

**INTRODUCTION** ..... 12

## **PREMIÈRE PARTIE : LES 52 RÈGLES D'OR**

### **DEUX POIDS, DEUX MESURES**

#### **N° 1 : DITES STOP !**

Partir du bon pied ..... 17  
Le poids des années ..... 18

#### **N° 2 : LIBÉREZ-VOUS**

À quelle fréquence se peser ? ..... 19  
Masse grasse / masse musculaire ..... 21

#### **N° 3 : PENSEZ À VOTRE SANTÉ**

Les bénéfices d'une bonne hygiène de vie ..... 23

### **LE SURPOIDS : CAUSE OU CONSÉQUENCE ?**

#### **N° 4 : NE PORTEZ PAS TOUT VOTRE POIDS SUR VOS ÉPAULES**

Les gènes sont-ils responsables du surpoids ? ..... 25  
Les causes médicales à l'origine de la prise de poids ..... 28

#### **N° 5 : RENFORCEZ VOTRE ORGANISME**

Un nouveau joueur : le microbiote intestinal ..... 29

#### **N° 6 : APPRENEZ À VOUS DÉTENDRE**

Le stress peut favoriser la prise de poids ..... 31

#### **N° 7 : FAITES DE BEAUX RÊVES**

Le manque de sommeil augmente la faim ..... 34

## **LES ENJEUX DE L'ENVIRONNEMENT**

### **N° 8 : SOYEZ VIGILANT**

Les facteurs environnementaux de la prise de poids ..... 38

### **N° 9 : NE TOMBEZ PAS DANS LA FACILITÉ**

L'accessibilité à la malbouffe favorise l'obésité.....41

### **N° 10 : CRÉEZ-VOUS UN BEL ENVIRONNEMENT**

À la maison..... 42

À l'épicerie..... 44

Lors de vos déplacements ..... 45

## **LES RÉGIMES**

### **N° 11 : OUBLIEZ LES RÉGIMES MIRACLES**

Les régimes qui ne fonctionnent pas à long terme..... 46

Restrictions : attention danger..... 47

### **N° 12 : ADOPTEZ UNE ALIMENTATION SANTÉ**

Les régimes santé qui ont fait leurs preuves..... 48

Les points communs des régimes santé reconnus..... 51

Le régime méditerranéen : patrimoine de l'humanité..... 52

### **N° 13 : CHANGEZ POUR DE BON**

Contrôle du poids : mode d'emploi..... 54

### **N° 14 : MANGEZ MIEUX ET BOUGEZ PLUS**

Ce n'est plus un secret !..... 56

Faut-il calculer les calories ?.....57

### **N° 15 : PRENEZ VOTRE ALIMENTATION DU BON CÔTÉ**

Mieux vaut se focaliser sur les bons aliments

que sur les interdits ..... 58

<b>N° 49 : SOYEZ BIENVEILLANT À VOTRE ÉGARD</b>	
Un peu de patience !.....	155
<b>N° 50 : PRENEZ CONSCIENCE</b>	
<b>DE VOTRE DISCOURS INTÉRIEUR</b>	
Le pouvoir des pensées .....	156
<b>N° 51 : RENFORCEZ VOTRE CONFIANCE</b>	
De petite victoire en petite victoire .....	158
<b>N° 52 : ENTOUREZ-VOUS</b>	
Tout le monde y gagne !.....	160
Vous n'êtes pas seul.....	161

## **DEUXIÈME PARTIE : LES TABLEAUX COMPARATIFS**

Ce qui est favorable ou défavorable  
à la santé et au contrôle du poids

Les habitudes alimentaires.....	164
À l'épicerie.....	166
À table.....	168
Au restaurant.....	172
Le petit-déjeuner .....	173
Les légumes.....	176
Les produits céréaliers et les féculents .....	178
Les protéines .....	181
Les corps gras .....	184
Les plats principaux .....	189
Les desserts.....	192
Les petites collations... pour une petite fringale .....	195
Les collations plus consistantes...	
en attendant un repas retardé.....	197
Les liquides.....	198
Les activités physiques .....	201

