

ANNE DUFOUR & CAROLE GARNIER

Préface de Raphaël Gruman, nutritionniste

MA BIBLE BRÛLE-GRAISSES



LE GUIDE DE RÉFÉRENCE POUR **FONDRE** SANS SE PRIVER

- Le mode d'emploi de la cuisine brûle-graisses
- Les meilleurs aliments brûleurs de graisse
- Des programmes complets pour perdre vos kilos superflus

Inclus :
6 semaines
de menus
brûle-graisses
et votre table
des calories

MA BIBLE BRÛLE-GRAISSES

Le seul manuel brûle-graisses 100 % pratique et complet

Les graisses sont entrées dans votre corps, vous allez les faire sortir. C'est la guerre !

Vous voilà enfin armée jusqu'aux dents pour la gagner :

- Les 47 meilleurs aliments super-brûle-graisses à boire (et à manger) : amande, café, bœuf, cabillaud, lentille, brocoli, carotte, poulet, saumon, framboise, pomme...
- 3 programmes pas à pas pour des solutions sur mesure au quotidien.
- « No pain no gain ». Les exercices brûle-graisses qui marchent à tous les coups : squats, jogging, aquagym.... Plus vous transpirez, plus vous brûlez !
- Les massages, plantes et huiles essentielles « fat burning » : prêle, reine-des-prés, thé vert, huiles essentielles de cèdre, de pamplemousse...
- Les astuces look pour perdre 2 tailles instantanément : choisir la bonne coupe de jean en fonction de sa silhouette, affiner un double menton grâce au maquillage...

*Plus de 200 recettes brûle-graisses et gourmandes.
90 conseils de pro pour brûler encore plus, sans aucun effort !*

Anne Dufour et Carole Garnier ont écrit de nombreux livres dont *Brûle-graisses* et *Le régime express IG brûle-graisses*. Elles aiment ensemble leur blog à succès biendansmacuisine.com.

Préface de Raphaël Gruman, nutritionniste, www.lamethodegruman.com.

ISBN 979-10-285-0054-2



23 euros
Prix TTC France

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

design : bernard amiard

RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ, MINCEUR

DÉCOUVREZ LA BIBLIOGRAPHIE COMPLÈTE DES AUTEURS :

www.editionsleduc.com/anne-dufour
www.editionsleduc.com/carole-garnier

Retrouvez plus d'infos et d'actualités sur le blog
biendansmacuisine.com animé par Anne Dufour et Carole Garnier

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**

Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Fotolia, Corine Delétraz, Sébastienne Ocampo

© 2015 Leduc.s Éditions
17, rue du Regard
75006 Paris – France
ISBN : 979-10-285-0054-2

ANNE DUFOUR CAROLE GARNIER

MA BIBLE BRÛLE-GRAISSES

Inclus : téléchargez
6 semaines
de menus brûle-graisses
+ 104 autres idées
de plats brûle-graisses
+ la table des calories.
Voir p. 528.

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

Quelques chiffres brûle-graisses qui décoiffent !

Étonnants, surprenants, motivants... ils nous viennent tout droit d'études scientifiques.

3

C'est le nombre de minutes d'exercices brûle-graisses suffisant chaque jour (à piocher parmi nos 3 best-of p. 117) pour renforcer les muscles, améliorer l'endurance et amorcer le processus de combustion des calories.

1 sur 3

C'est le nombre de femmes qui font attention EN PERMANENCE à ce qu'elles mangent.

20 % de votre poids

Mettez ça dans un sac à dos, et partez vous promener. Avec ce surpoids dans votre dos, vous brûlerez 30 % de graisses en plus que si vous sortiez marcher sans rien.

29 kg

C'est la quantité d'oxygène qu'il faut inspirer pour éliminer 10 kg de graisses (ce sont de purs calculs de laboratoires). Cet oxygène transforme le gras en molécules que les poumons éliminent en grande partie.

1 minute à 4 °C

Cela suffit pour enclencher le processus « grand froid » : votre graisse « brune », chargée de la régulation de votre température interne, brûle pour vous donner chaud.

3 h

C'est le temps minimum à respecter entre le sport et l'heure de se coucher. Si vous allez dormir à 23 heures, arrêtez le sport à 20 heures, max.

20 %

C'est la quantité de calories en moins que vous consommez en croquant dans un fruit plutôt qu'en le buvant sous forme de jus.

6 h 30

C'est la durée minimum de sommeil indispensable chaque nuit pour :
1) brûler correctement des graisses, 2) éviter d'en stocker.

41 %

C'est le pourcentage de risques en plus de devenir obèse si vous vivez... au niveau de la mer ! Comparativement à vivre en montagne. Probablement une question de « moins d'oxygène dû à l'altitude = + d'hormones régulatrices d'appétit et + de combustion de calories ».

0,7 g

C'est la quantité de graisses que vous brûlez chaque seconde lorsque vous courez. Un running à 134 bpm (= battements cardiaques par minute) devrait être votre activité de prédilection. Équipez-vous d'un cardiofréquencemètre !

5 %

C'est la quantité de calories en plus que vous brûlez sur une journée si vous mâchez du chewing-gum (sans sucre !) 1 heure entre le matin et le soir – ça peut être 3 fois 20 minutes.

81

C'est le nombre de calories que vous brûlez en plus si vous focalisez sur les protéines plutôt que sur les glucides lors d'un petit en-cas. Prenez une tranche de jambon roulée, un œuf dur ou du poisson séché (typique en Islande d'un produit de grignotage) plutôt qu'une barre de céréales ou des biscuits.

20 %

Grâce à la cannelle, c'est l'amélioration de la gestion du sucre par nos cellules que l'on peut espérer. Et plus nos cellules sont performantes pour cela, moins le sucre est stocké sous forme de gras.

8 – 12

Ce sont les deux chiffres magiques à retenir pour un exercice brûle-graisses au top : 8 secondes à fond et 12 secondes super-cool... puis à nouveau 8 secondes/12 secondes... C'est le rythme qui obtient le plus de combustion alors qu'il reste facile à maintenir pendant un assez long moment.

70 %

C'est la quantité de cacao minimale pour un chocolat « brûle-graisses ».
C'est noir, donc, et bourré de catéchines, qui boostent le métabolisme.

9 000

C'est la quantité de calories qu'il faut brûler pour éliminer 1 kg de graisses.



SOMMAIRE

Préface de Raphaël Gruman, nutritionniste	9
Première partie. Régime brûle-graisses, mode d'emploi	11
Deuxième partie. Manger brûle-graisses	73
Troisième partie. Bouger brûle-graisses	109
Quatrième partie. Programmes brûle-graisses en 1 mois	131
Cinquième partie. Mes 110 recettes brûle-graisses	385
Table des recettes	511
Table des matières	517

PRÉFACE DE RAPHAËL GRUMAN, NUTRITIONNISTE

Enfin ! Oui, enfin un livre pratique et utile pour nos patients. Anne Dufour et Carole Garnier nous proposent dans cet ouvrage une approche simple de l'alimentation pour une perte de poids efficace. La graisse, éternelle ennemie des nutritionnistes, est malmenée, bousculée pour enfin être éliminée.

Dans le cadre de mes consultations, mes patients me demandent souvent comment booster (ou optimiser) leur régime : « Avez-vous un produit miracle ? Quelque chose qui me fasse vraiment décoller ? » Je leur réponds simplement : « Oui, votre alimentation ! » Comme disait Hippocrate : « Que ton aliment soit ton seul médicament. » Au fil des pages, vous découvrirez avant tout ce qu'est une alimentation équilibrée. Mais cela ne serait pas complet si on ne proposait pas des solutions encore plus efficaces pour cibler la graisse stockée. Heureusement, le livre que vous tenez entre les mains va vous permettre de vous familiariser avec certains aliments « superstars » activant la fonte de la graisse en la ciblant particulièrement.

Lorsque je propose un régime à un patient, je m'assure avant tout qu'il puisse le tenir dans le temps. Cette règle implique de bien connaître la personne et ses habitudes de vie. On ne propose pas à tous les patients le même régime, au risque qu'il ne puisse être suivi. Il est également nécessaire que le régime convienne au rythme de vie. Il est donc indispensable de lui donner des outils pratiques ou des astuces qui lui permettront de l'adapter au quotidien. C'est donc un précieux guide pratique que l'on peut conserver sur soi à tout moment afin d'y trouver la réponse idéale à chaque situation.

Je pense qu'il est maintenant temps que les régimes d'hier, imposés, identiques pour tous, soient abandonnés au profit des conseils personnalisés. Les régimes trop stricts et culpabilisants ne conduisent qu'à un échec certain car ils n'auront pas remporté l'adhésion du patient. Ces derniers sont ouverts à l'information, souhaitent comprendre pourquoi on leur recommande telle alimentation plutôt qu'une autre. Il faut savoir être pédagogue afin de leur apporter une connaissance théorique sur les aliments, leurs constitutions et leur utilité pour le corps mais aussi une connaissance pratique pour qu'ils sachent en profiter au mieux.

