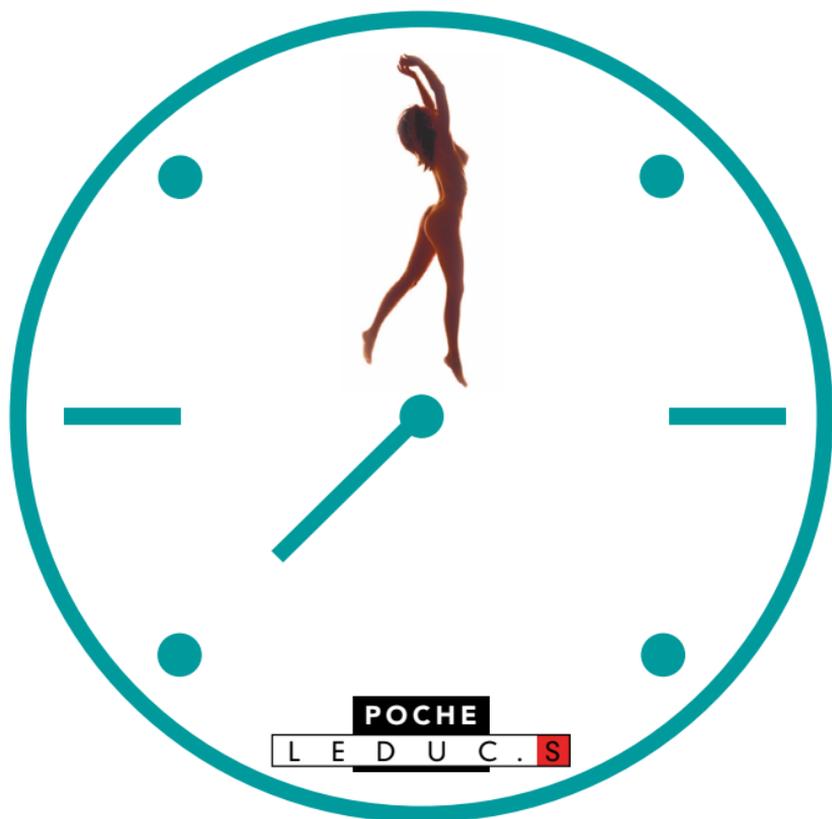


Isabelle Delaleu

Mincir

avec le régime chronobiologique

**Perdez du poids grâce au rythme biologique
de votre corps**



Mincir avec le régime chronobiologique

La chronobiologie, c'est très simple. En suivant les rythmes naturels de son corps, on maigrit et on reste mince durablement. Car un même aliment, selon le moment de la journée où il est consommé, sera assimilé de façon différente par le corps.

Dans ce livre vous découvrirez :

- **L'heure idéale** pour manger, faire du sport, appliquer une crème minceur, dormir...
- **Un programme complet** en 15 jours chrono. Jour après jour, heure après heure, vos menus, recettes et conseils, pour mincir régulièrement en optimisant ses efforts.
- **Comment mincir du haut, du bas, de partout...** selon votre profil.
- **Les aliments minceur à privilégier** avec la liste des courses. Perdez du poids sans frustrations ni faim !

Isabelle Delaleu est journaliste spécialisée en santé et nutrition et collabore à différents magazines santé/bien-être. Elle est l'auteur, notamment, de *Mes recettes santé pendant un traitement anticancer* aux éditions Leduc.s.

ISBN 979-10-285-0086-3



7 euros
Prix TTC France

design : bernard amiard

RAYON : SANTÉ, MINCEUR

POCHE

L E D U C . S

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Mes recettes santé pendant un traitement anticancer, 2013.

Le régime Portfolio anticholestérol (avec Anne Dufour), 2012.

Petits plats maison pour jeunes enfants (avec Pascale de Lomas), 2010.

