

# NUTRITION



## Résolutions de poids

C'est la saison des résolutions. Et si, cette année, on les tenait ? **PAR SANDRINE COUCKE-HADDAD. AVEC FLORENCE PUJOL, DIÉTÉTICIENNE**

**C'**EST LA NOUVELLE ANNÉE ! Comme tous les ans, début janvier, vous avez envie de changement, que cette année-là soit la bonne, celle où, enfin, vous allez vous débarrasser de vos kilos en trop. Parfait ! Mais au fait, combien de temps avez-vous passé à table ces dernières semaines ? Combien de parts de bûche, d'assiettes de foie gras, de coupes de

champagne avez-vous avalées ? Trop... mais les fêtes sont finies ! C'est vrai... Et là arrivent les galettes. Puis ce seront les crêpes, les raclettes en février, les chocolats à Pâques, le rosé et les saucisses au barbecue pendant l'été, etc. Vos résolutions tiendront-elles face à toutes ces tentations plus alléchantes les unes que les autres ? Sans doute pas. Car une résolution lancée sans un solide plan

pour l'accompagner... est une résolution abandonnée, au mieux, le 31 janvier. Mais ce plan ne doit pas non plus être utopique. Prévoir de perdre 15 kg avant l'été équivaut à s'inscrire pour un marathon après deux entraînements ! Ce n'est pas très réaliste... Pour éviter les échecs, voici 5 résolutions « minceur » toutes simples, mais rudement efficaces. De petites habitudes à prendre ou à changer, et qui permettent, l'air de rien, de réduire son tour de taille en quelques mois.

**Manger mieux. Vous avez envie d'une petite sucrerie ? Ne vous privez pas ! Selon une récente étude, ceux qui se font plaisir en mangeant sont aussi ceux qui mincissent plus facilement. Mais attention, ce petit plaisir doit rester occasionnel...**

**RW**  
EN BREF

AVEC LESLIE GOLDMAN

**RÉSOLUTION N°1 PRENDRE UN PETIT DÉJEUNER**

Beaucoup le sautent, soit parce qu'ils n'ont pas faim, soit parce qu'ils espèrent ainsi perdre quelques grammes supplémentaires. C'est une erreur que commettent beaucoup de personnes, y compris les coureurs qui sortent s'entraîner le ventre vide. Le petit déjeuner est indispensable après une nuit de jeûne pour déclencher le métabolisme de base, celui qui brûle les calories pour les transformer en énergie. Il est par ailleurs utile pour éviter les grignotages en fin de matinée ou les déjeuners trop copieux, fréquents quand on arrive affamé aux douze coups de midi. Le petit déjeuner idéal ? Il contient entre 100 et 300 calories et fait la part belle aux protéines (œufs, céréales) ainsi qu'aux glucides. Il contient aussi une boisson, chaude ou froide, indispensable pour réhydrater l'organisme.

**RÉSOLUTION N°2 COMPOSER SES MENUS**

C'est l'astuce de premier choix pour manger équilibré et sain tous les jours. Il n'y a rien de pire que le sempiternel « Qu'est-ce qu'on mange ? », un quart d'heure avant de passer à table. C'est la porte ouverte à tous les excès et aux mauvais choix. Faites simple mais complet, en notant l'ensemble du menu – entrée, plat, dessert – même si le dessert se compose d'une pomme. Vous pourrez ainsi faire vos courses efficacement et avoir toujours dans le frigo et les placards ce qu'il faut pour manger équilibré. Pour gagner un peu de temps et ne pas déroger à votre plan alimentaire, pensez à cuisiner en plus grande quantité, les légumes par exemple, afin de congeler. Votre dîner sera ainsi prêt en un rien de temps le jour venu.

**RÉSOLUTION N°3 TENIR UN JOURNAL**

Voilà une démarche qui a depuis longtemps prouvé son efficacité. Il s'agit de noter, en toute sincérité, tout ce que vous avalez au cours de la journée. Afin que ce journal soit efficace, essayez de le tenir sur trois jours au moins, en y incluant une journée du week-end, puis relisez-le. C'est une véritable prise de conscience car, en fait, on mange beaucoup plus que ce que l'on croit. Les adeptes de grignotage notamment pourront, avec un journal, réaliser pleinement

que les petits snacks pris tout au long de la journée finissent par faire de belles quantités de nourriture. Il est plus facile, une fois cette prise de conscience en marche, de réduire les quantités ou les prises alimentaires. Ainsi, vous vous rendrez peut-être compte que vous mangez n'importe quoi à des moments précis et répétitifs, par exemple quand vous rentrez du travail, quand vous regardez la télé...

