

**RAPHAËL GRUMAN**

# LA MÉTHODE GRUMAN



3 mois pour perdre du poids  
avec la Diététique Intégrative<sup>®</sup>

QUOTIDIEN MALIN  
ÉDITIONS

# **90 jours de programme minceur, forme et bien-être. Un coaching sur mesure UNIQUE, du matin au soir ! Perte de poids GARANTIE !**

## **Pourquoi vous allez enfin maigrir avec la Méthode Gruman**

- Parce qu'elle prend en compte les études scientifiques les plus récentes sur la minceur.
- Parce qu'elle est basée sur un concept nouveau, et totalement révolutionnaire — la Diététique Intégrative® — qui intègre (comme son nom l'indique) de multiples paramètres essentiels pour votre silhouette : gestion du stress, du sommeil, etc.
- Parce qu'elle vous permet de garder vos aliments préférés (y compris ceux interdits dans toutes les autres méthodes), à certaines conditions.
- Parce que vous avez le droit de remplacer un aliment que vous n'aimez pas par un autre (dans la liste), plus apprécié.
- Parce que vous avez des exercices physiques à faire mais qu'ils sont amusants et efficaces très rapidement.
- Parce que tout est prévu, depuis le repas de fête chez des amis jusqu'au pot de départ d'un collègue. Profitez de chaque instant, vous n'êtes pas punie !
- Parce que la méthode a déjà été suivie par des centaines de patients, avec d'excellents résultats.
- Parce qu'on n'a pas tous les jours la chance de faire ses courses avec un nutritionniste. Avec ce livre, c'est le cas !

## **3 mois pour atteindre son poids idéal et le garder !**



**Raphaël Gruman** est nutritionniste. Il traite les simples surpoids (quelques kilos) jusqu'aux grandes obésités. Il est également spécialisé dans le suivi des enfants et des adolescents obèses.

ISBN 978-2-84899-639-4



**18 euros**  
Prix TTC France

QUOTIDIEN **MALIN**  
ÉDITIONS

design : bernard amiard

RAYON LIBRAIRIE : MINCEUR



Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater sur notre site Internet. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les ouvrages qui vous intéressent, en papier et en numérique !

**À bientôt sur [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Découvrez également toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur [www.quotidienmalin.com](http://www.quotidienmalin.com) et [www.facebook.com/QuotidienMalin](http://www.facebook.com/QuotidienMalin).

Retrouvez l'auteur sur sa chaîne YouTube : [www.youtube.com/user/lamethodegruman](http://www.youtube.com/user/lamethodegruman) et sur sa page Facebook : La méthode Gruman.

Et découvrez toutes ses vidéos en vous rendant sur notre page <http://quotidienmalin.com/methode-gruman-video> ou en flashant ce code.



Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia et Corine Delétraz (exercices « Move your body »)

© 2013 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : [info@editionsleduc.com](mailto:info@editionsleduc.com)

ISBN : 978-2-84899-639-4

*Quotidien Malin est une marque des éditions Leduc.s*

RAPHAËL GRUMAN

G La Méthode  
ruman

QUOTIDIEN MALIN  
ÉDITIONS



# SOMMAIRE

|  |     |
|--|-----|
| Introduction   | 7   |
| Chapitre 1. Détente, sommeil et sport : vos partenaires indispensables | 11  |
| Chapitre 2. Au cœur de la méthode : l'alimentation                     | 21  |
| Chapitre 3. Quand les circonstances perturbent le régime               | 53  |
| Chapitre 4. Votre programme complet                                    | 65  |
| Chapitre 5. Mes recettes   | 245 |
| Fiches pratiques « Keep cool »   | 297 |
| Fiches pratiques « Move your body »                                    | 301 |
| Table des matières   | 321 |



# INTRODUCTION

## **Stop aux régimes saisonniers, privatifs et déséquilibrés !**

Vous en avez assez des kilos superflus qui vous empoisonnent la vie. Vous vous regardez tous les matins dans votre miroir en vous disant : « J'aimerais affiner un peu mes cuisses, redessiner ma taille, faire disparaître mon ventre... » Seulement voilà : il vous manque la motivation et la méthode pour vous y mettre.

Vous lisez à droite à gauche, dans la presse, des articles présentant la nouvelle méthode de régime miracle qui vous fera perdre 5 kg en 3 jours sans jamais les reprendre. Vous en avez déjà essayé plusieurs, certaines plus ou moins farfelues... Qui ne se souvient du fameux régime de la soupe au chou ? Cette méthode qui ne consiste qu'à ingurgiter des litres de soupe par jour pour que vos kilos s'envolent comme par magie. Quelques kilos fondent parfois, mais à quel prix ? Douleurs gastriques, dérèglement du transit intestinal, envie d'uriner toutes les 2 minutes... En prime, et c'est ce qui me semble le plus grave, c'est la reprise assurée à l'arrêt de ce régime. Elle sera aussi fulgurante que votre perte de poids et vous laissera en prime quelques kilos de plus.

Je pourrais citer bien d'autres méthodes, dont le fameux régime hyperprotéiné qui ne vous autorise à consommer que de la viande et du poisson à longueur de journée. Encore une fois, le résultat ne vaut pas les carences occasionnées. Les kilos ne seront perdus que provisoirement et la reprise de poids sera désastreuse non seulement pour votre corps mais aussi pour votre moral.

## **Place à une autre approche de la perte de poids**

La méthode que je vous propose de suivre est tout aussi simple et beaucoup plus efficace à long terme. Vous perdrez rapidement du poids tout en conservant votre rythme de vie et en préservant votre santé, et vous conserverez facilement votre nouvelle ligne. La Méthode Gruman s'appuie sur un nouveau concept : *La Diététique Intégrative*<sup>®</sup>.

De très nombreuses études ont mis en évidence un fait important qu'il faut prendre en compte : l'alimentation n'est pas la seule responsable dans la prise de poids. D'autres facteurs entrent en jeu et perturbent les rythmes biologiques de votre corps. Le stress, le manque d'activité physique, le manque de sommeil... sont autant de paramètres qui influent directement sur votre prise de poids, et sur la perte tant désirée.

La Méthode Gruman vous enseignera des principes simples et pratiques à appliquer quotidiennement. Elle vous permettra ainsi de rééquilibrer votre alimentation, gérer votre stress, mieux dormir et pratiquer une activité physique qui ciblera les parties du corps à affiner.

## **Qu'est-ce que *La Diététique Intégrative*<sup>®</sup> ?**

Cette méthode englobe les différentes causes de la prise de poids et agit sur tous ces tableaux en même temps : stress, sommeil, activité physique et, bien sûr, réglage alimentaire. Ces différents axes agissent en synergie pour apporter un réel bénéfice dans la prise en charge du poids et de l'hygiène de vie.

