

Comment (vraiment) maigrir en 5 leçons

L'été est arrivé ! Que le but soit de rentrer à nouveau dans un bikini après les excès de l'hiver ou tout simplement de se sentir mieux dans son corps, Atlantico a répertorié les cinq conseils à retenir pour mieux perdre du poids.

Avec Atlantico.fr

A l'approche de l'été, les magazines féminins regorgent de conseils les plus divers pour mincir et arborer une silhouette sur la page. Les cinq conseils pour maigrir :

1- Abandonnez les régimes

Rien ne sert de lancer dans un régime. La preuve ? **Dans 95% des cas, les gens reprennent du poids.** De plus, la plupart des régimes seraient dangereux pour la santé. Une étude datant de 2010 et menée par l'Agence de sécurité sanitaire alimentation, environnement et travail (Anses) a analysé 15 régimes. [Et le résultat est accablant.](#) **Tous les régimes présentent en effet de grands déséquilibres en macronutriments –lipides, glucides, protéines– en vitamines et en minéraux.** Le régime Dukan notamment est pointé du doigt pour son apport excessif en protéines. Nombre de régimes ont aussi un apport trop faible en vitamine C ou en calcium ou à l'inverse des apports bien supérieurs aux ANC (Apports nutritionnels recommandés). Les risques ? Ils sont bien réels : diminution de la masse minérale osseuse, risques de fractures, calculs biliaires ou encore cancer colorectal.

2 - Méfiez-vous du light

Si les produits light promettent des aliments garantis zéro prise de poids, il faut tout de même [se pencher attentivement](#) sur l'étiquette de chaque produit. Sur presque tous les plats cuisinés figurent les informations nutritionnelles. Les deux indications qui doivent retenir votre attention sont les lipides et les glucides. Pour les lipides, il faut opter sur un taux inférieur ou égal à 10 grammes pour 100 grammes. Pour les glucides, choisir le taux le plus faible dans la mention « dont sucres ». **En clair, pour déterminer si un produit est gras, il vous suffit de regarder s'il apporte davantage de lipides que de protéines pour le même poids.** Concernant les sodas light, pas de contre-indication, mais le consommateur peut facilement s'habituer à avoir un goût sucré en bouche. Certains sodas sont parfois trop riches en sel et en phosphore ce qui pourrait être un facteur d'aggravation de l'hypertension artérielle ou de l'ostéoporose.

3 - Oubliez les « produits miracles »

Beaucoup de personnes tentent de faire mentir l'adage "il faut souffrir pour être beau" en se contentant de consommer des produits miracles : brûleurs de graisse, draineurs, produits coupe-faim... Si on sait aujourd'hui que le Mediator [a été testé comme coupe-faim](#) par le laboratoire Servier, il n'est pas le seul produit dangereux à avoir été retiré du marché. **De manière générale, évitez les coupe-faim contenant de l'éphédrine, une molécule responsable d'hypertension artérielle et d'une accélération du rythme cardiaque.** Pourquoi ne pas vous contenter d'eau ou de fruits, [des coupe-faim naturels et efficaces](#) ?

D'autres produits sont moins néfastes que le Mediator, mais doivent être utilisés avec attention : les "gelules ventre plat", qui promettent de lutter contre les ballonnements intestinaux en régulant le transit et en absorbant les gaz, peuvent être *"au mieux inefficaces, au pire contenir des laxatifs. Dans ce cas, attention à la déshydratation et à la perte de minéraux dans les selles, néfastes pour la santé"*, [prévient le Dr Patrick Bacquaert.](#) **Les draineurs, qui évitent la rétention d'eau, peuvent eux aussi provoquer une déshydratation.** Et de toute façon, par leur principe même, ils n'ont aucun effet sur la graisse ou la cellulite... Quant aux brûleurs de graisse, leurs [effets secondaires sont potentiellement mortels](#) : arythmie cardiaque, infarctus, accidents cérébrovasculaires, mort subite...

4 - Adoptez les bonnes astuces

"Mangez cinq fruits et légumes par jour" : le message est maintenant connu. Mais manger sainement n'est pas la seule astuce pour garder la ligne ; manger lentement est aussi une bonne chose. Des chercheurs coréens ont ainsi démontré que [les personnes qui mangent doucement prennent moins de poids](#) et ont moins de problèmes de cholestérol et cardiaques que celles qui prennent leur repas trop vite. Autre astuce, qui demande peu d'efforts : dormir ! **Le manque de sommeil favorise en effet l'appétit en perturbant le cycle hormonal.** [Selon des nutritionnistes américains](#), 100 minutes de sommeil en moins équivalent à 549 kcal absorbées en plus par jour, l'équivalent d'une double-cheeseburger.

Le [Centre National d'Association des Obèses](#) conseille par ailleurs d'éviter de manger devant la télé... ou devant un livre : mieux vaut avoir conscience des aliments que l'on avale. **Il est également préférable de faire ses courses au supermarché le ventre plein et avec une liste**, pour éviter les tentations.

5 - Faites du sport

Pour maigrir, il ne suffit pas de diminuer les apports, il faut aussi dépenser plus de calories. Mais attention, faire du sport n'entraîne pas une grande dépense énergétique ([pour perdre un kilo, il faut courir à 8 km/h pendant 12,5 heures](#)) : cela évite néanmoins de perdre du muscle, conséquence logique d'un régime, qui touche autant les muscles que la graisse. [Reste à choisir son activité](#) : **pour perdre de partout, il faut choisir un sport qui fait travailler les muscles sans être trop intense** (course, natation, vélo, rameur, marche à pied, etc.). Pour affiner sa taille, les abdos, le dos crawlé et le crawl sont efficaces, alors que le rameur et le vélo sont utiles pour muscler ses cuisses. Pour perdre des fesses, rien de tel que la natation, le roller ou le trekking. Quelque soit votre choix, [trois erreurs sont à éviter](#) : vouloir en faire trop, trop vite ; choisir les mauvais exercices ; manquer de régularité.

Paulina Benavente et Morgan Bourven