Programme Portfolio en 15 jours (avec Anne Dufour), 2008.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog :

blog.editionsleduc.com

sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Photos :

© Brands / jupiter image (p. 86)

© Comestock image / jupiter images (p. 84)

Market Fresh (p. 82, 83, 85, 133, 150, 155, 158, 172)

Maquette : Facompo

© 2015 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0086-3

ISABELLE DELALEU

MINCIR
AVEC
LE RÉGIME
CHRONO
BIOLOGIQUE

POCHE
L E D U C . S

Sommaire

Introduction.....	7
Partie I Tic... Tac...	17
Partie II Votre programme chrono Semaine 1	93
Partie III Votre programme chrono Semaine 2	147
Partie IV Nos recettes bonus pour le matin, le midi et le soir	201
Références bibliographiques.....	235
Index des recettes.....	237
Table des matières.....	239

Introduction

Mincir, mincir enfin ! Alors que, aujourd'hui, le surpoids se généralise (en France, on compte 14,4 millions d'adultes en surpoids et 5,3 millions d'obèses), perdre ses kilos superflus est devenu l'objectif d'un grand nombre d'entre nous, que ce soit pour des raisons « simplement » esthétiques ou pour raisons médicales (diabète, hypertension, apnées du sommeil...). Tous ceux qui se sont déjà mis au régime (voire ont multiplié les tentatives) ont pourtant pu constater que ce n'est pas toujours si simple et facile de retrouver son poids de forme... Mais, parmi ceux, nombreux, qui ont essuyé un échec (ou plusieurs !), et qui soit ont vu leur poids faire le yo-yo au fil des mois, soit ont repris à toute vitesse les kilos péniblement perdus, combien vivaient *a contrario* de leurs rythmes naturels, créant alors, sans le savoir, de véritables freins à leur amincissement ?

C'est à partir de ces constatations, mais aussi de recherches scientifiques et médicales sur la physiologie de la cellule grasseuse (ô, célèbre ennemie !), ainsi que de la compréhension des rythmes intrinsèques de notre organisme, que nous avons mis en place ce programme d'amaigrissement.

Pas d'aliment extraordinaire, de méthode saugrenue, pas non plus de pilule-miracle ou de repas misérabilistes : même pour maigrir, le corps a besoin d'être nourri... Il doit même l'être encore mieux ! Toute l'astuce est non seulement de lui apporter de bons nutriments, mais aussi et surtout de lui livrer ceux-ci au bon moment ! Sans transformer radicalement le contenu de votre assiette, sans, surtout, souffrir de la faim ou de la frustration, et en privilégiant systématiquement les aliments « minceur » (comme les sucres à index glycémique – IG – bas, les fruits et légumes – riches en fibres –, les bons acides gras), nous avons mis en place une alimentation « chronobiologique » saine, raisonnée, sachant conjuguer plaisir et satiété, saveurs et efficacité !

Et, comme – on ne le sait que trop – on ne peut maigrir sans améliorer son hygiène de vie, nous avons, pour vous, passé au crible toutes les découvertes les plus pointues capables de vous aider efficacement dans votre quête du poids idéal. De l'intérêt d'un sommeil de qualité à celui de la lutte antistress (qui sont bien loin d'être des détails...), de bons horaires pour bouger afin de brûler ses graisses le plus promptement possible et de « rentabiliser au maximum » son activité physique, jusqu'aux créneaux horaires à privilégier pour utiliser une crème minceur, ce programme « heure par heure », ou presque, fourmille donc de multiples petits trucs très simples, efficaces et peu contraignants, qui feront toute la différence sur votre silhouette !

Au final, cet ouvrage que vous avez entre les mains vous propose donc non pas seulement un régime, mais bien plus : un véritable programme-minceur, un guide complet pour vous accompagner au quotidien et vous mettre sur le « droit chemin » de la minceur !

Enfin, la science la plus pointue se marie... au bon sens, indispensable à toute perte de poids efficace et durable.

Maintenant, c'est à vous de jouer ! It's time to go!

Le sens du rythme !

Même moderne, voire ultramoderne, l'homme reste avant tout un animal. Notre organisme et nos fonctions vitales sont soumis à des rythmes naturels ou « biorythmes » (alternance jour/nuit, saisons...) dont nous n'avons le plus souvent pas conscience et que nous subissons sans forcément les comprendre.

Sécrétions hormonales, taux de sucre sanguin, température corporelle, activité cérébrale, rythme veille-sommeil, force musculaire, vigilance, concentration, drainage : notre corps tout entier obéit aux oscillations de nos cycles biologiques, et, selon les multiples travaux de recherche scientifique menés depuis plusieurs dizaines d'années (notamment par l'un des pères de la chronobiologie, le Dr Alain Reinberg), nous serions ainsi régis par plus de 150 biorythmes différents ! Tous sont loin d'être percés à jour... Mais c'est ainsi : l'heure, c'est l'heure ! Le corps est une horloge qu'il vaut mieux ne pas perturber, sinon le chaos s'installe... et tout va de travers ! Dans le rôle des synchronisateurs, deux structures cérébrales : d'une part, l'hypothalamus, qui joue le rôle-clef de « pendule », et se cale sur les signaux extérieurs, tout particulièrement sur l'alternance jour/nuit (lumière/obscurité) et, d'autre part, la glande pinéale, ou épiphyse, considérée comme le « sablier » de l'organisme puisque

son rythme de 24-25 heures est quasiment immuable.