Simple et douce, la Méthode Gruman n'entraîne pas de privations insupportables. Elle ne demande pas d'efforts intenses. Elle ne pousse pas à la désocialisation. En corrigeant au quotidien certaines petites erreurs, vous perdrez du poids naturellement et pour longtemps. Pourquoi ? Parce que ses principes respectent les rythmes de l'organisme (notamment ceux de la synthèse de certaines hormones), ce qui favorise une fonte graisseuse progressive et sans agressivité métabolique. Vous apprendrez ainsi, jour après jour, semaine après semaine, à mieux vous nourrir sans pour autant renoncer à une dimension très importante de l'alimentation : le plaisir.

À l'inverse des régimes déséquilibrés, la méthode que je vous propose corrige les raisons même qui ont entraîné la prise de poids. Et ce, qu'elle soit liée à une sédentarité trop importante, à un excès de stress qui vous pousse à grignoter, à un manque de sommeil qui perturbe votre organisme ou à une accumulation d'erreurs alimentaires. Voire à tous ces facteurs à la fois. En intervenant à l'origine de votre problème, vous vous assurerez une perte de poids ni trop lente ni trop rapide, non traumatisante pour votre corps, et surtout pérenne à long terme puisqu'en changeant vos habitudes, vous tiendrez à distance le spectre angoissant de la reprise de poids.

#### LES 5 AVANTAGES DE LA MÉTHODE GRUMAN

- Méthode *intégrale* prenant en charge votre alimentation, votre activité physique, votre sommeil et la gestion de votre stress.
- Méthode *qui s'adapte* à votre rythme de vie et qui vous propose des solutions pratiques.
- Méthode *simple*, efficace et qui vous aide à perdre du poids, à affiner votre silhouette et à retrouver le moral.
- Méthode *non restrictive*, qui vous permet de perdre du poids sans avoir faim et de gérer vos envies alimentaires.
- Méthode *intelligente* qui vous apprend à stabiliser votre poids afin d'éviter la reprise des kilos perdus.

### En pratique...

Dans ce livre, je vous propose de suivre un parcours très balisé qui durera trois mois. Jour après jour, je vous suggère des menus précis qui évoluent au fil des semaines pour s'adapter au plus près à votre perte de poids. Ces menus sont assortis de recettes simples et savoureuses qui mettront du plaisir dans votre assiette dès le début de vos efforts, et d'une liste de courses hebdomadaires qui vous aidera à toujours avoir sous la main ce dont vous avez besoin pour cuisiner. Bien entendu, des équivalences vous sont proposées afin de vous permettre de remplacer les aliments que vous n'appréciez pas par d'autres, de même valeur nutritionnelle. Je vous propose également des alternatives en cas de repas à l'extérieur (restaurant d'entreprise, déjeuner sur le pouce à l'extérieur, dîner chez des amis...).

À cet encadrement s'ajoutent quelques activités complémentaires. Chaque jour, je vous propose de vous accorder une pause : un moment de détente et de relaxation, ou une activité physique. Ces dernières alternent cardio-training et renforcement musculaire. Rassurez-vous, ces efforts ne sont pas trop intenses : une dizaine de minutes. Mais libre à vous de les prolonger si vous en ressentez l'envie !

Vous êtes prête ? C'est le moment de démarrer. Rassurez-vous, vous ne serez pas seule dans cette aventure.

# DÉTENTE, SOMMEIL ET SPORT : VOS PARTENAIRES INDISPENSABLES

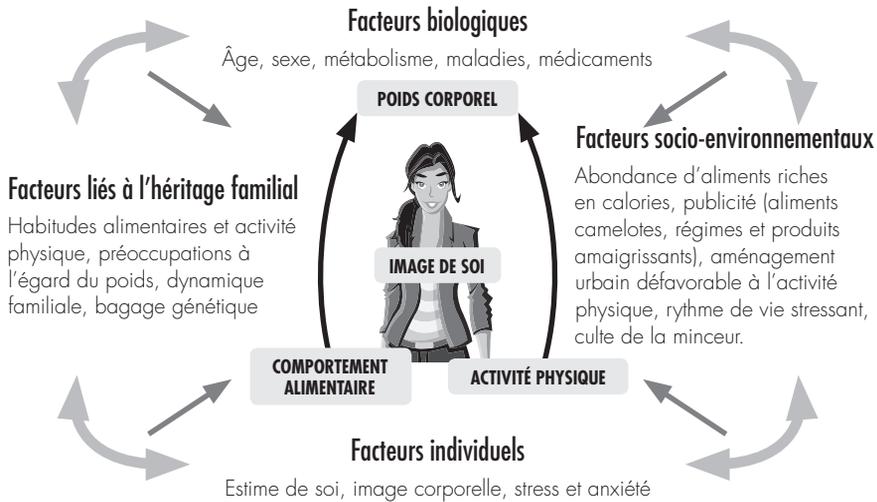
C'est aujourd'hui une certitude scientifiquement établie : l'alimentation n'est pas la seule responsable de la prise de poids. D'autres facteurs ont un impact direct sur notre consommation alimentaire, et même une incidence sur le stockage des graisses, notamment la sédentarité, le stress et le manque de sommeil. Le stockage et le déstockage graisseux résultent de processus métaboliques complexes, étroitement liés à notre horloge biologique. En rétablissant l'harmonie des rythmes internes, on favorise une perte de poids naturelle et régulière, sans blocage ni effet rebond. *La Diététique Intégrative®* prend en considération tous ces perturbateurs et les corrige un à un par des solutions ciblées et pratiques, seul moyen de parvenir à perdre les kilos superflus de manière durable.

Si vous avez pris des kilos et que vous souhaitez aujourd'hui les perdre, il est important d'en comprendre l'origine. Est-elle uniquement alimentaire ? C'est rarement le cas. La prise de poids est souvent liée à un événement de vie : changement d'activité professionnelle, perte d'un proche, problème de

santé, ménopause... Ce qui a entraîné une modification de vos habitudes et par conséquent une prise de poids.

Voici un schéma qui permet de bien comprendre comment ces différents facteurs interagissent dans l'excès de poids\*.

## Facteurs d'influence sur le poids



## LE MANQUE DE SOMMEIL FAIT GROSSIR

Plusieurs études ont mis en évidence les liens existant entre la durée du sommeil et la prise de poids. Des chercheurs de l'Université d'Ottawa, au Canada, ont ainsi montré que les personnes ayant un sommeil court présentent un indice de masse grasse plus important\*\* et augmentent de 55 % leur risque de devenir obèse\*\*\*. Pour ne citer que quelques exemples.

