisons de mon surpoids, elles ne sont pas très originales et un grand nombre d'entre vous retrouveront les mêmes ; cela a composé mon équation personnelle des causes enchevêtrées de mon poids. Essayez de recenser les vôtres et, si elles coïncident avec les miennes, utilisez les conseils fournis et les consignes nécessaires pour les corriger.

Ainsi, pour stabiliser durablement votre poids de forme, il n'est pas nécessaire de tout corriger, mais seulement de modifier un peu les principaux paramètres qui vous ont fait grossir.

Le deuxième élément de prévention va jouer en votre faveur sans que vous n'ayez d'effort particulier à fournir. Il tient à la valeur didactique de ce régime, à la force de l'enseignement inconscient qu'il prodigue. En effet, l'une des forces de ce plan réside dans sa puissante structure et dans son ouverture progressive par étape.

En parcourant successivement les différentes phases du régime Dukan, j'ai acquis une connaissance charnelle et instinctive de la valeur des aliments pouvant m'aider à maigrir et à me stabiliser. Ces réflexes sont désormais inscrits dans mon inconscient et je ne suis pas prête de les oublier. Avec le régime des protéines pures, vous pourrez découvrir la puissance de ces aliments vitaux lorsqu'ils sont sélectionnés de manière à exclure les deux autres nutriments. Je vous ai expliqué comment et pourquoi ces aliments coalisés représentent une arme amaigrissante d'une redoutable efficacité. Tout au long du régime des protéines alternatives, on découvre que les légumes verts sont des aliments essentiels, que l'adjonction de ces végétaux ralentit légèrement l'allure du régime d'attaque mais n'empêche pas de maigrir si on les prépare sans matières grasses.

Si, au cours de cette longue phase de croisière, il arrive de faire quelques écarts, volontaires ou non, on comprend vite que la graisse est le principal ennemi et il y a fort à parier qu'au terme du régime vous ne supportiez plus aussi bien qu'avant les plats en sauce ou les fritures.

En passant à la consolidation, j'ai inclus par couches successives des aliments nécessaires comme le pain et les fruits, ou agréables comme le fromage et certains féculents. Avec les repas de gala, j'ai fêté mes retrouvailles avec le superflu et le plaisir, sans le fer rouge de la culpabilisation. Au cours de cette phase de consolidation, ce que j'ai compris dans ma chair et ma mémoire animale – et si vous entrez dans ce régime vous le ressentirez comme moi –, c'est que l'on finit par intégrer inévita-

blement une hiérarchie de valeurs et une classification des aliments au fil des jours. C'est cette construction par paliers qui donne du sens aux phases précédentes en nous faisant passer progressivement des aliments vitaux aux aliments essentiels, puis nécessaires, agréables, pour arriver aux aliments superflus et enfin aux aliments de plaisir.

C'est le déploiement de ce parcours en marches d'escalier et l'apprentissage instinctif qu'il développe qui font de ce régime le seul à ma connaissance qui, aujourd'hui, apprend à maigrir non plus de manière livresque, mais dans la chair, en y inscrivant une trace intelligente qui ne s'oublie pas. Ainsi, la correction des causes et la valeur didactique de ce régime composent la partie préventive du plan de stabilisation.

Deuxième mesure, curative

Elle sera la garantie concrète de votre stabilisation. Elle se joue sur le terrain même où le poids s'acharne à revenir. Si vous réussissez votre phase d'attaque, c'est que vous êtes capable de réaliser un effort ponctuel fort. L'intention du Dr Dukan fut donc d'utiliser mon aptitude à l'effort ponctuel pour me stabiliser.

Voilà ce que dit la méthode et ce que j'ai suivi à la lettre, car je l'ai bien et facilement vécu : pour maîtriser son poids sur le long terme, l'alimentation doit être à la fois agréable et suffisamment abondante pour satisfaire les besoins de plaisir et de quantité ; mais elle doit contenir un élément de sécurité qui en assure la stabilité.

Ainsi, pour préserver le plaisir de manger, celui de ne pas avoir minci en vain, pour construire cette stabilisation, il faut, si vous me suivez, que, parvenue à ce stade, vous acceptiez d'introduire

dans votre prochaine vie alimentaire un élément nouveau et protecteur, une amarre qui vous retienne et empêche votre poids de dériver progressivement.

C'est simple, d'une réelle efficacité, facile à intégrer à votre vie quotidienne et suffisamment indolore pour être adopté pour la vie. Cet élément est en fait la coalition de trois mesures simples, précises, extrêmement ponctuelles et peu contraignantes au regard du bénéfice qu'elles vous procureront. Mais attention, ces trois mesures ayant déjà été réduites à leur plus simple expression, elles ne sont ni dissociables, ni négociables, ni même interchangeables. Vous devrez accepter ce trio protecteur, non pas pour me faire plaisir, mais pour l'immense avantage de mettre fin à votre guerre du poids, et surtout pour conserver le poids auquel vous tenez et que vous avez conquis courageusement.

Le jeudi : protéines pures

C'est la mesure-clé de la stabilisation : une journée par semaine de protéines pures, un retour hebdomadaire au régime d'attaque pour nettoyer toutes les imperfections de la semaine, une journée sentinelle qui protège les six autres jours de la semaine au cours desquels il sera possible de manger normalement. Un seul jour, certes, mais non négociable et non interchangeable : le jeudi et seulement le jeudi. Pourquoi le jeudi ? Parce qu'il est plus facile et bien moins cuisant de suivre une consigne de rigueur que de se l'imposer à soi-même.

Ce jeudi sentinelle, c'est tout ce qu'il vous restera du régime : une seule journée consacrée à des aliments nobles, denses et rassasiants. Cette journée est la seule obligation alimentaire que vous devrez accepter pour tenir à distance votre prédisposition au surpoids. Pour le reste de la semaine, il n'y a plus de contraintes, vous serez libre !

Je sais, parce que je l'ai vécu et que je ne suis pas moi-même une ascète, que vous n'aurez pas de difficultés à en faire autant, que vous conserverez d'instinct la valeur hiérarchique des aliments vécue à travers leur introduction successive. Vous aurez aussi acquis quelques réflexes liés à l'efficacité de ce plan, une habitude des protéines et une sympathie reconnaissante pour ces aliments qui seront devenus vos amis, ainsi qu'une méfiance envers le gras, dont vous aurez appris à vous passer facilement et qui devra demeurer votre plus fidèle ennemi, ne l'oubliez pas !

En outre, si vous maintenez la porte fermée au gras, vous aurez la liberté d'ouvrir celle des féculents, surtout les pâtes, le blé entier, la semoule et les lentilles. Plus vous mangerez de féculents sans les graisser et plus vous aurez de chances de stabiliser votre poids.

Attachez-vous à conserver les poissons mais aussi les laitages allégés ; ce sont les deux maîtres aliments du siècle qui commence.

Faites l'impossible pour ne pas modifier le jour de votre journée sentinelle, sauf en cas de force majeure. Maintenez ce jeudi de stabilisation par tous les temps et surtout les mauvais, même et surtout lorsque tout semble aller mal et que vous craquez de toutes parts. Si vous devez craquer, faites-le le lundi, le mardi, le mercredi, le vendredi, le samedi et le dimanche, mais, par égard pour votre nouveau poids, tenez bon le jeudi ! Vous n' imaginez pas ce qu'une seule journée bien conduite peut effacer d'égarements de table, ce qu'une journée volontaire et forte peut éviter de faiblesses.

« Un jour protège six jours » devra devenir votre devise gagnante.

Si, parvenue à cette phase fabuleuse de stabilisation ultime, il vous arrivait de traverser une semaine difficile, que les écarts aient été trop importants ou répétés, si vous avez réagi par des

réponses compulsives et que vous désirez donner plus de force à votre jeudi, aménagez-le pour lui fournir son impact maximum en protéines, dopez-le avec quelques ajustements percutants.

Les viandes

Évitez la viande crue et l'usage du tartare. Ce jour-là, profitez de la cuisson qui dégraisse la viande. Plus vous cuisez votre viande, plus vous l'allégez de sa partie la plus calorique sans altérer la qualité de ses protéines.

Pour le veau, préférez l'escalope à la côte, légèrement plus grasse.

Pour le bœuf, ni côte ni entrecôte, vous le savez déjà, mais évitez le pot-au-feu qui était autorisé. Le faux-filet, le contre-filet, l'araignée, la bavette et la hampe, légèrement plus gras mais autorisés dans le régime protéiné standard, seront évités ce jeudi spécial. Contentez-vous du steak et du filet.

Les poissons

Le gras du poisson est la partie la plus protectrice de sa chair. Elle est d'ordinaire plus qu'autorisée, voire conseillée, mais si les remous de la semaine l'imposent, évitez pour un jour les poissons gras au profit des poissons blancs. Faites-vous plaisir avec une sole, une lotte ou un somptueux dos de cabillaud.

Les fruits de mer

Le crabe, le tourteau, les crevettes, les moules, les huîtres, les coquilles Saint-Jacques sont encore plus maigres que le poisson blanc et plus rassasiants. Un plateau de fruits de mer peut être d'un grand secours et vous sortir d'embarras si vous êtes contrainte d'accepter une invitation inopinée au restaurant un jeudi de guerre. Cependant, si vous êtes amatrice de fruits de mer et que vous les appréciez en grandes quantités, évitez les huîtres très grasses comme les spéciales, de grande taille ; optez plutôt

pour les fines de claire ou les belons, si votre budget vous le permet. Citronnez-les abondamment pour les parfumer, mais ne buvez pas leur jus.

La volaille

Privilégiez la cuisson à la broche et séparez la chair du jus avant de servir. Ce jour-là, tenez-vous-en au blanc et au bas de cuisse.

Les œufs

Le moins de jaune possible.

Les laitages allégés

Entre yaourt et fromage blanc, préférez le fromage blanc, plus riche en protéines avec moins de lactose.

L'eau

Buvez autant que vous pouvez, 2 litres minimum de Volvic ou de Contrexéville.

Le sel

Réduisez-le au minimum lors de cette journée de nettoyage.

Vingt minutes de marche et tous les escaliers

C'est la deuxième des trois mesures de stabilisation, facile et à la portée de n'importe qui. Le Dr Dukan insiste beaucoup sur l'intérêt des escaliers, car c'est la dépense physique quotidienne la plus coûteuse en calories, une activité qui rivalise avec les sports les plus violents si on la ramène à la minute, plus intense que la course à pied, que le tennis, que la danse, que l'athlétisme... Grimper les escaliers équivaut à brûler 3 kilos de graisse

par an pour une personne de poids moyen, et bien plus pour une personne en surpoids, de quoi amortir 27 000 calories d'écarts, de galas et d'invitations ! C'est le minimum du minimum des dépenses de fonctionnement indispensables à la réalisation d'un projet aussi important que celui de ne plus regrossir.

D'autre part, j'ai été surprise d'une consigne extrêmement insistante du Dr Dukan : la marche. Mais il ne l'a pas faite comme on l'entend sans vraiment l'entendre, le type de conseil de bon sens : « Essayez de marcher un peu », non, il a pris son stylo et, sur une belle ordonnance, il m'a écrit très sérieusement comme pour un médicament : « En phase d'attaque, marchez vingt minutes chaque jour. En phase de croisière, marchez trente minutes chaque jour. Si, au cours de cette phase de croisière, vous butez sur un obstacle et que vous stagnez, passez pendant trois jours à une heure de marche par jour. En phase de consolidation puis de stabilisation, revenez et restez impérativement à vingt minutes par jour. » Et il a signé !

En tout cas, sachez que dans le monde tel qu'il est devenu, chaque jour un peu plus grossissant et chaque jour un peu plus sédentarisant, il sera de plus en plus difficile de maigrir en s'appuyant sur le seul régime. Il est donc impératif que vous acceptiez de marcher.

Voici ce que le Dr Dukan pense de la marche :

« C'est de loin, de très loin même, l'activité la plus efficace qui soit pour perdre du poids, plus que le tennis. Cela vous paraîtra surprenant, mais sur une heure de tennis on ne joue et ne bouge réellement que dix-huit minutes, alors que lorsque vous marchez une heure, vous marchez une heure ! De plus, la marche est l'activité la plus naturellement humaine. L'homme est le seul animal de la planète qui marche et c'est en se redressant et en marchant qu'il est devenu homme. En outre, c'est la plus simple de toutes les activités physiques, la plus facile, celle qui ne fait

pas transpirer, qui ne blesse pas, qui se pratique à n'importe quelle heure du jour et de la nuit, en tous lieux, sans nécessiter de tenue particulière, même perchée sur des talons hauts. Enfin, c'est la seule activité que je prescrive aux obèses, qui prendraient un risque à tout autre exercice. »

Plus vous bougerez, moins vous aurez besoin de restreindre votre alimentation, plus vous brûlerez de calories et plus vous disposerez de liberté de table.

Trois cuillerées de son d'avoine chaque jour, à vie

Le son d'avoine a été pour moi une vraie révélation. D'abord, cette phrase du Dr Dukan m'a frappée : « Le son d'avoine est, avec la pectine de pomme, le seul aliment pouvant être considéré comme amaigrissant. Mais comme la pectine ne peut être séparée des sucres et des calories de la pomme, le son d'avoine reste seul sur le podium. »

Le son d'avoine peut vous aider à maigrir ou à conserver votre poids de forme grâce à deux de ses spécificités :

- il se dissout dans l'eau et s'en imprègne par effet buvard,
- il gélifie en milieu acide.

En effet, le son d'avoine est l'aliment qui contient le plus de fibres solubles (25 %), bien plus que le pruneau ou les figues sèches, dont la teneur est de 10 %, les aubergines et les haricots, de 7 %, les carottes ou les poireaux, de 3 %.

De plus, ses fibres sont capables d'absorber jusqu'à quarante fois leur volume d'eau. Ainsi, si vous consommez 40 grammes de son d'avoine, l'équivalent de trois cuillerées à soupe, ses 10 grammes de fibres peuvent se gorger de 400 grammes d'eau ou d'aliments dissous dans l'eau. Un tel volume occupe une bonne

partie de l'estomac, ce qui génère une satiété mécanique et un rassasiement durable.

Je laisse la parole au Dr Dukan, qui décrit le son d'avoine mieux que quiconque :

« Sophie, lorsque vous consommez du son d'avoine, il se mélange à vos aliments. Ce mélange est soumis à l'action de votre salive puis à l'acidité de votre suc gastrique. Il est ensuite brassé et malaxé dans votre estomac, puis soumis à l'action décapante de votre bile et de vos sucs intestinaux.

« Il arrive alors dans votre intestin grêle mêlé à un bol intestinal semi-liquide. C'est là, dans ce jus hautement nutritif et prêt à passer dans le sang, que le son d'avoine va exercer son action amaigrissante. Sous l'effet de l'acidité ambiante, le son forme un grand gel mousseux tissant un filet dans le bol intestinal. Ce gel contient une myriade de petites vacuoles, sortes de petites bulles refermées sur ce jus alimentaire, emprisonnant ainsi les nutriments et les calories. Cette capture est d'autant plus efficace que les fibres possèdent une très forte viscosité qui colle aux nutriments ambiants comme un aimant sur de la limaille de fer. Les fibres du son d'avoine tiennent donc leurs prises et ne les lâcheront plus. Comme ces fibres ne sont pas assimilables par l'homme, elles continuent d'avancer et quittent l'organisme avec les selles, emportant avec elles leur précieux butin de calories emprisonnées. Ces calories dérobées à l'organisme auraient dû passer dans le sang, mais vous en voilà débarrassée de la manière la plus naturelle qui soit. Le son d'avoine organise ainsi un gaspillage inespéré des calories indésirables prélevées sur les trois nutriments fournis par l'alimentation. Une telle action anti-alimentaire, dangereuse en temps de pénurie, devient salubre, voire médicinale dans un monde d'abondance où la difficulté n'est plus de manquer d'aliments mais de s'en priver. »

Le son d'avoine se présente en flocons sans goût ni odeur. Il n'est pas consommable en l'état. Ainsi, la manière la plus simple et la plus rapide de le consommer est de l'ajouter à du lait écrémé

avec un édulcorant de type aspartame et de le passer quarante secondes au micro-ondes, ce qui le fait gonfler et prendre la consistance moelleuse d'un porridge que certains adorent.