Halte aux anciens diktats synonymes de lassitude et de monotonie ! Nous mangeons avant tout pour nous faire plaisir. Et qui dit régime, ne dit pas forcément « manger toujours la même chose pour éviter de faire des erreurs et de manger plus gras ». Savoir réaliser des recettes simples, pratiques et surtout délicieuses est un précieux atout lorsque l'on veut se débarrasser de ses kilos en excès. Une consigne simple que je donne régulièrement à mes patients lors de nos premiers rendez-vous : « Vous allez débiter un nouveau régime, alors réapprenez à vous faire plaisir. »

Oui, mais pour faire encore mieux ? L'activité physique et sportive en complément d'un bon régime, permettra d'optimiser les effets sur la perte de poids mais également d'amincir les parties du corps souhaitées.

Enfin, avant de découvrir ce livre et son précieux contenu, un petit conseil : « Brûler ses graisses, c'est un peu comme une course de fond, un marathon. On ne fait pas un régime comme on court un 100 mètres. Il n'est pas nécessaire de partir très vite et de se priver de tout. L'important, c'est la régularité sur la durée. On peut faire des écarts comme on peut ralentir l'allure de sa course quand on commence à s'essouffler mais c'est pour mieux repartir pour la suite. Prenez votre temps, vous atteindrez votre objectif. »

Première partie

Régime brûle-graisses, mode d'emploi

COMMENCER PAR LE COMMENCEMENT

Vous voulez brûler vos graisses. D'accord. Mais lesquelles, et pour quoi faire ? Dans quel but, cela, on le sait : pour maigrir. Mais votre corps, lui, ne voit pas les choses de la même façon. Il brûle des graisses non pour vous faire maigrir, mais parce qu'il a besoin de les brûler pour accomplir une tâche. Par exemple :

- fabriquer de l'énergie, de la chaleur ;
- procurer du carburant ;
- construire du muscle...

Ce système brûle-graisses est comparable à une chaudière magique dans laquelle on mettrait des graisses qui en ressortiraient transformées en autre chose. Il est à la fois très 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.

12 BONNES RAISONS DE VOUS Y METTRE DÈS AUJOURD'HUI

1. C'est bon, vraiment bon !

Oubliez les poudres protéinées immangeables 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 brûle-graisses consiste à mettre au menu de bons petits plats, mais en respectant des ratios précis protéines/graisse/sucres. Donc, vous allez manger différemment, certes (sinon vous n'en seriez pas là), mais pas moins bon, oh non !

2. C'est sain !

Si vous avez ce livre en main, c'est que d'une manière ou d'une autre, vous n'avez pas fait ce qu'il fallait pour rester mince. Vous avez accumulé les graisses sous forme de bourrelets. 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 sujette au stress, à l'anxiété, vous n'êtes presque jamais détendue. Le régime brûle-graisses répond à chacun de ces 3 points stocke-graisses.

3. C'est efficace rapidement !

Si vous suivez tous nos conseils, vous aurez perdu 1 taille d'ici 2 à 3 semaines. Si vous n'en suivez qu'une partie, cela devrait prendre un peu plus de temps. Mais avouez qu'être vous en plus mince d'ici 1 mois environ, c'est une perspective alléchante.

4. C'est facile et ça ne coûte pas plus cher que de mal manger !

Acheter des aliments basiques, nature, sains, ne coûte pas plus cher que d'acheter des produits manufacturés gras, sucrés, salés avec plein d'additifs, et pas si bons que ça (parfois même franchement immondes). Il faut juste sortir de ses mauvaises habitudes, et nous savons que c'est le plus difficile !

5. Vous n'aurez pas faim du tout !

Un bon régime brûle-graisses 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 moins de calories, mais plus de composés apaisants pour l'estomac.

6. Vous allez perdre du poids... mais gagner des muscles !

Le régime brûle-graisses est conçu pour perdre des graisses. Certainement pas du muscle, au contraire, vous allez même en fabriquer !

7. Vous serez plus beau/belle !

On ne va pas vous faire un dessin, perdre 4 ou 5 kg se remarque tout de suite et les compliments de vos amis, collègues ou proches dans la famille vont donner envie de poursuivre sur cette voie si vous en avez besoin.

8. Vous allez gagner de l'argent !

Plutôt que de passer des heures de votre vie, assise devant un ordinateur, à travailler pour acheter des pilules minceur miracles inefficaces, et si vous consacriez plutôt un peu plus de temps à une activité physique agréable ? En plus, cette stratégie sera efficace tandis que celles des pilules, non. Et enfin, vous pourrez employer votre argent sauvegardé à des achats nettement plus intéressants, comme des bonnes choses à manger (si, si !), des jolies petites robes ou chemisiers que vous n'osiez même plus regarder dans les boutiques.

9. Vous dormirez comme un loir !

Si vous êtes en surpoids ET insomniaque, le régime brûle-graisses est un bon moyen de retrouver le sommeil. Trop de kilos perturbent l'organisme aussi la nuit. Et favorise les ronflements, donc votre conjoint va, lui aussi, mieux dormir, quelle magie !

10. Vous serez plus souriante et de meilleure humeur !

Perdre des bourrelets, voir votre ventre s'aplatir de jour en jour renforce l'estime de soi. Le régime brûle-graisses, très efficace, ne vous laissera pas sur un échec : vous allez brûler vos graisses et ne pas les reprendre. Mais ce n'est pas tout. Le choix des aliments brûle-graisses est également important pour votre mental : sans même y prêter attention, vous allez consommer plus de composants favorisant les neurotransmetteurs de la joie de vivre et du dynamisme dans votre cerveau. Youpi !

11. Vous aurez une plus jolie peau, de plus beaux cheveux !

Brûler les graisses mais avoir la peau terne et le cheveu dévitalisé pour cause de déficiences alimentaires, non merci. C'est le cas avec la plupart des régimes faibles en calories ou farfelus, trop restrictifs. Rien de tout cela ici, au contraire : une petite touche de gras pour une peau souple, des antioxydants pour un joli teint, du soufre pour des cheveux en forme... un vrai soin de beauté, ce régime brûle-graisses !

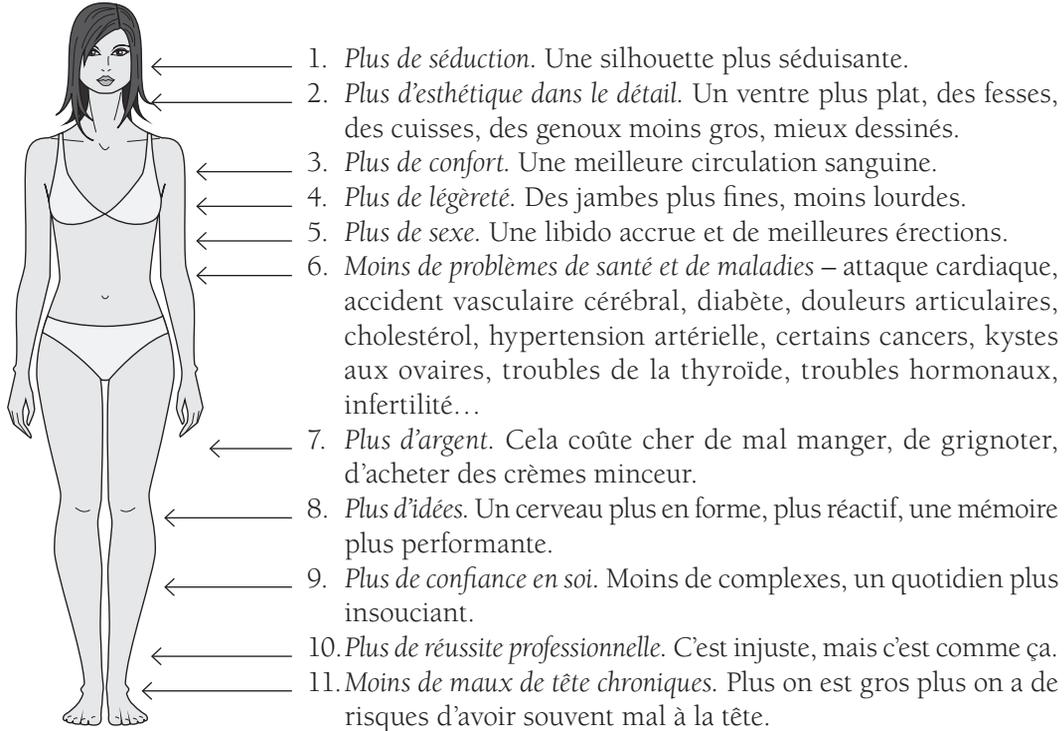
12. Vous serez en bien meilleure santé !

