

Anne Dufour et Carole Garnier
Préface de Nicolas Rousseau, diététicien nutritionniste

LE NOUVEAU RÉGIME BOOSTER MÉTABOLIQUE

BRÛLER + DE GRAISSES
SANS EFFORT

INCLUS : VOTRE
PROGRAMME DE
4 SEMAINES 24/24
POUR PERDRE
VITE ET BIEN



KILOS EN TROP, COUPS DE FATIGUE, PICS DE STRESS...
LE MODE D'EMPLOI POUR RETROUVER LA LIGNE ET L'ÉNERGIE

LE D U C . S
P R A T I Q U E

LE NOUVEAU RÉGIME BOOSTER MÉTABOLIQUE

Quand vous n'arrivez pas à perdre de poids malgré tous vos efforts, vous seriez prêt à tout pour brûler 3 calories supplémentaires. Or, il existe bel et bien des aliments et routines à mettre en place pour accélérer la combustion des graisses : ce sont les boosters métaboliques.

Au menu :

- **38 questions-réponses pour tout savoir sur le Régime booster métabolique :** c'est quoi le métabolisme ? Comment ça marche ? Comment sait-on si son métabolisme est lent ? Comment le relancer ?...
- **Les 52 meilleurs aliments boosters métaboliques :** amande, aubergine, blanc de poulet, viande des Grisons, cabillaud, carotte, poivron, framboise, fromage frais, café, thé, eau...
- **Votre programme booster métabolique en 4 semaines du lever au coucher :** exercices physiques, menus, conseils...
- **90 recettes pour doper son métabolisme :** petits-déj 100 % énergie, entrées qui pulsent, soupes et gaspachos qui dopent, viandes minceur, poissons, petits plats veggie, salades complètes du déj, desserts turbo méta...

**LA MÉTHODE EFFICACE 100% PRATIQUE
ET FACILE POUR RELANCER LE MÉTABOLISME
ET MAIGRIR ENFIN !**

Anne Dufour, journaliste indépendante, et **Carole Garnier**, journaliste à *Top Santé*, sont auteures de nombreux livres à succès sur la nutrition aux éditions Leduc.s, dont *DASH, le meilleur régime du monde* et *Dopamine, le régime minceur et bien-être le plus facile du monde*.

Nicolas Rousseau est diététicien nutritionniste, cofondateur de Karott', agence conseil belge spécialisée en santé et nutrition.

ISBN : 979-10-285-1307-8



9 791028 513078

19 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Design : Antartik
Photo : Adobe Stock
RAYON : SANTÉ

DES MÊMES AUTEURES, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Carb cycling : le régime sans sucre le plus facile du monde, 2018.

Dopamine : le régime minceur et bien-être le plus facile du monde, 2018.

Ma bible de l'alimentation végétarienne, flexitarienne et végétalienne, 2018.

Le Régime viking, le nouveau passeport antioxydant, 2017.

Le régime Mind, le meilleur régime du monde pour le cerveau, 2017.

Découvrez leur bibliographie complète :

www.editionsleduc.com/anne-dufour

www.editionsleduc.com/carole-garnier

Retrouvez-les sur leur blog : biendansmacuisine.com

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 :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

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

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Fotolia, Nicolas Trève

© 2019 Leduc.s Éditions
29, boulevard Raspail
75007 Paris – France
ISBN : 979-10-285-1307-8

ANNE DUFOUR CAROLE GARNIER

LE NOUVEAU RÉGIME BOOSTER MÉTABOLIQUE

BRÛLER + DE GRAISSES SANS EFFORT

L E D U C . S
P R A T I Q U E

QUELQUES CHIFFRES

1 tasse de café par jour suffit pour diminuer l'influence des « gènes de l'obésité ». Sans sucre ni lait !

6 : nombre de calories brûlées chaque minute dans une séance d'entraînement en résistance (type CrossFit).

4 fois plus de risques de mourir d'un accident cardiaque si vous restez assis plus de **6** heures par jour.

15 à 30 % : calories brûlées en pratiquant une activité physique (autres « postes » : **60 %** sont brûlées pour nous maintenir en vie, **10 %** pour le processus de la digestion).

