**MANUEL PERTE SÈCHE**

**Comment Maigrir en Mangeant**

**Perdre 5 kilos en 5 semaines**

**Introduction**

**Perdre du poids n’est pas aussi difficile qu’on le croit**.

Le **matin**, quand vous avez le temps, vous aimez vous prendre des tartines beurées ou avec de la confiture (ou pire encore, les deux en même temps). Et un chocolat chaud bien sucré.

Le **midi**, vous êtes plutôt préssées et les cours du matin + la fatigue de votre courte nuit, envoient des messages à votre corps qui réclame alors les mets les plus goûteux et riches en mauvaises graisses : un bon panini ou un bon kebab avec des frites et de la sauce, un bon soda, et dans le moins pire des cas une salade avec du fromage, de la charcuterie ou un poisson gras ainsi qu’une bonne portion de pain pour accompagner tout ça.

Pourquoi pas un **goûter** surmégacalorique et riches en sucres rapides, un petit brownie ou une crêpe sucrée avec pourquoi pas encore un soda.

Et le **soir** votre corps devenu addict aux mauvaises choses en réclament de nouveau.

Une fois par semaine (pour les plus concencieuses) ou une fois par mois pour les autres, vous vous forcez à manger du poisson blanc desseché avec des brocollis insipides. Puis le fameux yaourt allégé en dessert et au goûter de 16h vous aviez mangé une gentille clémentine ou moitié de pomme.

+ **tous les écarts** en pâtisserie et en fast-foods que vous vous permettez.

C’est comme ça qu’on empoisonne son corps, qu’on attrape des boutons, qu’on augmente son capital-fatigue et qu’on se ramollit (autant au sens propre que figuré). Sans parler du bide et des cuisses difformes que vous vous imposez à vous-mêmes et des problèmes très graves de santé que vous vous préparez.

**La méthode que je vous propose ne limite pas les quantités. Ce n’est donc pas un régime. Mais elle s’attache à la recherche d’une qualité nutritionnelle optimale**. L’objectif est de perdre 5 kilos en plus ou moins 5 semaines. Et qu’in fine, vous amélioriez votre genre d’alimentation de façon autonome et durable. Les sensations gustatives stimulées par les mauvaises graisses seront conservées par l’utilisation de substituts naturels.

**Un régime efficace, c’est un régime qui ne donne pas l’impression d’en être un**.

Sachez que plus de 95% des personnes suivant un régime, qu’il soit renommé et officiel (Ornish, Atkins, Zone de Barry Sears, Weight Watchers) ou marginal et personnalisé, n’ont pas réussi à tenir leur régime. Qui plus est, elles ont repris leur poids, voire encore plus, par la suite.

En effet, **les vrais régimes n’existent pas. Ils s’autocontredisent. C’est tout simple : vous enlevez à votre corps des aliments/nutriments nécessaires à son fonctionnement, il établit alors une profonde obsession pour cet aliment/nutriment et vous finirez par craquer.**

**De plus, il va alors enclencher un mécanisme qui consiste à stocker TOUTES les graisses de ce que vous mangez sur une période donnée (dont la durée est fonction du degré de pénurie qu’il a subi).**

Par conséquent : “Ah oui mais si tu t’arrêtes de manger, ton corps il va prendre toutes les graisses que tu as stockées et comme ça au bout d’un moment t’en auras plus, j’ai la cousine d’un pote qui a fait ça et ça a marché” => Bolosse.

**D’autant plus que le sentiment de culpabilité lié à la nourriture libère une enzyme dans votre corps qui vous empêche de mincir correctement. Cercle vicieux.**

**Oubliez donc les régimes** et **mangez plus et mieux**. En vérité, **il suffit d’enlever certains aliments inutiles et malsains pour votre corps et de mieux agencer vos repas**. Si vous voulez, vous pouvez faire du sport à côté, ce sera encore mieux.

J’ai moi-même perdu deux fois 15 à 20 kilos dans ma vie sans les avoir repris : une fois en 3 mois (mais je juge cette perte trop rapide et ça aurait pu être dangereux) et une autre fois sur 6-7 mois : où j’ai appliqué les bases de la méthode perte-sèche que je vais vous délivrer ci-dessous (mais ici il n’y a pas que les bases, vous avez une version plus détaillée et efficace).

**Les stars qui perdent du poids de manière phénoménale, sans jamais en reprendre, n’ont pas fait de régime**, elles ont eu un coach en nutrition qui leur a dit quoi manger, quand, comment et qui a fait en sorte de toujours répondre à leur besoin gustatif sans les priver drastiquement.

**C’est ainsi que nous allons procéder**.



**ALORS…MOTIVÉES OU QUOI ???**

**CHAPITRE I : Les Aliments Inutiles et Malsains**

**(et donc à bannir à tout jamais, sauf occassions semestrielles =P)**

En votre for intérieur, vous savez déjà de quoi il s’agit. Vous savez que vous abusez véritablement quand vous mangez certaines choses.

1) **Sodas et boissons gazeuses** : du poison en bouteille, tout simplement. On prend la bouteille d’eau à Mac Do désormais ☺ et dans le pire des cas la bouteille de Badoît même si je rappelle que le gaz injecté (idem pour les sodas) favorise le développement d’une enzyme qui vous empêche d’éliminer vos graisses correctement.