Cela va sans dire, mais une petite piqûre de rappel ne nuit pas. Le surpoids est mauvais pour la santé et ce sur tous les plans. Surtout la « mauvaise graisse » infiltrée autour des organes vitaux comme le cœur et le foie. Par exemple, détaillons cette dernière : qui dit « gros ventre » dit en réalité « trop de graisses dans le ventre », tout spécialement dans le foie. Problème : cette graisse-là n'est pas inerte, ce n'est pas comme un simple bourrelet « moche ». Elle envoie des signaux inflammatoires qui non seulement perturbent le fonctionnement de divers organes et dérèglent le mécanisme hormonal fin qui nous maintient en bonne santé, mais en plus nous fatigue et nous incite à la flemme, exactement comme si nous étions malades ou blessés. Résultat : on n'a pas envie de se bouger et on aggrave son cas. La graisse qui se dépose autour du cœur voire dedans, n'est guère plus avenante et augmente le risque d'un accident cardiaque.

Protection cardiaque, anticancer, antidiabète et anticholestérol, amélioration du confort digestif et du transit intestinal, meilleur équilibre acido-basique, prévention antidouleurs notamment articulaires : le régime brûle-graisses, c'est aussi tout cela, et encore bien d'autres choses bonnes pour votre santé, et pas seulement une belle silhouette.

11 AUTRES EXCELLENTE RAISONS DE SUIVRE UN RÉGIME BRÛLE-GRAISSES

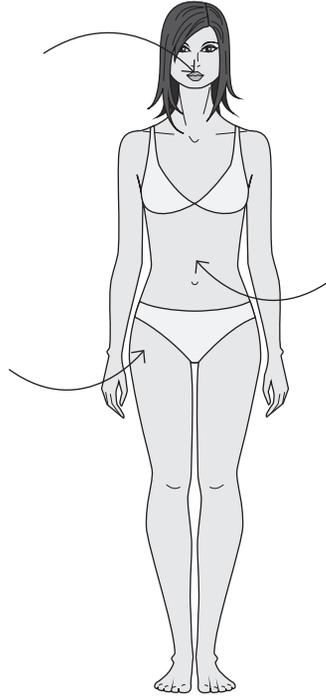
Perdre de la graisse, donc du poids ET du volume, c'est bon pour plein de choses.



QUE SE PASSE-T-IL DANS VOTRE CORPS QUAND VOUS MANGEZ DES GRAISSES ?

IN

De l'assiette à la cellule grasseuse, petit parcours du gras qui ENTRE.



1. 100 % du gras de votre corps provient, d'une manière ou d'une autre, de notre alimentation. Soit parce que vous mangez du gras, soit parce que vous mangez trop de sucre ou de protéines que votre corps transformera en gras (triglycérides).

=====
= La salive commence à transformer les grosses molécules de graisses en petites molécules assimilables.

2. Une fois la nourriture avalée, la digestion enzymatique fait son œuvre : le pancréas produit des enzymes qui découpent les molécules de gras en chylomicrons,

=====
= Les chylomicrons acheminent les graisses depuis l'intestin jusqu'à nos « réservoirs de gras » où ils seront triés, travaillés, etc.

3. Nos zones de stockage de graisses (= tissu adipeux) découpent les molécules de gras pour laisser apparaître les tout petits acides gras dont elles sont constituées.

=====
= À ce stade, les acides gras utiles à nos membranes cellulaires ou à la fabrication d'hormones sont dispatchés et utilisés, ceux dévolus au stockage d'énergie filent dans les cellules grasseuses. Et s'y installent. Nos capitons : ce que vous cherchez à éliminer !

QUE SE PASSE-T-IL DANS VOTRE CORPS QUAND VOUS BRÛLEZ DES GRAISSES ?

OUT

De la cellule grasseuse à l'aiguille qui baisse enfin sur la balance, petit parcours de la graisse qui SORT.

1. Lorsque vous suivez un programme brûle-graisses, tels les nôtres, comment le « gras » sort-il de votre corps ? Pas tellement dans les toilettes, comme vous le supposez sans doute, mais plutôt par... les poumons.

=====
=====
=====
=====
=====

= 80 % des graisses sont éliminés par l'expiration sous forme de dioxyde de carbone. Nos poumons sont donc notre premier organe brûle-graisses !

2. En temps normal, on respire 17 200 fois par jour, et à chaque fois, on exhale 10 mg d'oxyde de carbone.

=====
=====
=====
=====
=====

= Plus on respire profondément, plus on élimine de dioxyde de carbone, donc... de gras « en phase finale ». Évidemment, respirer ne suffit pas : l'activité physique (ou intellectuelle de haute intensité) doit d'abord déstocker les graisses avant qu'elles soient « éliminables » par nos poumons.

3. Si vous faites du sport, votre corps continuera de « brûler des graisses » et de les éliminer sous cette même forme pendant la séance de sport ET durant de longues minutes après. C'est l'EPOC (Consommation d'oxygène post-exercice).

=====
=====
=====
=====

= Après le sport, on continue à brûler bien plus de calories qu'au repos, grâce à l'EPOC. 5 calories partent en fumée pour chaque litre d'air inspiré et expiré !

MANGER BRÛLE-GRAISSES

Voilà, vous êtes motivé. Pour parvenir à vos fins, une véritable stratégie s'impose. Il n'est pas question de faire n'importe quoi, vous ne tiendrez pas 3 jours. Vous partez en guerre, ne sous-estimez pas l'ennemi. Vous avez mis des années à accumuler ces bourrelets, ce n'est pas en un week-end de stage intensif d'aquazumba qu'ils vont s'envoler. Dans ce contexte, l'alimentation joue un rôle primordial pour différentes raisons. D'abord, réformer son assiette.

- *Certains aliments sont plus faciles à brûler que d'autres.*
- *Certaines molécules alimentaires aident à stimuler le métabolisme, c'est-à-dire votre « machine personnelle à brûler » ; c'est le cas de la caféine, que l'on trouve en grande quantité et pour zéro calorie dans le thé et bien sûr le café.*
- *D'autres aident à dégrader les graisses stockées pour accélérer 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. Il y a un temps pour tout !*

BOUGER BRÛLE-GRAISSES

Maintenant, le processus « brûle-graisses » proprement dit. Ne prêtez pas attention aux produits (pilules...) estampillés « brûle-graisses » : strictement aucun ne fonctionne si, en plus, vous ne bougez pas. Certains d'entre eux facilitent effectivement la mobilisation des graisses, c'est-à-dire leur extraction des cellules graisseuses. Mais si dans les minutes ou heures qui suivent vous n'avez pas une activité physique, elles retourneront se loger bien sagement où elles étaient, c'est-à-dire dans leurs douillettes cellules graisseuses. Comment ça marche ? Lorsque vous courez, nagez ou pédalez, vos muscles ont besoin d'énergie pour accomplir les gestes que vous leur demandez. Ils réclament alors auprès des cellules graisseuses, qui stockent l'énergie sous forme de calories, de transformer cette énergie stockée en carburant. Voilà exactement comment le processus brûle-graisses fonctionne. Vous comprenez facilement que même si vous mangez le mieux du monde, le moins gras, le moins ceci ou cela, vous ne brûlerez pas plus de graisses que d'habitude : seul l'exercice en est capable.

Nous démarrons donc ce livre par cette affirmation claire : vous ne brûlerez pas un atome de gras si vous ne bougez pas en suivant nos conseils à partir de la page 109. Il n'est pas question de devenir champion du monde de squash ni de se lancer dans des défis d'Iron-man*. Au contraire, des exercices brefs mais répétés seront bien plus utiles, nous verrons cela au chapitre « *Bouger brûle-graisses* ».

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

Une fois ce décor brûle-graisses planté dans votre vie quotidienne, vous évoluez dans une dynamique brûle-graisses. Les choses sérieuses pourront commencer et vous deviendrez une véritable « serial killeuse » de gras. Chaque seconde sera organisée en mode brûle-graisses, vous ne laisserez aucune chance à l'ennemi. Ce système global brûle-graisses est 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 brûle-graisses !

* Courses comparables à des méga triathlons où les athlètes associent 5 km de natation, 200 km de vélo puis terminent par 42 km de running.