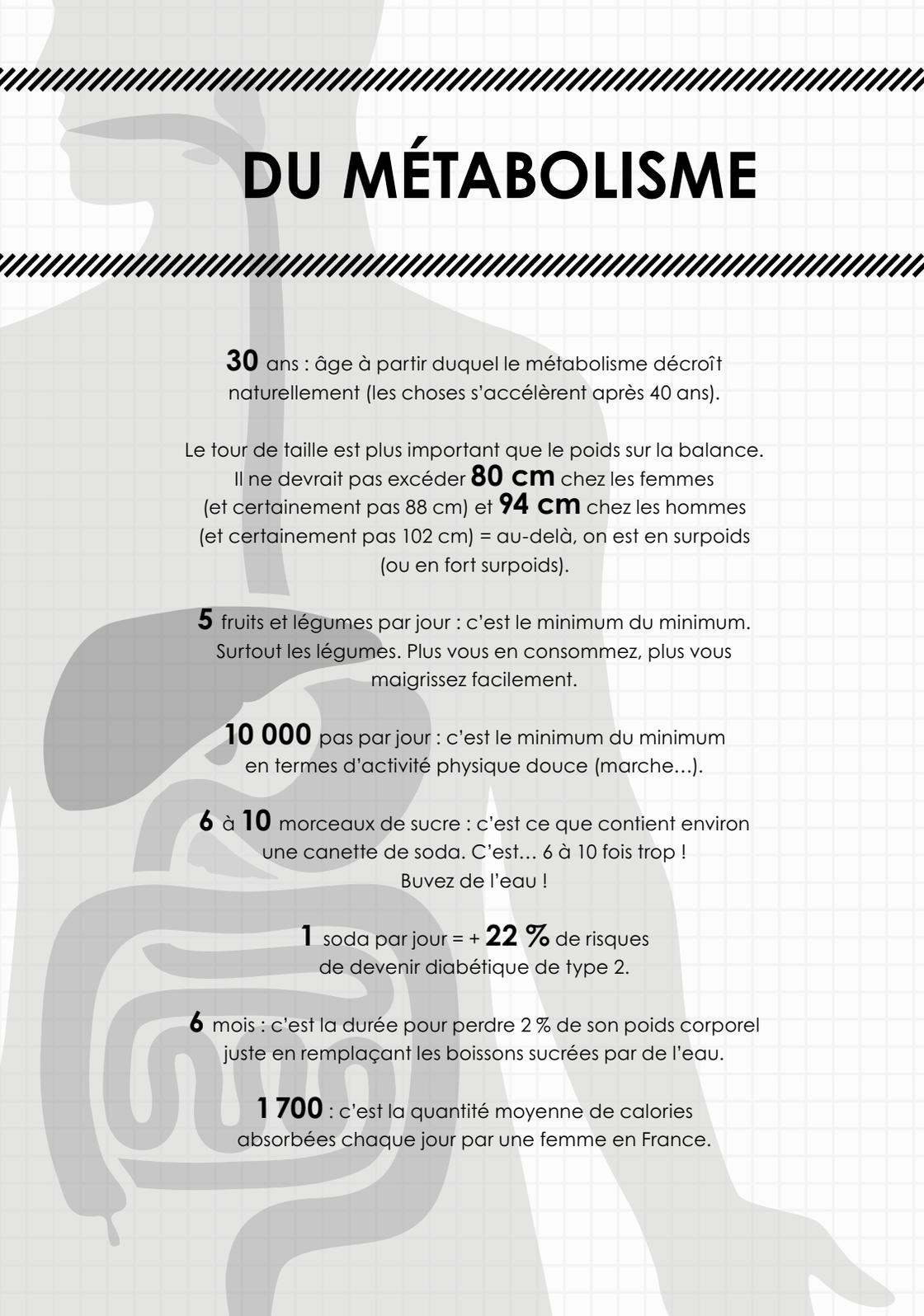
- **10 %** : métabolisme féminin par rapport au métabolisme masculin.

- **10 %** : réduction naturelle du métabolisme de base durant la nuit.

100 % des aliments peuvent faire grossir si vous en abusez. Même ceux considérés comme sains, légers ou superfood.

3 repas par jour : c'est une convention sociale, mais elle est bien faite. **6** repas, c'est trop, **1** ce n'est pas assez.

7 à 8 heures : durée nécessaire de sommeil par nuit pour que les hormones de l'appétit et de la satiété fassent correctement leur travail.



DU MÉTABOLISME

30 ans : âge à partir duquel le métabolisme décroît naturellement (les choses s'accélèrent après 40 ans).

Le tour de taille est plus important que le poids sur la balance.

Il ne devrait pas excéder **80 cm** chez les femmes (et certainement pas 88 cm) et **94 cm** chez les hommes (et certainement pas 102 cm) = au-delà, on est en surpoids (ou en fort surpoids).

5 fruits et légumes par jour : c'est le minimum du minimum. Surtout les légumes. Plus vous en consommez, plus vous maigrissez facilement.

10 000 pas par jour : c'est le minimum du minimum en termes d'activité physique douce (marche...).