Prendre en compte ces fluctuations de nos capacités nous aide à nous « caler » sur notre nature profonde, donc à être plus performants, plus efficaces dans tout ce que nous entreprenons.

À l'inverse, il a été prouvé que contrecarrer nos plannings « naturels », notamment en nous soumettant à des rythmes « artificiels », socialement imposés et déconnectés de nos besoins physiologiques, n'est ni simple, ni bénéfique ! Semaine et week-end, congés prolongés en été, horaires scolaires, travail posté ou en 3×8 ne sont pas forcément adaptés à nos capacités naturelles et nous contraignent... Toutes ces obligations sociales dérèglent nos horloges internes, nous fatiguent et réduisent nos performances. Malheureusement, même si les spécialistes de la chronobiologie mettent en avant, depuis les années quatre-vingt-dix, les effets pervers de ces décalages imposés, la société ne les prend toujours quasiment pas en compte. Mais rien ne vous empêche, dès que possible, de suivre votre rythme naturel. Celui qui vous permet d'être « en phase » avec vous-même.

Une journée à mon rythme !

Mon corps est une horloge ! Il est « programmé » pour certaines activités à certains moments de la journée... Et si vous l'écoutez, pour vous synchroniser avec vos besoins naturels, au lieu de lutter pour vivre *a contrario* ?



6 h 30 : démarrez par un câlin

Le réveil de votre organisme se prépare en douceur grâce au cortisol (substance qui régit les états de veille et de sommeil) dont le taux grimpe en flèche à ce moment-là. Chez Monsieur, la testostérone (l'hormone mâle qui stimule la sexualité) est à son apogée, ce qui explique ses envies coquines. Le corps est reposé et détendu, la tête encore dans les rêves... Bref, c'est l'heure idéale ! D'autant que les endorphines libérées par le plaisir donnent le sourire et apaisent les angoisses. Parfait pour démarrer la journée du bon pied.



7 heures : faites le plein de carburant !

Le corps réclame son petit déjeuner. Donnez-lui des sucres complexes (pain, céréales, sauf celles, trop sucrées, élaborées pour les enfants...) : le cortisol (encore lui) et les catécholamines, au top, les dégraderont pour fournir de l'énergie en continu. Comme l'horloge alimentaire est réglée en phase avec votre réveil, on digère sans difficulté le plus riche des repas. C'est LE bon moment pour consommer des graisses hyperénergétiques, qui seront ensuite éliminées sans difficulté.



10 heures : révisez votre speech

Vous devez présenter un dossier cet après-midi ? C'est le moment pour une dernière révision, car la mémoire à court terme (qui ne demande aucune réflexion) fonctionne à plein régime grâce à l'augmentation de la température corporelle. Attention, demain vous aurez tout oublié !



12 h 30 : mangez léger, léger...

Insuline et sucres digestifs obligent, les matières grasses ne se digèrent pas très bien, et les sucreries ne sont pas recommandées non plus au moment du déjeuner. Dans l'idéal limitez-vous à une viande peu grasse ou un poisson, des légumes et quelques féculents pour tenir l'après-midi sans chute d'énergie.



13 heures – 15 heures : sortez le hamac

Vous piquez du nez ? N'incriminez pas votre repas ou un travail ennuyeux, ce créneau horaire est simplement l'une des « portes du sommeil », moments-clés de l'endormissement : la vigilance sombre, mais, avantage, le stress aussi ! En revanche, on travaille moins efficacement. Laissez-vous aller quelques minutes pour récupérer, en faisant par exemple une sieste « flash » ou « parking », qui permettra de récupérer de l'énergie et de bien affronter le reste de la journée.



15 heures – 16 h 30 : planchez

Température corporelle idéale, taux de sucre sanguin optimal : votre cerveau, tel un bolide de course, fonctionne à plein régime : mettez à profit ses capacités pour avancer vite et bien sur vos dossiers difficiles...