DÉTERMINEZ VOS PROPRES CAPACITÉS BRÛLE-GRAISSES 5 PORTRAITS ET NOS SOLUTIONS SUR MESURE

Tout le monde n'a pas la même quantité ni le même type de graisses à perdre. Par exemple le petit « matelas » de gras qui persiste, surtout chez les femmes et surtout à partir d'un certain âge, au niveau des fesses, des hanches et du ventre, est peut-être horripilant sur un plan esthétique mais il ne vous veut aucun mal sur le plan santé. Le corps rechigne à s'en débarrasser, car pour lui c'est de la « bonne réserve », utile et sans danger. En revanche, si votre graisse a élu domicile exclusivement autour de votre ventre (ou presque), ou qu'elle est infiltrée profondément, entoure votre foie, votre cœur, coule dans vos veines, là il faut agir, et vite. Par ailleurs, à chacun sa motivation, ses impératifs, sa capacité à modifier son alimentation, son style de vie. En fonction de votre portrait, nous vous dirigerons vers les chapitres les plus pertinents pour vous dans ce livre.

PORTRAIT 1 – VOUS AVEZ 5 À 10 KG DE TROP, DU GRAS BIEN VISIBLE (BOURRELETS), MAIS VOUS ÊTES SUPER-MOTIVÉE

C'est la configuration la plus courante. Un jour, vous vous dites : « Ce n'est plus possible, je dois faire quelque chose. » Ce jour-là est arrivé, et vous allez donc commencer votre programme dès demain, ou dès le week-end prochain. Vous avez compris que pour obtenir un résultat, il fallait s'organiser et modifier certaines choses dans votre vie. Cela ne se fait pas en un claquement de doigts, mais il suffit de suivre nos conseils, de remplir frigo et placards de cuisine des « bonnes choses », de mettre en place votre planning « fitness » pour que semaine après semaine vous constatiez, émerveillée, les résultats. En plus, vous vous sentirez incroyablement mieux qu'avant, et fortement motivée pour ne plus jamais retomber dans vos travers « stocke-graisses ».

Ce que vous devez faire

- Manger mieux.
- Bouger plus.
- Structurer vos journées en mode brûle-graisses du matin au soir, en intégrant chacun des conseils de ce livre.

=====
=====
=====
Notre avis : résultats garantis dès la première semaine, évidents dès la deuxième, spectaculaires dès le premier mois. **Ne lâchez rien !**

Ce que vous devez éviter

- Vous lancer dans un régime rapide.
- Vous décourager si vous êtes où vous en êtes à cause d'événements extérieurs (choc, deuil, déprime, prise de médicaments « qui font grossir ») : oui c'est un peu plus dur pour vous. Mais vous allez y arriver, il n'y a aucun doute sur ce point.

Commencez par ça

- Filez voir notre liste de courses (p. 100), c'est la base pour vous.
- En fonction de votre niveau d'activité physique, allez voir notre programme de coaching débutante (p. 125) ou confirmée (p. 126) si vous êtes déjà relativement active.

PORTRAIT 2 – VOUS ÊTES EN LÉGER SURPOIDS, MAIS SUPERACTIVE PHYSIQUEMENT

C'est la meilleure configuration ! Pour la santé, mieux vaut être un peu joufflue mais « sportive » que mince mais inactive. Certes, vous avez trop de graisses dans votre corps, et certes, celle qui siège autour de votre ventre est quelque peu menaçante. Mais si vous bougez vraiment beaucoup, c'est-à-dire plusieurs heures par jour (serveuse, vendeuse...), perdre une voire deux tailles sera relativement facile dans votre cas. À condition de modifier vos habitudes alimentaires.

Ce que vous devez faire

- Très probablement, faire plus attention à votre façon de manger, notamment aux portions.
- Modifier vos habitudes physiques avec des jours plus actifs que d'autres.

Ce que vous devez éviter

- Grignoter.
- Manger trop tard le soir.
- Consommer de l'alcool sous toutes ses formes, et des boissons sucrées aussi.
- Laisser le stress prendre le contrôle.

Notre avis : si vous êtes en surpoids malgré une vie quotidienne active sur un plan physique, c'est que vous ingurgitez probablement trop de calories d'une manière ou d'une autre, sans même vous en rendre compte. Et/ou que psychologiquement, quelque chose ne va pas : vous ne vous sentez pas sereine, par exemple.

Commencez par ça

- Allez voir les bonnes portions (p. 104).
- Pour l'activité physique, structurez vos entraînements et passez en mode « casse-routine » (voir p. 99).
- Faites des breaks antistress. Décrochez. Respirez.

PORTRAIT 3 – VOUS ÊTES PLUTÔT MINCE MAIS MOLLE (INACTIVE), ET VOS BOURRELETS SONT BIEN LÀ, MÊME S'IL N'Y A QUE VOUS QUI LES VOYEZ LORSQUE VOUS VOUS DÉSHABILLEZ

C'est une configuration délicate. Vous avez fermé les yeux jusque-là, en faisant semblant de ne pas voir que votre corps changeait. Vous avez « de la chance » car un métabolisme génétiquement sympa avec vous maintient votre silhouette en « bon état », mais le manque de muscles vous posera problème un jour ou l'autre. Pire, vous êtes la candidate type aux graisses infiltrées, profondes, dont nous parlons p. 15. Ces graisses, installées autour du cœur, des poumons et du foie notamment, mettent en danger votre santé. Agissez sans tarder, en commençant par un bilan sanguin prescrit par votre médecin : cholestérol, triglycérides...

Ce que vous devez faire

- Bouger davantage. Sérieusement. Non seulement en étant plus active la journée, chaque jour, mais aussi en mettant le paquet le week-end.

Ce que vous devez éviter

- Croire que votre salut passera seulement par l'assiette, une cure de jeûne ou un régime drastique quelconque. Votre problème n'est pas l'alimentation, a priori, mais le manque d'activité physique.

Commencez par ça

- Rendez-vous p. 111 pour découvrir les 30 blockbusters brûle-graisses au quotidien.
- Totalement réfractaire au sport ? Filez voir nos 29 petites ruses pour brûler des graisses sans faire de sport (p. 95).

PORTRAIT 4 – VOUS ÊTES EN FORME ET VOUS FAITES ATTENTION À CE QUE VOUS MANGEZ, MAIS RIEN À FAIRE : VOS BOURRELETS NE BOUGENT PAS D'UN IOTA

Un grand classique de métabolisme bloqué. Peut-être que vous avez abusé des régimes. Quoi qu'il en soit, vous pensez faire « tout bien » et cela vous désespère de voir que votre corps ne change plus alors que, selon vos calculs théoriques, il le devrait. C'est que vous êtes en « routine » avec lui. Surprenez-le !

Ce que vous devez faire

- Boire du café ou du thé, la caféine va booster votre métabolisme.
- Faire plus de « cardio » et moins « d'endurance » dans vos séances de sport. En gros : plus vite, plus fort et moins longtemps... que ça transpire ! Pourquoi pas à jeun, avant le petit déjeuner, par exemple sauter à la corde 50 fois.
- Sortir de votre contrôle permanent sur la nourriture et l'activité physique. Les jours doivent se suivre et ne pas se ressembler. Faites la fête, parfois, et profitez d'une grasse matinée, aussi, de temps en temps.

Ce que vous devez éviter

- Tomber dans l'orthorexie, c'est-à-dire dans l'obsession du bien manger, propre, sans additif, sans gras, sans sucre... ou dans toute logique de punition (« Je n'arrive pas à maigrir, donc pas question de manger ce carré de chocolat », « Cette huile d'olive n'est pas bio, elle va me faire grossir »...).
- Planifier un programme de marathonien pour brûler toujours plus de calories. Ce n'est pas la bonne solution !

Commencez par ça

- La « technique du rebond » (p. 99) pour comprendre pourquoi il faut parfois relancer la machine (ah ! la thyroïde) et aussi le programme d'activité physique « rebond » p. 116. Adaptez-le à vos propres sorties sportives en respectant bien l'idée du « fractionné », au propre (pendant votre entraînement) comme au figuré (en planifiant votre semaine brûle-graisses).
- Le fractionné est aussi efficace dans l'assiette. Selon une étude finlandaise, les personnes qui mangent relativement léger la semaine mais font la fête et sont gourmands le week-end maîtrisent mieux leur poids et sont même plus minces. Conclusion : tout contrôler en permanence est inefficace et... triste.
- Comparez vos listes de courses habituelles avec les nôtres. Pas de « 0 % » ni de « faux sucre » à la maison ! On se détend, on achète des bonnes choses simples, et puis c'est tout.