6 à 10 morceaux de sucre : c'est ce que contient environ une canette de soda. C'est... 6 à 10 fois trop !
Buvez de l'eau !

1 soda par jour = + **22 %** de risques de devenir diabétique de type 2.

6 mois : c'est la durée pour perdre 2 % de son poids corporel juste en remplaçant les boissons sucrées par de l'eau.

1 700 : c'est la quantité moyenne de calories absorbées chaque jour par une femme en France.

PRÉFACE DE NICOLAS ROUSSEAU, DIÉTÉTICIEN NUTRITIONNISTE

De l'importance de mieux écouter son corps... et le satisfaire

C'était mieux avant... vraiment ? Se lamenter sur son sort, finir par accepter ses rondeurs pour les unes et ses poignées d'amour pour les autres. Nombreux sont celles et ceux qui baissent les bras à l'heure de faire un bilan, avec les années qui passent, sur les kilos en trop qui s'accumulent, malgré les efforts, aussi petits ou grands soient-ils. Anne Dufour et Carole Garnier posent d'emblée le contexte de ce livre : la nécessité de renoncer à se laisser aller et à prendre du poids inexorablement. Et ça fait un bien fou !

Car oui, ces pages sont un hymne à la joie... du poids. Certes, tous les nutritionnistes vous diront – et je sais de quoi je parle puisque j'en suis un – que les kilos non gagnés ne sont plus à perdre. Mais le message essentiel de ces deux expertes de l'équilibre en cuisine et dans la vie est simple, mais universel : pour perdre du poids efficacement ou le contrôler sereinement, il faut avant tout bien connaître

le fonctionnement du métabolisme. La vie est injuste ? Vous envie peut-être cette amie ou cette collègue qui peut absolument tout se permettre, sans prendre un gramme, alors que vous, vous prenez peut-être du poids en regardant une tablette de chocolat ou en écoutant le doux bruit d'un paquet de chips ?

Et pourtant, écouter ses sensations avant, pendant et après avoir mangé ou à défaut renouer avec elles est l'un des secrets de la majorité des régimes réussis. De la tête aux pieds. De la faim, à la digestion, en passant par l'activité physique. C'est ici qu'intervient le métabolisme. Car, la différence de perte de poids d'un individu à l'autre réside en effet dans la réponse du métabolisme de base à la réduction de l'apport calorique. Celle-ci est de type A ou B. A : le métabolisme est dépensier ; B : il est économe. Mais quel que soit le type de métabolisme qui vous concerne, rien n'est perdu, tout est possible, il vous suffit, pour reprendre les paroles d'Anne et Carole, de le RÉVEILLER !

Ce métabolisme d'autrefois est donc véritablement à portée main. Et l'itinéraire est limpide dans ce livre, indispensable itinéraire pour apprendre à mieux vous connaître, à vous retrouver, et réussir enfin à prendre l'ascendant sur ces kilos superflus en inversant la courbe infernale. Rien n'est irrémédiable ! Car même si votre métabolisme de base ne « casse pas des briques », vous pouvez faire quelque chose. Comment augmenter son métabolisme de base ? Anne et Carole vous donnent des astuces si simples que vous n'en reviendrez pas...

Nicolas Rousseau
Diététicien nutritionniste
Cofondateur de Karott', l'agence conseil
spécialisée en santé et nutrition,
éditrice du magazine professionnel *Food in Action*.

SOMMAIRE

QUELQUES CHIFFRES DU MÉTABOLISME	5
PRÉFACE DE NICOLAS ROUSSEAU, DIÉTÉTICIEN NUTRITIONNISTE	7
INTRODUCTION	11
38 QUESTIONS/RÉPONSES AUTOUR DES BOOSTERS MÉTABOLIQUES, DE LA SILHOUETTE ET DE LA PHYSIOLOGIE (POUR MAIGRIR MIEUX ET PLUS VITE)	19
NUTRITION BOOSTER MÉTABOLIQUE, MODE D'EMPLOI	91
ACTIVITÉ PHYSIQUE : LE SUPER-BOOSTER MÉTABOLIQUE	143
PROGRAMME BOOSTER MÉTABOLIQUE – VENTRE PLAT/SILHOUETTE AFFINÉE/PROTECTION CARDIAQUE/CONTRÔLE DU POIDS ET DE L'APPÉTIT – EN 4 SEMAINES	173
NOS MENUS PARFAITS DU MATIN AU SOIR AVEC L'INDICE BOOSTER MÉTABOLIQUE	261
90 RECETTES POUR DOPER SON MÉTABOLISME	291
ANNEXE	393
TABLE DES MATIÈRES	394

