

MARIE-LAURE ANDRÉ

Diététicienne-nutritionniste

Les 7 lois
DE LA
MINCEUR



**COMMENT PERDRE (ENFIN !) CES KILOS
DONT VOUS N'ARRIVEZ JAMAIS À VOUS DÉBARRASSER**



20 SEMAINES DE COACHING
**PAR L'EXPERTE
DE LA PERTE DE POIDS
SANS RÉGIME**

LEDUC ↗



LES 7 SECRETS DE LA MINCEUR



pour (re)trouver votre silhouette idéale sans régime!

Vous enchaînez les régimes, mais vous finissez toujours par reprendre du poids (et un peu de mésestime au passage) ? Vous aimeriez vous sentir mieux dans votre peau sans vous priver pour autant ? Et si la solution était de comprendre les 7 lois qui régissent votre métabolisme, pour faire enfin la paix avec votre corps ?

Découvrez la méthode révolutionnaire de Marie-Laure André, experte de renom international, qui a déjà accompagné des milliers de personnes vers une alimentation plus saine sans contraintes :

- **Les bases de l'équilibre nutritionnel**, pour faire le point sur l'alimentation et les quantités qui vous correspondent, identifier vos besoins énergétiques et fixer votre poids idéal à atteindre.
- **Les 7 lois à appliquer au quotidien pour mincir durablement, sans effort ni frustration** : apprenez à puiser efficacement dans vos réserves de graisses, à gérer vos émotions, à chouchouter votre intestin, à travailler votre motivation...
- **20 semaines de coaching saisonnier** et **50 recettes saines** pour passer à l'action, sans jamais avoir à vous demander ce que vous pourriez manger ce soir !
- **Des conseils pratiques** sur la diététique, **un circuit fitness** 100 % accessible et **des exercices efficaces** pour vous reconnecter à vos sensations ou renforcer votre estime personnelle.

Après avoir longtemps travaillé en milieu hospitalier et enseigné la diététique à l'Université, **MARIE-LAURE ANDRÉ** a créé « Le programme IG bas », un programme en ligne complet qui permet aujourd'hui à des milliers de personnes de se nourrir sainement, sans régime ni frustration. Retrouvez-la sur sa chaîne YouTube (« Marie-Laure André, experte IG bas »), son compte Instagram (@passionnutrition) ou son site (www.passionnutrition.com).

19 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2696-2



editionsleduc.com

LEDUC



Rayon :
Diététique, santé

Les 7 lois
DE LA **MINCEUR**

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Édition : Élodie Ther

Relecture : Sophie Guibout

Design couverture : Laurence Maillet

Maquette : Laurent Grolleau – Ma petite FaB

Illustrations : Hung Ho Thanh p. 148 et pp. 194 à 198 ;

AdobeStock p. 14 ; Shutterstock p. 74 ; Pixabay p. 13.

© 2023 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2696-2

Marie-Laure André

Les 7 lois
DE LA MINCEUR

**COMMENT PERDRE (ENFIN !)
CES KILOS DONT VOUS N'ARRIVEZ JAMAIS
À VOUS DÉBARRASSER**

LE DUC 

Sommaire

Avant-propos	7
Introduction à l'équilibre nutritionnel	11

PARTIE 1 : LES 7 LOIS DE LA MINCEUR..... 23

Loi 1 : Puisez efficacement dans vos réserves de graisses	25
Loi 2 : Apprenez à gérer vos émotions	51
Loi 3 : Chouchoutez votre intestin	73
Loi 4 : Fuyez l'alimentation industrielle	97
Loi 5 : Travaillez votre motivation au quotidien	119
Loi 6 : Prenez soin de vous.....	151
Loi 7 : Bougez !	177

PARTIE 2 : PASSEZ À L'ACTION !203

Chapitre 1 : Mes dix meilleurs conseils	205
Chapitre 2 : Que manger au petit déjeuner ?.....	209
Chapitre 3 : Que manger en collation ?.....	215
Chapitre 4 : Dix semaines de menus printemps-été	219
Chapitre 5 : Dix semaines de menus automne-hiver	287
Conclusion	353
Table des recettes	355
Table des matières	359

Avant-propos

Vous le savez déjà : les régimes ne servent à rien. Et une étude américaine menée pendant vingt années par Ph. D Traci Mann* est venue le confirmer en 2015 : non seulement ils ne fonctionnent pas, mais ils détraquent l'organisme, créent des compulsions alimentaires et vous font reprendre davantage de poids que ce que vous aviez perdu, avec toute la mésestime de soi que cela entraîne. Alors pourquoi s'acharner ? Pourquoi vouloir sans cesse tester le dernier régime en vogue ?

