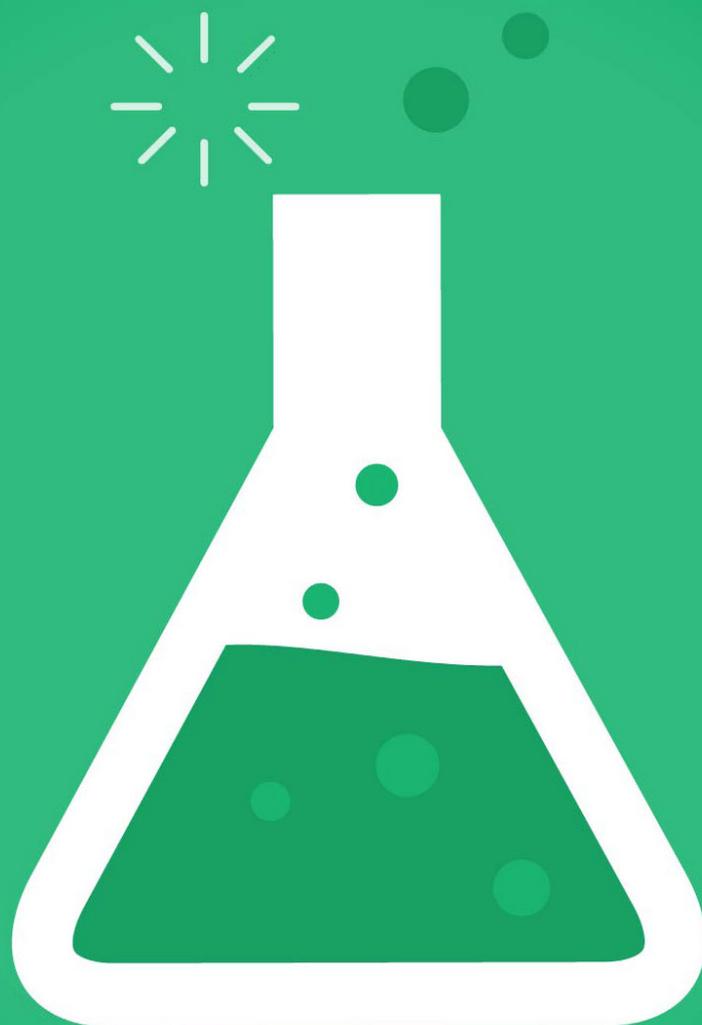


19

ASTUCES INÉDITES POUR MAIGRIR

VALIDÉES PAR LA SCIENCE



Condition d'utilisation : *Authentico.fr ne peut-être tenu responsable des informations diffusées dans ce document, ni de l'utilisation qui en est faites par les utilisateurs.*

Les informations présentées ci-dessous ne font pas office de diagnostic, ni de prescription médicale.

En cas de problème, malaise, changement de mode de vie, d'auto-médication et avant toute décision médicale, veuillez d'abord consulter un professionnel de la santé.

L'industrie des régimes n'en finit pas d'inventer de nouvelles astuces pseudos miracles pour maigrir alors qu'il est possible de maigrir naturellement en changeant quelques habitudes du quotidien et en faisant les bons choix.

Certaines de ces astuces vont vous paraître si audacieuses et contraires aux discours habituels que vous aurez peine à les croire. Pourtant tous ces conseils sont validés par la science et vous permettront par exemple de perdre du ventre et de la graisse sans efforts.

1. CONTINUER À MANGER LE MATIN

Les études démontrent que ceux qui zappent le petit-déjeuner ne retirent aucun bénéfice sur leur poids. Manger ou ne pas manger le matin serait donc une question qui ne soit pas liée à la problématique de la minceur. (4)

2. BOIRE DU CAFÉ

Le café est sans cesse ballotté entre le camp des bons et des méchants. Un café de qualité et pris sans sucre a pourtant des effets bénéfiques sur la perte de poids.

De plus c'est un antioxydant qui a pour particularité de booster le métabolisme de 3 à 11%. Mieux, selon certaines études, il augmenterait la brûlure des graisses de 10 à 29%. (1) (2) (3)

3. ÉVITER DE FAIRE RÉGIME

C'est évident et pourtant les chiffres sur ce point sont impressionnants : 85% des personnes engagées dans un régime finissent par reprendre du poids dans l'année.