INTRODUCTION

Observez une photo de vous quand vous étiez petit(e). Par exemple une photo de groupe prise à l'école. Passez sur la couleur du pull et surtout sur votre coupe de cheveux (vous n'étiez pas responsable) et observez votre corpulence. Vous étiez probablement mince, en tout cas plus mince qu'aujourd'hui. Et pas besoin de triturer votre mémoire pour qu'elle vous recrache ce que vous ne savez que trop : vous ne faisiez aucun effort pour cela. Pas le moindre : vous n'y pensiez même pas. La lutte alimentaire autour de « qu'est-ce que je peux manger/pas manger ce matin, ce midi, au goûter, ce soir » n'avait pas cours sur votre planète. La planète insouciante, celle que nous pouvons appeler « métabolique de l'enfance ». Que s'est-il passé pour que vous en arriviez où vous êtes aujourd'hui ? La réponse : les années. Les années ont passé, filé même, et peu à peu votre métabolisme d'enfant, ultra-performant, s'est grippé : perturbé par le stress (le lot des grandes personnes), par ses conséquences nutritionnelles (une barre chocolatée pour me consoler), le manque de sommeil chronique (les parents ne plaisantaient pas avec l'heure du coucher, vous aviez beau supplier, ça se terminait toujours au lit trop tôt selon vous, tandis qu'aujourd'hui vous traînez entre deux écrans de télé, ordinateur, tablette...), vos interrogations existentielles sur les aliments (j'y ai droit ou pas ?). Et aussi, surtout peut-être, votre paresse physique : toujours une bonne raison pour ne pas sortir le chien/la poubelle/votre belle-mère... alors que petit, il n'y avait pas moyen de vous extirper de la piscine/du vélo/ de l'aire de jeux au square !

C'était mieux avant...

Alors petit à petit, vous vous êtes arrondi. Sans en être conscient au début, puis le jour où la chose vous a sauté aux yeux que ce soit 2, 5, 10 ou 30 kg en trop (ou plus), vous vous êtes dit « c'est trop tard ». Mais non ce n'est certainement pas trop tard. Jamais ! Réveiller votre métabolisme, le plonger dans un bain de Jouvence, lui rendre ses rutilantes mitochondries (petites centrales énergétiques présentes dans chacune de vos cellules) est possible, et à portée de main. De nombreux chercheurs travaillent d'arrache-pied pour imaginer des stratégies sous forme de routines quotidiennes dans le but de renouer avec vos jeunes années. Finalement, rebooter son métabolisme, c'est revenir en arrière, rajeunir. Se délester de ses lourdes routines qui ne sont que le fruit de grossières erreurs. Quand vous étiez petit, vous ne mangiez pas vite fait un croissant avec un café, debout dans une salle de réunion. Quand vous étiez petit, Maman vous incitait (fortement) à manger des légumes, et limitait les pâtes/les frites à « quelques fois par semaine ». Quand vous étiez petit, vous sortiez de table quand vous n'aviez plus faim, et boudiez une fin d'assiette si votre estomac disait non, non et non. Quand vous étiez petit, vous couriez dans le parc du quartier en vous demandant ce que les grandes personnes pouvaient bien trouver d'intéressant à rester assises si longtemps sur un banc. Quand vous étiez petit, la « pause », c'était jouer dans la cour de récré, et non pas vous asseoir à nouveau, à peine sorti du bureau, sur une nouvelle chaise pour boire un café en fumant une cigarette. Quand vous étiez petit, vous aviez de très gros malheurs (perte de doudou, interro de maths, chagrin d'amour), mais pas de soucis chroniques qui vous rongeaient toute la journée, comme aujourd'hui. Tout était différent pour votre métabolisme : à chaque seconde vous lui réclamiez de l'énergie, alors il fournissait. Maintenant vous ne lui demandez plus grand-chose, alors il vous fournit là encore ce que vous lui demandez.

Retrouver son métabolisme d'antan : à portée de main !

