



La perte de poids DOSSIER NON CLASSÉ...

Il semble qu'un article sur la perte de poids soit toujours d'actualité, malheureusement. Au tout début de ma carrière, il y a plus de 18 ans maintenant, on nous promettait des aliments sans gras qui feraient mincir et des aliments contenant moins de calories permettant de perdre du gras. Pour plusieurs d'entre nous, à part perdre du temps, de l'argent et notre santé... le gras n'a pas été perdu.

Néanmoins, il est important d'apprendre de ces promesses du monde alimentaire et de toutes ces fausses solutions qui ne fonctionnent toujours pas. Si votre poids et votre santé sont au même point qu'il y a 10 ans et que ceux-ci ne répondent plus à vos désirs, c'est ici que ça s'arrête; si vous le voulez bien sûr.

CE QUI NE FONCTIONNE PAS... NE FONCTIONNE PAS!

Assurément, il est d'abord important de se rappeler que ce qui n'a pas fonctionné une première fois ne fonctionnera pas une deuxième ou une troisième fois, même si il faut comprendre que ce n'est pas un processus, un devrions appliquez dans notre vie à le refaire. Com-affirmer avoir perte de poids et ce dernier depuis en santé de sincèrement. Toutefois, je crois pour la majorité des 20 livres à rapidement transformée en 30 livres en trop et même plus. Que faire maintenant? Recommencer encore et se rendre malade? Entamer un autre processus qui a vraisemblablement de fortes chances de se solder encore une fois par l'échec? À bien y penser, la perte de poids serait-elle un processus allant à l'encontre de la nature... Comment y arriver alors?

«Lorsqu'on entame un processus, ce n'est pas uniquement dans le but de mincir, mais bien dans l'intention de se refaire une santé.»

nous nous y acharnons. dre que la «perte de mode de vie, mais bien traitement que nous quer adéquatement une sans jamais plus avoir bien parmi vous peuvent réalisé un processus de être arrivés à maintenir plusieurs années, et surcroît? Je souhaite que ce soit votre cas. malheureusement que d'entre vous, la reprise perdre initialement s'est

BEAUCOUP D'EFFORTS, PEU DE RÉSULTATS

Il est d'abord important de savoir que les diètes et les régimes sont criblés d'erreurs et de fausses croyances. Se dessine un pattern intéressant à travers le monde des diètes et des régimes à la mode, soit cette manie de persister à faire des choses et à appliquer des vieux principes qui ne fonctionnent pas! Assurément, plusieurs fausses croyances persistent à ce sujet et il serait temps de cesser de leur porter attention et de les appliquer. Trop de gens ont vraiment besoin de retrouver une santé et continuent pourtant d'appliquer ces processus pleins de promesses, mais en vain. C'est dommage! Cessons donc maintenant de répéter les mêmes erreurs et passons à autre chose. Pour y arriver, il faut cependant être prêt à changer votre vision des choses, être ouvert à découvrir ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas concernant la perte de poids, sinon, cet article n'est pas pour vous...

PAS DE MATHÉMATIQUE NI DE «TAPONNAGE»!

Cessez de calculer vos calories et de peser vos aliments! C'est inutile! Vous ne portez pas votre attention au bon endroit! Il s'agit plutôt là d'une incompréhension du fonctionnement biochimique du corps humain. Ce dont il faut tenir compte toutefois, c'est de ce qui nuit au corps et l'empêche de perdre du poids. Retirer l'alcool n'est pas non plus l'option ultime! L'alcool augmente le niveau inflammatoire, la rétention d'eau et détruit les nutriments. Lorsqu'on entame un processus, ce n'est pas uniquement dans le but de mincir, mais bien dans l'intention de se refaire une santé. Tout autre chemin sera une erreur, à moyen et long terme, et risquera d'engendrer des problèmes de santé.

ALIMENTS SANS GRAS ET SANS SUCRE

Les aliments sans gras ne servent absolument à rien, pire, ils vous nuisent! Lorsqu'un aliment est dénaturé, qu'il soit présenté sans gras ou sans sucre, sachez qu'il est nécessairement transformé. Ce qui est retiré doit par défaut être remplacé par un autre produit. Ainsi, le gras est souvent remplacé par une gelée provenant du cartilage de porc tandis que le sucre est souvent quant à lui compensé par des édulcorants. Les additifs alimentaires sont nuisibles à votre santé et vous devriez éviter ces aliments transformés.

