

Feed.^{Light}

Livre blanc.
Perte de poids.

Que ce soit après les fêtes de fin d'année, avant l'été ou à n'importe quel autre moment, perdre du poids est un véritable challenge. Cependant, le processus en lui-même n'a rien de très compliqué.

Voici donc le livre blanc de la perte de poids pour que vous puissiez vous concentrer sur la réalisation de votre objectif.

Afin d'atteindre votre objectif au plus vite, il est primordial d'en apprendre plus et de mieux comprendre votre alimentation ainsi que votre organisme. Cela vous permettra de perdre du poids plus vite, de ne pas le reprendre et d'avoir un bon équilibre alimentaire.

Tout savoir sur les calories.

La calorie est une unité de mesure. Elle permet de mesurer la valeur énergétique des aliments.

Tous les aliments sont composés de macronutriments : glucides, lipides et protéines. Ces derniers sont des sources de calories mais la quantité que chacun contient est différente.

Attention, dans ce chapitre, nous vous livrons les recommandations nutritionnelles officielles de l'ANSES. Ces chiffres font référence à une recommandation moyenne.

01. Les glucides.

Trop familièrement appelés sucres, les glucides constituent une source importante d'énergie facilement utilisable par votre corps. Ils sont les carburants essentiels à votre organisme. Il existe deux types de glucides :

- **Les glucides simples.** Source d'énergie rapidement utilisable par l'organisme.
Ex : Sucre, miel, sirop, bonbons, canette de soda, fruits, etc.
- **Les glucides complexes.** Leur assimilation lente limite donc les pics de glycémie.
Ex : Produits céréaliers (flocon d'avoine, riz), légumineuses (pois, soja), pain, etc.

Pour un apport calorique quotidien de 2000 kcal par jour, l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) recommande de consommer entre 200 et 275 g de glucides par jour.

02. Les protéines.

Présentes dans chaque cellule de votre corps, les protéines jouent un rôle capital dans votre croissance, la construction et le renouvellement de vos muscles, de vos phanères (cheveux, poils et ongles), de votre matrice osseuse et de votre peau. Il existe deux sources de protéines :

- **Les protéines animales.** Viandes, poissons, œufs, laitages, etc contiennent tous les acides aminés en grande quantité.
- **Les protéines végétales** proviennent des céréales (avoine, riz ...) ainsi que des légumineuses (pois, soja ...). Bien que chaque source de protéines végétales puisse être déficiente en certains acides aminés essentiels, il est facile d'associer différents aliments végétaux pour atteindre un apport en acides aminés complet.

Les produits Feed. contiennent une association de légumineuses et de céréales afin de garantir une teneur en acides aminés optimale.

Calories pour 100 g d'aliments riches en glucides.

Viennoiserie . 400 calories
Pâte complète . 350 calories
Avoine . 350 calories
Riz blanc . 340 calories
Pâte de fruit . 310 calories
Pain . 264 calories
Confiture . 240 calories
Soda . 100 calories
Pomme de terre . 100 calories
Jus de fruits . 54 calories

L'ANSES recommande de consommer entre 50 et 100 g de protéines par jour pour un apport calorique journalier de 2000 kcal.

Calories pour 100 g d'aliments riches en protéines.

Pois chiche . 365 calories
Saumon . 217 calories
Oeuf . 150 calories
Dinde . 125 calories
Blanc de poulet . 121 calories
Pois cassé . 121 calories
Lentille . 116 calories
Yaourt nature . 50 calories
Lait demi-écrémé . 45 calories



03. Les lipides.

Communément appelés “graisses”, les lipides ont mauvaise réputation car ils sont considérés comme responsables de nombreuses maladies (obésité, hypertension, hypercholestérolémie, maladies cardio-vasculaires, etc). De plus, nombreuses sont les personnes qui pensent, à tort, que manger du gras entraînera automatiquement une prise de poids grasseuse.