Bonne nouvelle : selon les études, on peut remonter le temps métabolique. On peut renouer avec son horloge biologique de jeunesse. Cela passe par une multitude de petits gestes, de bons choix alimentaires, d'astuces quotidiennes. Et notamment par une remise à niveau question calcium. Une étude parue dans l'*International Journal of Obesity* conclut qu'en augmentant votre consommation de calcium alimentaire, vous pouvez accroître votre potentiel brûle-graisses (donc votre métabolisme) de 350 calories par jour. C'est énorme ! Sachant que réduire d'environ 500 calories par jour permet de perdre jusqu'à 500 grammes par semaine*, c'est vraiment intéressant de ne pas passer à côté. L'idée : le calcium des cellules graisseuses (dans vos bourrelets, donc) joue un rôle majeur dans la régulation des graisses par le corps. Plus il y a de calcium dans les adipocytes (cellules graisseuses), plus le corps a tendance à les brûler, et vite. Tout commence donc dès le petit-déjeuner : personne ne vous oblige à consommer les mêmes céréales chocolatées au lait que lorsque vous étiez petit (vous risqueriez de retrouver la même coupe de cheveux que sur la photo, méfiez-vous). En revanche, l'idée des céréales au petit-déjeuner reste bonne. Remplacez celles de jadis par du muesli sans sucre ajouté ou des flocons d'avoine complets, et le lait par du yaourt ou un autre lait fermenté. Vous profiterez ainsi à la fois du calcium et des probiotiques, dont certaines souches sont directement associées à la production de GLP-1, une hormone qui booste le métabolisme. Si vous préférez les tartines le matin, pas de problème, décalez votre apport calcique au dessert du déjeuner et/ou du dîner. Et si le lait fermenté ne vous dit rien, piochez votre calcium dans de l'eau minérale calcique comme Hépar, Courmayeur, Contrex... (mais vous n'aurez pas l'effet probiotique, dommage !), et/ou dans les légumes verts à feuilles, les blettes, ou toute autre bonne source de calcium. Évidemment, le calcium ne fait pas tout : c'était juste pour vous montrer comme la science a permis de comprendre comment mille bons choix au quotidien aboutissent à un métabolisme dans

* Selon la très sérieuse Mayo Clinic.

une forme olympique. Et mille mauvais, à un métabolisme aux arrêts, en grève, qui ne brûle plus rien ou presque. Quel dommage, pour un mécanisme aussi fin et perfectionné !

Votre système métabolique est une véritable machine brûle-graisses, comparable à une chaudière magique dans laquelle on mettrait des graisses qui en ressortiraient transformées en autre chose. Il est à la fois incroyablement performant et extrêmement économe. En effet, tandis que nous avons tendance à jeter et à gaspiller, lui recycle, récupère, réutilise d'une manière ou d'une autre. Alors brûler des graisses pour rien, autant vous dire que ce n'est pas dans sa philosophie. Il va donc falloir lui donner de bonnes raisons pour cela, sinon il ne brûlera rien du tout. Vous, des bonnes raisons, vous en avez plein.

15 bonnes raisons de suivre le Régime booster métabolique

Booster son métabolisme, perdre de la graisse, donc du poids ET du volume, c'est bon pour la santé, la beauté, le moral, le sexe, les finances...

1. *Plus de séduction.* Une silhouette plus séduisante. Une peau et des cheveux plus beaux (car le Régime métabolique lutte aussi contre les déficiences nutritionnelles).
2. *Plus d'esthétique dans le détail.* Un ventre plus plat, des fesses, des cuisses, des genoux moins gros, mieux dessinés.
3. *Plus de confort.* Une meilleure circulation sanguine. Tellement essentiel pour tout ! Peau, cerveau, yeux, poumons, reins... tout fonctionne mieux quand les organes sont bien irrigués.
4. *Plus de légèreté.* Des jambes plus fines, moins lourdes.
5. *Plus de sexe.* Une libido accrue et de meilleures érections.
6. *Moins de problèmes de santé et de maladies :* attaque cardiaque, accident vasculaire cérébral, diabète, douleurs articulaires, cholestérol, hypertension artérielle, certains cancers, kystes aux ovaires, troubles hormonaux (thyroïde...), infertilité...