2) **Charcuterie** : le bacon à l’américaine (appelé poitrine fumée ou lard en France), le jambon cru, la pancetta, la saucisse et le saucisson sont les viandes les plus grasses qui existent au monde. 1/3 de leur volume représente du gras, et pour une grande partie du gras saturé. A la rigueur, un peu de jambon cuit vous avez le droit de temps en temps et en revanche vous pouvez manger du blanc de dinde très régulièrement, ce sont des bonnes protéïnes (le blanc de dinde est une des viandes les moins grasses, 4-5g de gras max pour 100 g de viande, quasi idem le blanc de poulet sans la peau)

3) **Beurre et encore pire pour la margarine** (exactement 2/3 du beurre est constitué de graisses saturées) : au lieu de l’étaler sur votre tartine, étalez le directement sur votre abdomen, c’est immonde mais ça reste moins grave. Arrêtez de cuisiner au beurre, aujourd’hui les poêles sont anti-adhésives, plus besoin de “beurrer” la poêle à part à la rigueur si ça fait nécessairement partie de la recette ou que c’est vraiment indispensable pour la cuisson (je pense à la cuisson des oeufs et des épinards par exemple) mais même là il est possible et meilleur pour la santé de remplacer le beurre que vous utilisez pour votre cuisson par de la graisse de canard (35% de graisses saturées contre 66% pour le beurre / colore et parfume durant la cuisson / pour les grandes occasions).

Comme le beurre, éviter la **crème** (fraîche, béchamelle, etc).

4) **Chips** : du poison en sachet, tout simplement. Adieu les chips.

5) **Ajouter du sel et ajouter du sucre** : ce sont des éléments qui se trouvent déjà dans vos aliments. Pas besoin d’en rajouter. Le sel favorise la cellulite et le sucre un fort taux glycémique qui empêche votre corps d’évacuer correctement les graisses.

Le thé et la tisane se boivent traditionnellement sans sucre, si vous rajoutez du sucre vous annihilez voire inversez les moultes effets bénéfiques du thé.

6) **Les viennoiseries et les pâtisseries** : dans une moindre mesure, vous aurez le droit à une viennoiserie/patisserie tous les 10 jours si vous sentez que vous pouvez vraiment vous le permettre, c’est à dire que votre ventre et vos cuisses ont dégonflé et que vous sentez avoir fait des progrès irréversibles. C’est beaucoup mieux si vous pouvez vous en passer ou le remplacer par des biscuits secs. **Attention** : Il vous faut à peu près une heure de tapis roulant au fitness club pour éliminer un croissant.

7) **Les viandes les plus grasses** : des fois plus de matières grasses (=lipides) que de protides, donc quasiment aucun apport bénéfique pour votre organisme à part du gras sur le ventre et dans les cuisses, ainsi que d’éventuels boutons sur le visage et dans le dos. A noter que c’est d’autant plus valable pour la charcuterie.

**Les pièces de boeuf grasses** : bifteck, filet-mignon, steak haché maigre, steak haché ordinaire (oui celui que vous mangez très souvent ☺), côtes de boeuf…Evitez le boeuf le plus possible (du moins sur les 5 premières semaines)

**Les pièces de porc grasses** : saucisses, langue de porc, charcuterie

Evitez le **cheval** (8% de mat gr)

Evitez les **côtelettes d’agneau** et le **rôti d’épaule d’agneau** (7%).

Evitez le **creton de veau** (6 à 9%)

**Enlevez la peau de votre volaille**. Toujours.

8) **Les poissons les plus gras** (thon rouge, saumon, maquereau, sardines…) : dans une large moindre mesure. Ils sont bons pour la santé car ils renferment des omega 3 (plus que les poissons maigres) qui aident à brûler les mauvaises graisses mais il ne faut pas en abuser non plus car ça reste du gras. Ne vous fiez pas à l’idée reçue qu’un poisson gras équivaut à une viande maigre, c’est totalement faux : donner exemple comparatif saumon / une autre viande. Il ne faut juste pas en abuser (une fois sinon pas plus de 2-3 fois par semaine).

9) **L’alcool** : pas de cuite. Cela détruit votre intestin. Ou maximum une seule sur les 5 premières semaines. Limitez vous à deux verres par soirée (à supposer qu’il y ait une ou deux soirées dans la semaine). Evitez à tout prix **la bière** si vous désirez un ventre plat.

10) **Jetez votre pot de nutella et tous vos biscuits**, tout de suite. Donnez-les à un clochard mais SURTOUT PAS à VOTRE ANIMAL DOMESTIQUE si vous l’aimez.

11) **Les bonbons et sucreries** : du poison pur et dur. Votre corps n’a pas besoin de ces sucres rapides ajoutés. Il y a tout le sucre rapide qu’il faut dans les fruits que nous mangeons, et les yaourts pré-sucrés, etc etc). **Vous pouvez manger du chocolat** si vous le souhaitez, mais alors du chocolat noir et avec au moins 70% de cacao.

12) **LES SAUCES** : PLUS AUCUNE SAUCE INDUSTRIELLE NE VIENDRA ALTÉRER LE GOÛT ET LA QUALITÉ ORIGINELS de vos aliments. **Vous jetez votre ketchup, votre mayonnaise et votre vinaigrette toute-faite**. Vous pouvez garder la moutarde si elle est de qualité et la sauce soja (pas plus d’une fois tous les 15-20 jours, elle est extrêmement chargée en sel). Apprenez à manger vos sushis et big macs sans sauce, vous serez sevrés rapidement, ne vous inquiètez pas.