Cependant, ils sont tout aussi importants que les autres nutriments. En plus d'être de très bonnes sources d'énergie, ils entrent dans la composition d'éléments essentiels au bon fonctionnement de votre organisme, tels que certaines hormones.

Calories pour 100 g d'aliments riches en lipides.

Beurre . 745 calories

Huile . 900 calories

Il existe différents types d'acides gras au sein de la famille des lipides :

- **Acides gras saturés.** Source importante d'énergie, il est tout de même recommandé de les consommer avec modération car ils peuvent augmenter le taux de mauvais cholestérol.
Ex : Beurre, crème, huile de palme, noix de coco, chocolat, etc.
- **Acides gras mono-insaturés.**
Aussi connus sous le nom d'oméga 9 et souvent considérés comme de bons lipides car ils diminuent les risques de maladies cardiovasculaires.
Ex : Graines oléagineuses, l'huile d'olive, l'avocat, etc.
- **Acides gras poly-insaturés.**
Aussi appelés oméga 3 et oméga 6, ce sont des acides gras indispensables au bon fonctionnement du système cardio-vasculaire.
Ex : Oméga 3 : poissons gras (saumon, maquereau), les noix, les graines de chanvre, les graines de lin, les amandes, etc.
Oméga 6 : graine de tournesol, noix, noix de cajou, etc.

Il est important de concevoir l'alimentation dans sa globalité et de ne pas diaboliser les aliments. Ils ont tous un rôle à jouer sur notre équilibre alimentaire et notre santé.

Pour un apport journalier de 2000kcal, l'ANSES recommande que :

- Les glucides doivent représenter entre 40% et 55% de l'apport calorique total soit 200 à 275 g.
- Les protéines doivent représenter entre 10 et 20% de l'apport calorique total soit 50 à 100 g.
- Les lipides doivent représenter 35 à 40% de l'apport calorique total soit entre 70 et 90 g.

Comment perdre du poids ?

Maintenant que vous êtes familier avec les principes de base de nutrition, nous pouvons plonger dans la pratique pour atteindre votre objectif.

Perdre du poids ou retrouver un poids de forme est souvent instinctivement associé à l'adoption d'un régime draconien. Cependant, une restriction alimentaire extrême n'est pas la meilleure solution pour obtenir des résultats durables.

Pour obtenir des résultats réels, il y a trois leviers simples à activer :



01. Bien choisir vos aliments.

Adopter une alimentation équilibrée et variée est primordial lorsque vous désirez perdre du poids. Ceci ne veut pas pour autant dire que vous devez vous restreindre. Il faut simplement faire attention à la qualité des aliments que vous mangez.

Concernant les glucides, veillez à limiter les aliments riches en glucides simples qui peuvent accélérer les mécanismes de la prise de poids. Favorisez plutôt les aliments riches en glucides complexes et en fibres avec un indice glycémique faible comme par exemple les pâtes intégrales al dente, les noix de pécan ou encore les carottes crues ou cuites.

En ce qui concerne les lipides, il est conseillé d'éviter les aliments riches en acides gras saturés. En excès, ces derniers augmentent le risque de maladies cardiovasculaire et peuvent générer une hausse du cholestérol. Des lipides de qualité types insaturés, oméga 3 ou oméga 6 sont à privilégier via les oléagineux, les fruits à coque ou les poissons gras.

02. Être actif.

La dépense énergétique journalière représente les calories brûlées dans une journée.

Plus vous allez être actif, plus votre organisme devra faire appel à vos réserves d'énergie pour performer et plus vous allez brûler de calories.

À chacun son rythme cependant. Certains peuvent pratiquer une activité physique plusieurs fois par semaine et c'est tant mieux pour eux. Mais si vous commencez à peine votre démarche de perte de poids, inutile de courir 15 km par jour ! Commencez déjà par prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, à descendre 1 ou 2 arrêts de métro avant votre destination et de finir le trajet à pieds, à marcher au moins 30 minutes dans la journée etc.