Le gras ne fait pas prendre de poids soit dit en passant, il rend malade. Les gras peuvent en effet contribuer au développement de maladies dégénératives, de problèmes circulatoires et respiratoires, de problèmes cardiaques ou intestinaux ou à la sclérose en plaques. Le mauvais gras est malsain pour votre santé, mais ne vous fera pas prendre du poids. En revanche, les sucres vous feront pour leur part prendre du poids et vous empêcheront de perdre du gras! Ici, il n'est pas question de bon ou de mauvais sucre. Il n'est question que de sucre et de ses impacts sur le corps.

PERTE DE POIDS OU PERTE DE GRAS?

Il est également important de prendre conscience de ce qu'est le poids. Le poids fait référence à l'ensemble de notre corps, incluant ce que nous ne voulons pas perdre lors de notre processus; on parle donc entre autres de la masse osseuse et des muscles que nous devons protéger nutritionnellement. Ce que nous voudrions, fondamentalement, c'est de perdre du gras et de l'eau, et diminuer considérablement l'inflammation. Cette dernière étant une réaction immunitaire puisant dans nos ressources vitales (protéines, vitamines, minéraux, acides gras, etc.), il est primordial d'en protéger notre corps pendant le processus.

SUPPLÉMENTS = SÉCURITÉ

Il est donc fortement conseillé de se supplémenter durant une perte de gras. Impérativement, et au-delà de toute croyance, si vous ne vous supplémentez pas, vous pourriez faire erreur. Pas de suppléments, pas de protocole. C'est une question de sécurité pour le corps favorisant l'homéostasie des systèmes et évitant tout dérèglement. Le corps a besoin d'être nourri, ce que notre alimentation actuelle ne permet pas toujours et c'est d'autant plus vrai dans un processus de perte de gras.

Les suppléments représenteront donc la sécurité de l'ensemble des cellules et éviteront plus particulièrement que le corps soit carencé. Les carences nutritionnelles établissent un état d'urgence et une mémoire d'insécurité. C'est d'ailleurs l'une des principales raisons pour lesquelles, au terme d'un régime ou d'une diète, plusieurs reprennent du poids. Le corps a été en quelque sorte blessé nutritionnellement et se sent insécurisé (le sucre n'a rien à voir dans ce processus). Le réflexe de celui-ci est donc d'emmagasiner, de faire des réserves, pour éviter de se retrouver à

Une perte de gras est un processus allant à l'encontre de notre nature. Il est donc primordial de sécuriser le corps par rapport à ce que nous lui imposons.

nouveau en situation d'insécurité. Le fait de stocker des graisses est un processus animal. Il est donc normal d'emmagasiner du poids... pas pas le même. Si vous êtes en périmenopausse, en ménopause ou post-ménopausée, ça change aussi la donne. Si vous avez eu des enfants, ce sera également différent. Si vous êtes vous-même né par césarienne ou par voies naturelles, votre système immunitaire ne sera pas le même et il faudra en tenir compte. Si vous êtes sous médication, et ce, peu importe la raison, il est primordial d'en considérer les effets. Par exemple, si vous souffrez d'hypertension et prenez quotidiennement

une médication en ce sens, il est très possible que votre tension artérielle se rétablisse en perdant du gras. Vous devrez donc prévoir un ajustement de votre médication. Tant d'éléments relèvent d'une analyse importante de la part d'un spécialiste (naturopathe, phytothérapeute, entraîneur...) Il n'est absolument pas recommandé d'entamer ce processus par vous-même.