Vous pensez que ce sera différent ? Que cette fois-ci, vous y arriverez ?

Bien sûr, vous voulez retrouver votre jolie silhouette, vous habiller comme vous le souhaitez, avoir plus d'énergie au quotidien, vous sentir mieux dans votre peau, être plus désirable, plus confiant.e... et cela passe – selon vous – par la case « régime ».

Mais êtes-vous sûr.e que c'est le bon moyen d'y arriver ?

Einstein disait : « La folie, c'est de toujours faire la même chose et de s'attendre à un résultat différent. »

* Auteure de *Secrets from the eating lab*, Harper Wave, 2015.

Un régime entraîne systématiquement des restrictions et des privations : forcément, vous évitez de manger des frites, du fromage, de la glace et autres gourmandises. Résultat : vous accumulez des frustrations qui vont petit à petit se transformer en envies de plus en plus fortes chez les uns, et en compulsions complètement irrépessibles chez les autres.

La seule question à se poser est la suivante : Combien de temps êtes-vous capable de tenir avant de craquer ? Une semaine ? Trois semaines ? Un mois ? Trois mois pour les plus courageux ? Et après, que se passe-t-il ? Vous reprenez du poids inexorablement.

Ce qui me désole le plus dans tout ça, c'est que vous vous en rendez responsable : vous pensez que c'est de votre faute, que vous n'avez pas bien suivi la phase de stabilisation, ou que vous mangez un peu trop en quantité... Laissez-moi vous dire une chose : ce n'est PAS de votre faute ! Ôtez cette idée de votre tête.

Le plus dramatique avec cette spirale infernale de régimes (j'ai vu certaines personnes qui sont au régime depuis leur plus tendre enfance ou depuis leur adolescence et qui ont aujourd'hui la soixantaine...), c'est cette complète dévalorisation de vous-même qui s'installe. Chaque échec constitue un nouveau coup de lame et vous vous enfoncez un peu plus dans le « je suis nul·le », « je n'y arriverai jamais » ou dans le « je ne vaud rien ».

Dans ce livre, j'ai envie de vous montrer une autre approche, j'ai envie de vous réconcilier avec votre alimentation, mais aussi – et surtout – avec votre corps. Vous ne pouvez pas rester en guerre perpétuelle avec lui (et c'est littéralement ce que vous faites quand vous suivez un régime restrictif puisque vous le martyrisez avec des privations permanentes et vous n'écoutez plus vos sensations corporelles). Ce corps, c'est la seule chose qui vous appartient réellement, ce corps devrait être votre allié, votre partenaire

et votre ami pour la vie. Commencez par le traiter comme tel, écoutez-le et prenez-en soin, et vous observerez des changements considérables dans votre vie !

Si vous êtes partant·e, je vous embarque avec moi dans cette aventure d'explorations. Je suis diététicienne-nutritionniste depuis plus de vingt ans et j'ai accompagné des milliers de personnes vers l'atteinte de leurs objectifs silhouette et mieux-être, à travers mes livres, mes programmes en ligne et accompagnements. Si toutes ces personnes y sont arrivées, pourquoi pas vous ?

Je vous expliquerai simplement comment fonctionne le stockage et le déstockage des graisses dans votre corps, et ce qui vous empêche généralement d'atteindre vos objectifs : les émotions que vous n'arrivez pas à gérer autrement qu'avec des grignotages, votre tyrannie avec vous-même (oui !) et votre obsession pour le régime... Nous ferons un détour du côté du monde merveilleux de l'intestin et de ses habitants : le microbiote. Celui-ci vous délivrera ses incroyables secrets et son rôle dans la gestion du poids ! Et je vous parlerai aussi de la motivation, cette étincelle qui peut vous faire déplacer des montagnes, mais qui, le plus souvent, vous fait cruellement défaut et dont l'absence vous cloue dans votre situation, sans pouvoir faire un pas vers l'atteinte de vos objectifs... Enfin, je vous parlerai de la chimie dans votre assiette, et surtout comment y échapper, pour finir sur l'importance de l'activité physique sur votre silhouette, votre santé et votre bien-être. Et tout au bout du chemin, je vous promets une belle découverte : vous-même !

Après tout cela, je vous invite à passer à l'action et à suivre les délicieux menus que j'ai spécialement concoctés pour vous ! Ce sera l'occasion d'expérimenter sur vous-même tous les conseils prodigués et d'entamer ce chemin vers l'atteinte de vos objectifs silhouette...

Introduction à l'équilibre nutritionnel

L'ÉQUILIBRE, C'EST QUOI ?