La façon la plus agréable de le consommer pour une gourmande au régime est d'en faire des crêpes, des galettes, des blinis ou des fonds de pizzas. En pratique, pour préparer ces aliments festifs, mélangez une cuillerée à soupe bien pleine de son d'avoine avec une cuillerée à soupe de fromage blanc à 0 % de matière grasse et un œuf. Si vous avez des raisons de redouter le cholestérol inclus dans le jaune de l'œuf, préparez votre galette avec le seul blanc, elle n'en sera pas moins bonne. Pour une galette sucrée, ajoutez une cuillerée à soupe d'aspartame. Si vous la préférez salée, ajoutez-y une pincée de sel. Améliorez-la avec des fines herbes et quelques graines de sésame qui résistent sous la dent. Si vous voulez en faire un blini, montez le blanc d'œuf en neige. Si vous voulez en faire une crêpe, ajoutez du lait pour fluidifier le mélange. Sous forme de galette salée, tartinez-la avec du Saint-Môret ou un Carré Gervais à 0 % de matière grasse. Essayez aussi avec une tranche de saumon fumé et un peu de poivre noir ou de piment d'Espelette.

Sous ces différentes préparations, le son d'avoine redevient un aliment à part entière que vous aurez plaisir à consommer. Associé à l'œuf et au fromage blanc, il développe un puissant effet rassasiant qui, s'ajoutant à son effet de déperdition calorique, en fait un très rare mais authentique aliment amaigrissant.

Une précaution d'emploi concerne les grandes spasmophiles dont l'hypersensibilité au stress est responsable de leur déficit chronique en magnésium. Or, ce qui fait la force du son d'avoine, c'est son pouvoir de piéger nutriments et calories dans la lumière intestinale, mais également certains sels minéraux ou oligoéléments du bol alimentaire. Néanmoins, à la dose stabilisatrice de trois cuillerées à soupe par jour, cet effet n'est pas suffisant pour perturber ces éléments. Cette précaution s'adresserait plutôt à

certaines utilisatrices zélées qui, au vu des résultats obtenus, seraient tentées de dépasser les doses ! Il serait alors conseillé de prendre un complément en magnésium ou de boire de l'eau d'Hépar.

Si vous venez de découvrir le son d'avoine et si vous comprenez le rôle potentiel que peut jouer ce formidable apport de fibres solubles dans votre nouvelle alimentation de stabilisation, vous devez comprendre que le son d'avoine n'est pas une médication. C'est une réserve concentrée et précieuse de fibres solubles, élément naturel qui est indispensable à chacun d'entre nous, et davantage encore à quatre catégories d'individus : les constipés, les obèses, les diabétiques et les surchargés en cholestérol. Et comme toutes les fibres, il possède un pouvoir de prévention du cancer du côlon.

Dans le cas présent, seuls le surpoids et la tendance à grossir nous préoccupent, mais surtout l'espoir d'obtenir, par trois mesures simples et peu contraignantes, une stabilisation définitive du poids.

Chapitre 5

**Et s'il m'arrivait
de reprendre
du poids ?**

LE RÉGIME DUKAN EN PRATIQUE

Le régime Dukan est à ma connaissance – et j'ai suivi des régimes et scruté l'horizon des méthodes du marché – le seul qui intègre un plan de stabilisation du poids fondé sur des mesures acceptables sur le long cours, voire le très long cours puisqu'il est proposé comme une stabilisation à vie. Mais ce qui m'a paru encore plus invraisemblable, c'est ce qui constitue le service après-vente de la méthode : la riposte graduée, permettant de réagir pour parer à toute reprise de poids. Chacun sait que si surpoids il y a chez des femmes comme moi qui le vive mal, c'est que nous le prenons sans le désirer et que, même si nous le regrettons immédiatement après l'avoir pris, nous n'avons pas pu nous en empêcher. En fait, si j'y suis parvenue, c'est parce que j'avais un plan parfaitement structuré à suivre pas à pas, jour après jour, kilo après kilo. Sinon, je n'aurais jamais pu y arriver et je n'aurais même pas pu y croire et encore moins y adhérer. C'est là que cette méthode me paraît la plus porteuse d'avenir, non

seulement grâce à cette consolidation du poids atteint qui protège des premiers vents contraires, mais aussi sur la durée que n'importe quelle personne peut calculer simplement : une stabilisation au long cours assise sur trois mesures simples, concrètes et efficaces pour pérenniser les résultats obtenus associée à un plan de rattrapage pour prévoir l'imprévisible. Nous savons tous qu'en matière de gestion du surpoids l'imprévisible est, hélas, statistiquement prévisible. Ainsi, je considère que c'est rassurant de savoir que si je tombe dans une embuscade et que le moral baisse, il y aura une solution adaptée à la reprise de poids. Une sorte d'élastique tendu qui vous retient sous sa tension et vous tire en arrière et de plus en plus fort à mesure que vous reprenez du poids. En pratique, il s'agit d'une succession de quatre lignes de défense qui se dressent l'une après l'autre au cas où la précédente viendrait à céder, afin de vous récupérer et de vous ramener au juste poids perdu.

Première consigne : pesez-vous chaque jour !

Le système de la riposte graduée est fondé sur cette pesée quotidienne. Le Dr Dukan insiste beaucoup pour refuser ce préjugé absurde qui laisse croire que se peser chaque jour relève de l'obsession. « C'est non seulement faux, affirme-t-il, mais contraire au bon sens, à la logique et surtout à mes observations. Comment pourrait-on stabiliser un poids dont on ne suit pas la course ? Vous ne pouvez contrôler que ce que vous voyez ! Ainsi, les personnes qui ne se pèsent plus signalent de manière claire qu'elles ont peur de se mettre sur la balance, peur de la vérité, peur des faits, peur de voir se confirmer ce qu'elles pressentent ou savent déjà. »

J'ai donc pris l'habitude de me peser chaque matin, à la même heure et dans la même tenue. L'idéal étant de tenir un petit carnet de bord et d'y inscrire son poids. Tant que vous surveillerez votre poids, vous serez en piste, vous saurez où vous en êtes réellement dans votre système de stabilisation. Dès les premiers signaux d'une reprise de poids, entrez sans attendre dans la structure de la riposte graduée.

Si vous forcez le premier barrage, le deuxième se lèvera et ainsi de suite.

En cas de reprise de poids, il faut réagir vite et ne pas attendre que les kilos s'accumulent. Le temps joue contre vous, tant sur le plan du corps et des métabolismes que sur celui du psychisme et des comportements. Plus vous tarderez à réagir à votre prise de poids, plus elle s'enracinera et résistera au régime et à la dépense physique que vous lui opposerez. Si, sortant d'un repas de fête, vous décidez de marcher d'un bon pas pendant une heure en cours de digestion, vous aurez de bonnes chances d'empêcher les calories ingérées de se transformer en graisse. Vous les

attraperez dès leur arrivée dans le sang sous la forme de glucose ou d'acides gras, deux carburants immédiatement disponibles en l'état. Si vous attendez le lendemain matin pour réagir, ce sera déjà moins facile, mais toujours possible. En revanche, une semaine plus tard, le surplus de calories sera devenu réserve et stocké dans les graisses de surface. Là encore, il est possible d'intervenir. Un mois plus tard, ces graisses de réserve seront noyées dans les stocks profonds, infiniment plus difficiles d'accès ; à ce stade, seul un régime fort et structuré pourra en venir à bout.

Donc, pesez-vous tous les matins et réagissez vite au moindre écart, mais ce n'est pas tout. En pratique, si vous avez repris du poids, c'est que vous avez baissé la garde, oublié ou délaissé votre trident de protection : le jeûne protéiné, la marche et les escaliers, et le son d'avoine. Presque toujours, c'est une contrariété, un problème affectif ou professionnel qui en est la cause, une blessure qui demande un baume apaisant.

Comme votre corps et votre mode de vie ne sont pas ceux d'un robot, vous avez une marge de manœuvre d'environ 1,5 kg qui constitue la respiration de votre corps, ses variations d'eau et d'aliments et, pour les mêmes raisons, les alternances d'invitations auxquelles vous serez conviée. Tant que vous ne dépasserez pas ce kilo et demi, tout ira bien, vous serez encore dans la course. Mais passé cette frontière vous commencerez à dériver, et la balance a pour mission absolue et protectrice d'être là pour vous l'indiquer. Ne vous fiez pas à vos vêtements ou à vos ceintures : il est si facile d'invoquer un jean qui a rétréci au lavage et d'accepter de serrer sa ceinture en rentrant le ventre.

PESEZ-VOUS !

La riposte graduée

Première riposte : vous avez franchi le seuil du kilo et demi de trop

Cela m'est arrivé plus d'une fois et j'ai été ravie de revenir au « Livre de mon poids » à la page où il est écrit : « Sophie, si vous avez franchi la porte des trois livres, c'est très probablement que vous avez abandonné votre jeûdi protéiné, reprenez-le et doublez-le d'un deuxième jour de protéines, soit le mercredi, soit le vendredi, mais un jour attenant, et ce jusqu'à avoir retrouvé votre juste poids. Reprenez aussi vos escaliers et ajoutez-y quinze minutes de marche supplémentaires à vos vingt minutes habituelles. Et si, comme il est probable, vous avez abandonné vos trois cuillerées à soupe de son d'avoine, revenez-y et passez à cinq cuillerées à soupe par jour pendant une semaine. Enfin, buvez plus, passez à 2 litres d'eau plate très peu minéralisée. De la sorte, vous reviendrez en zone de sécurité. »

Deuxième riposte : vous avez repris le tiers de vos kilos perdus

Pour moi, ce serait 3,3 kilos puisque j'en ai perdu 10. Fort heureusement, je n'ai pas eu à entrer – pour le moment – dans cette première ligne de défense. Je ferai tout pour l'éviter, mais je sais qu'elle existe et le savoir me rassure ! Pour cette deuxième ligne de défense, le Dr Dukan écrit : « Si cela vous arrivait, il vous faudrait reprendre du service. Un jour de protéines pures alternant avec un jour de protéines plus légumes, retour à la phase de croisière, puis à la stabilisation définitive sans passage par le régime de consolidation. Ici aussi, continuez à monter les escaliers, mais ajoutez-y trente minutes de marche quotidienne. Quant au son d'avoine, passez à cinq cuillerées à soupe par jour jusqu'à retour à votre base. »

Troisième riposte : vous avez repris plus de la moitié de tous vos kilos perdus

Dites-vous que vous êtes en train de perdre le bénéfice de votre action et que, comme la reprise est fraîche, il y a encore de l'espoir de reperdre ce poids avec une relative facilité. Mais vous êtes déjà à la limite de l'élasticité. Le moment est stratégique, ne le laissez pas passer. Revenez au régime de croisière d'alternance PP/PL en association étroite avec votre plan d'activité physique et corsez votre contre-attaque en effectuant une demi-heure de marche de plus qu'à l'accoutumée. Une fois votre juste poids à nouveau atteint, vous aurez besoin de passer par la phase de consolidation de dix jours pour chaque kilo fraîchement reperdu.

Quatrième riposte : vous avez repris les trois quarts du poids perdu

« Sophie, si cela vous arrivait, vous ne seriez plus dans l'accident de parcours mais dans la récursive, et dans ce cas il vous faudrait repartir de zéro. Cette reprise du combat devrait se faire avec des armes efficaces, rapides qui vous donneront des résultats prompts et encourageants. Donc retour aux deux jours de protéines pures, voire trois ou même quatre jours si vous avez retrouvé le feu sacré, puis passez à l'alternance. Le succès de cette reprise en main dépendra de votre temps de réaction, du délai passé entre reprise de poids et reprise du régime. Mais dans le cadre d'une riposte graduée, sachant que votre cas aura été prévu et qu'il existe une solution adaptée, la plupart de celles qui y ont recours le font dans des délais acceptables. Dans ces cas favorables, le poids repris reste fraîchement repris et donc plus accessible que lors de l'attaque initiale. »

Le contexte de la reprise de poids

La plupart des personnes qui reprennent une grande partie de leur poids perdu ont souvent un passé d'obésité doublé d'une tendance familiale au surpoids. Mais surtout, ce sont des personnes qui ont une vulnérabilité affective issue de l'enfance qui s'exprime par une intolérance ou une grande sensibilité au stress.

Habituellement, il s'agit de personnes sensibles, émotives ou anxieuses, parfois déprimées et extrêmement faciles à stresser. Une majorité d'entre elles ont conservé de l'enfance cette ligne de fuite vers l'aliment qui les a rassurées dans leur toute petite enfance. Ce pli réflexe est indélébile et les entraîne vers les aliments gratifiants et rassurants pour amortir les inévitables difficultés de la vie.

Chez ces femmes, les agressions du quotidien sont fréquentes et cumulatives. Les coups durs, les ruptures, les difficultés sentimentales, professionnelles ou financières, un licenciement, un deuil, une maladie, et la nourriture redevient un moyen de consolation privilégié, un tranquillisant naturel ; pour la plupart de ces personnes, c'est une manière naturelle et élégante d'éviter la dépression.

Dans ces cas, il faut apprendre à se défendre contre cette automaticité de la mise en bouche face à l'adversité. Il faut aussi essayer de conserver tout ce qui peut faire office de digue, et en tout premier lieu ce jour de résistance par semaine et ces mesures que sont les escaliers et le son d'avoine. Ce dernier non seulement est indolore, mais pour une majorité de celles qui y sont habituées, il procure un réel plaisir dont il faut user ou même abuser quand la dérive s'amorce.



Partie 3

RÉGIME

ET SPORT,

LE

DUO

GAGNANT

Si Jean-Pierre Clémenceau n'existait pas, il faudrait l'inventer ! Autant le Dr Dukan m'a établi un régime sur mesure qui m'a permis de perdre du poids d'une manière vraiment efficace, autant Jean-Pierre Clémenceau m'a donné le goût du sport et de l'effort. Ce régime n'était pas si facile à suivre. J'ai eu des hauts et des bas, des moments d'euphorie lorsque la balance affichait les kilos en moins et des moments de découragement lorsque mon poids stagnait et que je craquais pour un carré de chocolat ou quelques cacahuètes grillées. Trois mois, c'est long lorsque l'on tente de changer ses mauvaises habitudes alimentaires et que l'on est soumis à la pression de réussir à maigrir comme on se l'est promis. Il serait malhonnête de dire que les kilos se sont envolés comme par magie. Ce n'était pas facile tous les jours, mais je me suis accrochée, j'ai fait mon possible pour suivre le programme à la lettre et relever le challenge proposé par mes coachs. Et je peux désormais constater, au travers de cette expérience fort enrichissante, que le sport est étroitement lié au régime alimentaire. L'un ne va pas sans l'autre. Vouloir maigrir sans bouger est un leurre. En cela, mes deux coachs étaient parfaitement d'accord et ils furent superbement complémentaires.