LE SUCRE

Durant un protocole, tant qu'il y aura consommation de sucre, il n'y aura pas de perte de gras possible. Selon Santé Canada, les Canadiens mangent en moyenne 32 fois la quantité de sucre qu'ils devraient consommer par jour. Le sucre crée

le gras, favorise l'inflammation ainsi que la rétention d'eau. Les glucides complexes sont en fait les plus dommageables (pain, riz, pâtes, pomme de terre, céréales, etc.) et empêcheront toute perte de gras possible. Et détrompez-vous, nous ne nuirons aucunement à nos organes vitaux si nous retirons les glucides complexes de notre alimentation. Aussi, le corps devra s'approvisionner en énergie lors de son périple «contre nature». Celui-ci ira donc puiser dans les gras que nous voulons perdre, pour compenser l'énergie procurée habituellement par le sucre que nous n'ingérons plus. Le corps est une magnifique machine biochimique, intelligente; il ne se laissera pas affaiblir. Si vous sentez qu'il y a une baisse d'énergie, c'est que votre teneur en protéines est trop faible. Pour cette raison, il est très important de considérer les suppléments de protéines végétales en poudre (oui, les shakes!) de deux à trois fois par jour, le matin et pour collation. Je ne préconise cependant aucunement de remplacer les repas par ceux-ci; nous devrions plutôt manger beaucoup de légumes et réduire les portions de viande, de volaille ou fruits de mer au dîner et au souper. Si vous êtes végétarien, remplacez les viandes par une protéine végétale. Enfin, attention aux légumineuses — particulièrement aux pois chiches —, car elles sont déconseillées, leur teneur en sucre étant vraiment trop élevée.

À RETENIR

Lorsqu'on entame une perte de gras, il est important de considérer qu'il s'agit d'un processus allant à l'encontre de notre nature. Il est donc primordial de sécuriser le corps par rapport à ce que nous lui imposons et de considérer les quelques règles que voici:

- Retirer les glucides complexes de son alimentation.
- Consommer une supplémentation ainsi que des protéines végétales au déjeuner et en collations.
- Manger quelques fruits le matin, mais aucunement le reste de la journée. L'acidité des fruits ouvre l'appétit et leur teneur en sucre est considérable. Il n'est aucunement question ici de débattre sur les bienfaits des fruits sur la santé... C'est du sucre!
- Augmenter les portions de légumes au dîner et au souper et combiner ceux-ci à de petites portions de viande, de volaille ou de poisson. Si vous êtes végétarien, il faut éviter les pois chiches, trop élevés en sucre.
- Éviter de perdre son temps à peser ses aliments. Si vous avez déjà retiré les glucides complexes, vous avez déjà retiré ce qui nuit!
- Cesser de compter les calories! Se concentrer surtout sur les nutriments!
- L'alcool est à proscrire, considérant sa haute teneur en sucre et son effet destructeur sur les nutriments.
- Tenir compte de sa médication, laquelle a un rôle à jouer dans la situation. À ce sujet, il est important de faire un suivi rapproché avec son médecin.
- Faire de l'exercice est important, mais de façon prudente et adaptée à son état de santé et à ses capacités. Votre niveau d'inflammation pourrait mener vers des blessures prématurées.
- Augmenter la consommation d'eau à un minimum de deux litres afin de favoriser le bon fonctionnement des émonctoires et l'élimination des déchets. Idéalement, une détoxification est appliquée pendant les 30 premiers jours pour favoriser le processus d'élimination et optimiser la biodisponibilité des nutriments.

Enfin, si vous vous demandez si, dans un processus de perte de gras, il y a une journée de permissions... la vraie réponse est «non»! Lors d'un traitement, il n'y a pas de pause et, assurément, un retour des glucides dans votre alimentation pourrait créer un retard de plus de trois jours dans votre processus. Si vous n'êtes pas en mesure d'entreprendre un protocole sans envisager une journée de «tricherie», alors attendez, vous n'êtes pas prêt. Lorsque vous entamez un processus de perte de gras, ce devrait être le premier et le dernier. Assurez-vous d'être suivi adéquatement, que ce processus vous apprenne à manger sainement pour que vous puissiez ensuite maîtriser votre poids mais, surtout, que vous sachiez quoi faire pour ne plus reprendre une livre. Jamais!



Dominique Paradis

Entraîneur privé, naturopathe, phytothérapeute et coach de vie

www.dominiqueparadis.com
info@dominiqueparadis.com

coachdominiqueparadis • coachparadis

OUVRE TON CŒUR

POUR

RESPIRER TA VIE

DOMINIQUE PARADIS

COACH.ND.PHYD.
Coach, Naturopathe et Formateur

WEBCONFÉRENCE Gratuite

Samedi 26 mai à 10:00



SANTÉ + CŒUR + CORPS + ESPRIT

f • Instagram • in • YouTube • Pinterest

Inscription: www.dominiqueparadis.com