13) **LES FRITES** INDUSTRIELLES, LES **FRIANDS**, LES **NEMS**, LES **RAVIOLIS FRITS**, LES **BEIGNETS**, LA **FRITURE**, STOOOOOOPPPP => SCOTCHEZ-LES A VOS CUISSES CE SERA MOINS PIRE POUR VOTRE ORGANISME

14) **Les Fromages** : dans une moindre mesure. En manger le soir (et un ou deux yaourts le midi), car la nuit votre organisme brûle les graisses et assimile les nutriments beaucoup plus vite que durant la journée. Ça vient du fait que le corps a besoin de moins de sang dans les membres externes (tête, bras, jambes) durant la nuit et le sang se rassemble alors au milieu du corps, où se situe l’estomac.

**L’idée reçue que les fromages secs sont les plus maigres est totalement fausse**. La réglementation française conduit les fabricants à annoncer une teneur en matières grasses calculée sur l'extrait sec (c'est-à-dire sans tenir compte de l'eau du fromage), c’est pourquoi un **camembert** est enregistré à 45% de mat gr. alors qu’il n’en contient en fait que 21%. Et c’est encore mieux pour les **fromages blancs**, ceux indiqués à 20% de mat gr n’en contiennent en fait que 3%, et ceux à 40% n’en contiennent que 8%. Ca reste du gras cependant, il ne faut donc pas en abuser.

(pour votre gouverne : le **gruyère** est faussement considéré comme un fromage à trou, le vrai gruyère fait dans la ville de Gruyères en Suisse n’a pas de trous, la faute à Tom & Jerry, le fromage que nous appelons le gruyère en France est en fait de l’**emmental**).

**Si possible, évitez totalement le fromage**.

Pour les produits laitiers, privilégiez donc un **yaourt**. (voir chapitre 2)

La différence avec le fromage c’est que ce dernier contient largement plus de lipides (matière grasse, celle qui va dans votre ventre et dans vos cuisses) et beaucoup moins de glucides rapides certes mais les glucides (surtout les glucides lents) sont toujours mieux que les lipides.

**Dans l’ordre de préférence d’ailleurs** (ce sera détaillé plus tard) :

Protides > Glucides Lents > Glucides Rapides > Lipides insaturés > Lipides saturés

15) **Le pain de mie**, **le pain blanc (baguette), les sandiwichs, les paninis, les pains bagnats, etc**… (et pour vous qui cherchez la perte sèche, évitez le pain tout court) : on remplace le tout par des biscottes (dont vous vérifierez la teneur en mauvaise graisse avant de les acheter). Et par du pain complet ou du pain aux céréales pour les adeptes de panification.

16) **Les plats industriels pré-cuisinés** : bourrés de conservateurs, de matières grasses, d’additifs et d’extraits d’aliments de mauvaise qualité. Achetez de la nourriture pour chien, les morceaux utilisés sont de meilleure qualité.

17) **Les chewing-gums** : Jetez-les. Définitivement. Ils créent de l’air dans votre estomac. Par suite, le ventre se met à gonfler. Sans mentionner le fait qu’ils détruisent votre mâchoire et qu’à partir d’un certain âge vous ne pourrez certainement plus rien mâché. Ils sont également riches en éléments synthétiques et malsains pour votre corps.

Si vous ne pouvez pas vous en empêcher dans un premier temps, remplacez les chewing-gums par des **graines de fenouil**, elles sont bonnes pour la santé et coupent la faim.

Peut-être que tout cela vous semble draconien. Mais non, aucunément.

**C’est une question de sevrage et d’habitude**. Dans un mois, vous aurez ces aliments en horreur. Votre corps va se purifier, vous serez plus heureuse, d’autant plus que vous vous serez embellie.

**CHAPITRE 2 : Les Aliments à Adopter**

**(pas nécessairement pour toujours mais vous devez essayer d’en faire votre base alimentaire, même après l’achèvement de cette méthode)**

1) **Buvez de l’eau**. Buvez- en 1,5 litres par jour (hors sport intensif). Ne faites pas d’exception à cette règle. Dans un régime, l’eau est importante car elle élimine les toxines (déchets de votre corps) plus facilement du fait de son action purificatrice sur les reins. Plus vous voulez perdre de poids, plus vous devez boire. Sans excéder 2 litres d’eau par jour (hors sport intensif).

Pour votre régime perte-sèche, les eaux qui vous conviennent le mieux sont **la Contrex, la Vittel et la Volvic**. Préférez la Contrex car en plus d’être un eau de régime, elle est riche en magnésium qui agit directement sur votre système nerveux afin de diminuer votre stress/anxiété du quotidien. Pour seulement inhiber le stress, vous avez l’Hépar, la Saint-Antonin, et la Rozana. Si vous n’avez aucune de ces marques en magasin, privilégiez une eau faible en sodium et riche en magnésium/potassium.

**Tu es une étudiante et tu ne veux pas dépenser d’argent pour de l’eau minérale** ou de l’eau de source et encore moins pour un filtreur-purificateur ? Ce n’est pas grave. Tu peux boire l’eau du robinet de ta ville (mais va quand même vérifier sa qualité et sa teneur en calcaire au lien suivant : [www.sante-gouv.fr/qualite-de-l-eau-potable](http://www.sante-gouv.fr/qualite-de-l-eau-potable)). L’eau du robinet est le produit alimentaire le plus vérifié en France (12 millions d’analyse par an) de façon à ce qu’il soit sain.

**Attention** : dans les 1,5 litres d’eau, vous devez prendre en compte le thé et les jus d’agrumes pressés mélangés à l’eau que je vous conseillerai plus bas. En revanche, l’eau consommée lors de l’activité sportive ne doit pas être prise en compte.

2) **LA SEULE “CHARCUTERIE” à laquelle vous avez le droit**.