16 h 30 : faites-vous soigner

Ce n'est jamais le moment idéal... mais c'est entre 16 et 17 heures que le corps supporte le mieux la douleur ! Dentiste, prise de sang, anesthésie (son effet dure plus longtemps à cette heure que le matin), réglez donc vos petits soucis de santé !



17 heures – 19 heures : défoulez-vous !

L'activité et la tonicité musculaires sont à leur apogée, les capacités respiratoires aussi, il est donc recommandé de faire du sport... ou l'amour ! La sérotonine (qui influe sur notre humeur) atteint un pic en fin d'après-midi juste à l'heure du « 5 à 7 » !



19 heures - 20 heures : dînez léger !

Le dîner doit être pris tôt, au moins 2 heures avant le coucher pour que la digestion ne perturbe pas le sommeil.



20 heures – 21 heures : occupez-vous calmement

Tricotez, lisez, écrivez, dessinez... relaxez-vous ! Les travaux manuels, qui ne demandent que peu de réflexion et vident la tête, sont parfaits à cette heure : une parenthèse de calme utile et agréable, telle une méditation de pleine conscience, qui fait la peau au stress et prépare à une nuit paisible. Évitez les lumières vives, le travail sur écran, les jeux qui perturbent l'endormissement.



21 h 30 – 23 heures : filez sous la couette

Votre température corporelle chute d'un degré environ, tout votre corps ralentit et se prépare au repos... ne traînez pas, éteignez la télé, et au lit ! Ne vous forcez pas à terminer le film, vous risquez ensuite de ne plus trouver le sommeil.

La petite info

Les médicaments aussi ont leur heure !

La chronothérapie étudie les effets (bénéfiques mais aussi indésirables) des médicaments en fonction des horaires auxquels ils sont administrés. L'objectif ? Soigner plus efficacement, en réduisant les effets secondaires ou les doses. Pour certaines substances, l'heure idéale de prise figure même dans le Vidal. Et, en cancérologie, certaines tumeurs sont soignées plus efficacement grâce à des pompes programmables, pilotées par microprocesseurs, qui permettent de moduler le débit des substances au cours de la journée. Cela permet de mieux répartir les doses, mais aussi, puisqu'elles sont mieux tolérées, de les augmenter... et d'être ainsi plus efficaces.

- *Bronchodilatateurs* : ils doivent être administrés en tout début d'après-midi, bien que les crises d'asthme surviennent surtout en fin de soirée et pendant la nuit.
- *Antihistaminiques* : ils sont mieux tolérés et plus efficaces le soir, même si les crises de rhinite allergique frappent plutôt le matin.
- *Aspirine* : elle provoque beaucoup plus de lésions gastriques à 10 h qu'à 20 h, ce qui est pourtant sans lien direct avec le fait d'avoir l'estomac vide le matin.
- *Antibiotiques* : une dose unique le matin est plus efficace que si elle est répartie sur la journée.

- *Vaccins* : des études ont montré que les vaccinations contre l'hépatite B, ou la grippe, induisent une production d'anticorps jusqu'à 4 fois plus importante quand elles sont effectuées le matin plutôt que l'après-midi !
- *Corticoïdes* : la concentration plasmatique du cortisol (hormone fabriquée par les glandes surrénales, impliquée dans le métabolisme des sucres et des graisses) est maximale vers 7 heures le matin. Mieux vaut administrer les médicaments chimiquement proches à la même heure car l'administration, en phase avec le pic de sécrétion, la renforce.
- *Insuline* : les injections d'insuline des diabétiques devraient coïncider avec leurs besoins, maximaux en fin de matinée et en début d'après-midi, minimaux la nuit.



TIC... TAC...

Le temps d'être mince

Des horaires pour maigrir vraiment ?

Nous vous épargnerons la physiologie détaillée et pénible du tissu grasseux ! Résumons-la simplement, et de façon pratique. Il vous suffit de savoir que ce tissu grasseux tant abhorré vit, lui aussi, « à son rythme », pour vous douter qu'il existe vraisemblablement des moments propices au « déstockage » des graisses... À l'inverse, il y a aussi des moments inopportuns, où le corps est en position de « stockage facilité » et où les cellules grasses, ou adipocytes, n'attendent qu'une chose, se remplir, et ne se mettent pas facilement en mode « vidange » !