7. *Plus d'argent.* Cela coûte cher de mal manger, puis d'acheter des crèmes minceur ou de s'inscrire à la salle de sport (où l'on ne va pas).
8. *Plus d'idées.* Un cerveau plus en forme, plus réactif, une mémoire plus performante.
9. *Plus de confiance en soi.* Moins de complexes, un quotidien plus insouciant.
10. *Plus de réussite professionnelle.* C'est injuste, mais c'est comme ça : les personnes minces réussissent mieux que les autres, elles sont jugées plus dynamiques, plus actives...
11. *Plus de saveurs.* Oubliez les poudres protéinées immanquables et les régimes sévères destinés à « faire fondre ». Ils ne font fondre que vos muscles, votre bonne humeur et votre plaisir à passer à table. Le vrai Régime métabolique consiste à mettre au menu de bons petits plats, mais en respectant des ratios protéines/grasses/sucres.
12. *Plus de santé.* Si vous avez ce livre en main, c'est que vous êtes en surpoids et que « plus rien ne se passe » malgré vos tentatives de régimes. Et ce, probablement pour 3 raisons principales : vous avez mangé trop de sucres et/ou d'aliments à IG (index glycémique) élevé + vous n'avez pas eu une activité physique suffisante ces derniers mois/dernières années + vous êtes sujet au stress, à l'anxiété, vous n'êtes presque jamais détendu. Le Régime métabolique répond à chacun de ces 3 points stocke-grasses.
13. *Plus de satiété.* Un bon Régime métabolique est conçu pour « caler », non pour que vous ayez les crocs toute la journée. En augmentant la quantité d'aliments riches en protéines, en fibres ou en d'autres molécules naturelles coupe-faim, on mange naturellement moins de calories, mais plus de composés apaisants pour l'estomac.
14. *Plus de muscles, moins de grasses.* Le Régime métabolique est conçu pour perdre des grasses. Pas du muscle. Au contraire, vous allez même en fabriquer !
15. *Plus de punch, d'envie de vivre, de projets, plus de vie !* Moins de kilos à traîner, plus d'énergie pour y arriver, vous allez sortir d'un cercle vicieux pour entrer dans un cercle vertueux. C'est la magie du Régime métabolique !

Manger métabolique

Retrouver votre corps rêvé, celui qui était mince, souple, est à portée de main. Pour parvenir à vos fins, une véritable stratégie s'impose. Il n'est pas question de faire n'importe quoi ni de vous imposer un régime ultra-drastique, vous ne tiendriez pas 3 jours. Vous avez mis des années à accumuler ces bourrelets, ce n'est pas en un week-end de diète qu'ils vont s'envoler.

Dans ce contexte, l'alimentation joue un rôle primordial pour différentes raisons. Manger métabolique, c'est manger + de protéines, + de fibres, des glucides triés sur le volet et en quantité très contrôlée, des bonnes graisses, des molécules particulières présentes dans certains aliments, comme la capsaïcine du piment, la caféine du café, certaines vitamines B intimement impliquées dans le processus métabolique, le fer, le calcium... Bref, c'est réformer son alimentation de manière à orienter votre métabolisme vers une activité de *combustion* (« brûle-graisses ») et non plus une activité de *stockage*.

- *Certaines molécules alimentaires aident à stimuler le métabolisme*, c'est-à-dire votre « machine personnelle à brûler ».
- *Certains aliments sont plus faciles à brûler* que d'autres, une fois digérés.
- *D'autres aident à dégrader les graisses* stockées pour stimuler leur élimination.
- *Les rythmes et biorythmes* sont également à prendre en considération. Certaines heures sont plus propices à la digestion, d'autres à l'activité physique brûle-graisses. Autant en profiter, c'est plus malin !

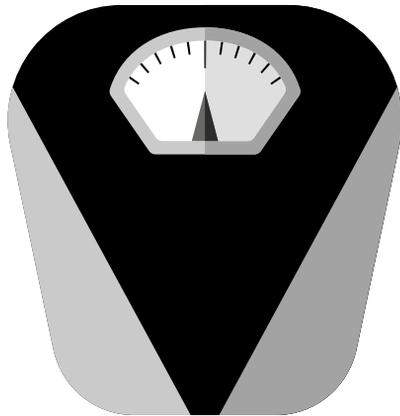
Bouger métabolique

Si votre métabolisme ronronne, ce n'est pas en lui proposant une activité physique ronronnante qu'il va se réveiller. Il a besoin de bien plus que ça pour se remettre à brûler, carburer, transformer les aliments en énergie, bref : agir, faire ce pour quoi il est conçu. Des exercices brefs mais répétés constituent les fondements de l'entraînement métabolique.

Pas d'inquiétude si vous détestez le sport, nous vous proposons dans ce livre nombre de petits conseils faciles à mettre en œuvre à la maison ou au travail, des réflexes métaboliques à acquérir pour grappiller quelques calories ici et là qui brûleront sans pitié, y compris pendant que vous dormez.

Une fois ce décor métabolique très concret planté dans votre vie quotidienne, vous serez dans une dynamique super-brûle-graisses. Pendant votre programme (voir p. 173), chaque seconde sera tournée, organisée en mode métabolique brûle-graisses. Un système global hyper-efficace, mais si vous préférez piocher simplement des petits « trucs » isolés, libre à vous. Il y en a à toutes les pages, ou presque. Bienvenue dans votre nouvelle vie métabolique !