Vous avez déjà découvert mon programme d'amaigrissement élaboré par le Dr Dukan, je vais maintenant vous faire partager le programme sportif que j'ai suivi avec Jean-Pierre Clémenceau en parallèle. Ces rendez-vous sportifs trois fois par semaine m'ont réellement motivée dans ma démarche d'amaigrissement. Car en plus des kilos

que je perdais en mangeant autrement, j'en transformais d'autres en muscles en ciblant les parties de mon corps que j'avais envie d'affiner et de sculpter. J'y ai gagné une silhouette harmonieuse et tonique, une peau plus lisse, un éclat indéniable tant au niveau du visage que du corps. En bougeant, en pratiquant une activité physique, on s'oxygène et on retrouve une véritable énergie. Cela joue sur le moral et procure un dynamisme à toute épreuve. Cela coupe la faim aussi, étrangement. Ainsi, je recommande à toutes les femmes soucieuses de leur ligne d'associer une activité physique à leur régime.

Comme me l'a répété Jean-Pierre Clémenceau tout au long de ces trois mois, bouger est naturel, si naturel qu'il n'est pas besoin de s'inscrire dans une salle de remise en forme ou de dépenser des sommes folles pour prétendre à cette activité inhérente à l'être humain. Il suffit de marcher, de boudier les ascenseurs et de prendre les escaliers, d'aller faire ses courses à pied, de faire quelques exercices de musculation chez soi, mais aussi au bureau ou dans les transports en commun. Voici le premier conseil que je peux vous donner : toutes les occasions sont bonnes pour bouger, alors suivez les conseils de mon coach !

Chapitre 1

Bougez

bougez

bougez



RÉGIME ET SPORT LE DUO GAGNANT

Si vous êtes une femme qui bouge, qui fait du sport par plaisir, que vous aimez la danse ou la natation, la course, l'équitation, l'escalade, les randonnées, le chant, le jardinage, le bricolage, vous pratiquerez n'importe lequel de ces sports avec enthousiasme ! Dans votre intérêt, évitez d'en faire trop ou trop longtemps, ménagez-vous, évitez toute surchauffe articulaire conduisant à des tendinites ou des poussées d'arthrose qui vous détourneraient de cette activité bénéfique et vous obligeraient à arrêter le sport. Si vous

fréquentez les salles de gym, sachez que cette activité n'a de sens qu'à partir de deux séances par semaine. Pour toutes les autres qui n'ont pas la chance de bouger, la vraie solution, c'est celle que l'on peut pratiquer sans trop perdre de temps, sans s'ennuyer ou se frustrer, et surtout celle que l'on pourra conserver sur le long terme. Cette solution, c'est l'activité utilitaire incluse dans le quotidien, la somme des petits gestes usuels dont l'accumulation au fil des jours, des mois et des années finit par faire la différence.

Les bienfaits de la marche

La marche est l'activité humaine par excellence – l'homme étant le seul mammifère authentiquement bipède – et cette activité naturelle ne nécessite aucun apprentissage. C'est celle qui intéresse le plus grand nombre de territoires musculaires et qui fatigue le moins. En marchant, vous pouvez écouter de la musique, penser, organiser votre journée et même lire. À partir de la quarantaine, tout être humain qui veut rester humain doit marcher un minimum de vingt minutes par jour, seuil en deçà duquel ses dépenses de fonctionnement sont dangereusement inutilisées. Si cette même personne cherche à protéger sa musculature, conserver sa tonicité, sa ligne et ralentir son vieillissement, vingt minutes ne sont pas suffisantes : c'est trente minutes qui lui sont nécessaires, auxquelles elle devra ajouter l'usage systématique des escaliers, tant les siens que ceux des autres. Mais elle peut encore faire mieux : réduire l'utilisation de sa voiture, pratiquer le ménage sportif en intensifiant et en corsant tous les mouvements, se tenir droite en position assise devant son écran ou faire les cent pas plutôt que d'attendre debout ou assise.

Il n'est plus concevable aujourd'hui d'espérer maigrir durablement en stabilisant le poids obtenu sur la longue durée avec le seul régime. Car la frustration liée à la restriction, acceptable sur le court terme, ne l'est plus sur le long terme et conduit tôt ou tard à l'échec et à la reprise de poids avec prime. Enfin, il y a cette solution ludique et efficace qui consiste à installer un vélo d'appartement à affichage des calories dépensées en face du téléviseur, sachant qu'un pédalage lent, sans résistance, sans fatigue pendant la durée d'un film standard peut consommer 500 calories, la valeur calorique de votre dîner. La marche est globalement salubre, car elle accroît les dépenses caloriques et réactive la circulation veineuse ; couplée à une musculation ciblée, elle va aider à remodeler votre corps.

Course à pied : cœur en bonne santé !

La course à pied est un bon exercice d'échauffement ou d'entretien, car elle demande peu de moyens et est accessible à tout le monde. En plus d'améliorer les systèmes cardio-vasculaire et pulmonaire, elle favorise la circulation sanguine, la tonicité et la perte de poids. C'est également un excellent antidépresseur naturel pour lutter contre le stress et la nervosité.

Avant de commencer une séance, il est important de respecter quelques règles telles que l'achat d'une bonne paire de baskets afin d'amortir les chocs répétés et, de ce fait, prévenir les raideurs lombaires. Pensez à vous étirer et à échauffer vos muscles une bonne dizaine de minutes avant de courir sous peine de claquages ou de contractures musculaires douloureuses. Pour ce faire, commencez doucement, en marchant à un rythme régulier et soutenu avant de courir, et pas plus de vingt à trente minutes la première fois. Que ce soit dans la vie quotidienne ou lors de la pratique d'un sport, il arrive souvent que l'on soit obligé de s'arrêter pour reprendre son souffle, sous peine de tomber d'épuisement. Dans cette situation très fréquente, l'organisme est sollicité à un rythme qu'il ne peut pas suivre. Le facteur empêchant la poursuite d'un exercice est l'inaptitude à transporter une quantité d'oxygène suffisante vers les muscles actifs. Il est donc important d'évaluer la « mesure de consommation d'oxygène à l'effort » de la personne désirant s'entraîner, pour bien cerner ses limites et effectuer un entraînement adapté à ses capacités. Car si vous n'êtes pas capable d'apporter de l'oxygène à vos muscles, vous ne consommerez jamais de graisses à l'effort.

Il faut donc toujours adapter l'intensité de l'exercice à ses capacités, sous peine de ne jamais atteindre son objectif, qu'il soit la performance ou la perte de poids. Cette intensité doit corres-

pondre à une durée d'endurance minimale de quarante-cinq minutes, à rythme constant. La technique d'entraînement en fractionné vous permettra d'atteindre les mêmes objectifs sans être obligée de courir aussi longtemps. L'élément rebutant d'un programme d'endurance est son côté monotone, sans temps de récupération : courir trente minutes à 8 kilomètres à l'heure, c'est ingrat ! Il est préférable d'alterner des temps d'exercices avec des temps de récupération précis. Dans notre exemple, au lieu des trente minutes à 8 kilomètres à l'heure, vous alternerez huit répétitions de course à 10 kilomètres à l'heure pendant une minute, entrecoupées de pauses de deux minutes en marche lente. Ainsi, vous travaillerez à des intensités proches de votre consommation maximale d'oxygène, ce qui est le seul moyen efficace de l'améliorer. Buvez de l'eau minérale pendant et après l'effort. Une fois votre séance terminée, marchez tranquillement afin de reprendre votre respiration. Ainsi, vous éliminerez en douceur l'acide lactique contenu dans les muscles. Pour terminer, quelques étirements seront les bienvenus pour éviter les courbatures et permettre aux muscles de s'allonger et de s'étendre. Une sensation de légèreté s'ensuivra.

Musculation ciblée : corps sculpté !

Chaque partie du corps doit se travailler d'une certaine façon selon le résultat souhaité, voilà pourquoi il est préférable de suivre un programme établi par un professionnel du sport. D'une part pour dessiner la silhouette de manière harmonieuse, d'autre part pour ne pas se faire mal avec des exercices non adaptés.

Chez la femme, le bas du corps est à travailler en souplesse, en vitesse et en répétition pour l'affiner, le sécher, tout en le raffer-

missant. Au contraire, le haut du corps se travaille en force, en résistance, avec des haltères ou des machines pour développer les épaules, le buste et la poitrine. L'équilibre entre le haut et le bas du corps doit être respecté. En revanche, il faut veiller à ne pas regrossir, car le bas du corps est un véritable aimant à cellulite dans lequel la graisse entre plus facilement qu'elle ne sort, et plus vous suivrez de régimes, plus vous vous dessécherez du haut et vous grossirez du bas. Enfin, reprendre du poids après en avoir perdu, c'est dresser le constat d'un échec dont personne n'a besoin, car tout échec en appelle un autre et finit par porter atteinte à l'estime de soi, cruciale pour la gestion du poids.

Mais revenons à un sujet spécifiquement féminin qui complique esthétiquement, psychologiquement et physiquement le problème du poids, c'est celui de la cellulite. La cellulite est un phénomène d'accumulation de graisses sous-cutanées, prédominante dans certaines régions du corps, principalement le bas du corps chez la femme. Elle est faite d'un mélange d'eau, de déchets et de toxines dans les tissus dermiques et de matières grasses dans certaines cellules. La cellulite concerne essentiellement les femmes, y compris celles qui n'ont aucune surcharge pondérale, alors que les hommes de forte corpulence n'en ont pas ou très peu. Ce processus physiologique peut être apparenté à une forme d'obésité localisée. La graisse est constituée de cellules, les adipocytes, qui se présentent sous forme de grappes cloisonnées. Ces cellules adipeuses stockent en permanence une partie de ce que nous mangeons, comme éventuelle réserve énergétique. Lorsque les deux mécanismes de stockage et de déstockage des graisses, respectivement la lipogenèse et la lipolyse, sont en déséquilibre, les cellules grasses gonflent et la cellulite apparaît. Le tissu conjonctif qui enveloppe les cellules est alors comprimé, les cloisons poussent la peau, lui donnant cet aspect capitonné que l'on appelle la peau d'orange. Les fesses, l'intérieur et le haut des cuisses, les genoux, les mol-

lets et les chevilles sont le lieu de prédilection des capitons graisseux, le tissu conjonctif étant particulièrement cloisonné dans ces parties du corps féminin.

Prévenir et guérir la cellulite

L'apparition de la cellulite dépend de nombreux facteurs tels qu'une alimentation trop riche, la sédentarité ou une mauvaise circulation sanguine.

Les facteurs génétiques sont à prendre en compte ainsi que l'influence des hormones, en particulier les œstrogènes. Avant les règles et pendant la grossesse, l'insuffisance de la circulation veineuse ou lymphatique et l'excès d'œstrogènes favorisent la rétention d'eau. La venue et le développement de la cellulite sont liés aux étapes importantes, du point de vue hormonal, de la vie des femmes, comme la puberté ou la grossesse. La ménopause, qui se produit généralement vers l'âge de cinquante ans, se caractérise par l'arrêt du fonctionnement des ovaires et des sécrétions hormonales. Sachez qu'à ce stade de votre vie, même si votre organisme a tendance à moins activer les cellules graisseuses, l'acquis cellulitique ne diminuera pas tout seul. Lors d'une période de stress intense et prolongé, la cellulite peut également apparaître et être liée à des troubles pathologiques tels que des ennuis gynécologiques, circulatoires et digestifs. Ces derniers sont susceptibles d'aggraver les problèmes cellulitiques de façon dramatique : en effet, rappelez-vous que le foie joue un rôle essentiel dans la digestion des aliments. C'est un cercle infernal : si la digestion se fait mal, le fonctionnement du foie est ralenti. Les graisses et les sucres seront stockés, et votre organisme conservera toxines et déchets qui altéreront considérablement le tissu dermique.

Le derme se situe entre l'épiderme et le muscle. Constitué de cellules et de fibres placées dans une sorte de gelée appelée substance fondamentale, il peut être considéré comme étant le berceau de la cellulite. En effet, le derme est une réserve de matières premières qui assurent la vie de l'ensemble de la peau. C'est lui qui met en réserve les calories sous forme de graisses et évacue une partie des déchets et des toxines par l'intermédiaire de la sueur. La substance fondamentale, riche en cellules et en vaisseaux, change d'aspect avec l'apparition de la cellulite et selon la quantité d'eau qu'elle retient. La pression de l'eau est telle qu'elle va écraser les cellules, compresser les vaisseaux sanguins et lymphatiques et entraîner la dégradation des fibres. Résultat : un déséquilibre sanguin et une élimination déficiente des toxines et des déchets.

Il existe deux types de cellulite :

- La première se caractérise par un manque de souplesse et d'élasticité de la peau. Lorsque vous pincez votre peau entre vos deux doigts, elle se boursoufle et ressemble à une peau d'orange. Si la cellulite n'atteint pas toujours l'épiderme, elle le dégrade sensiblement : il est rugueux, parfois fripé, avec une peau chaude et déshydratée. Cette forme de cellulite est très inesthétique, car apparente quelle que soit la position du corps.

- La seconde offre un aspect un peu différent : le tissu cutané est spongieux et flasque. La cellulite change d'aspect selon que vous êtes debout (elle s'affaisse) ou couchée (elle s'étale). La peau présente souvent des traces de vergetures dues à la rupture élastique du derme. Cette forme de cellulite prédomine chez les femmes à partir de trente-cinq ans. Elle peut apparaître également après un amaigrissement trop important, trop rapide, ou un traitement abusif à base de diurétiques.

La rétention d'eau est un facteur aggravant de la cellulite. Lorsque l'eau, porteuse de déchets et de résidus, s'accumule et

stagne dans les poches poreuses sous-cutanées, il y a rétention d'eau. Elle apparaît pendant une période de stress ou lors du cycle menstruel, pour disparaître en général au bout de quelques jours, sans traitement particulier, si ce n'est une hygiène alimentaire stricte (pas de sucre et peu de sel). La cellulite s'installe à partir du moment où cette eau devient gélatineuse, durcit et fait pression sous la peau. À défaut d'un traitement intensif et localisé sur la masse grasseuse, vous ne pourrez pas déloger cette peau d'orange, qui aura tendance à se raffermir de plus en plus.

Après un régime, la cellulite semble ressortir, mais sachez qu'elle se renouvelle sans cesse et que, grâce à une gymnastique régulière, ciblée et en profondeur, vous pourrez la canaliser et l'empêcher de progresser. J'ai dit qu'elle était essentiellement localisée sur les parties inférieures du corps, à savoir les hanches, les fesses, les cuisses et les genoux. Il n'existe que peu de cellulite sur les bras, et cela concerne les femmes particulièrement fortes ; c'est pourquoi le travail de gymnastique se situera sur la partie basse du corps.

Dans un premier temps, les exercices consistent à activer la circulation du sang par des mouvements de flexion (fente avant), puis à travailler en profondeur les muscles des cuisses et des genoux, avec des séries plus longues et rapprochées. Augmenter les séries et diminuer le temps de récupération sont les deux conditions pour brûler les graisses. C'est là que la respiration est essentielle : une bonne oxygénation vous permettra d'aller plus loin dans la durée de l'exercice, le muscle sera mieux oxygéné pendant l'effort et pourra être travaillé en profondeur. Les exercices qui visent à éliminer la cellulite sont particulièrement difficiles à tenir. Vous ne les ferez pas convenablement sans une respiration profonde et longue. La course à pied est un très bon exercice cardio-vasculaire qui active également la circulation du sang. Il en est de même du StairMaster : cet appareil se présente sous forme de deux marches que vous baissez en alternance, pied

droit, pied gauche, et qui vous fait travailler les fessiers et les cuisses. Et puis, bien sûr, tous les exercices propres à muscler les fessiers, à faire disparaître la « culotte de cheval » et à affiner les genoux avec des lests aux chevilles vont agir efficacement sur la cellulite. Là encore, il faudra privilégier les séries longues avec un temps de récupération très court.