PORTRAIT 5 – VOUS AVEZ UN « GROS VENTRE »

Ce n'est pas tant que vous soyez « grosse », mais c'est surtout que vous avez un gros ventre, joliment appelé « poignées d'amour ». Ce ventre s'installe petit à petit, parfois dès le jeune âge adulte, pour s'épanouir franchement à partir de la quarantaine, ou un peu plus tard. Pas de mystère, il résulte d'un excès de calories (solides et liquides) sur fond de manque d'activité physique. Et peut-être aggravé par le stress, la prise de certains traitements au long cours (notamment anxiolytiques ou autres). Ce qui le distingue est ceci : ce « gros ventre » génère une inflammation dite « de bas grade » et favorise divers processus générant des maladies. Comme il perturbe les hormones et le métabolisme, il s'accompagne le plus souvent d'un excès de cholestérol, ou de problèmes hormonaux divers (déséquilibre de l'insuline, par exemple). Pour résumer, gros ventre = risque cardiaque et de cancer fortement accru, de même que risque de développer un diabète, une hypertension, des troubles du cerveau, des douleurs... C'est le plus dangereux des surpoids. Ça, c'est pour la mauvaise nouvelle. La bonne : c'est le surpoids le plus facile (et le plus payant) à réduire. À condition de changer radicalement de style de vie. Et ça, c'est entre vos mains.

Ce que vous devez faire

- Manger moins.
- Manger moins de sucres.
- Marcher chaque jour au moins 1 heure.
- Du running, du vélo, du tennis, ou un autre « vrai sport », au moins une fois par semaine.

≡≡≡ *Notre avis* : n'attendez pas le pépin de santé pour reprendre votre corps en main.

Ce que vous devez éviter

- Le sucre en général, sous toutes ses formes.
- L'alcool.
- Le tabac.
- Les nuits trop courtes, le stress.
- Passer d'un siège à l'autre du matin au soir (chaise de petit déjeuner, siège auto, fauteuil de bureau, re-siège auto, banquette de restaurant, re-siège auto, re-fauteuil de bureau, re-siège auto, etc.).

Commencez par ça

- Limitez fortement votre consommation de sucre sous toutes ses formes. Sucre ajouté bien sûr (tous produits sucrés, sucre blanc ou brun, miel, sirop d'érable, sodas, confiture, jus de fruits, pâtisseries et douceurs) mais aussi céréales et légumes secs, dans une moindre mesure. Ce sont des concentrés d'énergie, et à moins d'être très active physiquement au quotidien, mieux vaut les consommer avec une relative parcimonie, et pas forcément à chaque repas. Cela signifie que vous pouvez vous passer de pain,

pâtes, riz, lentilles, haricots à un repas par jour au moins pour commencer : à la place, consommez davantage de poisson, viande, jambon (ou autre source de protéines) et davantage de légumes verts (épinards, haricots verts, courgettes...) et de salade.

- Pédale douce sur le café et même le thé. Une ou deux tasses par jour suffisent amplement (évidemment sans sucre). L'eau, c'est mieux !
- Envisagez notre programme en 1 mois p. 305.



LE PROGRAMME BRÛLE-GRAISSES EN 28 QUESTIONS/RÉPONSES

Nos aliments sont principalement composés de graisses, de sucres et de protéines : ce sont les macronutriments. Viennent, loin derrière en termes de quantité, les vitamines, fibres, minéraux et autres micronutriments. Parmi les trois macronutriments, les graisses font l'objet d'une attention particulière car ce sont les plus caloriques et aussi celles qui se stockent le plus facilement sous forme de bourrelets disgracieux. Ce programme brûle-graisses les attend au tournant, avec la ferme intention de les remettre à la place qu'elles n'auraient jamais dû quitter : en quantité raisonnable dans votre assiette, et non autour de votre ventre, de vos hanches, de vos cuisses. Mais les sucres (glucides) sont plus sournois et tout aussi gênants car ils provoquent des désordres métaboliques qui font grossir.

Pour mieux comprendre pourquoi il faut se méfier des unes et des autres, et comment fondre sans pour autant suivre un régime compliqué et encore moins mettre sa santé en danger, suivez le guide.

1. LE PROGRAMME BRÛLE-GRAISSES, C'EST QUOI ?

Son nom est explicite ! Il aide à éliminer les graisses stockées en excès dans l'organisme, donc les kilos en trop. Éviter les aliments trop gras est évidemment fondamental, mais largement insuffisant. Vous devez concentrer votre lutte sur différents niveaux en consommant :

- *Des aliments pauvres en graisses* (surtout en mauvaises graisses) – il y en a plein !
- *Des aliments pauvres en glucides*, surtout en sucres ajoutés (sucre, confiture, boissons sucrées...).
- *Des aliments qui participent à l'élimination* – ce sont surtout les fruits et les légumes.
- *Des aliments qui aident à déstocker la graisse et à fabriquer du muscle* – protéines, nous voilà !
- *Des aliments qui empêchent l'absorption des graisses par le corps* – les fibres sont les championnes.

2. QUEL EST LE PROBLÈME AVEC LES GRAISSES DES ALIMENTS ?

Il y en a plusieurs, hélas...

Les graisses sont très caloriques et, en plus, le corps les stocke très facilement. Il dispose de peu de moyens de défense pour limiter les « entrées ». Ce n'est pas le cas avec les autres nutriments (protéines et glucides) qui, eux, induisent un réflexe de l'organisme, alors capable de dire « assez ! » en coupant la faim. C'est tout le problème des graisses « cachées », qui passent comme une lettre à la poste et viennent grossir le bilan calorique (et le tour de taille) sans qu'on s'en rende compte.

Les graisses ne calment pas la faim. Autrement dit, un plat de pâtes ou une salade « à sec » rassasie tout autant que son homologue noyé sous le beurre fondu, le gruyère râpé ou la vinaigrette. La légère différence c'est que, dans le second cas, on fait exploser le compteur calorique.

Par conséquent, pédale douce sur les assaisonnements quels qu'ils soient, même s'ils sont bons pour la santé. Ce n'est pas parce que l'huile d'olive protège le cœur qu'elle est moins calorique qu'une autre, ne confondons pas « léger » et « bénéfique » !

Les graisses sont des exhausteurs de goût, c'est-à-dire qu'elles rendent une préparation plus onctueuse et plus savoureuse. C'est pourquoi les gâteaux et les desserts sont toujours « meilleurs » lorsqu'ils sont bien gras. C'est aussi pourquoi les plats cuisinés industriels sont souvent très gras : la médiocre qualité des ingrédients principaux (viande, céréales, légumes) doit être compensée par un artifice, souvent le gras sous toutes ses formes. Accompagnés d'additifs, ce qui n'est guère mieux.

Plutôt que de consommer des plats « tout prêts », préférez systématiquement les aliments au naturel à faire soi-même. Et, si vous achetez du « préparé », optez pour les aliments non cuisinés (haricots verts plutôt que poêlée cuisinée, carrés de poisson blanc plutôt que panés, etc.). Des ingrédients de qualité se suffisent à eux-mêmes : ils n'ont besoin que d'une touche d'huile comme ponctuation finale, et encore, des épices ou des herbes aromatiques leur vont aussi très bien.

3. LES GRAISSES ALIMENTAIRES SONT-ELLES OBLIGATOIREMENT MAUVAISES POUR LA SANTÉ ?

Non, c'est bien là toute la subtilité. Certaines graisses sont bénéfiques à la santé, d'autres non. Les « bonnes graisses » (oméga 3, oméga 9) sont anticholestérol, protègent le cœur et la circulation du sang et sont même des alliées antikilos (mais si !), tandis que l'excès de graisses saturées, oméga 6 et trans bouche les artères et rigidifie les vaisseaux.

Une question de quantité. Nous mangeons trop de graisses. Les instances officielles recommandent de consommer 30 % de notre ration alimentaire sous forme de graisses (= gras). Nous en avalons en réalité parfois jusqu'à 50 %, ce qui est probablement trop. Cependant, sur ce point, il n'y a pas de consensus : certains spécialistes estiment que plus nous réduisons notre consommation de graisses, plus nous augmentons celle de glucides, ce qui n'est guère mieux... et peut-être même pire.

Une question de qualité. Plutôt que de se lancer dans une chasse effrénée au gras, il est judicieux de remplacer les « mauvaises graisses » (principalement celles cachées dans les produits industriels) par des « bonnes », amies à la fois de la ligne et de la santé.

Les graisses ne font pas que se concentrer autour de notre ventre ou de nos fesses. Elles servent aussi de « manteau » à la totalité des cellules de notre corps, sont nécessaires à divers échanges indispensables à la communication cellulaire, constituent la majeure partie de notre cerveau, bref, elles sont partout, vitales. C'est pourquoi fournir des « bonnes graisses » à notre organisme est si important. Si l'on avale trop de « mauvaises », c'est l'ensemble du corps qui s'en trouve affecté. Mais si l'on avale trop peu de « bonnes graisses », toutes nos cellules crient famine et le résultat n'est guère plus enviable. Il existe des graisses dites saturées, d'autres mono-insaturées, d'autres encore polyinsaturées.