Entre 2 et 5% de matière grasse. **Bacon de dos** (3,5 % VS 35% pour le bacon américain !!!!) également appelé Bacon canadien (celui qu’on trouve dans les grandes surfaces sous l’appellation Bacon, en fines rondelles décoennées), **jambon cuit** **décoenné**, pastrami de boeuf, roulé de dinde, **jambon de dinde**, pastrami de dinde (2 % à 4 %).

Attention, il y a trois types de bacons : canadien (dit “bacon” en France), américain (dit “lard” ou “poitrine fumée” en France) et anglais (la forme du bacon canadien mais avec le contenu du bacon américain). Bacon américain et anglais sont donc à proscrire totalement. Ils incarnent la charcuterie la plus grasse qui existe, avec 35% de matières grasses.

3) **Privilégiez nettement l’huile aux graisses solides** (qui sont quasiment à éradiquer).

La meilleure huile végétale pour la santé est **l’huile d’olive** (14% de graisses saturées / convient aux salades et à la cuisson) et **l’huile de graines de lin** (9% de saturées / seulement pour les salades / rétablit la déficience en omega 3 propre à l’alimentation occidentale). Mais même si ça représente de la bonne graisse, ça reste de la graisse donc n’en abusez pas (sinon ça se retrouve dans les tissus adipeux, c’est à dire votre ventre et vos cuisses). Nous verrons dans le point 5) des moyens de donner du goût à vos aliments sans ajout aucun de matières grasses.

**Attention** : On dit de l’huile de colza, de noix et de tournesol qu’elles sont très bonnes pour la santé et même conseillées à usage quotidien MAIS c’est faux : l’huile de colza crée des lésions cardiaques ainsi qu’une déficience importante en vitamine E (nécessaire pour le bon fonctionnement du coeur) et l’huile de tournesol, de noix, de carthame, de maïs, graines de cotons sont beaucoup trop chargées en oméga 6 et l’excédent d’oméga 6 est très dangereux, d’autant plus que l’Occident souffre déjà d’un excédent d’omega 6 dans son alimentation traditionnelle. Ne jamais utiliser d’huiles tropicales (huile de palme, de noix de coco…50% de saturées pour la première, 92% pour la deuxième !!!).

Pour vos vinaigrettes, en plus de l’huile d’olive, vous ne pouvez pas passer à côté du fameux **vinaigre de cidre naturel** (= sans additifs et conservateurs), il a des EFFETS REMARQUABLES : dégrade glucides et lipides, réduit l’appétit, réduit l’envie de sucreries, tonifie le corps, élimine les toxines. Laissez au placard votre vinaigre de vin et votre vinaigre balsamique.

4) **Féculents mais en petite quantité** (hormis pour les sportives) **et toujours à l’heure du dîner quand vous en prenez**, et si possible seulement les veilles d’activité sportive ou scolaire/professionnelle soutenue (toujours le soir du fait qu’ils soient lourds en apport énergétique et que pendant la nuit du fait du processus de digestion acceléré vous les aurez assimilés en nutriments pour le sport et/ou la dure journée du lendemain).

En effet, les féculents sont constitués en grande partie de **glucides complexes (appelés généralement “sucres lents”)** du fait qu’ils fournissent une énergie que le corps consomme progressivement. Contrairement aux sucres rapides, appelés aussi glucides simples (bonbons, pâtisseries, sucreries, etc) qui fournissent simplement un semblant d’énergie sur le moment où on les consomme et sont chargés en mauvaises matières grasses.

**Hormis les traditionnels riz, pommes de terre et pâtes, les étudiantes connaissent peu de féculents** alors qu’il en existe plein d’autres qui peuvent justement venir remplacer les habituels et avoir un meilleur apport pour la santé. En général, **varier** les aliments (sains, bien entendu) est toujours meilleure pour la santé.

Vous avez **quatres grandes familles de féculents** : tout ce qui est **pain et produits finis** (biscottes, pain grillé, pâtes, semoule, etc), les **céréales** (riz, maïs, lin, sarrasin, blé, orge, avoine, seigle, boulgour, quinoa …) et les **légumineuses** (lentilles, fèves, graines de soja, pois chiches, haricots secs, …) et les **tubercules** (pomme de terre, patates douces).

**Un point important : Ne mangez pas vos féculents avec des protides !** Le soir, faites-vous un bol de riz (qui aura cuit sans gros sel) avec des poivrons grillés (cuits sans graisse ou au pire à l’huile d’olive) par exemple. Mettez du curry en poudre par exemple pour donner du goût et en dessert prenez-vous un yaourt nature sucré et un fruit. Puis une infusion aux herbes pour clore le tout. Ce n’est qu’une suggestion parmi des milliers d’autres possibilités.

**Les féculents, dans le cadre de votre régime, sont là juste pour vous donner un peu d’énergie pour vos activités sportives et pour que vous ne souffriez pas d’un manque de sucres lents, alors n’en abusez vraiment pas, ça fait gonfler le ventre.**

Privilégiez le **soja** (très bon pour la santé / sous forme de tofu pauvre en glucides lents par exemple) et le **son d’avoine** (qui donne une sensation de satiété et empêche une partie des mauvaises graisses d’être assimilées par l’organisme).

5) **Privilégier les condiments, les épices et les herbes (voire les algues)** si vous souhaitez relever votre plat au lieu d’utiliser du sel, ou du sucre, ou du beurre ou des sauces industrielles (=> rétention d’eau, cholestérol et hypertension…).

- **Les condiments** : **ail**, **oignons**, **échalottes** et **moutarde**

Coupez l’**ail** en deux et dégermez-le (nervure centrale) pour être sûr de bien le digérer.