Pour couronner le tout, les études montrent que ces personnes sont celles qui ont le plus de chances de prendre du poids dans un futur proche.



mode de vie, prendre conscience que c'est un changement permanent vers une nourriture saine qu'il va falloir mettre en place et prendre son temps.

Répartir la prise de bonnes habitudes dans le temps et se fixer des minis-challenges sur la thématique du bien manger sont des mesures beaucoup plus puissantes que n'importe quel régime. (6) (7)

4. CONTINUER À MANGER DU (BON) GRAS

La problématique de la minceur ne peut être aussi simpliste. D'une part il y a des gras très bons pour la santé, d'autre part tout est affaire de contexte. Si la balance calorique est en déficit ou égale au besoin du corps, le gras n'aura pas d'influence.

Si on prend pour exemple le régime méditerranéen et le régime ancestral (paléo), tous deux accordent une bonne place aux gras. Or, leurs adeptes ne connaissent pas de problèmes de sur-poids, c'est même plutôt le contraire car passer d'un régime occidental industriel à des diététiques comme celles-ci, entraînent souvent une perte de poids.

Les études démontrent que les régimes faibles en carbohydrates, riches en protéines, sans restriction sur le gras, sont plus efficaces que les régimes riches en carbohydrates et faibles en gras. (5)

5. MANGER DES OEUFS LE MATIN

Une étude a démontré que le remplacement des petits-déjeuners à base de graines céréalières (typiquement français) par des oeufs avait un impact sur la perte de poids. Consommer des oeufs ferait consommer moins de calories dans les 36 heures suivantes et améliorerait l'efficacité d'un régime en cours.

Sans être l'aliment qui fait maigrir, l'oeuf serait un bon allié lorsqu'on projette de maigrir naturellement. (8) (9)

6. BOIRE DE L'EAU

Boire de l'eau peut booster le métabolisme de 24 à 30% pendant 1h à 1h30, aidant ainsi à brûler plus de calories.



Une étude scientifique indique également que boire un demi-litre d'eau 1h30 avant un repas peut réduire la consommation calorique. Un groupe de personnes ayant suivi cette recommandation a connu une perte de poids de 44% supérieure à un autre groupe ne l'ayant pas suivi. (10) (11) (12)

7. BOIRE DU THÉ VERT

On dit souvent que le thé vert fait maigrir. Est-ce pour sa teneur en caféine ? Pas que ! Selon de nombreuses études et à l'instar du café, le thé vert ferait parti des thés qui boostent l'élimination des graisses. (13) (14) (15) (16)

8. CUISINER AVEC DE L'HUILE DE COCO

En plus de ses vertus pour la santé, l'huile de coco serait une alliée minceur. Remplacer ses huiles de cuissons ou d'assaisonnements par l'huile de coco (15-30g) permettrait d'accélérer le métabolisme et la consommation énergétique. (17) (18)

9. ARRÊTER LE SUCRE

Plus addictif que la cocaïne et ayant des effets désastreux sur la santé, le sucre ajouté (sodas, plats préparés, biscuits, gâteaux etc...) a aussi un rôle important dans la prise de poids.

Sa consommation entraînerait un excès de calories (donc stockage sous forme de graisses) et favoriserait l'apparition de maladies comme le diabète de type 2 et les maladies cardio-vasculaires. (19) (20) (21)

10. MANGER MOINS DE CÉRÉALES RAFFINÉES

Les céréales raffinées sont l'extrait appauvri et glycémique (sucré) des céréales. Il s'agit par exemple des pâtes blanches, du pain blanc (comme la baguette), du riz blanc etc.

Comme pour le sucre, des études démontrent que consommer des céréales raffinées induirait des pics glycémiques (trop de sucre dans le sang) qui non seulement forceraient le corps à stocker le surplus caloriques, mais aussi augmenteraient la sensation de faim dans les heures qui suivent le repas. (22) (23) (24)



11. COMPTER SES CALORIES

Utiliser une application ou un programme pour compter ses calories, prendre des photos de ses repas sont des démarches utiles pour la prise de conscience alimentaire.

De fait, même si la science commence seulement à étudier cette pratique, il semblerait que cela soit une arme moderne à ajouter dans son arsenal.