Cependant, de manière logique, plus l'intensité de votre activité physique est grande, plus vous brûlez de calories.

03.

Connaître vos besoins et vos dépenses caloriques journalières.

Il est important de connaître les apports caloriques dont votre organisme a besoin pour pouvoir adapter votre consommation afin d'atteindre vos objectifs de poids.

Pour cela, il existe différentes métriques qui vous sont propres à avoir en tête.

- **Votre métabolisme de base (MB) :** c'est la dépense énergétique minimum quotidienne permettant à votre organisme de survivre au repos. C'est lié à votre respiration, au fonctionnement de votre corps et de votre cerveau, etc.

- Vous pouvez la calculer grâce aux **formules de Harris et Benedict (1984) :**

MB homme (kcal) = $13,707 \times \text{poids (en kg)} + 492,3 \times \text{taille (en mètres)} - 6,673 \times \text{âge (en années)} + 77,607$

MB femme (kcal) = $9,740 \times \text{poids (en kg)} + 172,9 \times \text{taille (en mètres)} - 4,737 \times \text{âge (en années)} + 667,051$

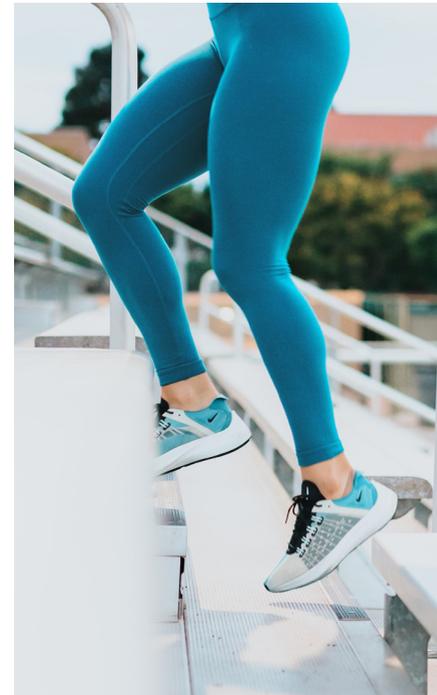
Le saviez-vous ?

Si vous vous trouvez en situation de surpoids, la formule à utiliser pour calculer votre métabolisme basal est celle de Black et al. (1996) :

MB homme (kcal) =
 $259 \times (\text{poids}^{0,48} \times \text{taille}^{0,50} \times \text{âge}^{-0,13})$

MB femme (kcal) =
 $230 \times (\text{poids}^{0,48} \times \text{taille}^{0,50} \times \text{âge}^{-0,13})$

- **Votre niveau d'activité physique (NAP) :** cela correspond aux dépenses énergétiques liées à diverses activités de la vie courante en fonction de la durée de ces activités.



Exemples d'activités associés.

NAP < 1 (activité sédentaire)
Peu de déplacements, peu d'activité de loisir, employé de bureau.

1,6 - 1,7 (activité modérée)
Petits déplacements, employé de bureau avec activités de loisir en plein air le week-end ou travail debout.

1,8 - 1,9 (activité importante)
Pratique plus de 3h de sport par semaine, activités de loisir en plein air nombreuses, activité professionnelle intensive.

> 2 (activité très importante)
Pratique plus de 6h de sport par semaine, activité de loisir en plein air nombreuses, activité professionnelle intensive.

Une fois votre métabolisme de base et votre NAP défini il vous suffit de réaliser le calcul suivant pour obtenir votre dépense énergétique journalière (DEJ) :

$$DEJ = MB \times NAP$$

Le nombre obtenu représente une estimation de la dépense d'énergie journalière liée au fonctionnement de votre organisme et à votre activité physique. Ce nombre représente le montant calorique que vous devez consommer chaque jour pour subvenir à vos besoins et à vos activités physiques.