Cela s'explique par deux phénomènes complémentaires. D'une part, la fatigue provoquée par le manque de sommeil pousse l'organisme à

\* Source : Passeportsante.net

\*\* Chaput J.-P., Després J.-P., Bouchard C., Tremblay A., 2011. "Longer sleep duration associates with lower adiposity gain in adult short sleepers." *Healthy Active Living and Obesity Research Group, Children's Hospital of Eastern Ontario Research Institute, Ottawa, Ontario, Canada. Int J Obes (Lond).* 2012 May;36(5):752-6.

\*\*\* *Ibid.*

augmenter ses apports énergétiques pour tenter de compenser son manque. L'appétit s'intensifie et vous vous dirigez spontanément vers des plats plus riches en graisses et en sucres, même si la fatigue n'est pas liée à un manque d'apport alimentaire. D'autre part, la fatigue pousse à limiter les mouvements et les déplacements, ce qui diminue d'autant les dépenses énergétiques. Moins de dépenses et plus d'apports : l'équation est posée qui aboutit inmanquablement à une prise de poids inutile.

S'ajoute à cela l'effet direct qu'exercent les perturbations du rythme du sommeil sur la synthèse de certaines hormones directement impliquées dans l'équilibre de l'appétit. Une étude a montré notamment qu'une restriction expérimentale du sommeil pendant quelques jours suffit à dérégler la production de ghréline et de leptine. Or, la première a tendance à stimuler l'appétit alors que la seconde le freine. Ce déséquilibre hormonal active les signaux de la faim et pousse à manger davantage, en quantité et surtout en valeur calorique.

Mais rassurez-vous : ce n'est pas parce que vous avez mal dormi une nuit à cause de voisins trop bruyants que vous prendrez 3 kg dans la journée... Ce sont les perturbations durables du sommeil qui finissent par agir sur l'appétit et sur la prise de poids.



## MES 5 CONSEILS POUR MIEUX DORMIR

Un bon sommeil, cela se « travaille ». Il est toujours possible d'améliorer la qualité et la durée de son sommeil en suivant quelques règles simples d'hygiène de vie. Voici quelques conseils qui vous aideront à vous réveiller frais et reposée.

### **1. RESPECTEZ VOTRE RYTHME DE SOMMEIL**

Vous avez un rythme de sommeil qui vous est propre, comme chacun de nous. Pour améliorer vos nuits, il faut apprendre à le respecter au maximum.

Le sommeil est organisé en cycles d'une durée régulière (environ 1 h 30), qui se répètent plusieurs fois au cours de chaque nuit. Le premier cycle s'annonce par la sensation de sommeil : vos paupières picotent, vous bâillez, vous frissonnez... Si vous ratez ce cycle, il vous faudra patienter jusqu'au prochain. Vous risquez donc d'attendre dans votre lit en vous tournant et retournant dans tous les sens. Pour l'éviter, soyez attentif aux signes du sommeil et respectez-les. Ne résistez pas, allez vous mettre au dodo sans tarder.

Essayez, dans la mesure du possible, de vous coucher et de vous lever chaque jour approximativement à la même heure. Si vous malmenez votre sommeil et perturbez votre rythme (coucher à 23 heures et lever à 7 heures en semaine, coucher à 3 heures du matin et lever à 14 heures le samedi), il sera de plus en plus difficile de vous caler.

## 2. TROUVEZ LA BONNE TEMPÉRATURE

Aménagez-vous une chambre à température fraîche, 20 °C maximum. Quand votre organisme se prépare au sommeil, il abaisse sa température corporelle. Il faut donc aller dans son sens.



En revanche, je vous conseille de dormir avec les extrémités au chaud, notamment vos petits pieds. Des scientifiques ont démontré que réchauffer ses extrémités favorise la vasodilatation des petits vaisseaux, ce qui facilite l'endormissement. Alors profitez-en pour sortir vos plus belles chaussettes de laine et soyez glamour !

## 3. DÎNEZ LÉGER

Une digestion difficile perturbe le sommeil. Alors, esquiviez les dîners trop lourds avant de vous coucher. Évitez autant que possible les plats épicés, l'alcool, le café et le thé. Préférez les légumes crus ou cuits, les poissons, les produits laitiers (qui contiennent du tryptophane, une substance qui fabrique la sérotonine, hormone de la sérénité). Buvez aussi une tisane de plantes digestives et sédatives, comme le tilleul, la verveine, la camomille ou la fleur d'oranger.



#### **4. AMÉNAGEZ VOTRE NID**

Si vous le pouvez faites en sorte que votre chambre ne soit pas aussi votre bureau. De même, ne travaillez pas sous la couette. Votre chambre et votre lit sont des endroits pour dormir.

Votre matelas doit être adapté à vos besoins, ni trop ferme, ni trop mou, et votre oreiller suffisamment confortable pour ne pas vous réveiller avec des douleurs à la nuque. Il est préférable que votre chambre soit plongée dans l'obscurité. Au besoin, mettez des rideaux opaques à vos fenêtres ou, au pire, portez un masque occultant. Enfin, efforcez-vous d'éliminer les bruits perturbants, notamment le tic-tac du réveil.

#### **5. PAS D'ACTIVITÉ STRESSANTE AVANT DODO**

Certaines activités perturbent fortement l'endormissement : les écrans d'ordinateurs, les jeux vidéo... Alors, évitez tous ces stress inutiles qui retardent votre sommeil ou, pire, vous font faire des cauchemars ! Les soucis (impôts, comptabilité, conflits familiaux ou conjugaux...) sont plus difficiles à chasser. Essayez tout de même de ne pas y penser au moment où vous vous mettez au lit.

⇒ *D'autres conseils vous attendent dans les fiches « Keep cool » (p. 297).*

## **L'EXCÈS DE STRESS FAIT GROSSIR**

Qui peut affirmer aujourd'hui n'être jamais stressé ? Tout le monde ressent le stress, plus ou moins fortement en fonction de sa personnalité, de son seuil de résistance ou des périodes de la vie. Mais il fait bel et bien partie de nos vies et nous le côtoyons quotidiennement. Pour l'éviter je ne vais pas vous demander de vous transformer en ermite et de partir vivre dans une grotte au fond de l'Himalaya... La solution est plus simple : je vais vous apprendre à gérer votre stress afin qu'il ne vienne pas parasiter votre régime.