Privilégiez **l’oignon rouge** aux autres, c’est le plus riche en calcium. Vous pouvez également achetez des **mini-oignons**, moins chers, plus faciles à transporter et plus légers.

Vous pouvez en mettre dans tous vos plats salés.

Pour la **moutarde** vérifiez qu’elle soit préparée sans sucres ajoutés et que si possible avec du paprika et du curcuma (mais c’est en bonus). Ca reste gras, ne pas en abuser.

**Concernant les condiments plus sophistiqués et récurrents chez les jeunes** (**guacamole, sauce salsa, pesto, sauce piquante, houmous**), ils peuvent en fait être (très) bons pour la santé MAIS seulement à condition qu’ils soient fait-maison avec des ingrédients naturels. Nous verrons ceci dans le chapitre 7.

- **Les épices à privilégier** (pour maigrir vite, détresser, améliorer le système digestif…)

Certaines épices font même office de coupe-faim, la cannelle par exemple, et certaines herbes pouvant agrémenter nos plats s’avèrent être d’ordre médicinal.

En outre, on peut utiliser les épices pour le plat de résistance comme pour le dessert.

Et pour couronner le tout, les épices sont ce que l’on appelle des “**aliments brûle-graisses**”. Prendre une dizaine de grammes d’épices dans le cadre d’un repas très gras est susceptible de diminuer de 30% le taux de triglycérides (une catégorie de lipides) assimilées lors de ce repas (au départ, elles sont favorables pour l’organisme mais un excès les rend néfastes, comme toute chose).

la **cardamome** : brûle-graisse / à la place du sucre dans votre café/thé

la **vanille** : calme le stress et l’envie de manger entre les repas / remplace le sucre dans quasiment n’importe quel plat / par exemple : dans votre yaourt nature

le **clou de girofle** : mâchez-en un s’il vous prend l’envie de grignoter / anesthésie l’envie de sucre

la **cannelle**, l’épice-phare des régimes efficaces : coupe l’envie de sucre / régule le taux de glycémie (“le taux de sucre” si l’on veut) / peut remplacer le sucre / se met autant dans les plats salés que dans les desserts / en infusion, yaourt ou gratin par exemple

le **curcuma** : vertus anti-cancéreuses / aide à digérer / brûle les lipides et les glucides / pour vinaigrettes, légumes et gratins

le **piment** : brule-graisses (du fait de sa teneur en capsaïcine) / accélèrer le métabolisme / diminue le taux de glycémie

les **graines de fenouil** : excellent coupe-faim (les athlètes grecs en prenaient à l’Antiquité pour ne pas prendre de poids) => mâchez-en quand vous avez faim entre les repas / aide à digérer / efficace pour les problèmes d’haleine (remplace le chewing-gum)

le **curry** : mélange de plusieurs épices (entre 7 et 24) / la consommation régulière entraîne une perte sèche d’au moins 1 kilo par mois (sans régime en parallèle).

Les épices couramment utilisées pour constituer la base du curry sont : le curcuma, le fenugrec, le poivre de Cayenne et la coriandre.

le **gingembre** : à consommer idéalement sous forme de thé. Il stimule l’apport de sang dans le système digestif.

le **cumin** : aide au ventre plat / en poudre ou en graines / anti-ballonnements

le **safran** : épice la plus chère du monde / stimule la sérotonine (= augmente le bien-être et diminue l’appétit) / aide à digérer les graisses

le **poivre** : combustion des graisses / action diurétique (diminue hypertension artérielle) / anti-ballonements / aide au ventre plat

le **paprika** : stimule le métabolisme (donc dépense énergétique donc fait fondre les calories) / aide à la digestion / aide au ventre plat

- **Les herbes/plantes à privilégier pour brûler les graisses**

Quand on veut perdre du poids, il faut aussi penser à favoriser l'élimination des déchets par les plantes car, **en période d'amaigrissement, l'organisme doit faire face à une forte intoxication ou encrassement des tissus**. Les plantes favorisent l'activité des émonctoires, c'est-à-dire des organes chargés d'éliminer les déchets soit le foie, les reins, les intestins, les poumons, la peau et les muqueuses. Si vous avez du mal à trouver certaines qui sont proposées ci-dessous, vous pouvez vous rendre chez un **herboriste**. Le but n’est pas de toutes les prendre en même temps, vous en choissisez trois, maximum 5, puis vous changez quand vous avez envie de changer. C’est toujours mieux de varier, quand on parle d’alimentation, à condition qu’on reste dans un schéma de nutrition saine.

la **menthe** : purifie l’intestin / désinfecte l’organisme / facilite élimination des graisses / si vous trouvez de la menthe poivrée, c’est encore mieux / achetez la menthe pré-plantée dans un pot de terreau que vous arroserez à chaque fois qu’il sera sec / possible de la consommer séchée (dans une infusion par exemple)

la **bardane** : dépure le sang / favorise élimination par la peau / aide à digérer les graisses / action diurétique (qui augmente aussi l’élimination par les reins)

la **busserole** : nettoie les voies urinaire et intestinale / augmente le volume de l’urine (vous éliminez donc plus de déchets)

la **salsepareille** : purifie les tissus du corps / augmente fortement l’élimination / en plus d’être dépurative (épure le sang) et diurétique, elle est sudorifique, c’est à dire qu’elle favorise la transpiration.

la **cascara sagrada** : c’est un laxatif, tout simplement, il vous libère l’intestion. Comme laxatif naturel, vous avez aussi la bourdaine et la séné.