Vous avez sans doute déjà entendu parler de l'équilibre alimentaire ou nutritionnel, mais de quoi s'agit-il précisément ?

L'équilibre implique une notion de quantité et de qualité :

- quantité d'aliments (et donc de nutriments) qui permettent de couvrir efficacement vos besoins en énergie, protéines, graisses essentielles, vitamines, minéraux...
- qualité de ce que vous mettez dans votre assiette : c'est un apport optimal entre les différents nutriments (protéines, lipides, glucides...), qui répond parfaitement à vos besoins quotidiens. Sachez que tous les sucres ou toutes les graisses ne se valent pas !

L'équilibre, c'est aussi trouver ce qui VOUS correspond car vous êtes unique : avez-vous besoin de manger deux fois par jour, trois fois par jour, quatre fois par jour ? Êtes-vous attiré·e

par un mode alimentaire omnivore, végétarien ou flexitarien ?
L'équilibre doit se construire autour de vos particularités !

L'équilibre, c'est enfin savoir se faire plaisir, car nous ne mangeons pas uniquement pour nourrir notre corps, mais aussi pour nous socialiser (repas d'affaires, repas de famille ou d'anniversaire...) et pour nous faire plaisir ! Ce plaisir est donc indissociable de l'acte alimentaire : vous devez apprendre à vous accorder des petites douceurs, même quand vous êtes dans une démarche minceur.

L'ÉQUILIBRE AU QUOTIDIEN

L'équilibre se construit globalement sur la journée. Manger équilibré, c'est piocher au quotidien dans toutes les familles d'aliments : les céréales, les fruits et légumes, les graisses, les protéines... Pour illustrer l'équilibre, on prend souvent l'image de la pyramide alimentaire :

- Tout en bas, les végétaux : légumes et fruits frais ;
- À l'étage supérieur, les féculents : céréales, pain ;
- Sur les deux étages suivants, les protéines : produits laitiers, œufs, viande, poisson ;
- Tout en haut, les matières grasses et oléagineux : huiles, beurre, noix...

INTRODUCTION À L'ÉQUILIBRE NUTRITIONNEL

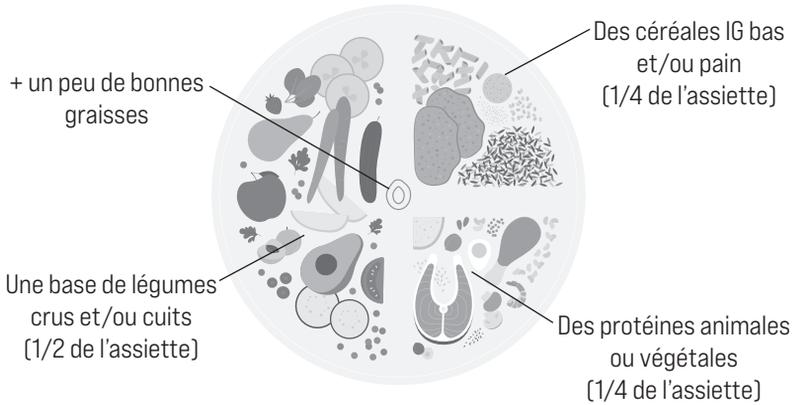


Tout ce qui est à la base de la pyramide doit être consommé en grande quantité (végétaux : légumes et fruits frais). Plus on monte dans la pyramide, plus il faut réduire les quantités. Les matières grasses sont donc à consommer avec parcimonie, mais vous voyez bien qu'elles ne sont pas à supprimer, juste à limiter.

Les produits sucrés manquent à cette pyramide : je les ajouterais personnellement tout en haut car même si le sucre n'apporte rien sur le plan nutritionnel (ni vitamine, ni oligoélément, ni composé antioxydant), sa consommation apporte du plaisir indissociable de l'acte alimentaire. Bien sûr, privilégiez les sucres à index glycémique bas le plus possible : miel d'acacia, sucre de coco (c'est-à-dire sucre de *fleur* de coco), chocolat noir à 70 % de cacao...

L'ASSIETTE IDÉALE

L'équilibre se construit aussi dans l'assiette et vous serez bien mieux rassasié·e en structurant correctement votre assiette : mettez-y une base de végétaux (légumes crus et/ou cuits) puis ajoutez des féculents (à index glycémique bas le plus possible) et des protéines animales (viande, poisson, œufs, fromage) ou végétales (tofu, seitan, pois chiches...). Ajoutez un peu de bonnes graisses (huile d'olive, de colza, de noix...) et le tour est joué !