Le stress perturbe énormément notre horloge interne, déséquilibre notre flore intestinale et provoque des ballonnements, gêne notre sommeil,

provoque des conduites addictives (tabac, boulimie)... Et surtout, il pousse à grignoter pour tenter de faire barrière à la tension insupportable qu'il crée à l'intérieur de nous. La nourriture a un effet réconfortant et rassurant, notamment les aliments sucrés qui agissent comme un doudou chez un tout petit enfant. Or, les grignotages, s'ils contribuent ponctuellement à nous apaiser, sont comme des mines posées sur le chemin de l'amincissement, prêtes à exploser et à réduire à néant nos efforts. Dans une étude\*, Jean-Michel Lecerf, chercheur à l'Institut Pasteur de Lille, affirme que « 47 % des hommes et 37 % des femmes augmentent leur prise alimentaire en situation de stress ». Certes, certaines personnes ont une réaction inverse et cessent de manger lorsqu'elles sont stressées. Celles-là n'ont pas de problèmes de poids et maigrissent spontanément dans les périodes de tension. Mais elles sont beaucoup moins nombreuses.

En plus, face à une situation stressante, le corps réagit en produisant certaines hormones qui favorisent le stockage graisseux, notamment au niveau du ventre. C'est le cas du cortisol, accusé par plusieurs études d'augmenter la prise de poids. C'est ce que montre une étude\*\* qui se conclut ainsi : « Il a été démontré que le stress chronique accélère et augmente la prise de poids. Le poids pris est disproportionné par rapport au nombre de calories consommées. Le mécanisme de perception des signaux de stress provoque un stockage massif des graisses. »

---

\* Lecerf J-M., juin 2006. « Stress et obésité, VI<sup>e</sup> Symposium nutrition – Intervention nutritionnelle : de la prévention à la thérapeutique » – Brest, octobre 2005 ». In : *Nutrition clinique et métabolique (the journal of the French-speaking Society of Enteral and Parenteral Nutrition)*. Volume 20, issue 2 : 99-107.

\*\* Kuo L.E., Czarnecka M., Kitlinska J.B., Tilan J.U., Kvetnanský R., Zukowska Z., 2008 December. "Chronic Stress, Combined with a High-Fat/High-Sugar Diet, Shifts Sympathetic Signaling toward Neuropeptide Y and Leads to Obesity and the Metabolic Syndrome." *Ann N Y Acad Sci*. 2008 Dec; 1148:232-7.

## MES 10 CONSEILS ANTISTRESS

Grâce aux petits exercices que j'ai confectionnés pour accompagner votre programme minceur, vous resterez zen comme le Dalai-lama. Votre corps vous en remerciera.



### 1. DÉFOULEZ-VOUS

Lorsque vous êtes sous pression 24 h/24, 7 j/7, le stress n'a aucun moyen de s'évacuer. Pour éviter l'explosion, je vous conseille de vous défouler. Pratiquer une activité physique est un très bon moyen de se vider le corps et l'esprit. Essayez, par exemple, certains sports d'arts martiaux comme l'Aïkido ou le Ju-jitsu qui vous détendront et vous aideront à gérer vos émotions. Mais si vous êtes plus « peace and love », pourquoi ne pas tout simplement nager ou marcher ? L'essentiel est de vous dépenser physiquement pour évacuer l'excès de tension.

### 2. RALENTISSEZ

Courir dans tous les sens et s'agiter en permanence, voilà le meilleur moyen de mal faire les choses et de se stresser inutilement. Ne vous éparpillez pas, réfléchissez bien à vos priorités et organisez vos journées de manière à gagner du temps et... de la sérénité !

### 3. FAITES LA SIESTE

La sieste a des vertus incroyables. Elle recharge les batteries en milieu de journée et vous permet de tenir sans coup de pompe jusqu'au soir. Pas besoin de roupiller plusieurs heures. 10 à 15 minutes suffisent amplement à vous détendre. Isolez-vous dans une pièce au calme, fermez les yeux et laissez-vous aller. Vous pouvez même le faire sur votre lieu de travail, si votre patron est d'accord, bien sûr.

#### **4. PRÉPAREZ-VOUS À L'AVANCE**

Partir trop tard de la maison le matin est une source de stress que l'on peut éviter. Il suffit pour cela de mettre le réveil à sonner 5 à 10 minutes plus tôt le matin. Il en est de même pour les projets à rendre. Évitez de vous retrouver la veille d'une grande réunion ou de la remise d'un dossier sans avoir eu le temps de le préparer.

#### **5. PRENEZ DU RECU**

Apprenez à relativiser. Ne faites pas une montagne de ce qui n'est pas grave. Quand vous avez un souci, posez-vous cette question : quelle est la pire chose qui puisse m'arriver ? Est-ce vraiment grave ?... Dans l'immense majorité des cas, la réponse est « non ».

#### **6. VOYEZ LE CÔTÉ POSITIF**

Rien n'est jamais tout blanc ou tout noir. Faites le tri et ressortez les côtés positifs des situations.

#### **7. ACCEPTEZ LE FAIT QUE VOUS NE POUVEZ PAS TOUT CONTRÔLER**

Vos collègues ou employés, vos enfants, votre mari... vous ne pouvez pas tout gérer. Apprenez à déléguer et de temps en temps laissez-vous porter par les situations. Vous verrez, c'est agréable aussi...

#### **8. ÉVITEZ AUTANT QUE POSSIBLE LES CONTRARIÉTÉS INUTILES**

Si les infos du matin à la télé ou à la radio vous contrarient, commencez plutôt la journée en écoutant de la musique. Si certaines personnes vous agacent sur votre lieu de travail, essayez de ne pas les croiser dès que vous arrivez...

#### **9. APPRENEZ À RANGER**

Chercher pendant une demi-heure un document essentiel lorsqu'on est pressé, voilà qui peut rapidement porter sur les nerfs. Pour éviter ces

tensions inutiles, rangez. Au bureau comme à la maison, accordez une place à chaque chose et faites l'effort de la ranger au bon endroit. L'habitude sera vite prise et, au bout de quelques jours, vous le ferez sans même y penser.

## **10. GARDEZ DU TEMPS POUR VOUS**

Sachez vous ménager un petit créneau dans la journée qui ne soit que pour vous. Quand bien même il ne s'agit que de quelques minutes. Et profitez-en pour faire quelque chose que vous aimez et qui vous procure du plaisir. Cela vous détendra un peu.

⇒ *D'autres conseils vous attendent dans les fiches « Keep cool » (p. 297).*

## **LA SÉDENTARITÉ FAIT GROSSIR**

Dans un rapport datant de 2003\*, l'OMS (Organisation mondiale de la santé) considère qu'au plan mondial, 5 % de la mortalité sont imputables à la surcharge pondérale et à l'obésité. Les deux sont intimement liés, vous l'avez lu et entendu mille fois. Mais savez-vous vraiment pourquoi ?