**RÉSOLUTION N°4 NE PLUS MANGER APRÈS LE DÎNER**

Vous vous privez toute la journée, comptez les feuilles de salade et les bâtonnets de carotte que vous avalez au dîner, tout cela pour finir le pot de Nutella ou le paquet de gâteaux à 21 heures ? Plutôt que de culpabiliser, revoyez en profondeur votre façon de vous alimenter et commencer par... manger ! Manger suffisamment tout au long de la journée est la base d'une alimentation équilibrée et d'une silhouette qui conserve un poids constant. Les privations finissent toujours par entraîner craquage et excès. Manger correctement, sans abus, des aliments sains, rassasiants et intéressants sur le plan nutritionnel, faire trois repas complets, répartis sur la journée, voilà de bonnes attitudes.

**RÉSOLUTION N°5 ÊTRE SPORTIF AVANT TOUT**

En tant que sportif, vos besoins énergétiques sont particuliers. Vous voulez perdre un peu de poids ? Oubliez les régimes amaigrissants traditionnels, qui seraient inadaptés dans votre cas. La privation alimentaire aurait pour seule conséquence de réduire votre métabolisme de base : vous maigririez peut-être, mais vous serez surtout moins performant. Un comble ! D'autant que, si vous êtes moins performant pendant la course, vous brûlez moins de calories... Un véritable cercle vicieux. Oubliez donc les régimes, même ceux qui ont la cote, et misez plutôt sur l'équilibre nutritionnel nécessaire à un sportif : protéines, glucides et lipides. Toutes les catégories d'aliments doivent être représentées. En revanche, les calories vides, les produits qui n'apportent pas de nutriments intéressants, oubliez-les. Mais ne supprimez pas non plus totalement les graisses et les sucres, sous prétexte que vous voulez perdre une taille. Choisissez plutôt de bons produits, avec des graisses insaturées (huiles végétales, oléagineux...), des protéines de qualité (viandes maigres, laitages, céréales...) ainsi que des glucides complexes (pâtes, riz, pain complet...) et rapides (fruits, miel...). Et restez raisonnable sur les quantités de graisses et de sucres rapides. ☞

**Testés et approuvés**

En avant-première, 4 produits qui devraient cartonner cette année !

**Bar de Performance**

**POURQUOI ON L'AIME :** Parce qu'elle n'a l'air de rien alors qu'elle est énorme ! Il ne faut pas se fier à sa forme plutôt grosse et encombrante car une fois mordue, c'est un régal.  
**INFOS :** 10,50 € les 6 barres, [www.performance-nutrition.com](http://www.performance-nutrition.com)



**Natural Energy de PowerBar**

**POURQUOI ON L'AIME :** parce qu'elle a vraiment un goût nature ! Légère en bouche, elle se mange avec plaisir.  
**INFOS :** autres parfums disponibles : Cacao Crunch, Sweet'n Salty Seeds & Pretzels pour ceux qui cherchent une barre salée. 1,30 euros, [www.powerbar.com](http://www.powerbar.com)



**Kicks de Mulebar**

**POURQUOI ON L'AIME :** Parce que le Ben & Jerry's de l'endurance a encore frappé avec ces des nouveaux gels : Cherry Bomb et Lemon Zinger.  
**On vous laisse faire la traduction. INFOS :** de la caféine, du gingembre, cristaux de sel d'Himalaya...c'est cher mais c'est bon ! Respectivement 2,80 euros et 3,20 euros, [www.mulebar.fr](http://www.mulebar.fr)



**Punchy Bar de Punch Power**

**POURQUOI ON L'AIME :** pour son goût d'amande qui n'écœure pas et sa texture à la fois craquante et moelleuse.  
**INFOS :** existe à la banane pour un apport glucidique et à l'amande donc pour un apport lipidique. 1,60 euros, 0800 127 190.



PHOTOGRAPHIES : THOMAS MCDONALD