Une fois ce chiffre établi, il faut diminuer votre apport calorique journalier pour vous retrouver en dessous de ce nombre. Cela vous permettra d'être dans une situation de déficit calorique, essentielle à toute perte de poids.

Le saviez-vous ?

Inutile d'entamer directement votre perte de poids en enlevant 1000 calories au chiffre (DEJ) obtenu.

Commencez par consommer 100 calories de moins que votre DEJ pendant 10 jours. Cela vous permettra de voir comment votre courbe de poids évolue et ainsi d'adapter votre apport calorique par la suite (diminuer encore plus le nombre de calories consommées chaque jour ou non).

Répétez le processus jusqu'à atteindre votre objectif.

Contrairement à l'idée que vous pouvez vous en faire, il est inutile de vous restreindre de manière drastique pour réussir à perdre du poids.

Il est plus facile de perdre du poids lorsque vous en savez plus sur vos propres besoins et sur la qualité nutritionnelle de vos aliments.



Les aliments coupe-faim.

Même avec toutes ces informations, une perte de poids est un processus qui peut être difficile. Pour vous faciliter la vie, il existe des aliments aux vertus coupe-faim qui permettront de diminuer votre sensation d'appétit.

Nutritionnellement parlant, ce sont les fibres et les protéines qui permettent d'atteindre une sensation de satiété rapide et durable. Plus un aliment en sera riche, plus il vous procurera ce fameux effet coupe-faim.

Les amandes.

Riches en vitamine E et en magnésium, les amandes sont aussi riches en fibres et protéines. Elles représentent l'encas parfait pour satisfaire une petite faim tout en vous apportant une sensation de satiété rapide.

Les fruits et les légumes crus.

Les fruits et les légumes sont des aliments naturellement riches en fibres. La cuisson pouvant diminuer leur teneur en fibres, il est préférable de manger vos fruits et légumes crus pour qu'ils vous procurent une sensation de satiété plus importante.

Le son d'avoine.

L'avoine est une céréale riche en fibres qui a la capacité d'absorber jusqu'à 30 fois son volume en eau et ainsi gonfler dans l'estomac.

Les légumineuses.

En plus de leur indice glycémique faible, les fibres et les protéines que les légumineuses (lentilles, pois chiches, pois cassés, haricots, fèves) contiennent leur confèrent, des propriétés coupe faim et régulatrices du transit.

Le tofu.

Tout comme les viandes maigres, le tofu (soja fermenté) est riche en protéines et pauvre en calories, ce qui en fait un coupe faim parfait.

Le blanc de poulet et autres viandes maigres.

Riches en protéines, le blanc de poulet et les autres viandes maigres sont d'excellents coupe faim et ont la capacité de vous rassasier rapidement.

Le konjac.

Le glucomannane, fibre principale du konjac, a la capacité de se gorger d'eau et de gonfler dans l'estomac. Ce procédé reproduit l'effet d'un repas copieux, ce qui permet de favoriser une sensation de satiété rapide et durable.

Le piment de Cayenne.

La capsïcine, composant actif responsable de la force du piment, stimule la production de deux neurotransmetteurs dans votre organisme : l'adrénaline et la noradrénaline. Ces derniers vont envoyer un message au cerveau pour diminuer la sensation de brûlure lors de l'ingestion d'un piment. En réagissant à ce message, votre organisme sera en proie à une augmentation du rythme cardiaque, une accélération du métabolisme de base et de la transpiration.

L'eau.

Bien qu'elle ne contienne pas de calories et encore moins de fibres et protéines, elle va remplir le volume de votre estomac. C'est ainsi qu'elle peut vous apporter une sensation coupe-faim intéressante lorsque vous désirez manger moins ou éviter de grignoter !

S'entraîner pour perdre du poids plus rapidement.