Lorsque vous pratiquez une activité physique d'endurance, votre corps utilise en priorité les réserves de sucres stockées dans vos muscles (le glycogène). Ces réserves étant faibles, elles s'épuisent rapidement. Votre organisme est alors contraint d'aller puiser dans d'autres réserves : vos stocks de graisse. C'est la raison pour laquelle il est important de pratiquer régulièrement une activité physique à un rythme relativement lent (on parle de basse fréquence), pendant au moins 25 minutes (le temps que vos réserves de graisses soient mobilisées).

L'activité physique a une deuxième vertu : elle renforce votre masse musculaire. L'objectif n'est pas de ressembler à un bodybuilder, mais d'avoir des muscles forts et denses. Non seulement votre silhouette se sculptera

---

\* Organisation mondiale de la santé, 2003. Rapport technique d'une consultation sur l'obésité : prévention et prise en charge de l'épidémie mondiale. Genève 2003.

et votre tonus physique s'améliorera, mais vous dépenserez davantage d'énergie, même au repos. Car la graisse est inerte, alors que les muscles consomment de l'énergie jusque pendant votre sommeil.

À travers une étude\* récente, des chercheurs ont montré qu'un faible degré d'activité physique pendant les périodes de loisir est un facteur prédictif d'une prise de poids importante ( $\geq 5$  kg) dans les 5 ans qui suivent. Dans leurs conclusions, ils affirment que :

- Les adultes âgés de 18 à 64 ans devraient pratiquer chaque semaine au moins 150 minutes (soit 2 h 30) d'une activité d'endurance d'intensité modérée, ou 75 minutes (soit 1 h 15) d'une activité d'endurance d'intensité soutenue (ou une combinaison équivalente des deux).
- L'activité d'endurance devrait être pratiquée par périodes d'au moins 10 minutes.
- Des exercices de renforcement musculaire faisant intervenir les principaux groupes musculaires devraient être pratiqués au moins deux jours par semaine.

Au cours de ce programme, deux types d'exercice physique vous sont donc proposés en alternance : des séances de renforcement musculaire de 10 minutes et des séances de cardio-training de 25 à 30 minutes. Les premières sont destinées à tonifier votre musculature et les secondes à favoriser le déstockage graisseux. Ainsi, trois fois par semaine, vous pourrez stimuler votre organisme. Au passage, vous évacuerez une partie de votre stress, ce qui ne gêne rien.

⇒ *D'autres conseils vous attendent dans les fiches « Move your body » (p. 301).*

---

\* Rissanen A.M. *et al.* Determinants of weight gain and overweight in adult Finns. *European Journal of Clinical Nutrition*, 1991, 45:419-430.

# AU CŒUR DE LA MÉTHODE : L'ALIMENTATION

**N**ous allons à présent entrer dans le vif du sujet : l'alimentation. Votre régime se composera de plusieurs phases que je ferai évoluer tout en douceur pour ne pas perturber votre organisme.

- *La première phase, dite « phase starter »* est bien évidemment la plus stricte. Les sucres et graisses sont fortement diminués (voire supprimés) et l'apport protéique est enrichi. De cette façon, vous allez rapidement perdre les premiers kilos. Cela vous donnera la motivation nécessaire pour poursuivre votre programme jusqu'au bout. Les portions sont à adapter en fonction de votre appétit, de manière à ce que vous n'ayez jamais faim. C'est vraiment la clé d'un régime. Si vous avez faim, votre motivation décroît très rapidement et vous finissez par craquer sur des aliments caloriques. Pour cela, adaptez bien les portions à votre appétit.
- *La deuxième phase, appelée également la perte de poids douce,* consiste à réintroduire progressivement les aliments qui ont été supprimés, tout en douceur mais dans un ordre et une fréquence bien particuliers. De cette façon vous retrouverez une alimentation parfaitement équilibrée qui vous permettra de continuer à perdre du poids. Vous ne ressentirez ni fatigue, ni frustration puisque vous aurez le droit de faire certains

écarts afin de faire retomber la pression ! Les féculents feront leur grand retour et c'est eux qui vous fourniront l'énergie nécessaire pour poursuivre vos efforts.

- *Enfin dans la troisième phase, la phase « équilibre – plaisir »* tous les aliments seront présents. Votre alimentation prendra l'apparence d'une alimentation équilibrée et parfaitement maîtrisée. Vous saurez gérer vos écarts pour continuer à perdre du poids et enfin pour stabiliser votre poids sans difficulté.

## LE TOP 30 DE VOS SUPER-ALIMENTS MINCEUR

J'ai sélectionné pour vous 30 aliments indispensables, qui vous accompagneront tout au long de votre programme car ils sont très utiles pour la perte de poids. Ils sont tous pauvres en graisses et en sucres simples (ceux qui font grossir), mais riches en protéines, en fibres, en vitamines, minéraux et antioxydants, et même en glucides complexes (ceux qui apportent de l'énergie) pour certains d'entre eux. En les consommant régulièrement, vous perdrez rapidement du poids tout en conservant votre tonus ! Pour chacun, je propose une recette qui vous permettra de l'utiliser facilement en toutes circonstances.

### **1. JAMBON : QUAND ON VOUS DIT QUE TOUT EST BON DANS LE COCHON...**

Le jambon blanc (en fait il est rose), aussi appelé jambon cuit par opposition au jambon cru, sera votre meilleur ami pendant votre programme minceur. Il possède plusieurs intérêts nutritionnels, dont le principal est d'être très peu gras (seulement 2 à 3 % de matières grasses). Il contient également très peu de cholestérol. En revanche, il est très riche en bonnes protéines qui vous apporteront la satiété indispensable au bon suivi de votre régime. Il vaut tout de même mieux choisir un jambon avec une teneur réduite en sel.



Le jambon est un excellent aliment du petit déjeuner, il vous sera souvent conseillé pendant les premières semaines. Il est très pratique : il n'a pas besoin d'être cuisiné, il dégage très peu d'odeur et sa saveur n'est pas écœurante au petit déjeuner.

☪ *Exemple de recette* : Petites endives au jambon légères (voir p. 250).

## 2. ŒUF : VOTRE MEILLEUR AMI DU PETIT DÉJEUNER



Voilà encore un allié essentiel des petits déjeuners équilibrés. Riche en protéines l'œuf vous apportera la satiété nécessaire pour tenir toute la matinée sans petit creux. Il renferme des protéines d'excellente qualité qui sont parfaitement utilisées par l'organisme. L'œuf a parfois mauvaise réputation à cause de sa teneur en cholestérol. Ne vous inquiétez pas : dans la matinée, l'organisme sécrète une hormone qui élimine plus facilement le cholestérol. Ce n'est pas une raison pour en consommer tous les matins. Il faut savoir varier les plaisirs. En revanche, les œufs sont déconseillés en soirée, notamment au cours du dîner.