Entre ces trois grandes familles, c'est avant tout l'équilibre qu'il faut rechercher. Car sans entrer dans les détails, même les graisses saturées ou les oméga 6 sont utiles à la santé, à condition d'être encore une fois consommés en quantité adéquate. Inutile de retenir ces noms compliqués, jetez plutôt un œil au petit tableau ci-dessous. Et sachez que nos recettes respectent précisément les recommandations officielles des nutritionnistes en matière d'équilibre entre tous ces aliments.

☹ LES MAUVAISES GRAISSES*	☺ LES BONNES GRAISSES
Huiles de palme, de coprah, de tournesol, de maïs, saindoux, huiles partiellement hydrogénées, margarines, Végétaline (noix de coco hydrogénée + palme)	Huiles d'olive, de colza, de caméline, de soja, de noix, de germe de blé

* Par « mauvaises graisses » nous entendons « excès de mauvaises graisses ». Préparer un plat avec de l'huile de tournesol n'a jamais tué personne, mais la composition de ce corps gras n'est pas adaptée à une consommation quotidienne.

À RETENIR

Toutes les huiles totalisent exactement la même valeur calorique :
9 calories par gramme.

ACIDES GRAS = GRAISSES ?



Où il est question de beurre rance et d'acides gras pas du tout acides...

Quelques explications pour les chimistes en herbe

Non ! Acides gras et graisses ne sont pas synonymes ! Chaque molécule de graisse est constituée de trois acides gras (« triglycérides »*). Les acides gras sont donc des constituants des graisses. Dans « acides gras », il y a le mot « acides » : eh oui, les acides gras sont de vrais acides, comme l'acide sulfurique (vitriol), l'acide acétique (vinaigre) ou l'acide citrique (citron), mais en beaucoup plus « faibles », comme disent les chimistes. C'est-à-dire que leur saveur n'est pas agressive en bouche. Au contraire, et malheureusement ! si tel était le cas, nous les consommerions avec plus de parcimonie. Selon leur forme dans l'espace (les acides gras courts sont généralement mous, donc insaturés ; les longs sont plus rigides, donc saturés), ces acides sont soit saturés (acide stéarique), soit mono-insaturés (acide oléique : oméga 9), soit polyinsaturés (acides linoléiques et linoléniques – oméga 6 et oméga 3).

Ça sent le rance

Heureusement, ces trois acides gras sont réunis entre eux, comme un bouquet de fleurs, grâce au glycérol, un composé totalement neutre et sans intérêt particulier en termes de nutrition. Une chance ce glycérol, car les acides gras isolés (non liés) auraient vraiment très mauvais goût et ne sentiraient pas bon du tout. C'est d'ailleurs exactement ce qu'il se passe lorsque le beurre ou une huile deviennent rances, ils se sont désolidarisés de leurs petits camarades, se sont détachés de la molécule de graisse :



- soit par oxydation (chaleur, lumière, métal employé en cuisine : ce sont surtout les huiles, avec leurs acides gras polyinsaturés, qui y sont sujettes) ;
- soit par hydrolysatation (réaction enzymatique classique lorsqu'on dépasse la date limite de consommation et que du gras + de l'eau cohabitent, soit naturellement dans l'aliment – ex : beurre, noix, noisettes et amandes –, soit parce que l'on fait cuire dans du gras des aliments encore humides – ex : pommes de terre frites mal essuyées).

« L'huile d'avocat est une graisse mono-insaturée »

Donc, chaque molécule de graisses peut être potentiellement constituée d'un petit peu d'acides gras saturés, insaturés et polyinsaturés, ou (rarissime) de 100 % de l'un de ces trois acides gras. Toutes les combinaisons sont possibles. Ainsi, une huile d'avocat type, ou d'olive, renferme 70 % d'acide mono-insaturé, 15 % d'acide polyinsaturé et 15 % d'acide saturé. Par conséquent, au lieu d'affirmer « l'huile d'avocat est une graisse mono-insaturée », ce qui ne veut strictement rien dire, il faudrait préciser « l'huile d'avocat est une graisse riche en acides gras mono-insaturés ».

* Tri = les 3 acides gras ; glycérides = glycérol

4. DANS QUELS ALIMENTS Y A-T-IL LE PLUS DE GRAISSES ?

Les aliments les plus gras sont évidemment les corps gras. Huiles végétales, beurre et margarine remportent la palme de la teneur en graisses. Les huiles ne sont même constituées quasiment que de cela ! Mais, à moins de manger de la friture à chaque repas, d'ensevelir chaque matin ses tartines sous des montagnes de beurre, de les tremper dans une tasse de café au lait concentré sucré, ce ne sont pas vraiment elles qui posent problème. En réalité, nous en consommons relativement peu, sauf mauvaises habitudes que vous aurez perdues d'ici 30 jours. Le problème réside davantage dans les graisses dissimulées au cœur des aliments. On les appelle les graisses cachées.

Graisses visibles, graisses cachées

Les graisses visibles sont celles que l'on voit parce qu'on les ajoute nous-mêmes aux préparations. L'huile, le beurre, la margarine, la crème fraîche, la crème Chantilly, la graisse d'oie, le lard ou le saindoux... sont faciles à quantifier.

Les graisses cachées sont intégrées aux aliments, naturellement (viande) ou artificiellement (produits finis industriels). Elles se « cachent » dans les produits laitiers (fromages, beurres, desserts lactés, glaces...), les céréales pour petit déjeuner, la charcuterie, les viandes grasses (mouton, entrecôte, travers de porc...), les viennoiseries, les plats préparés (y compris à

base de légumes), les pâtes à tartes industrielles, les chips... parfois en quantité astronomique. Tous ces aliments à l'apparence innocente servent de cheval de Troie aux graisses, souvent des « mauvaises » en plus.

10 G DE GRAISSES DANS CHACUNE DE CES PORTIONS D'ALIMENTS	
10 g de graisses « visibles » dans...	10 g de graisses « cachées » dans...
<ul style="list-style-type: none"> • 1 mini-plaque de beurre (ou 1 « noix ») • 3 cuillères à café rases de margarine (ou 1 « noix ») • 1 cuillère à soupe d'huile • 1 bonne cuillère à soupe de crème fraîche 30 % • 2 « noix » de matière grasse allégée à 40 % • 1 cuillère à café bombée de mayonnaise • 3 cuillères à soupe de vinaigrette allégée 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 croissant • 1 poignée de cacahuètes ou 40 g de biscuits apéritifs • 4 à 6 rondelles de saucisson sec • 1 mini-sachet de 30 g de chips • 30 g de gruyère • 6 carrés de chocolat au lait • 6 à 7 biscuits sablés • 1 macaron • 2 à 3 boules de glace vanille • 15 à 20 frites • 150 g de faux-filet • 300 ml de lait entier • ½ côtelette de porc

Comment la jouer fine ?

La colonne de gauche regorge de graisses cachées, celle de droite est nettement plus « light ».

☹ AU LIEU DE...	☺ PRENEZ...
1 poignée de cacahuètes ou des chips	1 poignée de raisins secs ou autres fruits secs
1 assiette de charcuterie	1 assiette de crudités
Du tarama	Du tzatziki
100 g de thon à l'huile	100 g de thon au naturel
50 g de rillettes	50 g de pâté de lapin
1 portion de céleri rémoulade	1 salade verte ou de tomate avec sauce allégée
Sauce mayonnaise	Moutarde, sauce épicée, piment en poudre, vinaigre balsamique nature, raifort
½ tasse de crème fraîche	½ tasse de lait concentré non sucré écrémé

☹️ AU LIEU DE...	😊 PRENEZ...
12 escargots beurre à l'ail	12 huîtres
1 œuf mayonnaise	1 tomate mozzarella
1 friand à la viande ou au fromage, 1 part de quiche	1 hamburger moutarde
1 nem	1 rouleau de printemps
Des lasagnes au fromage ou des pâtes à la carbonara	Des spaghettis bolognaise
1 plateau de fromage	1 faisselle
1 yaourt grec	1 yaourt normal, basique, le moins cher !
1 croissant	3 tranches de pain complet ou ½ baguette
1 pain au chocolat	Du pain + du chocolat OU une brioche OU 1 pain au lait
1 cuillère de pâte à tartiner à la noisette	1 cuillère de miel
2 boules de glace	2 boules de sorbet
1 millefeuille ou 1 tiramisu	1 flan
1 part de tarte tatin à la crème	1 part de tarte aux fruits simple (sans crème)
Pâte feuilletée ou sablée	Pâte brisée
1 barre chocolatée ou aux céréales	1 tranche de pain d'épices

La quantité de graisses cachées que nous avalons est très difficile à évaluer. Nous en consommons en moyenne 2/3 contre 1/3 de visibles.

5. COMMENT LES OMÉGA 3 AIDENT-ILS À MAIGRIR ?

Vous avez probablement entendu parler de ces acides gras bénéfiques pour la santé du cœur et du cerveau. En fait, ils jouent également un rôle bénéfique dans la gestion du poids. Les oméga 3 sont des graisses « brûle-graisses » ! Explications.