Bien que la nutrition occupe une part primordiale dans votre démarche de perte de poids, vous pouvez accélérer ce processus en pratiquant une activité physique en parallèle. Cela vous permettra de renforcer vos muscles tout en creusant d'autant plus le déficit calorique nécessaire à toute perte de poids.

Attention. Généralement, les personnes souhaitant perdre du poids se préoccupent principalement de perdre de la graisse. Nous ne parlerons donc pas ici du processus de prise de masse musculaire à proprement parlé mais bien d'une perte de poids pondérale.

Pour se faire, il existe différentes méthodes d'entraînement qui maximisent la rapidité de votre perte de poids.

01. La méthode du HIIT.

Le HIIT (high intensity interval training) est un protocole d'entraînement qui consiste à réaliser des intervalles d'efforts intenses avec le moins de récupération possible.

Il existe différentes méthodes d'entraînement connues basées sur ce principe :

- **La méthode TABATA** : l'athlète réalise 20 secondes d'exercice avec une intensité maximale suivie de 10 secondes de récupération. A répéter 8 fois pour une durée d'entraînement totale de 4 minutes. Vous pouvez inclure 2 exercices différents par circuit TABATA et réaliser 3 circuits différents pour une durée totale d'entraînement de 12 minutes. Une séance courte et très efficace.
Ex : 20 secondes de squats - 10 secondes de repos - 20 secondes de pompes - 10 secondes de repos x 4
- **La méthode du "7 minutes workout"** : l'athlète réalise des exercices au poids du corps durant 7 minutes qui peuvent être répétées 2 ou 3 fois selon son niveau. Les exercices sont à réaliser pendant 30 secondes à haute intensité (minimum 20 répétitions de chaque mouvement) suivies de 10 secondes de repos en guise de transition avant d'entamer l'exercice suivant.
Ex : Exercices dans l'ordre à réaliser (vous pouvez les modifier selon votre niveau) : jumping jacks, chaise contre un mur, pompes, sit-ups, monter sur une chaise et en descendre, squats, dips, planche, montée de genoux, fentes avant, pompes diamants, planche sur le côté.

Mais vous pouvez tout aussi bien créer votre propre entraînement basé sur ce principe d'intensité en variant les exercices. Le principe de les réaliser à haute intensité avec un minimum de récupération reste le même.

Important.

Ne faites pas l'impasse sur l'échauffement. Que vous soyez amateur ou professionnel, la mise en place d'un échauffement avant de commencer votre séance est impérative pour préparer votre organisme aux efforts à venir.

Il est primordial d'élever la température de votre corps afin de mettre en condition votre cœur, vos articulations ainsi que vos muscles aux efforts à venir.

02.

Adaptez votre entraînement de musculation.

En étant dans une situation de déficit calorique, il vous est impossible de construire du muscle. Cependant, vous pouvez adapter votre entraînement de musculation pour maintenir et renforcer votre masse musculaire actuelle tout en perdant du poids.

Le saviez-vous ?

Une partie majeure de votre perte de poids proviendra de la fonte de votre masse graisseuse (si votre alimentation est au point) et une partie mineure proviendra inévitablement de vos muscles.

Afin de perdre le moins de muscle possible, il est important de continuer à vous entraîner en force afin de maintenir votre masse musculaire. Inutile cependant d'essayer d'augmenter vos performances car votre organisme n'a pas l'énergie nécessaire pour soutenir de tels efforts. Contentez-vous d'essayer de maintenir vos performances afin de ne pas vous blesser.

En parallèle, il est intéressant pour accélérer votre perte de poids d'augmenter l'intensité de votre entraînement. Contrairement aux méthodes développées plus haut, inutile de modifier vos exercices. Cela vous permettra de maintenir votre fréquence cardiaque plus élevée et de brûler plus de calories.

Il vous suffit de réduire les temps de repos entre vos séries et répétitions. Si vous avez l'habitude de prendre 2 minutes de repos entre vos séries de squats, prenez 1 minute 30 par exemple.