☪ *Exemple de recette* : Omelette au jambon (voir p. 248).

## 3. COLIN, CABILLAUD ET AUTRES POISSONS BLANCS : TOUT BAIGNE



Les poissons blancs comme le colin ou le cabillaud sont parfaits lorsque vous souhaitez réaliser des repas super-light. Ils sont riches en protéines et très pauvres en graisses, ce qui les rend parfaitement compatibles avec une perte de poids express. Afin de profiter des vertus de ce type de poisson, je vous conseille de privilégier les cuissons au court-bouillon, à la vapeur ou en papillote.

☪ *Exemple de recette* : Filet de colin en papillote à la ciboulette (voir p. 273).

#### 4. THON : LE TRÉSOR DE LA MER

Le thon est une excellente source de protéines complètes puisqu'il renferme les 9 acides aminés essentiels\*. Il est, comme la plupart des poissons gras, riche en oméga 3. Cet acide gras présente des vertus santé incontestables. Il a notamment une action préventive sur les maladies cardio-vasculaires.



Ce poisson est un aliment extrêmement riche en phosphore, qui agit en synergie avec le calcium pour renforcer les os et les dents. Enfin, il fournit à l'organisme de grandes quantités de sélénium, un antioxydant majeur neutralisant les radicaux libres qui accélèrent le vieillissement cellulaire.

Bref, dans le thon, que du bon ! Alors n'hésitez pas à l'incorporer dans vos menus, d'autant qu'il se cuisine aussi bien frais que surgelé ou en conserve (au naturel).

☞ *Exemple de recette* : Salade composée de thon au naturel (voir p. 251).

#### 5. SAUMON : LE COUSIN DU THON

Comme le thon, le saumon est riche en protéines, oméga 3, sélénium et phosphore. Comme il est un peu plus gras, il vaut mieux privilégier les modes de cuisson qui éliminent ces composants indésirables. Vous pouvez par exemple le cuire au four dans un grand plat, puis l'égoutter avant de le servir.



Le saumon peut se préparer de diverses façons, certaines plus légère que d'autres. Pensez à les varier en l'associant à d'autres aliments peu caloriques comme les légumes.

☞ *Exemple de recette* : Pavé de saumon grillé au four sur son lit de courgettes (voir p. 273).

#### 6. POULET : LE CHAMPION TOUTES CATÉGORIES DES VIANDES MAIGRES

C'est « la » viande légère par excellence. Peu calorique et très riche en protéines, il se cuisine de mille manières et sa saveur se marie aussi bien avec les légumes que les fruits, les épices,



---

\* Les acides aminés sont les composants de base des protéines. Ils sont au nombre de 22, mais 9 d'entre eux sont dits « essentiels » car l'organisme ne sait pas les synthétiser. Ils doivent donc absolument être apportés par l'alimentation.

les aromates... Privilégiez les parties maigres de l'animal comme les blancs, les escalopes ou les aiguillettes.

☞ *Exemple de recette* : Aiguillettes de poulet light au soja (voir p. 263).

## 7. VEAU : POUR GARDER LA FORME TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

Comme le poulet, le veau est une viande blanche très peu calorique car pauvre en graisse. Son petit « plus », c'est sa teneur en zinc. Ce minéral joue un rôle très important dans l'immunité. Il renforce vos défenses naturelles et vous protège contre les petites agressions de l'environnement. Chez les futures mamans, le veau a également une action bénéfique sur le développement du fœtus.

☞ *Exemple de recette* : Escalope de veau marinée au citron (voir p. 260).



## 8. STEAK DE BŒUF : FER ET PROTÉINES AU RENDEZ-VOUS

La viande de bœuf vous garantira des apports en fer très intéressants. D'autant que le fer d'origine animale est particulièrement bien assimilé par l'organisme, à l'inverse du fer d'origine végétale fourni notamment par les légumineuses.

En France, près d'une femme sur deux est carencée en fer. Cette carence peut se traduire par une fatigue accrue et une diminution du tonus. C'est pourquoi je vous conseille de consommer régulièrement de la viande rouge. Dégustez-la de préférence au repas de midi, car cette viande est plus grasse que le veau et la volaille. Faites attention à bien choisir les morceaux que vous consommez et préférez les parties les plus maigres : steak haché à 5% de MG, rumsteck, bavette, onglet, filet. Évitez l'entrecôte, le faux-filet ou la côte de bœuf.

☞ *Exemple de recette* : Tournedos de bœuf en persillade (voir p. 261).



## 9. CREVETTE : LE CRUSTACÉ PAR EXCELLENCE

C'est l'aliment parfait pour un régime. La crevette est particulièrement pauvre en graisses (moins de 1 g pour 100 g). Par ailleurs, elle est très riche en protéines (au moins autant qu'une



viande rouge). En plus de ses qualités nutritionnelles indéniables, elle est très bien pourvue en minéraux, notamment le sélénium antioxydant.

Autre avantage de la crevette : vous pouvez la cuisiner de mille façons. Elle intervient dans le repas aussi bien à l'apéritif qu'en entrée ou en plat. Elle se marie volontiers avec les épices et les aromates. Elle ne craint ni les marinades ni les sucrés-salés... Toutes les fantaisies vous sont permises à condition d'éviter les cuissons grasses (frites ou poêlées dans l'huile).

☞ *Exemple de recette* : Salade de crevettes, avocat et pamplemousse (voir p. 249).

## 10. FROMAGE BLANC 0 % : DES SENSATIONS PURES !

Ce produit laitier vous promet une grande quantité de protéines sans aucune matière grasse. Une association parfaite pour une perte de poids efficace, à la fois peu énergétique et très rassasiante. Le fromage blanc 0 % peut se consommer en version sucrée ou salée. Il peut aussi servir de base à des sauces light qui accompagneront agréablement vos crudités. Associé à un fruit, le fromage blanc constitue une collation idéale pour l'après-midi.



☞ *Exemple de recette* : Fromage blanc 0 % façon Tzatziki (voir p. 250).

## 11. YAOURT 0 % : DES BACTÉRIES UTILES POUR UN TRANSIT RÉGULIER

Ses bonnes bactéries vont coloniser votre flore intestinale en s'ajoutant aux milliards déjà présentes dans votre intestin. Fini les ballonnements et les transits ralentis. Grâce à une consommation régulière de yaourts, vous entretenez votre flore intestinale qui aura en plus une action directe sur votre immunité.



☞ *Exemple de recette* : Yaourt au gingembre (voir p. 250).