Les scientifiques se sont depuis longtemps penchés sur ce fameux tissu adipeux, et se sont rapidement rendu compte qu'il n'est ni rudimentaire, ni isolé du reste de l'organisme et encore moins inerte. Au contraire, très complexe, il est considéré comme une véritable glande, voire désormais comme un organe à part entière capable de produire des molécules actives diverses. Il « communique » en permanence avec d'autres organes (le cœur,

par exemple), et chaque substance fabriquée, ou chaque processus, est lié aux autres... C'est pour cette raison que les expériences *in vitro*, dans les éprouvettes des laboratoires, ne reflètent que partiellement la réalité des phénomènes d'un organisme entier ! Cela ouvre également, régulièrement, de nouveaux horizons en termes de minceur avec la découverte de substances potentiellement intéressantes dans la lutte contre le surpoids et l'obésité.

Comment le tissu gras se comporte-t-il au fil des heures ?

Le matin

Le réveil de l'organisme, après une nuit de sommeil, enclenche la libération d'hormones stimulantes et énergisantes : il s'agit principalement du cortisol (nous l'avons vu, p. 11) et des catécholamines (adrénaline et noradrénaline). Celles-ci favorisent la lipolyse, c'est-à-dire la dégradation des graisses. L'adipocyte (cellule de stockage des graisses) se « vide » donc facilement et spontanément de ses graisses de réserve.

Le soir

Lorsque l'organisme passe en mode « repos du guerrier », que son activité ralentit, l'adipocyte, lui, continue de travailler... Mais il exerce alors son rôle de stockage d'énergie en captant le glucose non utilisé pour le mettre en réserve sous forme de triglycérides : c'est la lipogenèse. C'est également le soir que se met en place une activation de la microcirculation sanguine,

qui favorise le drainage de l'eau et des toxines dans le tissu sous-cutané.

Juste après un repas

Le mécanisme de stockage, c'est-à-dire de mise en réserve, dans les cellules graisseuses (adipocytes), des aliments ingérés, sous forme de triglycérides (acides gras), est déclenché par l'insuline. Sécrétée par le pancréas après l'ingestion de sucres, cette insuline joue le rôle d'hormone « en chef ». Chaque repas, chaque collation comportant des sucres (même un fruit, même une « chouquette », même légère) déclenche donc, dans l'organisme, un pic plus ou moins brutal d'insuline, lequel se traduit par un message clair aux cellules : « stockez » ! Ce que le sang contient alors de glucides et de graisses est « pompé » par la cellule, transformé en acides gras (triglycérides) qui viennent se tapir dans les adipocytes. Ce phénomène de lipogénèse est donc activé après chaque prise alimentaire, dans des proportions différentes selon la richesse du repas et sa richesse en sucres ! Plus le taux de sucre sanguin s'élève, plus la réponse insulinique est forte, et donc... plus on stocke !

À distance d'un repas

Le pic d'insuline est un phénomène transitoire. Environ 1 heure après le repas, l'insuline commence à redescendre. Quand elle est basse et que l'organisme n'est plus alimenté pendant un certain temps, le corps enclenche, à l'inverse, un phénomène de lipolyse (dégradation et utilisation des graisses), pour se fournir en « carburant ». Les adipocytes vont alors libérer leurs acides gras dans la circulation sanguine,

où ils seront dégradés pour fournir de l'énergie immédiatement utilisable... Rappelons que les graisses, ou lipides, bien qu'indispensables, sont les nutriments qui apportent le plus de calories à l'organisme.

Et, en pratique, ça donne quoi ?

Rien de bien compliqué, vous allez le constater.

- Cela signifie que le matin est un excellent moment pour bouger, maximiser ainsi le processus d'élimination des graisses et donc accentuer la fonte graisseuse... C'est également un bon moment pour appliquer des actifs favorisant la lipolyse (comme la caféine...).
- Si l'on a tendance à avoir de la cellulite et les jambes gonflées (on parle alors de cellulite œdémateuse, car infiltrée d'eau), on a tout intérêt à favoriser le drainage, par des massages appropriés, par exemple. À pratiquer le soir puisque le drainage s'effectue la nuit.
- Un repas (trop) riche sera bien plus facilement stocké le soir que s'il est pris le matin ou le midi ! Il est impératif, au dîner, de freiner l'entrée du glucose dans l'adipocyte pour réduire le stockage des graisses, donc de manger léger, léger...
- Tout grignotage entraînant la sécrétion d'insuline, le corps se met immédiatement en mode stockage, et la lipolyse se bloque... Même « raisonnables », les petits en-cas sont donc rapidement nuisibles pour la silhouette et viennent perturber l'amincissement.