## TROISIÈME PARTIE : LA CUISINE PRATIQUE

Quelques ustensiles de cuisine pratiques .....	204
Ingrédients de base dans le garde-manger.....	206
Ingrédients de base dans le réfrigérateur.....	211
Ingrédients de base dans le congélateur.....	214
Thermoguide .....	217

<b>RESSOURCES</b> .....	229
-------------------------	-----

<b>RÉFÉRENCES</b> .....	232
-------------------------	-----

<b>À PROPOS DE L'AUTEURE</b> .....	243
------------------------------------	-----

<b>REMERCIEMENTS</b> .....	245
----------------------------	-----

<b>SUBSTITUTIONS QUÉBEC-EUROPE</b> .....	246
--	-----



Exercices de pleine conscience



Activités physiques

# INTRODUCTION

**En tant que nutritionniste clinicienne**, je rencontre tous les jours des femmes et des hommes qui souffrent d'un léger surpoids ou d'embonpoint à différents degrés, voire d'obésité importante. Compte tenu de leurs difficultés à réduire leur surcharge pondérale, j'ai établi une liste de règles d'or et de conseils pratiques afin d'aider les gens à reprendre le contrôle de leur alimentation et de leur poids.

Cet ouvrage vise la modification durable des comportements. Il constitue un outil pratique et rapide à lire pour rendre facile et agréable l'apprentissage d'une alimentation équilibrée. Il permet de rétablir une relation saine avec la nourriture et de retrouver le plaisir de se nourrir, deux éléments clés qui favorisent un meilleur contrôle du poids à long terme. Ce guide pratique s'adresse tant à ceux qui souhaitent prévenir l'embonpoint qu'à ceux qui désirent perdre leurs kilos en trop ou, du moins, cesser d'en prendre. Pour tous, le poids n'est pas le seul enjeu à peser dans la balance. Il s'agit avant tout de retrouver et de maintenir de bonnes habitudes de vie afin de réduire les risques de maladies cardiovasculaires, d'accident vasculaire cérébral, de diabète, de certains cancers et de bien d'autres maladies chroniques.

Si vous voyez votre poids augmenter  
d'année en année, réagissez !  
Il est beaucoup plus facile d'éviter  
de prendre du poids que d'en perdre.

Cet ouvrage est divisé en trois parties. La première (*Les 52 règles d'or*) est consacrée aux données scientifiques et aux recommandations émises par les meilleurs experts en nutrition et en hygiène de vie pour favoriser le contrôle du poids. Elle vous permettra, entre autres, de reconnaître les bons et les mauvais comportements, d'acquérir de bons réflexes, de cuisiner davantage, d'exercer votre pleine conscience en mangeant et de bouger plus fréquemment. Pour faciliter votre apprentissage au quotidien, la deuxième partie (*Les tableaux comparatifs : ce qui est favorable ou défavorable à la santé et au contrôle du poids*) vous détaille les comportements à éviter et à adopter. Enfin, la troisième partie (*La cuisine pratique*) vous aidera à mieux vous organiser pour vous permettre de cuisiner plus souvent.

# LES 52 RÈGLES D'OR

**Dans cette première partie de l'ouvrage,** découvrez une multitude de recommandations établies à partir des résultats de nombreuses études scientifiques, tant sur la prise de poids que sur les facteurs qui influencent les comportements alimentaires.

Vous trouverez également des exercices de pleine conscience. Simples et accessibles, ils vous aideront dans votre démarche en favorisant votre bien-être et en vous permettant d'adopter de meilleurs comportements pour votre santé et votre poids. Pour de plus amples renseignements, n'hésitez pas à consulter les liens et la liste des ouvrages sur le sujet de la pleine conscience dans la section *Ressources*, p. 229.

Faites une première lecture des 52 règles d'or et marquez les pages qui contiennent des consignes qui vous semblent pertinentes et accessibles. Je vous recommande de vous fixer un ou deux objectifs à la fois et d'attendre de bien avoir intégré les changements dans votre quotidien avant d'en choisir d'autres. Allez-y à votre rythme. **Progressivement, vous mangerez mieux, vous rétablirez une relation saine avec la nourriture et vous dépenserez plus d'énergie.**