## 12. FROMAGE FRAIS 0 % : POUR DES MATINS RICHES EN CALCIUM

Le fromage frais 0 % est très utile car il se tartine facilement le matin sur du pain. Ce fromage contient des protéines et du calcium, mais aucune matière grasse. Un mélange parfaitement adapté à la perte de poids. D'une saveur légère et dénué d'odeur



désagréable, il n'est pas rebutant au petit déjeuner. Pensez aussi à lui à l'heure de l'apéritif, avec des bâtonnets de légumes variés.

☞ *Exemple de recette* : Petits roulés aux fines herbes (voir p. 249).

### 13. FROMAGE DE CHÈVRE : PARMIS LES MOINS CALORIQUES

C'est l'un des fromages les moins gras, raison pour laquelle vous pouvez le consommer de temps en temps pendant votre régime. Ses apports en protéines et en calcium sont importants et participent à la couverture de vos besoins journaliers. Il existe des dizaines de variétés de fromage de chèvre. Préférez les fromages les plus secs afin de limiter au maximum les apports de graisses.



☞ *Exemple de recette* : Salade de sucrine aux copeaux de chèvre (voir p. 252).

### 14. SOUPE DRAINANTE : ÉLIMINEZ LES TOXINES D'UNE SIMPLE GORGÉE

Pour attaquer un régime ou pour un rééquilibrage après quelques excès, la soupe drainante est une solution parfaite. En drainant en profondeur, elle supprimera les toxines parasites qui pourraient freiner votre perte de poids. La soupe drainante a également l'avantage de vous apporter une bonne satiété quasiment dénuée de calories. Vous pouvez donc en consommer autant que vous voulez...



Mieux vaut préparer votre soupe vous-même car vous contrôlerez ainsi les apports en matières grasses (que vous supprimerez totalement) et en sel. Ce dernier est présent en grande quantité dans les soupes en brique, moins dans les potages surgelés.

☞ *Exemple de recette* : Soupe super-drainante (voir p. 249).

### 15. TOMATE : METTEZ-LA À TOUTES LES SAUCES

La tomate est gorgée de bénéfices santé. Tout d'abord, c'est l'un des aliments les moins caloriques. Ensuite, elle a de nombreuses vertus : elle est drainante et surtout antioxydante, grâce à la présence de lycopène, un nutriment dont l'effet est plus important lorsque la tomate est cuite.



Alors n'hésitez pas à cuisiner les tomates à longueur d'année, crues en salade, cuites au four, poêlées (sans gras) avec des aromates, farcies avec de la viande blanche...

☞ *Exemple de recette* : Tomates à la provençale (voir p. 282).

## 16. CITRON : VOTRE AGENT DÉTOX

De tous les fruits, c'est le plus pauvre en sucres, et donc en calories. Diurétique et drainant, il augmente la production d'urine et aide à éliminer les toxines qui entravent la perte de poids. Riche en vitamine C et en minéraux, il contribue à entretenir le tonus. Un ami indispensable pendant votre régime minceur, d'autant que son jus est très utile pour parfumer les plats avec beaucoup de légèreté.



L'idéal : commencer la journée avec une boisson détox au citron : pressez un citron et diluez son jus dans un verre d'eau à peine tiède. Buvez à jeun, avant votre petit déjeuner. C'est une excellente habitude que vous pourrez conserver bien après la fin de votre régime.

☞ *Exemple de recette* : Soupe au citron (voir p. 257).

## 17. PAMPLEMOUSSE : « LE SOLEIL VIENT DE SE LEVER, ENCORE UNE BELLE JOURNÉE »

Encore un ami de vos petits déjeuners. Mieux vaut consommer vos pamplemousses à la petite cuillère plutôt que sous forme de jus, car sa chair renferme de nombreuses fibres qui favorisent la satiété. Sans parler de sa vitamine C qui permet de rester en éveil toute la matinée, sans coup de fatigue. Certains affirment même que le pamplemousse favoriserait directement la perte de poids. Ce n'est pas prouvé, mais ce n'est pas une raison pour s'en priver ?



☞ *Exemple de recette* : Chips de pamplemousse (voir p. 259).

## 18. FRUITS ROUGES : LE PLEIN D'ANTIOXYDANTS

Framboises, myrtilles, airelles, groseilles... les fruits rouges constituent une exceptionnelle source d'antioxydants tout en étant pauvres en sucres, et donc en calories. À l'exception des cerises, plus riches en



glucides, ils ne perturberont pas votre perte de poids. N'hésitez pas à les mélanger à du fromage blanc pour égayer vos goûters et vos dîners.

Hors saison, il est difficile d'en trouver. Et lorsqu'ils apparaissent de manière fugace dans les rayons, ils sont très chers et ils ont perdu tous leurs nutriments dans les containers qui les ont rapportés de l'autre hémisphère. Mieux vaut alors les consommer surgelés. Ce mode de conservation préserve les vitamines et les minéraux (notamment antioxydants). Il est pratique car la décongélation est très rapide.

☪ *Exemple de recette* : Milk-shake léger aux fruits rouges (voir p. 245).

## 19. PASTÈQUE ET MELON : DES FRUITS DÉSALTÉRANTS

La pastèque et le melon sont également très peu sucrés, même s'ils ont un goût assez doux. Ils sont gorgés d'eau donc peu caloriques. Ils pourront vous désaltérer et vous caler à la fin d'un repas grâce à leur teneur en fibres. Ce sont aussi des fruits d'été, mais ils existent également en surgelés même s'ils résistent moins bien au froid que les précédents (leur chair ramollit à la décongélation).

☪ *Exemple de recette* : Billes de melon au basilic frais (voir p. 255).



## 20. COMPOTE : C'EST PRATIQUE !

La compote est intéressante par son côté pratique. Vous pouvez facilement apporter avec vous au bureau ou à la salle de sport un petit pot (100 g) qui servira de collation dans l'après-midi. Il existe même aujourd'hui des compotes conditionnées en gourdes (comme pour les petits) qui se dégustent sans cuillère.

Il y a cependant une règle hyper-importante à respecter : ne consommez que des compotes sans sucre ajouté ! Les industriels ont tendance à rajouter des quantités de sucre non négligeables dans leurs pots. Alors ne tombez pas dans ce piège. Et si vous préparez vos compotes vous-même, inutile d'y ajouter des édulcorants. La saveur des fruits suffit. Vous pourrez ensuite les emporter dans des petits récipients en plastique alimentaire munis d'un couvercle.

☪ *Exemple de recette* : Compote de pommes à la cannelle (voir p. 293).



## 21. PAIN COMPLET : POUR UN PETIT DÉJEUNER « AU TAQUET »

Au petit déjeuner, le pain complet, riche en fibres, vous apportera une satiété plus importante que le pain blanc.