En revanche, oubliez les combinaisons hermétiques censées agir sur la cellulite. En réalité, la peau est comme emprisonnée dans une enveloppe totalement étanche, ses pores ne sont plus oxygénés mais obstrués par les toxines que le vêtement synthétique a retenues. Ces vêtements non aérés n'accélèrent en rien la fonte des bourrelets. En plus de vous faire mijoter dans votre jus, ils favorisent le développement de certaines affections cutanées comme les mycoses, ce qui n'est souhaitable à personne. Ce type de vêtements de sudation est né dans les années 80 avec les cours d'aérobic, dans le but de reproduire l'effet sauna... sauf que le sauna n'a jamais fait maigrir personne.

Et contrairement à ces vêtements asphyxiants, le sauna dispense une chaleur chaude et sèche à l'intérieur de laquelle la peau est aérée, le corps se détend et élimine ses toxines. Alors, à ces instruments de torture, préférez les pantalons de jogging légers, souples et doux et les sweat-shirts confortables qui laissent respirer votre peau. Vous transpirerez bien assez comme cela !

Parallèlement à un travail en profondeur sur la cellulite, vous pouvez faire intervenir la chirurgie esthétique. Le recours à la liposuccion pour les femmes dont la masse cellulitique est très importante peut être utile, car l'activité physique même intense n'en viendrait pas à bout. L'intervention, sous anesthésie locale, consiste à pénétrer dans les tissus cellulitiques au moyen d'une canule reliée à un aspirateur qui tire le tissu gras. Bien que la technique se soit nettement améliorée depuis quelques

années, les jours qui suivent l'intervention restent encore difficiles à vivre : douleurs, œdèmes, bleus, sensations de courbatures intenses... Il faut dire que, lors de ces opérations, le derme est endommagé et les fibres des tissus sont souvent déchirées. Il semble néanmoins qu'aujourd'hui la technique de lipoaspiration (liposuction superficielle) et l'utilisation de canules ultra fines soient beaucoup moins traumatisantes pour le corps. Pour autant, quelle que soit la technique utilisée, si vous n'adoptez pas une hygiène alimentaire rigoureuse combinée à une gymnastique régulière après l'opération, toute la cellulite reviendra.

Une fois que vous aurez mis en place cette hygiène alimentaire et que vous aurez bloqué trois heures par semaine pour faire de la gymnastique appropriée, penchez-vous avec attention sur votre corps. Apprenez à vous en occuper. Frictionnez-vous après la douche avec un gant de coton pour activer la circulation sanguine et massez-vous. Les multiples crèmes de massage, uniquement efficaces sur une cellulite superficielle, sont surtout destinées à assouplir et à hydrater la peau. Rien de tel pour désinfiltrer les tissus graisseux !

Localisez les capitons et pressez-les sous les doigts en les faisant rouler afin de commencer à les ramollir. Offrez-vous régulièrement un drainage lymphatique pour réduire la rétention d'eau. Les massages des capillaires sous-cutanés activent les vaisseaux lymphatiques qui transportent les déchets des cellules vers la circulation sanguine où ils sont dissous. Les autres traitements à votre disposition tels la massothérapie ou l'hydro-massage sont essentiellement des thérapies de massage destinées à activer la circulation sanguine. L'adipolyse est une technique qui consiste, dans un premier temps, à injecter un liquide hypotonique dans les zones adipeuses afin de les décomposer puis, à l'aide d'ultrasons, de liquéfier et de dissoudre les graisses dans le sang. Là encore, cette méthode est particu-

lièrement efficace pour une cellulite superficielle et relativement peu importante.

On le sait : il n'existe ni recette ni régime miracle pour éliminer facilement et définitivement la cellulite, mais en commençant par rééduquer votre métabolisme, en raffermissant les tissus grâce à un sport régulier, en remplaçant la masse grasseuse par la masse musculaire, vous réussirez beaucoup mieux à la contrôler et à affiner votre silhouette. À condition de s'y attaquer quotidiennement, et sur le long terme...

Chapitre 2

Premier mois : le **corps** en mouvement

RÉGIME ET SPORT, LE DUO GAGNANT

Au cours de ma première séance avec Jean-Pierre Clémenceau, il m'a proposé de réaliser un test pour évaluer mon niveau, mes capacités musculaires et cardio-vasculaires ainsi que mon aisance et ma souplesse. À la suite de cette évaluation, il a pu se faire une idée de ma condition physique et m'établir un programme personnalisé afin que je me remettede en mouvement tout en douceur.

Je vous laisse avec mon coach, qui va vous faire découvrir ce programme étape par étape...

L'échauffement : une étape indispensable

Tout entraînement digne de ce nom ne peut se passer de la phase d'échauffement.

À partir de quarante ans, les articulations et les os sont beaucoup plus fragiles et le cœur et les artères ne réagissent pas de la même manière. Il est donc indispensable de s'échauffer avant toute activité physique afin d'éviter de se blesser ou de se contracturer un muscle. D'autre part, l'échauffement aide à mieux localiser les parties musculaires à travailler sans compenser sur d'autres. C'est pourquoi il est nécessaire de s'assouplir pour éviter de traumatiser les articulations et les tendons et acquérir ainsi plus d'aisance et de souplesse. L'échauffement permet aussi aux vaisseaux sanguins du cœur de s'oxygéner avant l'effort, qu'il soit court ou prolongé. Cinq à dix minutes suffisent pour obtenir une condition articulaire optimale et une bonne flexibilité. Il faut savoir que la chaleur rend le lubrifiant naturel qui circule dans nos articulations (la synovie) plus fluide, favorisant ainsi l'amplitude articulaire.

Enfin, un bon échauffement améliore le mental, car un corps chaud favorise la concentration.

Un bon échauffement est adapté à l'effort demandé et doit se faire progressivement et naturellement.

Le stretching : une méthode douce

Le stretching est une méthode d'étirement douce, fondée essentiellement sur la respiration. Il améliore l'état des muscles et des articulations tout en facilitant la mobilité et l'aisance de tout le corps ainsi qu'une gestuelle plus ample.

De plus, le stretching prévient tout problème musculaire – déchirure, contracture, foulure – grâce à l'amélioration de l'élasticité musculaire. Il faut savoir que la répétition des chocs plantaires favorise la surtension musculaire et expose aux blessures. Selon les statistiques, les adeptes du stretching sont, de ce fait, peu touchés par ces accidents de parcours.

La charpente humaine subit quotidiennement les contraintes de la pesanteur. Cela peut se vérifier sur chacun d'entre vous, il suffit pour cela de se mesurer le matin au saut du lit et en fin de journée. Selon votre activité professionnelle, la différence enregistrée peut aller de 1 à 2 centimètres. Ainsi, même le jogger est soumis au tassement. Après une heure de course, sa taille peut diminuer également de 1 ou 2 centimètres, d'où l'intérêt de s'étirer avant et après tout effort physique, quel qu'il soit.

En effet, au fil du temps et en raison de la répétition des entraînements, les muscles principaux, amortisseurs naturels avec les cartilages articulaires, deviennent de plus en plus tendus et sont alors particulièrement exposés aux elongations, claquages, tendinites et contractures, souvent localisés au niveau des lombaires, de la face postérieure des cuisses et des jambes et sur les tendons d'Achille. Les muscles sont de bons amortisseurs à condition qu'ils soient souples, et pour cela il est absolument nécessaire de pratiquer régulièrement des exercices d'étirement. Ainsi, si vous ne voulez pas être victime de blessures par micro-traumatismes, il est fondamental avant et après chaque effort physique de consacrer quelques minutes aux étirements.

Pour être efficaces, ces derniers doivent être effectués selon la technique du stretching (du verbe anglais *to stretch*, « s'étirer » : allonger les muscles en état de décontraction). Pour une bonne initiation, la pratique d'un cours de stretching s'avère plus efficace que la lecture d'un article ou d'un ouvrage illustré. C'est pourquoi je vous laisse découvrir et essayer les exercices de stretching que j'ai concoctés à Sophie Favier afin que vous puissiez retrouver, comme elle, un minimum de mobilité et une meilleure prestance au niveau du corps.

En effectuant un travail physique complet (échauffement/musculation/stretching) 2 ou 3 fois par semaine au minimum et 3/4 d'heure par séance, les résultats sont spectaculaires.

Étirements vertébraux

Description : Mettez-vous à quatre pattes au sol, les bras tendus, les mains, à plat. Dans cette position, inspirez, puis, en expirant, repoussez lentement vos fessiers vers l'arrière, qui vont ainsi se rapprocher de vos talons. Dans le même temps, tendez le plus possible vos mains vers l'avant et approchez votre poitrine du sol.

Répétitions : 20 répétitions sur un rythme très lent.

Conseils et bienfaits : Les deux forces opposées provoquent l'étirement axial souhaité.

Étirement des ischio-jambiers 1

Description : Assise au sol, jambes serrées et tendues devant vous, laissez glisser les bras le long de vos jambes, puis attrapez vos chevilles ou vos genoux. Essayez de rapprocher votre poitrine le plus possible de vos cuisses. Respirez lentement et progressivement pour descendre plus bas.

Répétitions : Maintenez la position une vingtaine de secondes sans forcer.

Conseils et bienfaits : La position assise permet d'allonger les muscles des jambes et d'étirer la zone lombaire. Si vous avez mal au dos, fléchissez légèrement les genoux.

Étirement des ischio-jambiers 2

Description : Debout, pieds parallèles, descendez lentement jusqu'à ce que vos mains touchent vos chevilles ou le sol. Maintenez la position en conservant une respiration constante et progressive, puis redressez-vous tout doucement.

Répétitions : Maintenez la position une vingtaine de secondes sans forcer.

Conseils et bienfaits : Cet exercice détend les épaules et relâche les cervicales, tout en étirant l'arrière de vos cuisses.

Initiation à la musculation

Après cette phase d'étirements tout en douceur qui a permis de travailler sur la mobilité et la souplesse du corps, j'ai proposé à Sophie de commencer les exercices de musculation en fonction de ses attentes. Lors de ce premier entraînement et durant tout le mois qui allait suivre, nous avons décidé de travailler les muscles abdominaux, fessiers, dorsaux, la taille et les cuisses. À chaque partie du corps correspond un exercice pour se muscler, se remodeler intelligemment, sans brûler les étapes et sans risquer de se blesser. Au niveau du travail physique, ce qui paie, ce n'est pas la quantité mais la qualité des exercices, un bon positionnement et une respiration progressive.

Il est très important d'entretenir son corps en prévention, car avec l'âge le relâchement tissulaire et musculaire est beaucoup plus important chez les personnes inactives. Cependant, il est possible d'y remédier en effectuant un travail bien localisé et adapté selon vos capacités musculaires et cardio-vasculaires, sans négliger la phase de récupération essentielle entre chaque exercice.

Les muscles abdominaux, en particulier, sont indispensables à notre santé, et pas seulement pour conserver un ventre plat. Les exercices provoquent sur les intestins une sorte de massage qui active le transit intestinal. Autant dire que son entretien s'avère nécessaire s'il ne relève pas de l'improvisation ! De plus, après la trentaine ou suite à une grossesse, une sangle abdominale ferme et tonique permet de conserver une peau plus souple qui résiste mieux aux ballonnements. Enfin, des abdominaux toniques assurent le bon fonctionnement des reins, du côlon et du foie.

Les abdominaux sont des muscles qui se situent en avant de l'abdomen et qui s'étendent de la face antérieure du thorax jusqu'aux côtes.

Le plus profond est le muscle transverse, qui joue un rôle dans la réduction du diamètre abdominal. Il s'attache sur la face profonde des sept dernières côtes :

- les cinq vertèbres lombaires,
- la crête iliaque,
- l'arcade morale.

Les obliques se situent dans le plan intermédiaire et comprennent :

- les petits obliques : lorsqu'ils se contractent d'un seul côté, ils favorisent l'inclinaison latérale et la rotation du tronc ; lorsqu'ils se contractent des deux côtés, ils fléchissent le tronc si le bassin est fixe,
- le grand oblique : sa contraction entraîne l'inclinaison latérale du tronc.

Pour commencer, j'ai proposé à Sophie les trois exercices d'abdominaux suivants, sans trop forcer sur les répétitions au départ. Le travail doit être progressif et tenir compte du niveau de chaque personne. Si vous n'avez jamais fait d'abdominaux de votre vie, vous ressentirez dès les premiers mouvements des tremblements dans le ventre et une sensation de brûlure qui prouve l'efficacité de l'exercice. Sachez que plus vous ferez d'abdominaux régulièrement, plus ce sera facile et moins ce sera douloureux. Mais au début il faut s'accrocher quelques jours, le temps que la sangle abdominale commence à se tonifier. Si vous avez le courage de pratiquer ces deux exercices tous les jours, ce qui ne vous coûtera qu'un petit quart d'heure de votre temps, vous serez stupéfaite des résultats et des bienfaits occasionnés.

Abdos 1 : les « crunchs »

Description : Allongée sur le dos, les talons posés sur un siège, les jambes formant avec les cuisses un angle droit, mettez vos mains jointes derrière la nuque, le menton rentré, puis décollez le haut du corps en contractant vos abdos et relâchez. Expirez en relevant le buste puis inspirez en relâchant.

Répétitions : 3 séries de 30 répétitions avec une récupération de 20 secondes entre chaque série.

Conseils et bienfaits : Cet exercice vous permet de travailler les grands droits de l'abdomen, mais aussi les obliques. Évitez de croiser vos doigts derrière la nuque pour ne pas tirer sur les cervicales. À la fin de chaque série, maintenez la position relevée en statique durant 15 secondes puis relâchez.

Abdos 2

Description : Allongée sur le dos, positionnez les deux mains sous les fesses, genoux sur le ventre. Décollez les fessiers en montant vos deux genoux serrés sur la poitrine, puis redescendez délicatement. Expirez en décollant les fesses, puis inspirez en relâchant.

Répétitions : 3 ou 4 séries de 30 répétitions.

Conseils et bienfaits : Cet exercice est excellent pour le milieu de vos abdos. Pensez à garder la tête dans le prolongement du corps pour ne pas tirer sur les cervicales, et les genoux bien serrés pour ne pas solliciter vos cuisses.

Abdos 3

Description : Allongée sur le dos, les deux mains derrière la nuque, jambes fléchies, pieds posés à plat sur le sol, relevez le buste en remontant un genou, puis redescendez la tête à ras du

sol et reposez le pied. Expirez en relevant le buste et inspirez en redescendant. Puis changez de genou.

Répétitions : 3 séries de 15 mouvements pour chaque jambe.

Conseils et bienfaits : Contractez vos abdominaux pour ne pas trop solliciter vos cervicales. Cet exercice est très efficace sur les obliques.

Passons maintenant à la musculation des cuisses.

Adducteurs 1

Description : Allongée sur le côté droit, jambe gauche fléchie par-dessus la jambe droite tendue, pied gauche posé à plat devant le genou droit, remontez la jambe droite en l'air sans la poser à terre. Expirez en montant la jambe, puis inspirez en la redescendant.

Répétitions : 3 séries de 30 répétitions de chaque côté.

Conseils et bienfaits : Si vous êtes courageuse, mettez des lestes de 500 grammes autour de chaque cheville. Pensez à garder le pied dans le prolongement de la jambe sans le pointer en l'air pour ne pas solliciter le devant de la cuisse. Cet exercice va assouplir et tonifier tout l'intérieur de la cuisse.

