

Lendemain de fêtes : comment perdre du poids sans se ruiner



Viandes rouges, plats allégés, fruits et légumes... Quand on est au régime, paradoxalement, on mange moins, mais ça coûte souvent plus cher. Voici 8 solutions simples pour dépenser moins et maigrir plus.

Avec Atlantico.fr

"J'ai fait trop d'excès pendant les fêtes, je dois perdre 4 kilos..."

- Mais fais le régime Weightwatchers !
- J'ai déjà fait le régime Weightwatchers.
- Et alors ? Tu as perdu combien ?
- 200 euros..."

Derrière cette [blague des Inconnus](#) se cache une dure réalité : faire un régime efficace coûte souvent un bras. Il est pourtant possible de faire rimer régime et économies.

1 - Dites adieu à la viande rouge

Bœuf, porc, agneau, canard... Toutes les viandes rouges fournissent des nutriments importants (fer, vitamine B, protéines etc.), mais elles coûtent souvent horriblement chers. De plus, elles contiennent des acides gras saturés qui contribuent à augmenter le taux de cholestérol. Selon [Nicole Fetterly](#), nutritionniste à Vancouver, nous en mangeons beaucoup plus que nécessaire. "Notre consommation de viande rouge devrait se limiter à 70 grammes une à deux fois par semaine", affirme-t-elle.

Astuce : Une portion de 70 grammes fait environ la taille d'un jeu de cartes. Augmentez vos portions de légumes ou ajoutez d'autres sources de protéines à votre repas comme des lentilles ou des œufs. Afin de réduire la teneur en matières grasses de la viande rouge, retirez l'excès de gras visible avant la cuisson. Ne faites pas cuire la viande dans du gras... et attention au sel !

2 - Privilégiez les produits de saison

Pour éliminer vos petites poignées d'amour, manger des fruits et des légumes est évidemment mieux que de manger des pâtes. Surtout, ce n'est pas forcément plus cher si vous consommez des légumes de saison. [En hiver](#), privilégiez les courges (potiron, potimarron, butternut etc.), les avocats, le chou, ou encore les carottes. Attendez le printemps pour manger des pamplemousses, des mangues et des concombres. Gardez les framboises, les kiwis et les courgettes pour l'été. Enfin, les aubergines, les fruits de la passion et les oranges sont à consommer de préférence pour votre porte-monnaie en automne.

Si vous vivez à la campagne, profitez des ventes directes du producteur au consommateur, avantageuses pour les deux, ou des ventes directes "au panier" sur Internet.

3 - Achetez des produits non transformés

Les produits préparés que l'on trouve dans les supermarchés sont souvent plus chers que ceux qu'on prépare soi-même. C'est notamment le cas pour les soupes, les plats tout préparés ou les légumes en boîtes (à condition qu'ils soient de saison bien sûr). De plus, les produits tout faits regorgent d'additifs, de conservateurs, de sel et de sucre. Autant d'éléments à fuir si on tient à perdre du poids.

4 - Faites une liste de course

Pour moins dépenser tout en mangeant équilibré, les listes de menus et de courses aident à programmer les repas de la semaine en ne prenant que l'indispensable.

Astuce : Ne faites pas vos courses le ventre vide, cela augmente la tentation d'acheter plus de produits. Avant de partir, pensez à jeter un coup d'œil aux prospectus de votre boîte aux lettres pour repérer les promos et regarder le prix des produits au kilo (acheter "en gros" est souvent plus avantageux).

5 - Quid des compléments alimentaires ?

Pour les petits budgets, les produits de substitution et les adjuvants au régime sont déconseillés : on peut tout à fait maigrir sans coupe-faim, et autres tisanes drainantes. Ces produits coûtent très chers et ne sont pas indispensables. Buvez plutôt de l'eau, cela aide à éliminer les déchets toxiques. Et n'hésitez pas à boire l'eau du robinet, moins coûteuse que l'eau en bouteille. Vous ne courez aucun risque : c'est un des produits les plus contrôlés.

6 - "Le poisson c'est cher" : faux !

Si la sole meunière constitue la "rolls" des poissons, il en existe bien d'autres beaucoup moins onéreux. Les sardines, les maquereaux, le thon blanc et autres petits poissons en conserves assurent un bon apport en omégas et sont plus abordables. Vous pouvez aussi les acheter au rayon surgelés. Ils font souvent l'objet de promotions intéressantes et conservent tous leurs apports nutritifs.

7 - Des applis iPhone gratuites ou pas chères pour vous aider à mincir

- L'appli Weightwatchers (gratuite) : elle propose de nombreuses recettes minceur et un outil permettant de créer des listes de courses à partir de recettes légères. Très pratique avant d'aller faire ses courses au supermarché !

- L'appli Fitness & moi (gratuite) : Nestlé a développé un authentique programme minceur d'une durée de 6 mois. Au programme : des conseils nutrition, des exercices de fitness, et en prime les astuces de la coach Valérie Orsoni en vidéo.

- WeightMeter (0,79 euro) : Réglez votre objectif de perte de poids et suivez les conseils qui vous sont donnés. L'application vous envoie même des rappels pour ne pas oublier de suivre votre régime.

- Bedometer (0,79 euro) permet de calculer le nombre de calories perdues quotidiennement. Vous pouvez même afficher une courbe indiquant l'évolution de votre régime.

8 - Faites de l'exercice

Faire du sport n'est pas forcément un luxe. Pour vous dépenser sans compter, les salles de fitness discount sont de plus en plus répandues. Si vous préférez rester chez vous, de nombreux sites Internet proposent des vidéos de cours de fitness avec explications détaillées pour éviter les mauvaises postures. Les piscines municipales concèdent des tarifs réduits aux étudiants, aux familles nombreuses et aux groupes.

Enfin, nutritionnistes et cardiologues ne cessent de vanter les bienfaits de la marche. En pratiquant 30 minutes de marche ou de randonnée pédestre par jour, vous réussirez facilement à chasser les kilos superflus. Que ce soit dans un parc, à travers la campagne ou sur un tapis de course, vous pouvez opter pour la solution qui vous convient le mieux.

Astuce : Monter les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur est un excellent exercice.