Pour finir votre repas, terminez par un dessert simple : un fruit de saison, une compote sans sucre ajouté, un laitage nature.

Pensez bien sûr à boire suffisamment tout au long de votre journée : l'idéal est d'atteindre 1,5 litre en moyenne (eau plate ou pétillante, infusions, thé léger, café avec modération...).

Vous mangez en mode végétarien ? Remplacez la part de protéines animales par des protéines végétales : tofu, seitan, pois chiches, lentilles, haricots rouges... Vous pourrez également compléter votre apport en protéines avec des oléagineux (noix,

amandes, noisettes, graines de courge ou de chia...) et/ou du fromage, et même avec des algues (spiruline, chlorelle...).

Quant au sel, pensez à l'utiliser avec parcimonie : goûtez avant d'ajouter du sel, et ayez le réflexe « épices et aromates » : ciboulette, cerfeuil, menthe, basilic, origan, cumin, paprika, curry, poivre... Les épices et aromates permettent d'apporter du goût, sans ajout de sel. Certaines épices ont même des vertus anti-inflammatoires ou digestives très intéressantes (curcuma, gingembre...).

MACRO ET MICRONUTRIMENTS

Les macronutriments sont les nutriments qui apportent de l'énergie à votre organisme :

- Les protéines (ou protides) sont les nutriments bâtisseurs qui permettent aux cellules de se renouveler, aux muscles de s'entretenir, au corps de se défendre contre les microbes... On les trouve dans les viandes, les poissons, les œufs, les produits laitiers, mais aussi les légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots rouges ou blancs...), certaines algues (spiruline, chlorelle...), le soja...
- Les lipides apportent de l'énergie à l'organisme mais aussi des vitamines (A, E, D et K) et des acides gras que le corps ne sait pas fabriquer et qui lui sont indispensables. On les trouve dans les corps gras (beurre, huiles, crèmes...) mais aussi dans certains aliments sous forme « cachée » (fromages, charcuteries, biscuits...). Bien sûr, il s'agit de privilégier les graisses végétales le plus possible (huile de colza, d'olive, de noix, de cameline, purée d'amandes...), sans pour autant bannir complètement les graisses animales (beurre, crème...). Veillez

- surtout à limiter les graisses cachées présentes dans les aliments industriels (quiches du commerce, charcuteries...).
- Les glucides (tous les sucres) apportent de l'énergie indispensable à l'organisme : le glucose est le seul carburant que le cerveau sait utiliser ! Certains glucides sont trop vite utilisés (sucre ajouté appelé saccharose, sucres raffinés présents dans les farines blanches par exemple) et entraînent des coups de fatigue et des fringales tandis que d'autres sont beaucoup plus rassasiants et riches en nutriments essentiels (céréales complètes, légumes secs...).

N'oubliez pas...

L'alcool apporte également de l'énergie à l'organisme mais il n'est pas classé dans les nutriments énergétiques. Sachez que l'alcool est particulièrement calorique (1 g d'alcool fournit 7 kcal à l'organisme), soit presque autant que les graisses (1 g de graisse = 9 kcal), et bien plus que les glucides ou que les protéines (1 g de glucides ou de protéines = 4 kcal).

Les micronutriments sont les vitamines, minéraux et oligo-éléments. Ils ne fournissent pas d'énergie à l'organisme mais sont tout aussi précieux pour notre santé et notre bien-être : le magnésium, le fer, le calcium, le zinc, l'iode, la vitamine D ou C... ont des fonctions indispensables à la vie. Réduire l'équilibre alimentaire à la simple notion de calories n'est donc que folie ! Et pourtant, c'est bien ce qui se passe avec de nombreux régimes qui ne jurent que par la restriction calorique, sans se soucier réellement des apports en micronutriments...

N'oublions pas les fibres, présentes essentiellement dans les fruits, les légumes, les légumineuses et les céréales complètes, qui

jouent un rôle essentiel dans le processus de digestion et dans la sensation de rassasiement, mais aussi dans l'équilibre du microbiote. Je vous en parlerai en détail un peu plus loin (voir p. 73). Un apport quotidien de 25 g de fibres est recommandé, ce qui est couvert grâce à une alimentation équilibrée et diversifiée, riche en végétaux et en céréales complètes.

QUEL EST VOTRE POIDS IDÉAL ?