Adducteurs 2

Description : Allongée sur le dos, les mains sous les fesses pour éviter de vous cambrer, les jambes tendues en l'air, pointes de pieds à l'extérieur, écartez les jambes puis ramenez-les serrées en touchant les talons. Expirez en écartant les jambes, puis inspirez en les resserrant.

Répétitions : 3 séries de 30 répétitions selon vos capacités.

Conseils et bienfaits : Pensez à bien plaquer votre dos contre le sol et à garder vos jambes tendues pour ne pas solliciter vos cuisses. Cet exercice est excellent pour tonifier l'intérieur des cuisses.

Après les cuisses, les fessiers ! Nous allons réveiller et muscler la partie du moyen fessier qui se trouve juste au-dessus de la fesse.

Fessiers 1

Description : À quatre pattes, les coudes au sol, levez votre jambe droite tendue à hauteur des fessiers, fléchissez votre genou pour poser votre talon sur la fesse et tendez de nouveau la jambe, sans jamais toucher le sol, en prenant soin de ne pas creuser le dos. Expirez en montant la jambe tendue, puis inspirez en la relâchant.

Répétitions : 2 ou 3 séries de 30 répétitions pour chaque jambe.

Conseils et bienfaits : Pensez à ne pas monter votre jambe trop haut pour ne pas cambrer et gardez votre tête dans le prolongement du corps pour ne pas compenser avec les cervicales. Contractez bien les abdominaux durant tout l'exercice. Cet exercice est très efficace pour muscler et tonifier le moyen fessier.

Fessiers 2

Description : Allongée sur le côté, les jambes pliées et les genoux à hauteur du bassin, un coude au sol et une main en appui

devant les jambes pour maintenir l'équilibre, dépliez le genou et tendez la jambe du dessus devant votre poitrine, puis revenez en position de départ. Expirez bien au moment de déplier le genou, puis inspirez en le repliant.

Répétitions : 2 séries de 30 répétitions pour chaque jambe.

Conseils et bienfaits : Cet exercice tonifie l'extérieur de la fesse et affine la culotte de cheval. Évitez de placer votre pied vers l'extérieur pour ne pas faire travailler la cuisse.

Pour terminer, voici un exercice d'assouplissement qui détendra toute la partie deltoïde contractée durant l'effort et affinera votre taille pour conclure en beauté cette première séance d'entraînement intensif.

Taille

Description : Assise sur un tabouret, plantes de pieds posées au sol, posez un bâton sur vos omoplates. Gardez le buste bien droit tout en contractant vos abdos, puis effectuez une rotation de gauche à droite. Expirez en tournant votre buste sur le côté et inspirez en revenant.

Répétitions : 2 ou 3 séries de 30 secondes environ.

Conseils et bienfaits : Cet exercice vous permettra de vous tonifier tout en affinant votre taille. Pensez à bien vous oxygéner et à bien contracter vos abdos pour éviter de solliciter votre dos.

Chapitre 3

Deuxième mois : **aisance** et **prestance**

RÉGIME ET SPORT, LE DUO GAGNANT

Le travail du premier mois a été particulièrement orienté vers le retour à une aisance, une mobilité et une souplesse du corps par la pratique d'un ensemble d'exercices appropriés. L'objectif était de déverrouiller le corps en douceur afin de retrouver un vrai dynamisme. Au tout début du deuxième mois, Sophie avait retrouvé une nouvelle ampleur de mouvements et un début de tonicité musculaire qui nous a permis d'aller plus loin dans le programme sportif. Nous avons continué notre séance hebdomadaire dédiée uniquement au

travail cardio-vasculaire. Le cœur étant le moteur du corps, il était indispensable de l'entretenir au même titre que les autres muscles pour pouvoir progresser, mais surtout pour acquérir une endurance indispensable à toute activité physique. En poursuivant ce travail de fond par une marche rapide soit au grand air, soit sur un tapis en salle, en alternant rythme rapide et rythme lent, cela a permis à Sophie d'éliminer bon nombre de calories sans s'épuiser pour autant. Elle y a gagné en souffle et en temps de récupération.

Le fitness : un travail en finesse

En parallèle, nous avons poursuivi nos deux autres séances hebdomadaires consacrées à la musculation et au stretching. Avec un meilleur ressenti du corps et des articulations plus souples, nous sommes entrés dans une phase d'entraînement où l'on cherchait à ressentir chaque partie de son corps pour la travailler en conscience, que ce soit le bas des fessiers, la taille, la partie haute du ventre ou le bas du dos. L'idée étant de galber, d'affiner et de sculpter les muscles de manière très localisée en insistant sur les points faibles et en renforçant les points forts. En travaillant de cette manière, Sophie a remarqué un changement visible au niveau de sa texture de peau, plus lisse qu'auparavant. Dans cette deuxième phase de musculation, nous nous sommes concentrés sur des parties ciblées en augmentant le nombre d'exercices et le nombre de répétitions. En priorité, nous avons choisi les fessiers, les cuisses et les abdominaux, car ce sont les parties musculaires qui brûlent le plus de calories. En premier lieu, nous avons travaillé les fessiers, avec des exercices faciles à réaliser et très efficaces s'ils sont faits avec régularité.

Fessiers 1

Description : Allongée sur le dos, jambes fléchies, plantes de pieds à plat sur le sol, bras le long du corps, tendez la jambe droite en l'air dans le prolongement du corps et montez tout doucement les fesses, puis redescendez-les sans jamais les reposer au sol. Effectuez ainsi 15 petits balanciers rapides et restez en statique quelques secondes à la fin de la série. Changez de jambe. Inspirez en montant les fesses, expirez en les redescendant au ras du sol.

Répétitions : 2 ou 3 séries de 30 mouvements pour chaque jambe.

Conseils et bienfaits : Contractez bien vos fessiers et vos abdominaux durant toute la durée de l'exercice. Pensez à ne pas cambrer le dos. Cet exercice permet de tonifier et de raffermir le haut et le bas des fessiers.

Fessiers 2

Description : Allongée sur le côté, un bras tendu au sol avec la tête posée dessus, les deux jambes tendues avec un élastique autour des chevilles, montez la jambe du dessus afin de tendre l'élastique, puis redescendez-la, et ainsi de suite dans un mouvement lent et progressif. Changez de jambe.

Répétitions : 2 ou 3 séries de 20 mouvements pour chaque jambe. 30 secondes de pause maximum entre chaque série.

Conseils et bienfaits : L'élastique va permettre de travailler sur la résistance sans traumatiser les articulations. L'important dans cet exercice est de conserver une bonne position, de bien rester dans l'axe et de ne pas monter les orteils vers le ciel mais bien la jambe, sinon vous allez travailler le devant la cuisse. Cet exercice va permettre de travailler la résistance du moyen fessier pour affiner la culotte de cheval.

Fessiers 3

Description : À quatre pattes, bras tendus, montez un genou sur le côté afin de muscler la partie extérieure des fesses, puis tendez votre jambe, pied flex, sur le côté. Fléchissez de nouveau le genou et revenez à la position de départ.

Répétitions : 4 séries de 15 mouvements pour chaque jambe.

Conseils et bienfaits : Cet exercice vous permettra de tonifier et d'affiner toute la partie latérale de la fesse.

Après ce travail localisé sur les fessiers, j'ai proposé à Sophie d'utiliser un Swiss Ball, un gros ballon permettant certains exercices. Sophie s'allonge, le dos sur le ballon, et celui-ci prend immédiatement la forme de son corps, ce qui permet d'éviter les tensions et la compression au niveau dorsal et vertébral. Seuls les pieds touchent le sol. L'objectif de l'exercice est de se déplacer en avant, en arrière ou sur les côtés en contractant les abdominaux pour rester en équilibre sur le ballon. Cet exercice développe la résistance au niveau de la ceinture abdominale et au niveau des fessiers par cet effort de contraction permanente. Il améliore la tonicité musculaire sans traumatiser les articulations. Pour accentuer un peu la difficulté, on peut décoller un pied puis l'autre, sans jamais tomber, bien entendu.

Après le ludique du ballon, nous avons repris un travail de musculation ciblé sur les cuisses et principalement sur l'intérieur de la cuisse, qui est une zone délicate chez de nombreuses femmes. Cet exercice peut se pratiquer avec un élastique ou un lest au niveau des chevilles qui ne devra pas excéder 500 grammes ou 1 kilo. Dans le cas contraire, on prendra en volume, ce qui n'est pas le but recherché.

Cuisses 1

Description : Debout, pieds parallèles, montez la jambe lestée sur le côté puis redescendez sans poser le pied au sol, et ainsi de suite en gardant les orteils tournés vers l'intérieur. Puis changez de jambe.

Répétitions : 3 séries de 30 mouvements pour chaque jambe.

Conseils et bienfaits : Le but n'est pas de monter la jambe très haut, mais de bien sentir la contraction du grand adducteur. Cet exercice va affiner l'intérieur de la cuisse.

Cuisses 2

Description : À quatre pattes, les coudes au sol, la tête relâchée, montez la jambe droite très haut, puis posez le talon sur la fesse avec l'aide des abdominaux et déployez la jambe tendue dans un mouvement rapide et dynamique.

Répétitions : 3 séries de 20 mouvements pour chaque jambe.

Conseils et bienfaits : Cet exercice va tonifier l'ischio-jambier, c'est-à-dire l'arrière de la cuisse, affiner et étirer le vaste interne, c'est-à-dire tout le devant de la cuisse.

Après les fessiers et les cuisses, nous allons passer aux mollets. De nombreuses femmes se plaignent de ne pas avoir la cheville assez fine ou des mollets trop forts. Le mollet étant un muscle court, il doit se travailler avec une variation d'exercices en séries longues et répétitives.

Mollets

Description : Debout, les mains en appui sur un mur pour ne pas être déséquilibrée, montez sur la pointe des pieds à la façon d'une danseuse, puis redescendez tout doucement en contractant bien les abdominaux et les fessiers. Au bout de 30 répétitions, redescendez à la moitié de l'amplitude, puis effectuez 30 petits mouvements rapides. Reprenez ensuite une série lente de 30, et ainsi de suite.

Répétitions : 6 séries de 30 mouvements, en alternant les séries longues et rapides, sans temps de récupération.

Conseils et bienfaits : Durant l'exercice, vous ressentirez une sensation de brûlure dans les mollets qui signifie que le travail est efficace au niveau de l'attache du talon d'Achille. Cet exercice va tonifier, affûter et affiner le bas du mollet.

Passons aux abdominaux, indispensables au maintien de la sangle abdominale mais pas seulement. Un ventre plat et tonique vous offrira une belle silhouette au quotidien et une meilleure prestance.

Abdos 1

Description : Allongée sur le dos, jambes fléchies, positionnez vos mollets à plat sur un banc, placez vos mains derrière la nuque et plaquez bien votre dos contre le sol pour ne pas compenser sur la partie des lombaires. Contractez vos abdominaux et relevez le buste en emmenant les coudes sur les genoux, puis redescendez lentement afin de mieux localiser la ceinture abdominale.

Répétitions : 3 séries de 15 mouvements, avec un temps de récupération de 20 secondes.

Conseils et bienfaits : Il est possible d'effectuer cet exercice en positionnant les bras tendus devant les cuisses et en relevant le buste pour essayer de toucher les pieds avec les mains.

Abdos 2

Description : Assise au sol, prenez appui sur vos coudes posés en arrière et tendez les jambes en l'air dans le prolongement du corps, pointes de pieds tendues ; pensez à bien contracter toute la partie abdominale pour éviter de cambrer la région du bas des reins, puis effectuez un mouvement de biseau, une jambe au-dessus de l'autre.

Répétitions : 3 séries de 20 mouvements, avec un temps de récupération de 20 secondes.

Conseils et bienfaits : Si une douleur apparaît au niveau du dos, il sera important de soulever les jambes beaucoup plus haut pour soulager la zone basse du dos.

Il existe différentes variantes : fléchissez les jambes à angle droit, puis tendez-les afin de contracter le quadriceps et les abdominaux ; ou alors tendez une jambe dans le prolongement du corps, fléchissez l'autre et effectuez un mouvement d'extension en alternance.

Abdos 3

Description : Allongée sur le dos, bras tendus le long du corps, les deux jambes tendues verticalement au-dessus du bassin, contractez bien vos abdominaux, puis décollez les fessiers du sol, en poussant les talons vers le plafond, et relâchez lentement pour une meilleure sensation de contraction et une meilleure localisation sur vos abdominaux.

Répétitions : 3 séries de 10 mouvements, avec un temps de récupération de 20 secondes.

Conseils et bienfaits : Si vous avez des problèmes de dos, placez vos mains sous les fessiers pour soulager vos lombaires. Cet exercice est excellent pour muscler le bas du ventre.

Étirements ciblés : légèreté !

Après cette phase de musculation de la partie inférieure du corps, il est essentiel d'étirer les muscles que l'on a travaillés. Cela permet de les décongestionner, mais également d'éviter les courbatures.

Étirement des jambes

Pour étirer l'intérieur des cuisses, écarter les jambes, debout, pieds parallèles, puis penchez légèrement le buste sans forcer et posez les paumes de mains au sol. Restez en statique dans cette position durant 30 à 40 secondes, en inspirant et en expirant lentement. (Si vous êtes très souple, écarter un peu plus vos jambes et éloignez vos mains le plus en arrière possible.) Ensuite, placez vos deux mains autour de la cheville gauche et descendez de nouveau lentement, en soufflant régulièrement. Essayez de poser votre front sur le genou et restez dans cette position durant 20 secondes ; puis pivotez sur votre jambe droite en plaçant vos deux mains autour de la cheville et répétez la même opération. Cet exercice va détendre l'ischio-jambier, c'est-à-dire tout le muscle de l'arrière de la jambe. Après l'étirement des jambes, revenez au centre, mains toujours à plat au sol, et relâchez bien votre tête pour détendre les cervicales et les épaules. Pliez légèrement les genoux pour soulager le sacrum, puis remontez en douceur, en déroulant le dos vertèbre par vertèbre tout en contractant les abdominaux.

Étirement des quadriceps

À genoux, fesses décollées des talons, attrapez votre cheville et tirez votre talon vers la fesse tout en poussant votre bassin au

maximum vers l'avant. Maintenez la position durant 20 secondes, puis changez de jambe. Cet exercice va étirer le vaste interne et le vaste externe de la cuisse.

Étirement avec un bâton

Debout, jambes écartées et pieds en canard pour une meilleure stabilité, placez vos mains aux extrémités du bâton, puis descendez d'un côté, bras bien tendus au-dessus de la tête, le biceps collé sur l'oreille, en contractant abdominaux et fessiers. Maintenez la position 20 secondes, puis penchez-vous de l'autre côté et répétez la même opération. Alternez la gauche et la droite une vingtaine de fois afin de bien étirer la taille et de détendre les dorsaux.

Après le déroulement d'une séance de musculation, j'effectue toujours un massage de certains points de shiatsu afin de libérer les tensions, le stress et de soulager le corps de ses efforts. En général, je travaille un point au niveau du sacrum et du sacrum iliaque pour décongestionner la partie de la culotte de cheval, un point au niveau des trapèzes pour détendre la partie cérébrale au niveau des cervicales et un point au niveau des dorsales pour soulager le dos.

S'ensuit une petite séance de relaxation pour retrouver ses esprits et faire la transition entre l'activité physique et la reprise du quotidien. Il suffit de s'allonger quelques minutes au sol, le corps bien relâché, de faire le vide dans sa tête en inspirant et en expirant lentement et régulièrement. Ce retour au calme est important pour reprendre une respiration normale et positiver après l'effort.