Pour se faire, vous pouvez aussi avoir recours aux supersets. Ils consistent à enchaîner deux exercices différents avant de vous reposer.

Astuce.

Finissez votre entraînement par 10 minutes de fractionné au rameur, de course avec tapis incliné ou de mouvements au poids du corps réalisés avec le moins de récupération possible.



03.

Incorporez d'autres sports dans votre quotidien.

Si vous êtes plus enclin à pratiquer une activité physique en dehors de la salle de sport ou voulez compléter vos entraînements de musculation, il existe de nombreux sports que vous pouvez pratiquer facilement et qui vous aideront à atteindre votre objectif de poids.

Le vélo.

Quoi de plus facile que de prendre un vélo pour vous rendre sur votre lieu de travail en semaine ou pour vous déplacer le week-end ?

En plus de vous faire prendre l'air, pratiquer une heure de vélo peut vous faire brûler entre 500 et 800 calories selon l'intensité de votre effort et le dénivelé de votre parcours.

La natation.

La dépense calorique associée à une heure de natation serait comprise en moyenne entre 400 et 500 calories (voire plus selon l'intensité et la nage pratiquée).

En plus de renforcer l'intégralité de vos muscles, elle vous permet de gagner en capacités d'anaérobie et ne soumet pas vos articulations à une pression importante.

La course à pied.

En moyenne, un débutant en course à pied brûlera 500 calories en courant 60 minutes.

Un entraînement à haute intensité permet de brûler en moyenne 500 calories par heure. Il vous permet de brûler des calories pendant votre entraînement mais génère aussi une accélération de votre métabolisme de base dans les heures qui suivent votre effort. Cela permet d'augmenter le nombre de calories que votre organisme brûle au repos et donc d'accélérer une perte de poids. Les avantages de cette méthode sont multiples :

- Un gain de temps : votre séance dépasse rarement 30 minutes.
- Une efficacité reconnue pour perdre du poids et stimuler votre métabolisme : en résumé, vous brûlez plus de calories pendant votre entraînement et votre corps continue à en brûler même une fois que vous avez terminé votre séance.
- Une amélioration de vos capacités cardiovasculaires et musculaires.
- Un boost santé.
- Une praticité extrême : vous pouvez vous entraîner partout sans matériel.

Pas besoin de se restreindre pour atteindre votre poids de forme, apprenez à écouter votre corps et vos sensations. Pour perdre du poids durablement, inutile de suivre un régime trop restrictif. Vouloir mincir trop rapidement risque d'entraîner une reprise rapide du poids perdu peu de temps après. Au contraire, prenez votre temps. La pratique d'une activité physique régulière reste un indispensable pour maintenir son poids de forme.

Restez **focus**
sur votre **objectif.**

Cure Feed.^{Light}

6 jours - 12 repas.

Éliminez les excès.

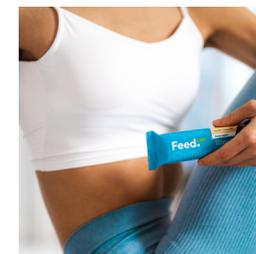
La cure parfaite pour rééquilibrer son alimentation en une semaine avant ou après un excès.



16 jours - 32 repas.

Retrouvez la ligne.

Besoin ou envie d'affiner votre silhouette ?
Le programme 2 semaines est fait pour vous.



32 jours - 64 repas.

Changez de taille.

Débutez une perte de poids rapide et visible en 1 mois.



Votre programme par jour.

Remplacez deux repas par jour par une barre-repas **Feed.^{Light}**



Petit-déjeuner.

**Barre-repas
Feed.^{Light}**



Déjeuner
Repas libre.



Dîner.
**Barre-repas
Feed.^{Light}**

Un empêchement ? N'hésitez pas à inverser
le déjeuner (repas libre) avec le dîner.