l’**origan** : anti-ballonements, anti-flatulences, améliore transit et soigne problèmes digestifs / nettoie l’intestin. Attention : il a un effet apéritif, c’est à dire qu’il donne faim. Ne pas en abuser.

le **romarin** : aide le foie à détoxiner l’organisme

le **pissenlit** : action diurétique (diminue hypertension artérielle et insuffisance cardiaque) / stimule le métabolisme

le **basilic** : anti-oxydant / aide à la digestion / l’acheter pré-planté dans le terreau et l’arroser dès que la terre est sèche / pour faire occasionnellement une sauce pesto 100% naturelle et bonne pour la santé (cf. recette au chapitre VII.) / à savoir : vous pouvez congeler le basilic autant que vous voulez, il conservera exactement la même saveur, voire il sera meilleur !

la **coriandre** : idem basilic

l’**ispaghul** : soutient le transit intestinal / diminue le cholestérol et les triglycérides (une catégorie de lipides) / diminue assimilation des sucres

le **thé vert ou le thé Oolong** (=thé bleu-vert) : extrêmement bon pour la santé, le thé fait partie des aliments avec le plus d’effets bénéfiques pour l’organisme. Il n’y a aucun effet négatif à part sur le long terme si l’on en consomme vraiment trop. Attention : y ajouter du sucre annule la plupart des effets bénéfiques et y ajouter du lait comme le font les Anglais inversent les effets positifs en effets cancérigènes (idem pour le café au lait).

le **garcinia** : bloque la transformation des [sucres](http://www.medisite.fr/diabete-diabete-vive-le-sucre.1823.60.html) en graisse, obligeant l'organisme à brûler ses propres réserves

**Pour celles qui veulent aller plus loin** (attention : produits à base de caféïne) :

le maté (brûle les lipides), le caféier (vertu lipolytique = digestion des corps gras), le guarana (libère adrénaline => aide à brûler les graisses) et le kolatier (idem caféier)

- **Les algues** (généralement en salade ou dans les soupes / facultatif là aussi mais ça peut beaucoup aider et ça fait découvrir d’autres cultures)

l’**agar-agar** (le secret des Japonaises pour garder la ligne) : utilisé **à la place de la gélatine animale** (porc et boeuf) dans de nombreuses préparations : mousses, crèmes, flans, entremets, gelées de fruits, confitures, gâteaux…des préparations autant salées que sucrées. **Riche en fibres**, il aide à mincir en accélérant la **sensation de satiété**. Un des aliments de base de la cuisine japonaise (comme nous la farine) depuis plus de 300 ans. En résumé l’agar-agar vous permet de préparer des desserts et gâteaux délicieux sans vous engraisser. De plus il va brûler une partie des graisses déjà présentes dans votre organisme. Régule le taux de choléstérol et de glycémie.

le **fucus** : gonfle dans l’estomac et fait alors guise de coupe-faim, brûle les calories et élimine les graisses en excès. Egalement très riche en vitamine (lorsque vous êtes fatiguées, par exemple). Attention : ne pas en prendre si vous souffrez d’acné.

la **nori** : la galette qui entoure vos makis ☺, délivre des omégas 3 (on n’en mange pas assez en Occident), beaucoup de vitamines et d’oligo-éléments, fait partie des algues les plus riches en protéines végétales au côté de la spiruline et de la dulse. Vous pouvez la manger comme ça, pas besoin de faire des makis.

le **wakamé** : 20 fois plus riche en calcium que le lait / à peu près le même goût que l’huître

le **kombu** : le faire cuire dans une soupe ou encore mieux avec des légumineuses pour en améliorer la digestion.

la **dulse** : riche en protéines végétales / à manger dans une salade ou dans une omelette

la **laitue de mer** : source de magnésium (déstresse), potassium, calcium et vitamine C. Ca passe bien dans une salade.

la **spiruline** : un super-aliment, utilisé dans les pays pauvres pour lutter contre la malnutrition. Elle vous apporte protéines végétales d’excellente qualité, bêta-carotène, fer, antioxydants. Surtout pour les mecs qui suivent un régime protéïné.

le **spaghetti/haricot** **de mer** : à la poêle tranquille ou en salade / fibres, vitamine C, minéraux / très bien pour commencer votre consommation d’algues. A savoir : c’est une spécialité d’origine française

la **salicorne** (au naturel) : on la déguste comme les haricots verts, chaude avec beurre, ail et persil, ou en salade

6) **Le thé et les infusions** : surtout le **thé vert** et le **thé Oolong** (= thé bleu-vert)

Privilégiez les marques Twinings et surtout Taille de guêpe qui sont plus authentiques et vous fournissent du véritable thé. **Attention** : n’amenez jamais votre eau jusqu’à ébullition (100°) comme c’est maladroitement conseillé par Twinings. Pour le thé vert et le thé Oolong, privilégiez une eau à 75°. Pour le thé noir, une eau à 85%.

Pour les infusions, tilleuls, tisanes, etc : une eau à 95° sera privilégiée.

Le thé que vous buvez rentre bien sûr en compte dans votre consommation quotidienne d’eau.

**Nota Bene** : le thé est certainement l’aliment avec le plus d’effets bénéfiques sur l’organisme : anti-cellulite, brûle-graisses, anti-cancer, drainant, effet de satiété, etc... Vous pouvez en boire 4 à 6 tasses par jour.

**Attention** : y mettre du sucre annule la plupart des effets bénéfiques (donc remplacez-le par de la cannelle ou de la vanille) / y mettre du lait comme le font les anglais INVERSENT les effets bénéfiques en effets néfastes, et notamment cancérigènes.