Chapitre 4

Troisième mois : **cardio- minceur**

RÉGIME ET SPORT, LE DUO GAGNANT

Nous sommes arrivés aujourd'hui au début du troisième mois. Sophie a perdu 3 kilos le premier mois, 3,5 kg le deuxième mois, et nous espérons qu'elle perde les 3 kilos restants afin de stabiliser son poids de forme. Ce troisième et dernier mois décisif va être ponctué de nombreux exercices de musculation accompagnés d'un travail approfondi sur la respiration et sur la mobilité générale du corps. Nous allons développer le travail cardio-vasculaire avec la pratique de marches rapides de 30 à 55 minutes et multiplier les séries longues en musculation afin de travailler en profondeur et d'éliminer un maximum de calories. Les exercices commençant à être familiers, nous allons adopter de nombreuses variantes afin de ne pas faire aux différents groupes musculaires un travail répétitif. Le troisième mois a vraiment comme objectif de sculpter, sécher et dessiner chaque

partie du corps afin de le mettre en valeur. Mais pas seulement ! L'idéal étant de se muscler tout en assouplissant les mollets, les quadriceps, les ischio-jambiers, les fessiers et en étirant la colonne vertébrale, car la marche provoque un tassement et un mauvais positionnement du corps. Donc, nous reprenons le travail cardio-vasculaire à chaque début de séance, en transformant notre marche rapide en course, afin d'améliorer le rythme cardiaque de Sophie, en lui apprenant à gérer son souffle et ses capacités. Si vous débutez, pensez à souffler progressivement et rappelez-vous que le plus important n'est pas la vitesse mais la distance parcourue. Mieux vaut courir lentement, mais plus longtemps ! Enfin, munissez-vous de bonnes chaussures de training pour amortir les chocs au niveau du dos et des articulations.

Échauffement cardio

Nous reprenons, en utilisant un bâton, quelques exercices d'échauffement et d'étirements avant la séance de musculation proprement dite.

Cardio

Description : Debout, jambes serrées, placez le bâton sur les omoplates. Effectuez une flexion en fente avant en descendant un genou à ras du sol, puis revenez en position initiale tout en gardant le buste droit. Inspirez en descendant et expirez en remontant.

Répétitions : 2 ou 3 séries de 15 mouvements sur chaque jambe.

Conseils et bienfaits : Pensez à garder votre buste droit tout au long de l'exercice et évitez de poser votre genou au sol. Cet exercice va vous permettre de travailler essentiellement votre cœur ainsi que les fesses et les cuisses !

Épaules

Description : Debout, pieds écartés de la largeur des épaules, placez le bâton devant les cuisses, puis, en inspirant, passez le bâton derrière les fessiers en gardant impérativement les bras tendus pendant le mouvement. En expirant, revenez à la position de départ.

Répétitions : 2 séries de 30 mouvements.

Conseils et bienfaits : Cet exercice va permettre d'assouplir les épaules afin d'obtenir un meilleur maintien au niveau du corps.

Taille

Description : Debout, jambes écartées de la largeur des hanches, bras tendus au-dessus de la tête, le bâton dans les mains, inclinez le buste de gauche à droite, tout en gardant les bras bien tendus. Expirez en descendant sur le côté, puis inspirez en remontant.

Répétitions : 2 ou 3 séries de 30 mouvements de chaque côté.

Conseils et bienfaits : Cet exercice vous permettra d'affiner votre taille. Pensez à bien contracter vos fessiers pour éviter de tirer sur vos hanches, ce qui n'aurait aucun effet.

Musculation affinée

Une fois ce travail de la taille terminé, nous allons enclencher un travail un peu plus intensif sur les fessiers, avec soit un rubber bande, soit un élastique que l'on va positionner autour des genoux.

Fessiers 1

Description : Allongée sur le dos, plantes de pieds posées à plat au sol, un élastique tendu autour des genoux, montez le bassin en contractant bien les fessiers, puis effectuez un tout petit mouvement de va-et-vient vers l'extérieur afin de muscler le creux du fessier.

Répétitions : 3 ou 4 séries de 30 mouvements avec une récupération de 20 secondes. Laissez les fessiers se décontracter légèrement durant la pause, mais sans les relâcher pour une meilleure efficacité.

Conseils et bienfaits : Le plus important est de conserver l'élastique tendu durant tout l'exercice et de bien contracter les fessiers pour ne pas traumatiser le bas des lombaires.

Fessiers 2

Description : Allongée au sol, les jambes tendues en l'air avec un élastique sous tension autour des chevilles, les pieds tournés vers l'extérieur, écartez les jambes tout doucement afin de travailler la culotte de cheval, sans faire de mouvements brusques.

Répétitions : 2 ou 3 séries de 30 mouvements avec une récupération de 20 secondes.

Conseils et bienfaits : Pour éviter de traumatiser le bas des lombaires, positionnez vos deux mains sous les fessiers.

Une fois ces deux exercices terminés, il est important de bien étirer les fessiers et les cuisses pour ne pas congestionner les muscles et ne pas prendre en volume, avant de pratiquer le troisième exercice concernant le dessous de la fesse.

Fessiers 3

Description : Allongée sur le dos, jambes fléchies, plantes de pieds posées au sol, tendez une jambe en l'air, puis montez le bassin de haut en bas, en prenant soin de bien contracter les fesses et de ne jamais les reposer.

Répétitions : 2 ou 3 séries de 30 mouvements de chaque côté.

Conseils et bienfaits : Gardez votre genou collé à la jambe qui est tendue pour bien travailler l'arrière de la cuisse, c'est-à-dire l'ischio-jambier, et le bas de la fesse.

Fessiers 4

Description : À quatre pattes, coudes posés au sol devant vous, tendez une jambe au-dessus du fessier, fléchissez-la en essayant de poser le talon sur la fesse, puis revenez en position jambe tendue. Expirez en fléchissant la jambe et inspirez en la dépliant.

Répétitions : 3 ou 4 séries de 15 mouvements de chaque côté.

Conseils et bienfaits : Pensez à bien contracter vos fessiers pour ne pas solliciter les lombaires.

Comme Sophie a désormais une meilleure condition physique, je l'habitué à effectuer les séries plus rapidement afin de mieux travailler le muscle en profondeur, en limitant le temps de récupération. Nous enchaînons maintenant sur un travail musculaire de la partie haute du corps pour permettre aux muscles du bas du corps de se décongestionner et de ne pas tétaniser. C'est donc au tour des bras de se tonifier.

Triceps 1

Description : Assise au bord d'un lit ou un banc, les mains collées de chaque côté des fesses, les pieds loin devant, amenez légèrement les fesses dans le vide, puis descendez progressivement à la verticale et remontez, les bras toujours tendus.

Répétitions : 3 ou 4 séries de 15 mouvements avec un temps de récupération de 30 secondes entre chaque série.

Conseils et bienfaits : Effectuez cet exercice lentement et progressivement afin de ne pas traumatiser les épaules et de ne pas tirer sur la cage thoracique. Respirez en profondeur pour bien localiser et, de ce fait, bien congestionner le dessous du bras.

Plus le travail sera effectué en séries longues, plus il brûlera et plus il sera efficace au niveau de l'aspect visuel de la partie du bras. Donc si l'entraînement est progressif, et selon les capacités de chacune, on peut augmenter les séries de 20, 30 ou 35 répétitions.

Triceps 2

Description : Assise au bord d'un siège, les mains collées de chaque côté des fesses, les jambes légèrement pliées, avancez vos fesses jusqu'à ce qu'elles touchent le sol en les faisant glisser le long du siège, puis remontez en gardant les bras tendus. Expirez en tendant vos bras, puis inspirez en les fléchissant.

Répétitions : 3 séries de 30 répétitions.

Conseils et bienfaits : Contractez vos abdos pour une meilleure efficacité et gardez votre buste droit.

Aïssance du corps

Après avoir repris de la force dans les bras, il est important de continuer à travailler l'aïssance du corps, de nouveau avec un bâton, car c'est un accessoire qui offre de multiples avantages.

Maintien 1

Description : Debout, jambes écartées, pieds parallèles pour ne pas traumatiser les articulations, le bâton au-dessus de la tête, les mains écartées d'un peu plus que la largeur des épaules,

penchez le buste en avant, en conservant le dos le plus plat possible, puis descendez le bâton au sol et remontez, bras tendus.

Répétitions : 2 séries de 15 mouvements.

Conseils et bienfaits : Poussez bien le buste loin devant en descendant le dos plat, et remontez en serrant les fessiers pour soulager le bas des lombaires. Cet exercice vous permet de travailler la mobilité du corps, d'assouplir les parties musculaires de la zone motrice de l'arrière de la cuisse et du fessier et d'étirer les mollets.

Maintien 2

Description : Debout, jambes écartées, pieds parallèles pour ne pas traumatiser les articulations, le bâton au-dessus de la tête, descendez-le derrière la nuque puis remontez-le bras tendus.

Répétitions : 2 séries de 15 mouvements.

Conseils et bienfaits : Cet exercice permet de travailler la souplesse et l'aisance des épaules.

Variante : Faites cet exercice, puis amenez le bâton devant les cuisses, remontez-le en l'air le plus haut possible, sans fléchir les coudes, et amenez-le sur les fessiers, comme si vous effectuez un arc de cercle, enfin ramenez-le devant. Effectuez 2 séries de 15 répétitions afin de bien assouplir les épaules et de retrouver une belle prestance et une meilleure mobilité au niveau du dos.

À ce stade de la séance, je propose à Sophie un exercice d'étirement du dessous des bras : il suffit de positionner un coude en l'air, la main derrière la tête, l'autre main sur le coude et de le pousser vers l'arrière ; cela permet d'étirer toute la partie du triceps, c'est-à-dire le dessous du bras.

Opération ventre plat

Une fois cet étirement effectué, nous allons effectuer quelques exercices pour parfaire la musculation du bas du ventre.

Abdos 1

Description : Allongée sur le dos, les deux genoux sur le ventre, mains derrière la nuque, relevez le buste sans tirer sur les cervicales, puis redescendez doucement. Expirez en montant et inspirez en descendant.

Répétitions : 2 ou 3 séries de 15 mouvements.

Conseils et bienfaits : L'important n'est pas d'aller toucher les genoux avec les coudes, mais de faire l'effort de relever le buste sans tirer sur les cervicales et en ayant la conscience de bien serrer les abdominaux. On doit ressentir une brûlure pour que le travail soit efficace.

Abdos 2

Description : Allongée sur le dos, bras tendus au-dessus de la tête, une jambe tendue au sol, l'autre fléchie, pied à plat sur le sol, montez la jambe tendue en l'air et relevez votre buste en même temps afin d'aller toucher votre pied avec vos mains, puis redescendez lentement tout en contractant vos abdominaux. Expirez en montant et inspirez en redescendant.

Répétitions : 3 séries de 15 mouvements.

Conseils et bienfaits : Contractez vos abdominaux pour ne pas tirer sur le bas des reins.

Abdos 3

Description : Allongée sur le dos, les jambes fléchies, plantes de pieds à plat au sol, placez le pied droit sur le genou gauche et les mains derrière la nuque ; relevez le buste en amenant les coudes le plus près possible du genou gauche, puis redescendez. Après une série de 15 répétitions, placez le pied gauche sur le genou droit et recommencez. Expirez en relevant le buste, puis inspirez en relâchant.

Répétitions : 2 ou 3 séries de 15 répétitions de chaque côté.

Conseils et bienfaits : Cet exercice est très bon pour les grands droits et les obliques externes de l'abdomen.

Une poitrine de rêve

Ensuite, je conseille à Sophie d'effectuer régulièrement les exercices suivants pour muscler la poitrine en douceur.

Poitrine 1

Description : À quatre pattes, posez vos mains à plat sur le sol, écartées davantage que la largeur des épaules, les doigts tournés vers l'extérieur. Basculez votre buste en avant en fléchissant les bras et en descendant à ras du sol, puis remontez en tendant les bras. Inspirez en descendant le buste et expirez en remontant le buste, bras tendus.

Répétitions : 4 séries de 15 mouvements.

Conseils et bienfaits : Cet exercice est excellent pour travailler la poitrine mais aussi les épaules.

Poitrine 2

Description : Allongée sur un banc, jambes fléchies, pieds posés à plat sur le banc, munissez-vous d'un haltère dans chaque main, tendez les bras au-dessus de la poitrine, inspirez, puis écartez-les de chaque côté en rapprochant les coudes du sol ; remontez bras tendus au-dessus de la poitrine en expirant.

Répétitions : 3 séries de 15 mouvements.

Conseils et bienfaits : Cet exercice fait travailler principalement les pectoraux avec des charges de 1 kilo minimum dans chaque main.

Poitrine 3

Description : À quatre pattes, les mains à plat au sol, écartées davantage que la largeur des épaules, la tête dans le prolongement du corps, en regardant le sol pour ne pas compenser avec les cervicales, décollez les pieds du sol afin de mieux répartir le poids du corps sur la partie scapulaire ; ensuite, inspirez, contractez vos abdominaux et descendez en fléchissant les épaules afin de ne pas traumatiser les articulations et les coudes.

Répétitions : 3 séries de 15 mouvements.

Conseils et bienfaits : Il est possible d'effectuer le même exercice en posant les pieds au sol et en contractant les fessiers, ce qui permet d'accentuer le travail sur la partie basse des muscles pectoraux.

La phase finale d'étirements

Passons maintenant à la séance de stretching finale, plus longue que lors des deux mois précédents car, Sophie ayant gagné en tonicité et en souplesse, il est indispensable d'étirer chaque groupe musculaire après un travail intensif.

Étirement des triceps

Description : Assise sur une chaise, le dos plaqué contre le dossier, montez un bras tendu en l'air dans le prolongement du corps, fléchissez votre avant-bras, main dans le dos, positionnez l'autre main sur le coude opposé et effectuez un étirement en poussant légèrement vers l'arrière. Maintenez la position durant 30 secondes, puis changez de bras. Inspirez et expirez tout au long de l'exercice en essayant de conserver une respiration lente et progressive.

Conseils et bienfaits : Cet exercice vous permettra de tonifier et d'allonger toute la partie du triceps.

Étirement des épaules

Description : Debout, jambes écartées, pieds parallèles, positionnez vos deux mains, doigts croisés, derrière la nuque. Ensuite, écartez vos coudes vers l'extérieur afin d'étirer vos pectoraux et de bien assouplir vos épaules. Maintenez la position quelques secondes et relâchez tout doucement pour vous détendre. Pensez à avoir une respiration constante tout au long de cet exercice pour mieux oxygéner toute la partie étirée.

Conseils et bienfaits : Pensez à bien contracter vos fessiers et à rentrer vos abdominaux durant l'étirement.

Étirement des avant-bras

Description : Debout, jambes écartées, le buste bien droit, tendez un bras devant vous, à hauteur de l'épaule, main en extension ; avec l'autre main, attrapez les doigts de la main opposée et tirez légèrement vers vous sans fléchir le coude, pour étirer toute la partie interne de l'avant-bras. La respiration sera très importante tout au long de l'étirement. Pensez à maintenir cette position au minimum 30 à 40 secondes pour une meilleure efficacité.

Variante : Il sera possible d'effectuer un autre étirement dans la même position, les deux bras tendus devant soi à hauteur des épaules ; avec une main, attrapez les doigts de l'autre, positionnez en flexion et tirez le bras vers vous. Cette variante est excellente pour étirer la partie externe des avant-bras.

Étirement des quadriceps

Description : Allongée sur le ventre, le front posé sur l'avant-bras gauche, tendez le bras droit derrière vous et attrapez votre pied droit en essayant progressivement de le tirer vers le fessier. Maintenez la position durant 30 secondes. Tout en gardant le bassin collé au sol, revenez à la position initiale et recommencez avec le pied gauche. Il sera très important de bien respirer tout au long de l'exercice afin de ne pas contracter les parties étirées.