Il existe bel et bien une formule permettant de calculer son « poids théorique idéal » mais elle ne tient pas compte de l'âge et elle est quelque peu obsolète (elle date de 1929 !). Cependant, elle est encore utilisée pour se fixer un objectif raisonnable en cas de surpoids important. La voici :

$$\text{Femme : } P \text{ (kg)} = \text{Taille (en cm)} - 100 - (\text{T(cm)} - 150)/2,5$$

$$\text{Homme : } P \text{ (kg)} = \text{Taille (en cm)} - 100 - (\text{T(cm)} - 150)/4$$

Par exemple, pour une femme mesurant 1,65 mètre, le poids idéal théorique est de :

$$\begin{aligned} 165 - 100 - (165 - 150)/2,5 \\ 65 - (15/2,5) \\ 65 - 6 = 59 \text{ kg} \end{aligned}$$

L'INDICE DE MASSE CORPORELLE (IMC)

L'IMC est une valeur qui permet de se situer, calculée à partir du poids et de la taille :

$$\text{IMC} = P \text{ (kg)} / T(\text{m})^2$$

Par exemple, pour une personne mesurant 1,65 mètre et pesant 60 kg, son IMC est :

$$60 / 1,65 \times 1,65 = 22$$

Voici la classification de l'IMC :

IMC	Interprétation
< 18,5	Maigreur
18,5 à 24,9	Poids normal
25 à 29,9	Surpoids
30 à 34,9	Obésité grade I
35 à 39,9	Obésité grade II (sévère)
> 40	Obésité grade III (massive)

ATTENTION

L'IMC ne prend pas en compte l'ossature ni la musculature.
Une personne très musclée peut donc avoir un IMC élevé
sans pour autant avoir un excès de masse grasse...

Tout ceci est bien théorique et parfois bien éloigné de la réalité. C'est pourquoi il est important de calculer votre poids de forme. Et pour cela, il n'existe pas de formule ! C'est à vous de le déterminer.

Réfléchissez : à quel poids vous sentez-vous bien dans votre silhouette ? Quel poids avez-vous naturellement stabilisé sur une longue période, sans effort particulier ? Ce poids s'inscrit idéalement dans un IMC « médicalement correct » (compris entre 18,5

et 25), mais peut aussi être un peu en dessous de la norme ($< 18,5$) en cas d'ossature fine et de faible musculature, ou légèrement au-dessus (> 25) si votre ossature est plutôt épaisse et que votre musculature est développée. Et bien sûr il faut tenir compte de votre âge : on fait rarement le même poids à 50 ans et à 20 ans !

LE TOUR DE TAILLE

Une valeur bien plus intéressante que l'IMC est le tour de taille : celle-ci permet d'évaluer le taux de graisse abdominale et donc d'estimer le risque métabolique et cardiovasculaire que cela engendre : cette graisse abdominale (appelée aussi viscérale) qui enveloppe les organes, constitue un facteur de risque de développer un diabète, une hypercholestérolémie...

Dans l'idéal de l'idéal, le tour de taille est inférieur à 75 cm chez la femme et inférieur à 88 cm chez l'homme. Si votre tour de taille est très supérieur à ces normes, vos premiers objectifs doivent être de réduire votre tour de taille en dessous de 88 cm si vous êtes une femme et en dessous de 1 mètre si vous êtes un homme.

QUELS SONT VOS BESOINS ÉNERGÉTIQUES ?

Les besoins quotidiens en calories sont très personnels : ils dépendent de votre taille, de votre poids, de votre âge, de votre sexe et de votre niveau d'activité physique. Et bien sûr, deux individus identiques (même âge, même sexe, même niveau d'activité physique...) peuvent avoir des besoins différents !

Les 7 lois DE LA MINCEUR

En moyenne, les besoins énergétiques sont de :

- 2 000 à 2 400 kcal pour les hommes ;
- 1 800 à 2 100 kcal pour les femmes.

Il faut bien sûr moduler ces valeurs en fonction de situations particulières : besoins accrus chez la femme enceinte et allaitante, chez le sportif, besoins plus faibles en cas de sédentarité.

Partie 1

Les 7 lois de la minceur

Loi 1

PUISEZ EFFICACEMENT DANS VOS RÉSERVES DE GRAISSES

Mincir efficacement, c'est permettre au corps de puiser dans les réserves de graisses. En théorie, si vous absorbez moins de calories que ce que vous dépensez, l'organisme va puiser ce qui lui manque et déstocker donc les graisses. Mais en réalité, c'est bien plus complexe que cela. Une hormone, l'insuline, régit le stockage et le déstockage des graisses, tel un régulateur intransigeant.

QU'EST-CE QUE L'INSULINE ?

L'insuline est une hormone sécrétée par le pancréas à petite dose en continu, mais surtout sous forme de bolus (shoot) à chaque fois que vous mangez des glucides (pain, céréales, fruits, sucre...). L'insuline est une hormone indispensable à la vie, nous ne