Vous tiendrez ainsi jusqu'au déjeuner sans avoir de fringale. Et tout ça, grâce aux fibres qu'il contient. Ces petites particules ralentiront la digestion du bol alimentaire et par la même occasion, freineront l'absorption des sucres. Ainsi, votre corps les stockera moins sous forme de graisse et disposera plus longtemps d'énergie utile. Les fibres contenues dans le pain complet, agiront également sur votre transit ce qui vous garantira un confort quotidien.

La qualité du pain est importante, tant au niveau de sa saveur que de ses vertus nutritionnelles. Évitez le pain de mie complet tel qu'on le trouve dans les supermarchés, car il est bourré de sucres et d'additifs. Préférez le pain complet de votre boulanger que vous ferez trancher sur l'instant afin de pouvoir le conserver plusieurs jours. Vous pouvez aussi le ranger au congélateur et passer les tranches au grille-pain au fur et à mesure. Cela suffit à les décongeler et à les griller à la fois.

☞ *Exemple de recette* : Bruschetta nordique (voir p. 258).

## 22. RIZ COMPLET : FAITES LE BON CHOIX

Le riz complet, comme son nom l'indique, est beaucoup moins raffiné que le riz blanc. Il est donc bien plus intéressant sur le



plan nutritionnel car beaucoup plus riche en substances utiles. L'enveloppe brune du riz fournit des fibres qui calment l'appétit et assurent un transit régulier. Les grains apportent beaucoup de magnésium, un minéral utile aussi bien aux muscles qu'au mental (c'est un antistress majeur).

☞ *Exemple de recette* : Riz forestier (voir p. 289).

## 23. QUINOA : LA CÉRÉALE SANS GLUTEN

Le quinoa n'est pas une céréale, mais la graine d'une plante graminée. Cela ne l'empêche pas d'être très intéressant sur le plan nutritionnel.



Il est riche en protéines, en fibres, en manganèse, en fer (un complément très utile pour les femmes) et en magnésium. Il est constitué à 15 % de protéines qui, fait rare dans le monde végétal, contiennent tous les acides

aminés essentiels. Celles-ci sont donc beaucoup plus facilement utilisées par l'organisme que celles incomplètes contenues dans le blé ou le riz.

Autre avantage : le quinoa ne contient pas de gluten. Voilà de quoi réjouir tous ceux qui souffrent d'intolérance au gluten, ou qui simplement le supportent mal (ballonnements, crampes intestinales...).

☞ *Exemple de recette* : Salade de quinoa (voir p. 292).

## 24. CONCOMBRE : LE LÉGUME À BOIRE



Le concombre est extrêmement riche en eau et particulièrement pauvre en calories. Voilà encore un ami de votre régime puisqu'il vous apporte la satiété nécessaire (grâce à ses fibres), vous hydrate et vous aide à perdre du poids. En plus de tous ces avantages, le concombre est drainant et facilite l'élimination des déchets produits par l'organisme. Ne vous en privez pas, d'autant qu'on en trouve toute l'année. À une condition : comme il est dépourvu de matières grasses, il faut veiller à privilégier les assaisonnements light (voir p. 36) afin de ne pas trop en ajouter. Je reprendrai le même exemple :

- Une salade composée de 100 g de tomates, 100 g de concombre, 100 g de champignons de Paris, 100 g de haricots verts et 100 g d'endives représente 100 calories (pour une quantité totale de 500 g de légumes).
- Une sauce intégrant une cuillerée à soupe d'huile (10 g) représente aussi 100 calories.

☞ *Exemple de recette* : Gaspacho de concombre (voir p. 259).

## 25. HERBES AROMATIQUES : DONNEZ DU GOÛT À VOS CRÉATIONS CULINAIRES



À défaut de pouvoir assaisonner avec des matières grasses, je vous conseille de jouer avec les herbes aromatiques.

Elles parfumeront agréablement vos repas et donneront un autre relief à vos aliments. Alternez les herbes : basilic, ciboulette, coriandre, menthe, aneth... Essayez des mélanges inédits.

Si vous avez la possibilité d'acheter vos herbes fraîches chez le marchand de fruits et légumes, c'est la meilleure solution. Enveloppez-les dans un papier absorbant humide puis dans une feuille de papier d'aluminium, et

conservez-les au réfrigérateur. Sinon, préférez les herbes surgelées, qui conservent non seulement leur saveur, mais aussi leurs vertus. N'oubliez pas qu'il s'agit de plantes médicinales, dotées de vertus importantes (digestives, drainantes, sédatives...). L'idéal, bien sûr, c'est de les cultiver dans son jardin ou sur son balcon. Leur culture n'est pas très exigeante : un peu de terre, d'eau et de lumière leur suffit.

☞ *Exemple de recette* : Raie marinée aux herbes (voir p. 279).

## 26. CONDIMENTS : POUR TOUS LES GOÛTS

Cornichons, oignons, ail, échalotes, câpres... sauront vous apporter du goût avec très peu de calories. Une vinaigrette light relevée avec des échalotes donne plus de saveur à vos salades de crudités. L'ail et l'oignon ont en plus des vertus santé indiscutables. Ils vous garantiront une prévention efficace contre l'hypertension artérielle et les maladies cardio-vasculaires.

☞ *Exemple de recette* : Raie sauce au beurre blanc et aux câpres (voir p. 278).



## 27. ÉPICES : JOUEZ-LA COMME DANS « MASTERCHEF »

Une pincée de piment de Cayenne, quelques grammes de curcuma donneront de la couleur et des saveurs particulières à vos repas. Vous n'aurez plus besoin de saler outre mesure vos plats pour qu'ils aient du goût. Comme pour les condiments, les épices ont de nombreuses vertus : le curcuma est fortement antioxydant, la cannelle et le gingembre sont stimulants, la cardamome est digestive, le cumin stimule l'immunité, le fenouil est dépuratif... De quoi satisfaire tous vos besoins.

☞ *Exemple de recette* : Quinoa aux épices (voir p. 289).



## 28. EAU : VOTRE BOISSON « NUMBER ONE »

Oui, l'eau doit rester la première de vos boissons. Il faut penser à s'hydrater tout au long de la journée (voir p. 39). Ces apports réguliers vous permettront d'éviter les coups de fatigue, d'éliminer les toxines sécrétées par votre organisme et, cerise sur le gâteau, l'eau a un effet coupe-faim indéniable. Alors n'oubliez pas de boire !





## **La méthode Gruman**

Raphaël Gruman, Marie Borrel

Plus d'infos sur ce livre à paraître  
aux éditions Quotidien Malin.