- **Ils prennent la place des autres graisses** qui, elles, font grossir à coup sûr – trans, saturées ou oméga 6 – et/ou sont « pro-inflammatoires ». Contrairement à ces dernières, les oméga 3 sont facilement relargués dans la circulation sanguine pour être utilisés, donc brûlés. Moralité : mieux vaut un tissu graisseux plein d'oméga 3 que rempli d'autres graisses.

- **Ils sont anti-inflammatoires.** Or, une récente étude a montré que des rats auxquels on administre un anti-inflammatoire en plus de la nourriture, maigrissent plus facilement. Aussi, des aliments aux propriétés naturellement anti-inflammatoires sont plutôt bien vus par les chercheurs.

LES
EXPERTS

+ D'OMÉGA 3 = - DE KILOS

Des études ont montré que si l'on administre à des volontaires des capsules d'oméga 3 en plus de leur alimentation normale (à l'exclusion de tout régime), ces derniers perdent du poids. On mincit évidemment encore plus rapidement si, en plus de cette supplémentation, on modifie son alimentation ! Et c'est encore mieux de consommer ses oméga 3 via l'assiette...

- **Ce sont de formidables dynamisants.** Antidépresseurs, ils optimisent l'activité sportive, augmentent le métabolisme de base, bref, ils s'opposent au surpoids à différents niveaux.
- **Ce sont de bons carburants.** Dans chaque cellule, il existe de petites « centrales énergétiques » appelées mitochondries. Ce sont elles qui transforment les calories en énergie. Les mitochondries brûlent beaucoup plus facilement les oméga 3 que les autres graisses.
- **Ils assouplissent les cellules sanguines,** leur permettant de se faufiler sans encombre jusqu'au bout des doigts et des orteils pour les réchauffer. Ce mécanisme force le corps à brûler en permanence des calories afin de fournir cette chaleur. Qui, grâce aux oméga 3, s'évapore sans cesse... et doit donc être fabriquée de nouveau !

ALIMENTS RICHES EN OMÉGA 3	
Poissons et animaux	Maquereau, saumon, hareng, anchois, sprat, sardine. Œuf enrichi en oméga 3. Lapin.
Végétaux*	Huiles de lin, de caméline (en pharmacie), de colza, de noix. Noix, pourpier, mâche.

* Les oméga 3 végétaux sont moins bien assimilés par le corps que les oméga 3 issus des poissons. Mais ils sont néanmoins fort utiles, surtout si vous avez un terrain allergique.

6. PROGRAMME BRÛLE-GRAISSES ET SOUPE BRÛLE-GRAISSES, C'EST PAREIL ?

Non. Ce programme vous fera maigrir durablement et, surtout, vous aidera à prendre les bonnes habitudes alimentaires, aussi bien pour la santé que pour la ligne. Tout l'inverse de la soupe brûle-graisses, dont voici le principe « miracle » : globalement, on mange à volonté de la soupe aux choux pendant une semaine. Résultat : certes on maigrit, mais on perd quasi exclusivement des muscles, immédiatement remplacés par de la graisse dès que l'on renoue avec une alimentation « normale ». Ce qui ne saurait tarder, étant donné le déséquilibre profond de la soupe prétendument « magique » : pas de protéines (poisson, viande, œuf) pendant plusieurs jours, pas de bons gras...

Des petits malins se sont engouffrés dans le créneau, remplaçant les protéines manquantes par des sachets de protéines. Mauvais, nettement plus chers que des aliments « normaux » et, en plus, la certitude absolue de n'avoir pas progressé d'un iota d'un point de vue « éducation alimentaire ». Ce n'est pas en mangeant seulement de la soupe ou des sachets de « faux » aliments que vous arriverez à faire ami-ami avec les « vrais » !

LA RECETTE DE LA SOUPE BRÛLE-GRAISSES

Ingrédients : 1,5 l d'eau, 2 gousses d'ail, 1 aubergine, 1 branche de céleri, 1 chou vert, 2 feuilles de laurier, 1 brin de persil, 1 oignon, 2 poireaux, 1 poivron rouge, 1 poivron vert, 1 branche de thym, sel, poivre.

- Rincez tous les légumes. Épluchez et épépinez les poivrons. Pelez l'ail et l'oignon. Découpez-les tous en petits cubes.
- Pendant ce temps, faites cuire les tomates au cuit-vapeur pendant 2 minutes jusqu'à ce que leur peau éclate (cela permet de les peler facilement).
- Dans une cocotte ou une grande casserole, mettez tous vos ingrédients (y compris les herbes et aromates : laurier, thym... que vous aurez au préalable attachés ensemble ou enveloppés dans une gaze), recouvrez d'eau, salez (un peu), poivrez (beaucoup). Et laissez cuire pendant 1 heure.
- Retirez les aromates avant de servir. Vous avez de la soupe pour au moins 4 entrées.



7. POUR MINCIR, FAUT-IL ARRÊTER COMPLÈTEMENT DE MANGER DES GRAISSES ?

Surtout pas ! Les graisses sont indispensables au fonctionnement harmonieux du corps et du cerveau. Elles servent de réserve d'énergie, de matériaux de base pour fabriquer des hormones (dont des hormones pour maigrir, eh oui !), et sont employées pour tout un tas de choses importantes par l'organisme. Elles seules apportent des vitamines A, D, E et K, liposolubles, c'est-à-dire « mélangées au gras ». Côté ligne, pas d'inquiétude : selon de nombreuses études, on mincit plus facilement lorsque l'on mange un peu de graisse qu'en faisant totalement l'impasse. Il est donc nettement plus efficace d'apprendre à consommer la bonne quantité de graisses, en les choisissant bien.

2 CUILLÈRES À SOUPE PAR JOUR

- Il faut impérativement consommer environ 2 cuillères à soupe d'huile par jour (à répartir en assaisonnement de crudités ou sur les plats). Olive pour la cuisson, colza ou noix pour l'assaisonnement.
- Globalement, les graisses d'origine animale sont à limiter (viande, charcuterie, produits laitiers gras), tandis que celles d'origine végétale sont à privilégier (huiles d'olive, de colza, etc.). Mais il y a des exceptions. Par exemple, les poissons gras sont très recommandables, contrairement à l'huile de tournesol.

8. OLIVE, TOURNESOL, COLZA... QUELLE HUILE CHOISIR ?

Toutes les huiles végétales, nous l'avons vu, apportent le même nombre de calories : 9 par gramme. Aucune n'est plus légère qu'une autre, contrairement aux idées reçues. En revanche, certaines sont préférables pour la santé. C'est le cas des huiles de colza et d'olive.

- **L'huile de colza** est riche en oméga 3. Consommez-la de préférence crue : réservez-la aux crudités ou pour assaisonner un plat en toute fin de cuisson, lorsque l'assiette fume sur la table.
- **L'huile d'olive** est riche en oméga 9. Elle est très résistante et supporte parfaitement les températures les plus élevées. Utilisez-la systématiquement pour toutes vos cuissons. Comme dans le Sud !

9. LE BEURRE EST-IL MAUVAIS POUR LA SANTÉ ?

Non. Consommé cru le matin, en couche fine sur vos tartines de pain aux céréales, un peu de beurre a tout à fait sa place dans une alimentation équilibrée... En effet, cela est désormais démontré, si on en mange un peu au petit déjeuner, le corps fabrique moins de cholestérol, c'est bien ! Autre bon point, le beurre apporte des vitamines A et D très utiles pour la santé. En revanche, mieux vaut le laisser sagement au réfrigérateur pour le reste de la journée. Les huiles végétales sont préférables pour cuisiner.

10. QUEL EST LE PROBLÈME AVEC LES SUCRES (GLUCIDES) ?

Les sucres sont nettement plus sournois que les graisses et, finalement, ce sont surtout eux qu'il faut garder à l'œil lors d'un programme brûle-graisses. Car si les graisses sont relativement simples à repérer et contrôler, les sucres se nichent dans de nombreux aliments considérés comme sains. Bien sûr, chacun sait qu'il faut éviter les bonbons, sucreries, sodas et « douceurs » en tout genre lorsque l'on cherche à perdre du poids. Mais cela ne suffit pas. En réalité, manger trop et trop souvent des aliments riches en glucides, même « naturels », peut poser problème. Pain, pâtes, riz, quinoa, avoine, lentilles, haricots secs, pois chiches... tous ces aliments sont très bons et sans problème, à condition de ne pas en consommer trop par rapport à nos besoins. En effet, ce sont des « concentrés de glucides » parfaitement adaptés si l'on a un travail physique important – par exemple si l'on bosse « dans le bâtiment », ou que l'on est serveur, sportif de haut niveau bien sûr, etc. Mais ils conviennent nettement moins bien si l'on est sédentaire toute la journée. Là, leur énergie n'est pas brûlée et elle est donc stockée où vous savez.