Conseils et bienfaits : Cet exercice permet d'éviter de prendre du volume au niveau de la cuisse et de galber toute la longueur du quadriceps.

Étirement des adducteurs 1

Description : Allongée sur le dos, les pieds joints, les genoux fléchis et tournés vers l'extérieur, ramenez les pieds jusqu'à ce qu'ils soient le plus près possible des fessiers. Placez les mains sur chaque genou en poussant légèrement vers l'extérieur. Maintenez la position durant 30 secondes, relâchez, puis effectuez de nouveau 5 séries. Pensez à inspirer et à expirer tout au long de l'exercice, sans forcer sur la respiration, qui sera saccadée.

Conseils et bienfaits : Cet exercice va détendre les hanches, les adducteurs et soulager les tensions au niveau du bassin.

Étirement des adducteurs 2

Description : Assise au sol, jambes écartées, coudes posés au sol et buste incliné en avant, maintenez cette position afin d'étirer toute la partie des adducteurs et d'assouplir les hanches.

Conseils et bienfaits : Effectuez cet exercice progressivement, sans forcer, suivant vos capacités et votre ressenti, en vous aidant de la respiration pour gagner l'étirement maximum.

Étirement des mollets 1

Description : Assise au sol, une jambe tendue, l'autre jambe fléchie, plante du pied à plat à l'intérieur de la cuisse opposée, inclinez le buste en amenant la poitrine en avant afin de relâcher toute la partie du dos et positionnez vos mains sur la pointe de pied de la jambe tendue. Maintenez cette position quelques secondes, puis relâchez. Changez de jambe.

Conseils et bienfaits : Cet exercice va permettre d'étirer tout l'arrière de la cuisse et le bas du dos.

Étirement des mollets 2

Description : Placez-vous debout, le buste penché en avant, dos plat, les mains posées sur un appui. Positionnez la jambe droite en avant et la jambe gauche loin derrière, tout en gardant les pieds dans le prolongement du corps. Soulevez le pied de devant en flex, tout en prenant le temps d'inspirer et d'expirer afin d'alimenter votre muscle en oxygène, ce qui lui permettra de s'étirer et de s'allonger. Maintenez la position durant 30 secondes, relâchez, puis effectuez de nouveau 5 séries. Inspirez puis expirez tout au long de l'exercice.

Conseils et bienfaits : Cet exercice favorise une meilleure mobilité de la cheville et un étirement des mollets destiné à les allonger et à les affiner. Pensez à bien contracter vos abdos.

Étirement du dos

Description : Debout, jambes écartées, pieds légèrement à l'extérieur pour une meilleure stabilité, serrez les fessiers et les abdos, puis attrapez vos mains dans le dos et tirez-les doucement vers le bas, sans bloquer votre respiration ; maintenez la position durant 30 secondes. Inspirez et expirez en permanence tout au long de l'exercice.

Conseils et bienfaits : Pensez à bien contracter les fessiers pour ne pas tirer sur les lombaires. Gardez la tête dans le prolongement du corps pour une meilleure oxygénation et pour éviter de congestionner les trapèzes.

C'est dans cet état d'esprit détendu et serein que j'ai alors proposé à Sophie de lui faire découvrir les soins relaxants du spa de l'hôtel Fouquet's Barrière. Ce troisième mois d'entraînement intensif et assidu devait être ponctué de « pauses douceur » pour se ressourcer en toute quiétude. William Carbellin, le spa manager, nous accueillit avec sa courtoisie habituelle et proposa à Sophie de tester le Modelage For U, une séance de modelage personnalisé d'une durée de 50 minutes.

Un questionnaire de santé fut remis à Sophie, suivi d'un entretien avec l'experte en bien-être afin de cibler ses besoins et de déterminer la pression souhaitée, tonique ou relaxante.

En sirotant une infusion aux vertus relaxantes et detoxifiantes, Sophie choisit l'huile essentielle biologique qu'elle préférait. Puis elle s'installa dans la cabine de soin, en toute intimité, confortablement allongée sur une large table de massage chauffée avec vue sur des pétales de roses fraîches et bercée par une douce musique qui invitait à la relaxation. Le coussin chauffant vint détendre les cervicales et les trapèzes, un masque relaxant fut posé sur ses paupières et Jennifer commença le modelage de la plante des pieds jusqu'au cuir chevelu. Afin de se réveiller en douceur, Sophie fut dirigée vers la salle de repos où l'attendait une infusion menthe-citron, histoire de parfaire les bienfaits du soin.

Sophie fut enchantée de cette expérience et, dès la semaine suivante, nous sommes retournées au spa après notre entraînement sportif. Cette fois-ci, Sophie opta pour un massage traditionnel thaïlandais d'une durée de 80 minutes. L'experte en bien-être conduisit Sophie dans une cabine de massage où des futons sont déposés sur des tatamis japonais. Ce massage était basé sur des techniques d'étirement qui nécessitent le port d'un large pantalon thaï ainsi que d'une chemise. Les mouvements de pression au rythme cadencé de la musique relancent la circulation sanguine et allègent les tensions du corps pour une détente

immédiate et durable. Sophie se sentait complètement déconnectée tout en ressentant une nouvelle énergie et une harmonie intérieure.

Il m'a paru important de mentionner le massage comme un soin complémentaire au sport. Après l'effort, le réconfort ! Il est essentiel de trouver un juste milieu entre la dépense et la récupération physique, sous peine de se démotiver rapidement. Un régime demande un effort constant, le sport également, alors s'il n'y a pas de respirations durant lesquelles on peut se ressourcer, il est très difficile de tenir sur la durée. Ainsi, je recommande vivement à toute personne au régime et soumise à un entraînement physique régulier de s'accorder des moments de détente et de plaisir.



QUESTIONS
DE **FEMMES**

RÉPONSES
DU **COACH**

Peut-on retrouver complètement sa ligne après une grossesse, même si on a pris plus de 20 kilos ?

Il est tout à fait possible de retrouver sa ligne, quel que soit le nombre de kilos pris pendant la grossesse, et beaucoup de femmes auront l'agréable surprise de descendre à un poids inférieur à celui qu'affichait leur balance avant d'être enceinte. L'important est de ne pas traumatiser votre corps après l'accouchement. Il faut lui laisser le temps de récupérer afin que tout puisse se remettre en place naturellement. Une alimentation équilibrée sera la garante d'un corps svelte, alliée à la suppression de toute forme de grignotage et à une hydratation régulière. Le médecin nutritionniste sera votre interlocuteur privilégié puisqu'il sera à même d'organiser vos repas en fonction de votre hygiène de vie et de vos habitudes alimentaires. En complément, il est important de suivre un programme de gymnastique sur mesure qui tiendra compte des métamorphoses de votre corps et vous permettra de retrouver progressivement la forme sans les formes... Mais en règle générale, grossesse ou pas, sachez que toute femme motivée et désireuse de

perdre du poids peut y parvenir, quel que soit son poids de départ et quel que soit le poids qu'elle souhaite avoir. Au début, il peut être difficile de pratiquer une activité physique lorsque l'on a laissé trop longtemps son corps au repos, mais on y prend goût, une fois les premières séances passées et les premières courbatures oubliées. La musculation ciblée est adaptée à toutes les femmes sans exception. Les résultats sont visibles assez rapidement si vous êtes assidue et que vous avez la volonté de vous astreindre à un petit travail quotidien. Trente minutes par jour suffisent à opérer des changements et à transformer une silhouette. Un peu de musculation du buste, un peu d'abdos-lesseurs et un exercice pour affiner la taille donneront d'excellents résultats au bout d'une quinzaine de jours.

Par quel sport faut-il commencer ?

Il est préférable d'opter pour un sport doux et non violent comme le yoga. Pratiquer régulièrement le stretching vous permettra de regagner un minimum de souplesse ainsi qu'une aisance au niveau de

corps. Ainsi, l'organisme ne sera pas traumatisé et pourra repartir sur de bonnes bases. Ensuite, essayez une séance d'aquagym pour commencer à vous remuscler en douceur et marchez dès que vous le pouvez, en évitant définitivement les ascenseurs. Une fois votre corps remis en mouvement, vous pourrez sans aucun souci pratiquer des activités physiques plus soutenues. Je vous conseille néanmoins une gymnastique méconnue venue de l'Orient qui s'appelle le WuWang et qui a le mérite de faire travailler l'ensemble des organes tout en produisant une sudation intense du fait de l'élimination des toxines de l'organisme. WuWang signifie « simplicité » en japonais. C'est donc un sport de l'instant qui se pratique dans une spontanéité physique et psychique. Issu de plusieurs disciplines d'arts martiaux tels le qi gong pour la maîtrise de soi, le tai-chi et le karaté dans l'alternance des mouvements lents et rapides, l'aïkido pour les réflexes, le Pilates dans la recherche de l'équilibre ainsi que le yoga pour la relaxation et la méditation, le WuWang permet à chacun de trouver une résonance selon ce qui est le plus fort en soi, le mental ou le physique. Chacun va pouvoir s'épanouir dans plusieurs expressions pour trouver la sienne propre. L'intérêt du WuWang, c'est

qu'il s'adresse à tous et qu'il n'y a pas de débutants. Il suffit de suivre le rythme. Les bienfaits sont visibles tant au niveau de la condition physique qu'au niveau de l'environnement, de la vie professionnelle ou amoureuse de la personne. Cela peut s'apparenter à du développement personnel. En tout cas, le WuWang a le mérite de travailler sur l'ensemble du corps et sur tous les organes. Ainsi, il est tout autant conseillé en rééducation suite à des traumatismes articulaires ou musculaires que pour reprendre confiance en soi ou améliorer la circulation veineuse. En effet, en travaillant sur les surrénales et les rénales, on va provoquer une sudation qui va agir sur la rétention d'eau, de même que le travail de rééquilibrage de l'hypophyse va conditionner tout le système hormonal. On peut agir également sur le renforcement musculaire, la minceur, les contours de la silhouette. C'est un sport pour tous et toutes, sans niveau, sans condition physique minimale, sans obligation de suivi, mais avec de multiples bienfaits. Un très bon accompagnement au cours d'un programme amaigrissant !

La gymnastique est-elle un bon moyen de maigrir ?

La pratique d'une activité physique va favoriser la perte de poids si elle est associée à un régime alimentaire approprié. Pour que le corps puisse commencer à éliminer en douceur les kilos superflus, une activité cardio-vasculaire est parfaitement indiquée. Pour cela, vous avez à votre disposition plusieurs possibilités qui ne nécessitent pas de programme particulier et qui peuvent se pratiquer à n'importe quel moment de la journée.

Je vous conseille de commencer par la marche rapide pour habituer votre corps à l'effort et pour éviter de traumatiser vos articulations. Le métabolisme commence à puiser dans la masse graisseuse à partir de vingt-cinq à trente minutes d'efforts lents et prolongés. Réservez-vous cette petite demi-heure chaque jour pour vous aérer et marcher, car sans discipline et régularité vous ne pouvez espérer de résultats probants. Avant et après l'effort, n'oubliez pas de boire suffisamment pour ne pas souffrir de déshydratation due à l'effort physique.

Ensuite, quelques étirements sont nécessaires pour allonger et oxygéner les muscles, ce qui vous évitera les courbatures du lendemain.

Si la marche ne vous séduit pas, vous pouvez vous orienter vers le vélo ou la natation, à moins que vous ne préfériez l'option tapis de course, en salle ou à domicile.

La marche à elle seule suffit-elle pour perdre du poids ?

Non, elle ne suffit pas. Il est nécessaire d'adapter un programme spécifique selon vos capacités. Une marche lente entretient la partie articulaire et musculaire, alors que la marche rapide, c'est-à-dire soutenue, brûle la masse grasseuse plus facilement. La course à pied est un bon exercice aérobic, il demande peu de moyens et est accessible à tout le monde. Elle améliore le système cardio-vasculaire, le système pulmonaire, la circulation, la tonicité et contribue de ce fait à la perte de poids. De plus, la course à pied peut aussi être efficace pour lutter contre la dépression légère, le stress, les

angoisses et le sentiment d'oppression. Si vous n'avez jamais couru, commencez par une marche normale puis plus rythmée. Ensuite, courez lentement mais sûrement, afin de bien prendre le temps de vous oxygéner et de ne pas vous essouffier. Vingt à trente minutes suffiront. Le but des premières séances n'est pas de se dégoûter, mais de prendre du plaisir en apprenant à gérer ses capacités à l'effort. Une fois votre séance terminée, marchez tranquillement pour reprendre votre respiration et éliminer ainsi l'acide lactique déposé sur les muscles. Quelques étirements seront les bienvenus pour prévenir les courbatures et allonger vos muscles, ce qui vous donnera une sensation de légèreté. Deux séances par semaine suffiront largement et, au fur et à mesure, il vous sera possible de courir plus longtemps et plus vite si votre corps le permet.

Comment éliminer la rétention d'eau ?

Pour commencer, pensez aux massages réguliers, qui auront un effet bénéfique sur la circulation veineuse et vont oxygéner les fibres. Si vous le pouvez, envisagez plusieurs séances de drainage lymphatique chez un kinésithérapeute ou demandez tout simplement à votre conjoint de vous masser les jambes avec une huile adaptée. Contrairement à une idée reçue, il est important, voire indispensable, de boire entre 1,5 l et 2 litres d'eau par jour afin de compenser la perte d'oligoéléments au niveau musculaire et cérébral. En respectant une bonne hygiène alimentaire et une bonne hydratation corporelle, l'élimination sera plus facile. Un travail cardio-vasculaire quotidien favorisera également une meilleure circulation.

Est-ce que Faire des abdominaux régulièrement permet d'éliminer la graisse du ventre ?

Si la gymnastique ne fait pas maigrir, elle permet en revanche de tonifier les fibres abdominales, de renforcer les abdominaux et d'obtenir un meilleur maintien global de l'abdomen. Pour tout amas graisseux sur la ceinture abdominale, un programme diététique associé à un programme cardio-vasculaire aura pour effet de l'éliminer progressivement. Si vous réussissez à faire ne serait-ce que 20 minutes d'abdominaux par jour, vous aurez la surprise de constater que vous arborerez un meilleur maintien, que votre sangle abdominale sera plus tendue, avec la satisfaction de voir apparaître au fil des jours les fameux creux de chaque côté du nombril qui reflètent le résultat de vos efforts. Avec un ou deux exercices de la taille associés, votre buste va vraiment se redessiner.

Peut-on vraiment retrouver un ventre plat après une grossesse ?

Les femmes ne sont pas égales quant au ventre plat. Le facteur génétique a une certaine influence et les sportives seront favorisées, car les muscles vont bénéficier de « l'effet mémoire » et se reconstitueront donc plus rapidement. Rappelons la nécessité de rééduquer le périnée avant de se lancer dans des séances interminables d'abdominaux, sous peine de provoquer éventuellement un prolapsus. Toutes les femmes peuvent retrouver un ventre plat et tonique après l'accouchement. Il suffit d'allier une bonne hygiène alimentaire à la pratique régulière d'un exercice physique.

Que faut-il faire quand la peau du ventre est relâchée ?

Si la peau est légèrement relâchée au niveau de l'abdomen, un travail musculaire en profondeur s'avère indispensable afin de régénérer la partie tissulaire. Pour améliorer la tonicité, un tiers d'apport protéinique supplémentaire va nourrir la partie tissulaire et fabriquer du muscle.

Comment ne pas avoir mal au dos quand on fait des abdominaux ?