De temps en temps (une à deux fois par semaine) : prenez une tasse de **café noir** sans sucre (anti-cellulite et combustion des graisses).

7) **Les champignons**

En accompagnement d’une viande ou avec des pâtes par exemple.

**Les truffes, les pleurottes, les girolles, les morilles, les chanterelles, les cèpes, les bollets, les trompettes de mort, les pieds de mouton, les portobello, etc…**

Leur consistance et goût peuvent se rapprocher de ceux de la viande.

Ils contiennent beaucoup d’eau et sont riches en vitamines **B1, B2 et D**.

La vitamine B1 optimise votre système nerveux, vous déstresse et améliore votre mémoire.

La vitamine B2 (=”vitamine de l’énergie”) brûle les lipides et glucides en surplus et améliore la santé de votre peau.

La vitamine D (= “vitamine soleil”) renforce les parties les plus importantes du corps (coeur, tissus, os, muscles) et lutte contre les cancers éventuels. En général, la première source de vitamine D est l’exposition au soleil.

Ils sont également riches en **potassium, fer, phosphore, vitamine B3 et cuivre**.

S’assimilent très bien à ce qu’on appelle les **fines herbes** (persil, ciboulette, estragon, cerfeuil) et aux échalottes.

**Attention** : les laver plusieurs fois avant cuisson.

8) **Les légumes**

La plupart des légumes ont une action **brûle-graisse**.

Privilégiez les **légumes-feuilles** (chou frisé, chou cavalier, la bette à carde, etc…). Attention : limitez le chou à une prise par semaine (max 2) car très riche en fibre et créant des flatulences/ballonnements qui gonfle votre ventre.

Privilégiez également le **concombre**, l’**aubergine** (éponge à graisses ingérées durant le même repas), la **courgette** (anti-cellulite et aide au ventre plat) et le **poivron** (riche en vitamine C, il brûle les graisses et les sucres, aide au ventre plat, anti-cellulite, sensation de satiété), également la **tomate** (légérement acide et également anti-cancer / oui la tomate est un fruit pour les botanistes et la fraise un légume par exemple, mais ici nous travaillons du point de vue gastronomique => ce qui est sucré est un fruit, ce qui est salé est un légume).

Les autres légumes sont certes un peu moins bénéfiques mais quand même bons à prendre.

**Attention à l’avocat** : nécessaire mais ne pas en abuser. 1 par semaine minimum, 2-3 maximum (surtout si vous avez une carence en oméga 3, que vous ne mangez pas de poissons gras le reste de la semaine)

**Attention à ne pas abuser des légumes** : essayez de vous stabiliser à 300 grammes dé légumes par jour, 450 grand maximum. C’est riche en fibres donc aide au transit intestinal => ventre plat mais en excès les fibres peuvent abîmer votre estomac.

**Souvent peu de goût, servez-vous alors des épices et des herbes susmentionnées.**

Essayez d’en intégrer un peu dans tous vos repas (potages, vapeur, crus, cuits..), notamment les légumes verts (poireaux, salade verte, épinards en branche, brocollis) qui sont très riches en anti-oxydants.

Attention : **préparez-les vous-mêmes dans la mesure du possible** (sinon prenez du surgelé), n’achetez pas des plats tout faits. Si vous redécouvrez le plaisir de cuisiner, vous serez plus en mesure de maîtriser la contenance en mauvaises graisses de vos plats.

9) **Les fruits**

**Citron, melon, pomme (coupe-faim), orange, raisin, ananas, figues, fruits rouges**... Evitez les bananes qui sont trop riches et peuvent faire gonfler votre ventre.

La plupart des fruits sont bons à prendre. Vous pouvez vous faire des **jus de pamplemousses ou de citron faits-maison entre les repas**, ce qui contribue à brûler les graisses et vous fait boire de l’eau (en général on en boit pas assez).

Mention spéciale pour la **papaye** qui aide véritablement à détruire et prévenir la cellulite, en plus d’être un brûle-graisses.

Les **fruits secs (sauf noix, noisettes, amandes, etc)** sont bons pour la santé également.

Essayez de manger deux fruits minimum par jour (5-6 maximum)

10) **Les viandes maigres** : jetez vos steaks hachés surgelés à 15% de matière grasse. D’autant plus qu’une fois cuits, ils en recèlent entre 20 et 25%.

Certaines peuvent penser que 15% ce n’est pas grand chose mais sachez qu’une viande est dite grasse à partir de 7 ou 8% de matière grasse.

Contrairement aux idées reçues vous pouvez manger du bacon tant que c’est du **bacon canadien** (celui vendu en France sous le nom de “bacon”) et pas du bacon américain (poitriné fumé, tranche de lard…).

Vous pouvez également manger (mais dans une moindre mesure) de la **viande de grison** (c’est très peu gras mais un peu riche en sodium : 4,5%, de toute façon c’est très cher).

**Plus généralement**, privilégiez le **blanc de dinde** sinon le **blanc de poulet** qui sont les viandes les moins grasses que l’on peut trouver. Du **jambon cuit de porc** peut être également autorisé à condition qu’il soit découenné et dégraissé. Il faudra **TOUJOURS enlever la peau de votre volaille (idem pour vos poissons)**, vous passez subitement d’une viande grasse à une viande maigre, notamment pour le canard qui perd 20% de mat. gr. rien qu’en voyant sa peau enlevée.

Concernant le porc, vous ne pouvez vous autorisez que : **le rôti et les côtelettes de fesse, le filet, le rôti de bout de filet et le pastrami**

Pour le boeuf : seulement **le rôti de noix de ronde, le bifteck d’intérieur de ronde, le rôti de croupe et le bifteck de surlonge**

Pour le veau, seulement : **le rôti de fesse ou d’épaule, la longe et les côtelettes**

Pour l’agneau (mais un peu plus occasionnellement) : **le gigot et la longe** (les deux n’excédant pas 5% de matière grasse).