TIC... TAC...

Bien s'alimenter, et à la bonne heure !

Si notre horloge biologique influe sur la température du corps ou la libération de nos hormones, elle conditionne aussi la sécrétion des enzymes nécessaires à la décomposition des aliments en nutriments utilisables, donc l'utilisation qui est faite de ceux-ci.

Pour résumer, un morceau de fromage, un fruit ou une crème au chocolat n'auront pas le même impact selon qu'ils seront avalés le matin ou avant de se coucher, car le corps ne les aura pas utilisés de la même manière ! Le matin, notre corps sécrète surtout des lipases (enzymes chargées de dégrader les graisses), ainsi qu'une petite quantité de protéases, enzymes chargées, comme leur nom l'indique, des protéines. À midi, les protéases sont au top, et les amylases (qui prennent en charge les sucres) s'activent à leur tour. Dans l'après-midi, le corps a besoin d'énergie, donc de sucres – dont il faut se recharger – pour éviter les coups de fatigue. Enfin, le soir, toutes les sécrétions enzymatiques sont à la baisse, ce qui explique pourquoi nous avons tendance à stocker ce que nous mangeons, et avons donc tout intérêt à manger légèrement et digeste.

On se rapproche encore du fameux adage « Un petit déjeuner de roi, un déjeuner de prince et un dîner de pauvre ». Traduisons donc ces découvertes en termes d'alimentation quotidienne.

Que nous faut-il consommer ?



Pour le petit déjeuner

Des sucres et des graisses, qui apporteront de l'énergie et, rapidement utilisés, ne seront pas stockés. Une touche de protéines est la bienvenue pour leur effet satiétogène.



Pour le déjeuner

Essentiellement des protéines, ultra-rassasiantes et non stockées, accompagnées de glucides (sucres), soigneusement sélectionnés pour ne pas faire grimper l'insuline aux rideaux... et risquer ainsi de déclencher un stockage particulièrement indésirable. Viande, féculents et légumes seront donc au menu pour ce repas copieux et « dense » !



Pour le goûter

Des sucres pour recharger les batteries (mais en quantité raisonnable !), quelques bons acides gras végétaux pour « huiler » les rouages cérébraux, et maintenir le cap sur les plans intellectuel et émotionnel.



Pour le dîner

Le plus léger possible, à savoir, rien de lourd : du « maigre » (poisson, volaille), des légumes, des fruits... Interdit de se surcharger l'estomac.

L'intérêt ? Il est simple : coller au mieux aux besoins naturels de l'organisme et respecter ses cycles évite le stockage !

Pourquoi notre alimentation « moderne » nous fait-elle grossir ?

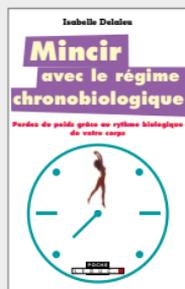
Parce que nous faisons exactement l'inverse de ce qu'il faudrait ! Et que nous ne respectons absolument pas les besoins de notre organisme ! La preuve...

Nous « oublions » le petit déjeuner, ou nous contentons d'un minimum ultra-sucré (café, tartines de confiture, jus de fruits en bouteille, céréales sucrées ou « fantaisie ») : résultat, dès le réveil, l'insuline est « à bloc ». Conséquence : un coup de fatigue en fin de matinée, des fringales, des grignotages...

À midi, ce n'est pas vraiment mieux ! Sandwich vite avalé, viennoiserie, salade trop légère... nous mangeons souvent trop peu et trop vite, un repas incomplet qui, forcément, ne nous « tiendra pas au ventre » très longtemps...

Et nous « rattrapons » le tout après 17 ou 18 heures, avec des grignotages (encore !) et, dans la très grande majorité des familles, un gros dîner familial riche en viandes, en sauces, en féculents, en fromages, en desserts sucrés... Comme, ensuite, notre seule activité du soir est souvent de nous jeter dans le canapé (et parfois d'avalier gâteaux, chocolats et bonbons devant la télévision), notre corps, naturellement en mode stockage, fait le plein et remplit consciencieusement les adipocytes.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Mincir avec le régime chronobiologique
Isabelle Delaleu



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S