**38 QUESTIONS/RÉPONSES
AUTOUR DES BOOSTERS
MÉTABOLIQUES,
DE LA SILHOUETTE ET
DE LA PHYSIOLOGIE
(pour maigrir mieux et plus vite)**



Le métabolisme, c'est un peu comme le Père Noël : tout le monde en parle, il est sur toutes les couvertures des magazines de santé et de beauté féminins (et masculins), mais personne ne sait au juste de qui/de quoi il s'agit, et rares sont ceux qui sauraient le décrire très exactement. À la différence du Père Noël, le métabolisme vous récompense à chaque bonne action, toute l'année. Et contrairement au Père Noël, il peut également vous faire des misères si vous l'abandonnez, l'ignorez : il se venge en ralentissant, ce qui vous fait prendre du poids. Parfois beaucoup, beaucoup de poids. Dans cette première partie, découvrez l'incroyable puissance de ce système qui vous maintient en vie, décide de votre silhouette, de votre confort thermique, de vos battements cardiaques. Oui, vous pouvez le contrôler en partie, et oui, vous pouvez utiliser ses capacités à votre avantage. À condition d'éviter les pièges les plus grossiers... dans lesquels nous tombons presque tous ! Voici 38 questions/réponses pour faire connaissance et, qui sait, l'appriivoiser.

1. LE RÉGIME MÉTABOLIQUE, C'EST QUOI ?

Son nom est explicite : un régime ou plutôt de nouvelles habitudes alimentaires qui visent à stimuler votre métabolisme. Cette nouvelle façon de manger va inciter à accélérer l'élimination des graisses stockées dans l'organisme. Éviter les aliments trop caloriques et à index glycémique élevé est évidemment fondamental, mais souvent insuffisant.

Vous devez concentrer votre lutte sur différents niveaux en consommant :

- *des aliments qui stimulent le métabolisme* : c'est la base ;
- *des aliments qui aident à fabriquer du muscle* : protéines, nous voilà !
- *des aliments riches en bonnes graisses et pauvres en mauvaises* : il y en a plein ;
- *des aliments qui drainent et aident à éliminer* : ce sont surtout les fruits et les légumes ;

- *des aliments qui captent graisses et sucres* : les fibres sont les championnes ;
- *des aliments pauvres en sucres* : nous avons besoin de glucides, mais pas n'importe lesquels et pas n'importe comment.

Et aussi mettre en place différents outils incontournables pour réveiller ce métabolisme paresseux. Par exemple, respiration profonde indispensable, chaque jour, pendant plusieurs minutes selon un protocole bien précis.

2. LE MÉTABOLISME, C'EST QUOI ? ET QUEL RAPPORT AVEC LE POIDS ?

Le métabolisme est l'ensemble des processus mis en œuvre par le corps pour convertir en énergie ce que l'on mange et boit. Pour y parvenir, l'organisme combine calories + oxygène pour fournir de l'énergie aux muscles, au cerveau, aux cellules, aux organes. Le métabolisme fonctionne 24/24 puisque le corps a besoin 24/24 d'énergie pour respirer, digérer, penser, faire circuler le sang et battre le cœur, réparer les cellules et les peaux blessées, ajuster les niveaux d'hormones... : c'est le métabolisme de base. À ces besoins primaires s'ajoutent les dépenses énergétiques « en + », qui réclament un surplus d'énergie. Par exemple bouger, marcher, faire du sport : ces mouvements exigent des calories, c'est bien pour cela qu'il est recommandé depuis toujours d'avoir une activité physique soutenue si l'on veut perdre du poids, ou en perdre « plus vite ».

3. SI LE MÉTABOLISME EST LE MÉCANISME, ALORS LE CORPS EST UNE USINE ?

Exactement. Une usine qui produit constamment du gaz, de l'eau et de l'électricité !

- **Le gaz** est inspiré et expiré via les poumons, mais aussi fabriqué dans le tube digestif via le microbiote intestinal.
 - ➔ *Le + méta* : le dioxygène se rend dans tous les organes pour que la combustion (des sucres et des graisses) soit possible et qu'ils se transforment ainsi en énergie.
- **L'eau** constitue environ 60 % de notre corps, soit 21 bouteilles de 2 litres d'eau pour un homme de poids moyen. Nous en avons partout dans le corps : bouche, peau, yeux, poumons et même cerveau (75 %), sang (83 %), muscles (75 %), os (22 % d'eau dans ces derniers) ...
 - ➔ *Le + méta* : elle transporte les nutriments dans toutes nos cellules via le sang, élimine les déchets (urine) et régule notre température interne (transpiration).
- **L'électricité** permet au cœur de se contracter, et donc de faire circuler le sang.
 - ➔ *Le + méta* : la « machine » métabolique ne fonctionne qu'à l'électricité, sinon c'est comme une voiture inerte, rien ne se passe.