**Si vous voulez continuer à manger des viandes goûteuses** mais beaucoup moins grasses**,** privilégiez le bison (3 %), le haut de cuisse ou le pilon de l’émeu (entre 0,5% et 3%), l’orignal (5 %) et le chevreuil (4 %).

11) **Les poissons maigres mais aussi les gras** (mais pour les gras seulement 1 fois par sem, 2 maximum, à part si vous ne mangez pas du tout d’avocat, vous pouvez à 3 par semaine)

Le reste du temps, au lieu d’acheter des rillettes de saumon (6 à 9% de mat. gr.), achetez des miettes de thon blanc (3%) ou de truite (3,6%).

Les poissons et fruits de mer les moins gras sont la **sole** (1,2%), le **cabillaud**, la **morue** (0,7%) , l’**aiglefin** (0,7%), le **tilapia**, le **pétoncle** (0,8%), le **crabe** (1%), le **homard** (0,9%), les **huîtres** (1,6%), les **moules** (2,2%), le **thon blanc** (voir ci-dessus), la **truite** (idem) et le **thon rouge** (5%).

Les poissons gras sont le **saumon** (voir ci-dessus), la **sardine** (10%) et le **maquereau** (14%)

Bien sûr, toujours **enlever la peau** après cuisson côté peau (comme ça pas besoin d’ajouter de graisse extérieure et la peau est plus facile à enlever une fois grillée).

12) **Les yaourts** : **nature avec de la vanille ou de la cannelle** que vous avez vous même ajoutées. Sinon prenez des **yaourts natures pré-sucrés** pauvres en lipides. Les standards que vous trouvez en grande surface feront l’affaire. N’hésitez pas à en manger deux dans la journée (un à midi, un le soir, pour remplacer votre fromage habituel, qui lui est très riche en lipides). Les yaourts régénèrent votre flore intestinale.

13) **Les biscottes** sinon le **pain complet** ou le **pain aux céréales.** Riches en fibres, ils améliorent le transit et donc vous aide à avoir un ventre plat. Ne pas en abuser. Pour les biscottes, essayez de ne pas excéder 4 par repas et si possible qu’une fois par jour.

Si vous avez une faim inextinguible qui surgit entre deux repas (et que vous n’aimez ni le thé ni les pommes, ni les yaourts nature), prenez deux à trois cuillères à soupe de **son d’avoine** (très pauvre en graisse, effet de satiété et bloque les graisses de façon à ce que le corps ne puisse pas les ingérer).

14) **Les produits de substitution (peuvent vous aider dans les moments difficiles mais À EVITER LE PLUS POSSIBLE, vous êtes là pour changer définitivement votre base alimentaire, pas pour faire semblant)** :

- Vous êtes accros au sel, vous ne pouvez vraiment pas vous empêcher d’en rajouter, du moins au début de votre régime ? Alors achetez un produit de substitution au sel qui sera meilleur pour la santé (**sel de céleri, sel sans sodium, sel rose de l’Himalaya, le gomasio, sel gris de guérande, sel liquide hyposodé**, etc…).

- Au lieu de craquer sur de l’anchoiäde, de l’aïoli ou de la tapenade, préparez-vous une **artichonade**, ce sera toujours moins pire, ça limitera les dégâts.

- Remplacez le nutella par du **chocolat** (au moins 70% de cacao) que vous aurez vous même fait fondre.

- Remplacez le fromage sec (gruyère, emmental, comté…) que vous prenez habituellement par un **fromage blanc** à 20% de matières grasses.

- Au lieu d’acheter de la panure industrielle pour vous faire des escalopes pânées, broyez dans un torchon à l’aide d’un pilon ou d’un marteau quelques biscottes. Etc etc….

- Un bon moyen de substitution est aussi de **faire les choses soi-même**, vous pourrez moduler les éventuels apports en graisse dans la recette. Par exemple, sachez que si la sauce salsa industrielle est (fortement) déconseillée, une sauce salsa faite maison avec des produits frais est bonne pour la santé et même imposée par certains diététiciens ! (cf. chapitre 7)

- **In fine, évitez les produits de substitution qui sont juste là pour limiter les dégâts, donnez du goût et des effets de satiété à vos plats grâce aux condiments, épices et plantes (voire algues).**

**NOTA BENE** : utilisez le lien **www.i-dietetique.com/composition-nutritionnelle/** si vous désirez savoir la composition en matières grasses (lipides) d’un aliment ou toute autre information nutritionnelle.

**A suivre**

**Chapitre 3 : Les Courses – une fois qu’on connait les bons aliments, comment bien les choisir pendant nos courses**

**Chapitre 4 : Avant Le Repas – Règles de préparation et de cuisson**

**Chapitre 5 : LES REPAS – Comment les agencer ? Manger quoi et quand ?**

**Chapitre 6 : En Dehors Des Repas – Trucs et astuces pour perdre du poids**

**Chapitre 7 : Des Recettes-Types proposées selon la nature et la fonction du repas**

**Chapitre 8 : Les Situations Délicates**

**Chapitre 9 : Le Sport**

**Chapitre 10 : Le Mental**

**Chapitre Bonus : Avoir De Belles Fesses ☺**

**Synthèse et Annexes**

**François CAPITANI**

[**f.capitani@hotmail.fr**](mailto:f.capitani@hotmail.fr)