12. CONSOMMER DES JUS

Les jus de fruits ou de légumes sont un excellent moyen de detoxifier le corps (et donc de maigrir). D'une part, ils apportent une forme de satiété. D'autre part les jus sont réalisables facilement et rapidement, ce qui permet d'éviter les fameuses pulsions alimentaires.

Enfin, certains jus sont particulièrement efficaces pour la perte de poids et la detox. Nous vous conseillons, [les jus sélectionnés par notre diététicienne Camille](#).

13. MANGER DES ALIMENTS ÉPICÉS

Les épices comme le poivre de Cayenne, le piment, contiennent des substances capables d'accélérer le métabolisme et réduire l'appétit. (25) (26) Ajouter ces épices à son alimentation quotidienne est une astuce pour maigrir simple que vous pouvez employer dès votre prochain repas.

14. FAIRE DU SPORT

En plus des bienfaits pour la santé mentale et physique, des études révèlent que l'entraînement en intervalles composés de périodes de hautes intensités et de repos avait plus d'impact sur la construction musculaire que les exercices d'endurance traditionnels. Ils ont aussi des effets positifs sur la réduction de la graisse abdominale. (27)

15. MÂCHER SES ALIMENTS

Le cerveau met du temps à assimiler le sentiment de satiété. Manger trop rapidement ne lui permet pas d'envoyer le message « j'en ai assez ». Quelques études démontrent que mâcher ses aliments et manger lentement aide à absorber moins de calories tout en augmentant la production d'hormones bénéfiques pour la perte de poids. (28) (29)



16. BIEN DORMIR

Certainement le facteur le plus sous-estimé dans une démarche de perte de poids. Les études tendent à prouver que le manque de sommeil est l'un des facteurs principaux de l'obésité. (30)

17. MANGER PLUS DE PROTÉINES

Ce n'est plus un mythe depuis longtemps, les protéines sont les macro-nutriments indispensables dans un régime minceur.

18. PRENDRE DU MUSCLE

Perdre de la graisse, c'est aussi perdre de la masse musculaire et ceci n'est pas une bonne nouvelle. Les muscles sont des composants actifs du corps qui consomment de l'énergie pour s'entretenir et se développer. Faire des exercices de musculation pendant un « régime », même basiques, permet de rehausser son métabolisme tout en maintenant l'équilibre de son corps.

19. TRAVAILLER SON MENTAL

L'addiction à certains aliments, la compensation d'une émotion par la nourriture, l'ancrage des habitudes prises dès l'enfance sont des obstacles mentaux qui peuvent rendre inefficace n'importe quel régime. Le nombre d'accros à la nourriture (souvent le sucré, le salé ou le gras) augmente avec l'industrialisation de l'alimentation occidentale. L'acte de manger s'accompagne d'une obligation de plaisir voire de jouissance au détriment de la qualité nutritionnelle.

Pour traiter cette problématique, il faut agir comme avec n'importe quelle addiction c'est-à-dire mettre en place des protocoles, préférablement avec un thérapeute, un hypnotiseur ou avec l'auto-hypnose.

Études de référence

1. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7486839>
2. <http://ajcn.nutrition.org/content/49/1/44.long>
3. <http://ajpendo.physiology.org/content/269/4/E671.short>
4. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24898236>



5. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24898236>
6. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1046/j.1467-789x.2000.00019.x/full>
7. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3759019/>
8. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16373948>
9. <http://www.nature.com/ijo/journal/v32/n10/abs/ijo2008130a.html>
10. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14671205>
11. <http://press.endocrine.org/doi/full/10.1210/jc.2006-1438>
12. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19661958>
13. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0031938410000703>
14. <http://www.nature.com/ijo/journal/v24/n2/full/0801101a.html>
15. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19597519>
16. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19906797>
17. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8654328>
18. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8696422>
19. <http://ajcn.nutrition.org/content/79/4/537.short>
20. <http://jama.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=199317>
21. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22412070>
22. <http://pediatrics.aappublications.org/content/103/3/e26.short>
23. <http://ajcn.nutrition.org/content/early/2013/06/26/ajcn.113.064113.abstract>
24. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1753-4887.2000.tb01855.x/abstract>
25. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19345452>
26. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21093467>
27. <http://www.independent.co.uk/life-style/health-and-families/health-news/short-bursts-of-exercise-will-make-you-fitter-quicker-1921419.html>
28. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18589027>
29. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19875483>
30. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2398753/>