4. QUE SE PASSE-T-IL DANS LE CORPS DURANT LE MÉTABOLISME ?

1. On mange/on boit

Durant et après le repas, le corps devra découper en tout petits morceaux chacun des aliments, de manière à pouvoir les assimiler. Cela se fera grâce à tout un équipement enzymatique. Ce travail démarre dès la mastication, car la salive contient déjà des enzymes.

2. Le corps libère de l'énergie

Il n'attend pas la digestion complète (qui dure plusieurs heures) pour fournir de l'énergie, notamment du sucre. Raison pour laquelle une hypoglycémie est vite contrecarrée par la consommation de sucre. Il absorbe aussi immédiatement l'eau et la plupart des minéraux.

3. Le tube digestif fait un gros travail

Une fois le repas terminé, commence le travail digestif, c'est-à-dire ce découpage en minuscules composés des aliments : les lipides deviennent des acides gras, les glucides des sucres simples (glucose en final notamment), les protéines des acides aminés, etc. Le but : retirer le maximum d'énergie de chacune des bouchées avalées. Le tri est soigneux : les gras avec les gras, les glucides avec les glucides, etc.

4. Les composés se rendent dans chaque cellule

Chaque cellule se « sert » de ce dont elle a besoin pour fonctionner, se réparer, etc.

5. Ce qui n'est pas utilisé est soit éliminé, soit stocké

Le corps se garde une réserve de sucre (glycogène dans le foie), de graisses (dans les bourrelets !) et élimine ce qu'il ne peut conserver.

5. TOUT LE MONDE A-T-IL LE MÊME MÉTABOLISME ?

Non. Le *métabolisme de base* dépend :

- *De la taille* : plus on est grand, plus on brûle ; les personnes de petite taille brûlent moins que les grandes.
- *De la composition corporelle* : plus on a de muscles plus on brûle ; plus on a de graisses moins on brûle.
- *De l'âge* : plus on vieillit, moins on a de muscles, donc plus le métabolisme de base baisse.



20 ans



30 ans



40 ans

- *Du sexe* : les femmes sont moins musclées donc brûlent moins que les hommes.

Ensuite, le métabolisme « en + » dépend :

- *De l'activité physique* quotidienne pratiquée hors exercice physique : aller faire ses courses, marcher du canapé jusqu'aux toilettes, faire la vaisselle... Cette activité brûle entre 100 et 800 calories/jour.
- *De l'exercice physique*, c'est-à-dire d'un éventuel sport, et du rythme et de l'intensité auxquels il est pratiqué. Cela comprend l'exercice aérobic, l'exercice en résistance (force, gainage), l'activité physique au quotidien si vous ne vous contentez pas du minimum, par exemple si vous empruntez les escaliers pour les gravir rapidement plutôt que de prendre les escalators. C'est de loin la variable ajustable la plus « élastique », celle qui permet de brûler beaucoup plus de calories. Plusieurs milliers pour un entraînement soutenu et prolongé.

6. QUELLES SONT LES DIFFÉRENCES DU MÉTABOLISME EN FONCTION DE L'ÂGE ?

Le corps change au fil des années. C'est une réalité, même si certains d'entre nous font tout pour retarder voire nier le processus. En tout cas, physiquement, en général, cela se voit et surtout se ressent. Les différences avec « avant » sont imputables en priorité au métabolisme.

Votre métabolisme à 20 ans

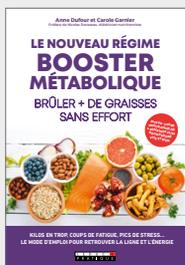
C'est le meilleur âge métabolique. En tout cas, celui où le métabolisme est le plus élevé : on peut dévorer à peu près tout ce que l'on veut, on ne grossit pas. En plus, on est partant pour tout, jamais fatigué, même après une et pourquoi pas deux nuits blanches. Le corps déborde d'énergie, c'est-à-dire que le métabolisme tourne à plein régime. Petit à petit, il commence doucement à décliner et l'on constate une différence perceptible dès l'âge de 30 ans.



L'exception qui confirme la règle...

Évidemment, le métabolisme lent et le surpoids à 20 ans, ça existe. Mais ce n'est généralement pas de la faute du métabolisme : les causes sont à chercher plutôt dans l'hygiène de vie. À 20 ans si l'on exagère VRAIMENT sur le plan alimentaire, alcool, rythmes, et/ou si l'on est sédentaire, forcément, on grossit quand même. La combinaison qui pourrait avoir raison de votre état de grâce métabolique : trop de soda / trop de glucides (pâtes, bagels...) / pas assez d'exercice physique.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Le nouveau régime booster métabolique
Anne Dufour et Carole Garnier



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
P R A T I Q U E