Le bas du dos étant fragile, il est indispensable de le détendre et de l'étirer afin de retrouver une meilleure prestance et une meilleure mobilité de l'ensemble du corps. Ensuite, pour soulager les douleurs musculaires, des exercices appropriés vont vous permettre de le muscler efficacement. Les abdominaux réalisés dans une position correcte ne doivent pas provoquer de douleurs dorsales. Le stretching joue un rôle important à ce niveau et je conseille vivement quatre minutes d'étirement après chaque effort.

Comment éliminer la culotte de cheval ?

Les femmes ont tendance à prendre du poids et de la graisse au niveau de la culotte de cheval et du bas des fessiers. Il est possible de tout faire disparaître en pratiquant les exercices que je vous propose, en les accompagnant de massages et de drainages adaptés.

Le massage est-il indiqué au cours d'un régime ?

Rien de tel que le massage pour désinfiltrer les tissus gras. Pensez à utiliser un gant de crin sous la douche pour vous frictionner et ainsi rétablir la circulation sanguine. Un massage minceur n'est efficace que s'il est quotidien. Localisez les capitons et pressez-les sous les doigts en les faisant rouler afin de commencer à les ramollir. Les massages des capillaires sous-cutanés activent les vaisseaux lymphatiques, qui transportent les déchets des cellules vers la circulation sanguine où ils sont alors évacués. Commencez par appliquer une crème amincissante en effectuant des mouvements circulaires les poings fermés, à partir du genou jusqu'à l'aîne, pour réactiver et oxygéner les tissus. Puis prenez le genou à deux mains et, avec la pulpe des deux pouces, exercez une pression glissée tandis que les autres doigts appliquent un mouvement de pincement. Cette technique permet de désinfiltrer les tissus cellulitiques engorgés. Travaillez alternativement chaque cuisse pendant trois à quatre minutes environ. Ce massage est idéal pour retrouver un aspect lisse de la peau tout en décollant la cellulite.

Différentes thérapies de massage sont à votre disposition pour lutter contre la rétention d'eau et activer la circulation sanguine. Parmi elles, l'adipolyse est une technique qui consiste dans un premier temps à injecter un liquide hypotonique dans les zones adipeuses afin de les décomposer, puis, à l'aide d'ultrasons, à liquéfier et à dissoudre les graisses dans le sang. Cette méthode est particulièrement efficace pour une cellulite superficielle et relativement peu importante.

En revanche, tout massage autre que l'effleurage et le massage musculaire, tout étirement excessif et répété de la peau, toute agression manuelle ou instrumentale violente, toute manipulation de la peau douloureuse ou, pire, responsable d'ecchymoses détendent les mini ressorts du tissu élastique et brisent les ponts conjonctifs de soutien. La cellulite est avant tout une graisse et aucun massage ne possède le pouvoir de consumer la graisse. La caractéristique de cette graisse est d'être emprisonnée dans un cloisonnement conjonctif excessif. Aucun massage, aussi violent soit-il, ne peut briser ce réseau fibreux, qui peut s'aggraver si vous l'irritez et le sclérosez.

Les trois massages qui présentent de l'intérêt sont donc : le drainage lymphatique, visant à dégorgé les poches d'œdème et de rétention d'eau des membres inférieurs, le massage de détente musculaire et le massage « pointu », dont l'action réflexe locale s'apparente à celle de l'acupuncture.

Est-il intéressant de prendre une complémentation vitaminée ?

Avec le régime Dukan : « Pour les vitamines, ce n'est pas nécessaire si la perte de poids recherchée est inférieure à 8 kilos. Au-delà, il est préférable d'utiliser un complément multivitaminé en privilégiant ceux qui contiennent du ginseng. »

« Pour les compléments alimentaires, voilà ceux que je privilégie : Pour les femmes en rétention, les draineurs en solution contenant des plantes diurétiques et dépuratives à diluer dans de l'eau. C'est le cas de Hydracur et d'Expuryl. »

« Dans les cas de cellulite, je ne connais qu'un seul produit, *Centella asiatica* (Madécassol), ayant "une certaine activité". Attention, ce complément n'a d'intérêt que s'il existe une cellulite des cuisses et des jambes. »

« Pour les surpoids difficiles, chez des femmes qui ont suivi trop de régimes, qui ont une tendance familiale à grossir, qui ont eu ou ont un problème d'hypothyroïdie, des femmes en pré-ménopause ou en ménopause confirmée ou dans des cas de grande sédentarité, j'utilise un complexe de vinaigre de cidre et de pectine de pomme, le Dévorcal. »

En période d'attaque et de croisière, à utiliser au cours du repas de midi et du soir.

Enfin, un produit simple, naturel et actif, le thé vert, à la fois draineur et agent de combustion qui existe en complément alimentaire, mais qui fait autant de bien en infusion et à moindre coût. »



Conclusion

Me voici arrivée au terme du troisième mois et j'ai relevé le défi que m'ont lancé le Dr Dukan et Jean-Pierre Clemenceau. J'ai perdu mes 10 kilos, et je dis « mes » 10 kilos car je considère qu'ils sont à moi, et je me promets et je vous promets, lectrices et lecteurs, que je vais m'attacher à ne pas les reprendre – j'ai pour cela un plan de stabilisation à vie et une batterie de mesures de ripostes graduées. De plus, j'ai suivi avec assiduité chaque entraînement sportif et j'ai vérifié par moi-même les bénéfices de mon programme physique, semaine après semaine. J'ai pris goût au sport, au fur et à mesure que ma silhouette se dessinait et que je ressentais un bien-être respiratoire et une nouvelle aisance de mouvements. Cela m'a redonné confiance en moi et je suis heureuse d'avoir vécu cette expérience et de vous la faire partager.

En guise de remerciements et en gage d'amitié, j'isolerais un paragraphe du « Livre de mon poids », qui conclura pour moi :

« Aujourd'hui, en France et de par le monde occidental, tous les professionnels du surpoids s'accordent unanimement sur le fait que les deux éléments les plus favorables à la résolution durable du surpoids sont la personnalisation et le suivi. La personnalisation car on règle mieux un problème quand on sait qui le porte et comment et pourquoi il a grossi. Le suivi car suivre, c'est accompagner, être avec,

tenir la main, ouvrir la marche, guider, donner des consignes, féliciter ou admonester, trouver des solutions ajustées au moment.

« Ces deux positions et démarches font partie du cadre d'accompagnement qui allège l'isolement et la souffrance de celui ou de celle qui part en guerre contre son poids. Depuis plus de cinquante ans, de nombreuses méthodes portées par des best-sellers internationaux ont vu le jour, dont certaines furent de grands moments dans l'histoire de la nutrition. Mais toutes avaient une faille, une démarche standardisée, elles s'adressaient à des publics de masse, c'est-à-dire à tous les publics à la fois, autant à des femmes qu'à des hommes, à des sujets obèses ou à peine enrobés, à des adolescents ou des personnes âgées, des sportifs, des fumeurs, des amateurs de sucré ou de salé, des cas faciles ou difficiles. Comme je sentais bien que mon régime ne faisait pas exception à la règle et que mes résultats de praticien étaient majorés par la relation personnelle que j'entretenais naturellement avec mes patients, j'ai décidé d'affiner encore mon programme alimentaire. J'ai donc créé un mode de communication individuel qui adapte ma méthode au cas unique de chaque personne : le "Livre de mon poids", une aventure collective et enrichissante partagée avec trente-deux spécialistes qui m'ont apporté leur concours.

« En créant ce concept radicalement neuf, mon objectif était de fournir à chaque individu en surpoids une analyse scientifique des raisons de ce surpoids pour les corriger puis l'aider à maigrir en lui donnant de vraies chances de ne

plus regrossir. Tout individu en surpoids sait ou doit savoir que personne ne pourra jamais réduire son surpoids à sa place. On pourra toujours lui faire perdre du poids artificiellement en l'enfermant dans une clinique, entouré d'infirmières cerbères et fouilleuses de tiroirs, mais pour "guérir du surpoids", perdre son statut de gros et sortir définitivement des statistiques du surpoids, il doit maigrir en fonction de lui et de ses spécificités, en devenant l'acteur principal et éclairé de la lutte contre son surpoids.

« Le "Livre de mon poids" a été conçu dans le but d'atteindre cet objectif. Trouver, faire comprendre et fournir à chaque lecteur qui le souhaite sa formule idéale et personnelle pour maigrir définitivement.

« En effet, avec cent cinquante-quatre questions d'exploration approfondie façonnées par trente-deux spécialistes de toutes les disciplines du surpoids, n'importe qui est à même d'obtenir une étude de son cas singulier, la détection de ses erreurs et les moyens d'y remédier, et un plan pour maigrir en fonction de soi. Mais cette personnalisation de l'exploration et de la solution, si elle instaure une instruction, n'assure pas pour autant le suivi, l'accompagnement pas à pas, jour après jour, kilo après kilo, qui est un formidable réducteur d'erreurs, de fausses routes, un immense renforçateur de motivation et surtout un atténuateur de frustrations.

« Comme il n'existe en France que deux cent soixante-dix nutritionnistes pour vingt millions de personnes en surpoids, dont six millions d'obèses, seul Internet m'a paru capable de générer un lien et un dialogue personnalisés

quotidiens à grande échelle. Pour le réaliser, avec la même équipe et une équipe d'informaticiens géniaux, j'ai créé le canal de communication EARQ, E-mail aller-retour quotidien. Grâce à ce canal innovant, chaque matin, des consignes personnalisées partent vers l'internaute et chaque soir ce dernier a pour mission de fournir en sept clics ses résultats, ses écarts, son niveau de motivation, son activité physique, son niveau de frustration et l'aliment du jour qui lui a le plus manqué. Ces informations de retour permettent de réagir en adaptant les consignes du lendemain matin.

« Sur cette base, un authentique site de coaching est né, le premier au monde qui ne se contente pas de fournir à quelqu'un que l'on ne connaît pas du tout des consignes à aller simple sans compte rendu des résultats et donc sans espoir d'adaptation et d'ajustement.

« C'est pourtant ce que l'on trouve encore à ce jour sur tous les sites de coaching du monde. »

Pour terminer sur une note légère
et empreinte d'humour :

**Le meilleur des régimes,
c'est celui que l'on n'aura jamais
besoin de faire !**

Références

- **www.livredemonpoids.com** C'est l'étude personnalisée de mon cas de surpoids. Pour l'obtenir, j'ai répondu à 154 questions façonnées par 32 spécialistes de toutes les disciplines du surpoids sous la direction du Dr DUKAN. Dans le livre que j'ai reçu par la Poste, j'ai trouvé l'analyse complète des raisons de mon poids, les moyens de les rectifier pour prévenir les récives et la feuille de route selon la méthode Dukan mais adaptée à mon cas. Cela m'a permis de comprendre bien des choses qui ont renforcé mon adhésion au régime et d'espérer pouvoir me stabiliser sur le long terme.
- **www.regimedukan.com**, un site unique de coaching minceur réalisé par Pierre Dukan. Je ne l'ai pas suivi pour maigrir mais j'ai commencé la stabilisation avec pour avoir un outil de veille, des alertes et surtout les fameuses ripostes graduées qui deviendront ma bonne conscience car je sais que j'aurai encore à lutter quand j'aurai des coups de blues.
- Jean-Pierre Clémenceau, coach sportif : **www.jpclémenceau.com**

Bibliographie du Dr Pierre Dukan :

Je ne sais pas maigrir, J'ai Lu, 2003
Les Recettes Dukan, J'ai Lu, 2008
Mon secret minceur et santé, J'ai Lu, 2009
Les hommes préfèrent les rondes, Le Cherche Midi, 2003
Dictionnaire de diététique et de nutrition, Le Cherche Midi, 1998
Evaluator, Le Cherche Midi, 2008

Bibliographie de Jean-Pierre Clémenceau :

Comment rester belle et zen, Le Cherche Midi, 2009
Ma méthode anti-âge, Guy Trédaniel Éditeur, 2008
La gym des nul, First, 2008
Fitness, Éditions Vigot, 2007
Belle et mince après bébé, J'ai Lu, 2007
Paraître 10 ans de moins, Éditions Jacques-Marie Laffont, 2007
Belle en attendant bébé, Albin Michel, 2002
La méthode Clémenceau, Marabout, 2001
La méthode Clémenceau, Robert Laffont, 2000



Remerciements

Merci au Dr Pierre Dukan de m'avoir aidée à maigrir, de m'avoir offert son temps et son soutien quand j'ai fait « des bêtises, des écarts » et surtout quand, la bascule s'immobilisant, j'ai souvent eu la tentation de tout lâcher.

Merci de nouveau à Pierre Dukan, créateur du concept du livre personnalisé, et aux éditions NDV Dual, qui le commercialisent, de m'avoir autorisée à utiliser de nombreux extraits du « Livre de mon poids » pour illustrer mon témoignage.

Un grand merci à Jean-Pierre Clémenceau, pour sa patience et sa gentillesse. Merci à lui de m'avoir sculpté le corps dont je rêvais !

Merci au spa de l'hôtel Fouquet's Barrière et à William Cardelin, le spa manager, pour son accueil et ses bons soins.

Je rappelle ici que ni le Dr Dukan, ni les éditions NDV Dual, ni Jean-Pierre Clémenceau, ni moi-même n'avons désiré percevoir de droits d'auteurs pour ce livre ; ces droits seront intégralement reversés à une association à but non lucratif œuvrant pour la lutte contre le surpoids en France et dans le monde.

Handwriting practice lines consisting of horizontal lines across the page.

Comment j'ai perdu 10 kilos en 3 mois

Achevé d'imprimer en avril 2009
sur les presses de la Nouvelle Imprimerie Laballery
58500 Clamecy
Dépôt légal : avril 2009
Numéro d'impression : 904086

Imprimé en France

La Nouvelle Imprimerie Laballery est titulaire de la marque Imprim'Vert®

Les droits d'auteurs sont reversés à l'association

R.I.P.O.S.T.E

**Réaction Internationale Prévention Obésité
Surpoids Toutes Expertises**

Perdre 10 kilos en 3 mois, voilà le challenge relevé par Sophie FAVIER avec l'aide de ses coachs : Pierre DUKAN, le célèbre nutritionniste et Jean-Pierre CLÉMENCEAU, le coach des stars. Le premier lui a concocté un programme alimentaire sur mesure tandis que le second lui a élaboré un protocole de remise en forme pour que Sophie retrouve son "juste poids", sans fatigue et sans stress.

Pari réussi !

Dans cet ouvrage, **Sophie FAVIER** relate les différentes étapes de son parcours de la forme : l'art de changer ses comportements alimentaires, les secrets d'une alimentation saine et équilibrée, mais surtout, les moyens de stabiliser son poids à long terme afin que les kilos perdus le soient définitivement.

Le programme alimentaire de **Pierre DUKAN** est plébiscité dans le monde entier, et pour cause, son efficacité est redoutable... Associé aux exercices élaborés par **Jean-Pierre CLÉMENCEAU** où fitness, stretching et relaxation s'équilibrent harmonieusement, vous retrouverez, tout comme Sophie, un corps svelte, tonique, mais aussi, un bien-être général du corps et de l'esprit.

Sophie FAVIER a souhaité partager les fruits de son expérience avec toutes celles qui veulent perdre du poids sans le reprendre, mais également transmettre les secrets de sa vitalité pour être une femme et une maman épanouie... **Soyez sage, mais pas trop ! Telle est la philosophie de la star du petit écran !**

Depuis 2004, **Sophie Favier** est la présentatrice vedette de l'« Euro Millions » sur TF1, après avoir été la chroniqueuse de « Ciel, mon mardi ! » puis de « Coucou, c'est nous ! » aux côtés de Christophe Dechavanne.

978-2-84445-994-7 **14,90 €**



www.editions-tredaniel.com