Plus pernicieux encore : pour être assimilés, ces glucides ont besoin d'une hormone, l'insuline. Plus on en mange, plus le corps doit fournir d'insuline. Or, l'insuline étant une hormone de stockage et de croissance (pour résumer), elle peut être impliquée non seulement dans notre problème de surpoids, mais aussi dans le déclenchement et le développement de certaines maladies (multiplication anarchique des cellules, cancer, Alzheimer...). Par ailleurs, le stockage « se paie » sur un plan santé, exactement comme vous devez payer pour mettre des encombrants au garde-meuble. Ce n'est pas gratuit, ces kilos ont un coût pour l'organisme : chaque kilo en trop dérègle notre équilibre hormonal et provoque une inflammation dite modérée (ou de bas grade), mais continue. Cette inflammation est à son tour impliquée dans nombre de problèmes de santé plus ou moins graves, allant des maux de tête chroniques et violents à l'affection cérébrale, à l'alerte voire à la souffrance cardiaque. Bref, du sérieux, tout cela parce que l'on consomme trop de sucre chaque jour de notre vie. La traduction visible de cette erreur d'alimentation, c'est le surpoids (notamment le gros ventre, que vous cherchez à éliminer), mais cet excès de

sucres provoque, comme vous l'avez compris, d'autres problèmes à l'intérieur, largement aussi préoccupants.

Donc, méfiez-vous :

- De tous les aliments sucrés, bien sûr (confiseries, pâtisseries...).
- Des alcools sucrés.
- Des sodas et jus de fruits, des sirops.
- Des énormes platées de pâtes ou de pizzas (portions XXL chez l'Italien).
- Des grandes quantités de pommes de terre et autres féculents, sous toutes leurs formes.
- Des sauces et vinaigres « sucrés » (sauce soja sucrée, balsamique, mayo industrielle...).
- De tous les aliments industriels comportant du sucre ajouté (sirop de glucose/fructose, tous les mots en « -ose », sirop de riz/de maïs, jus de fruits concentré, mélasse...).
- De l'abus de pain.

11. QUEL RAPPORT ENTRE LES SUCRES « LENTS » ET LE RÉGIME BRÛLE-GRAISSES ?

Les sucres à index glycémique (IG) bas ou modéré (ex- « sucres lents ») alimentent en douceur et en permanence notre corps avec de l'énergie. Les sucres à IG élevé (ex- « sucres rapides »), en revanche, provoquent une forte production d'insuline (l'hormone chargée de faire pénétrer le sucre dans les cellules) : en dehors des moments précis de consommation, pendant un entraînement sportif par exemple, ou pour gérer une hypoglycémie, ils causent des désordres multiples et plus ou moins graves. Ils sont par ailleurs facilement transformés en graisses par l'organisme pour un stockage express, puisque l'insuline ne fait pas seulement entrer le sucre dans les cellules, elle y fait aussi entrer le gras. Un très mauvais plan, donc !

LES SUCRES « À IG BAS OU MODÉRÉ » (À FAVORISER)	LES SUCRES « À IG ÉLEVÉ » (À ÉVITER PENDANT VOTRE PROGRAMME)
<ul style="list-style-type: none"> • Tous les fruits et légumes (au naturel). • Les céréales complètes et produits dérivés (pâtes complètes et/ou aux œufs, farine complète, galettes, pain aux céréales...). • Les légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches...). <p><i>* En dehors des légumes verts, tous ces aliments sont néanmoins à consommer avec modération.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tous les aliments sucrés (sauf les fruits) : confitures, bonbons, crèmes dessert, glaces, sorbets, boissons sucrées (soda, jus)... • Les produits céréaliers et féculents trop cuits (ou cuits et recuits) : purée, céréales du petit déjeuner (blé soufflé, corn-flakes...). • Céréales raffinées : pain blanc (baguette, pain de mie...), riz blanc, farine blanche, pâtes et riz à cuisson « express ».

12. QUEL EST LE MEILLEUR MOMENT POUR CONSOMMER DES GLUCIDES, DU SUCRE ?

Juste avant ou après une séance de sport. Pas prévu pour aujourd'hui ? Marchez, cela suffira pour orienter les glucides vers la combustion plutôt que vers le stockage.

13. LES FIBRES JOUENT-ELLES UN RÔLE BRÛLE-GRAISSES ?

« Antigrasses », plutôt. Un programme « brûle-grasses » sans fibres ? Impossible ! Les fibres jouent de nombreux rôles pour la santé comme pour la ligne, le tout pour zéro calorie.

- *Elles captent les graisses (et les sucres) pour les entraîner vers la sortie.* En plus, comme elles constituent en quelque sorte le « squelette » des végétaux, elles sont apportées exclusivement par les fruits, légumes, légumes secs, oléagineux, herbes aromatiques, épices (cannelle) et céréales... des aliments que vous allez consommer à chaque repas. Tant mieux !
- *En gonflant dans l'estomac au contact de l'eau, elles facilitent la sensation de rassasiement.* Elles calent plus vite, et pour plus longtemps.
- *Elles régulent le transit intestinal,* calmant les diarrhées si besoin (par effet ballast) ou luttant contre la constipation (effet coup de balai).
- *Elles fournissent zéro calorie* car, contrairement aux macronutriments (protéines, graisses, sucres), elles ne sont pas digérées par les enzymes digestives, donc pas assimilées. Elles permettent donc déjà d'apporter ET d'assimiler moins de calories que via une alimentation pauvre en fibres.
- *Elles sont « coupe-faim ».*
- *Elles obligent à mastiquer,* une étape essentielle pour bien digérer et rester à l'écoute des signaux « coupe-faim » envoyés par notre cerveau au cours du repas.
- *Elles assainissent la flore intestinale,* garante d'un joli ventre plat.
- *Elles corrigent le métabolisme des sucres et des graisses,* elles permettent de brûler plus et de stocker moins.
- *En améliorant l'équilibre hormonal, elles aident à moins stocker de graisses.*
- *En s'immisçant dans le processus digestif, elles abaissent l'index glycémique du repas* (voir point 11, p. 38), prévenant l'apparition de fringales.
- *Les aliments riches en fibres sont, par ailleurs, bons pour la santé car ils apportent des vitamines, minéraux et nutriments protecteurs* en grande quantité.

Que de propriétés bénéfiques pour prendre soin de sa ligne et de sa santé !

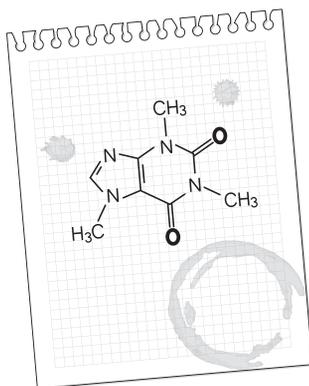
14. THÉ OU CAFÉ ?

Thé et café renferment de la caféine, une substance excitante qui augmente la fabrication de chaleur par le corps. Dans le thé, elle prend le nom de « théine », mais c'est bel et bien de la caféine. Cette dernière force l'organisme à brûler de l'énergie et donc des calories. Une bonne nouvelle, à la condition express d'en consommer avec modération.

Deux petites tasses de café (ou deux grandes tasses de thé) par jour procurent une dose adéquate (maximale) de caféine. Bien sûr, sans sucre ni lait et, même, sans faux sucre : consommez l'un ou l'autre impérativement nature. Et sachez que certaines études scientifiques concluent que, à dose équivalente de caféine, le thé « marche » mieux que le café pour aider à perdre du poids.

Prudence cependant. La caféine n'est pas une substance anodine. Certaines personnes la supportent mal. Chez elles, même une seule tasse peut mener à de véritables crises d'anxiété. Méfiez-vous également de l'abus de caféine en cas de migraine, cholestérol, ulcère, hypertension, problèmes de prostate. En cas d'excès – et le seuil de tolérance dépend de chacun – la caféine, diurétique (= déshydratante), peut provoquer en outre une insomnie, une anxiété, des palpitations, des sueurs et des brûlures d'estomac.

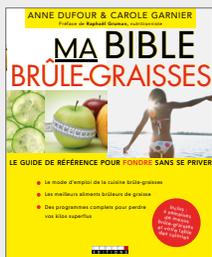
BONUS INFO EXPERT !



Caféine (café) = **théine** (thé) = **matéine** (maté).

Consommez l'une ou l'autre (ou les 3 !) de ces boissons pour un effet « caféine ».

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Ma bible brûle-graisses
Anne Dufour et Carole Garnier



J'achète ce livre

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

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

QUOTIDIEN **MALIN**
ÉDITIONS