



**Véronique de Saint Front**

**Coach Nutritionniste à Ramonville et Toulouse-centre**

## Mon poids : toute une histoire ...



### **STOP au YOYO !**

Il est temps de comprendre ce que c'est que « **PERDRE DU POIDS** » pour maigrir **pour de bon** !

Le surpoids est un symptôme de mal de vivre physique et moral .

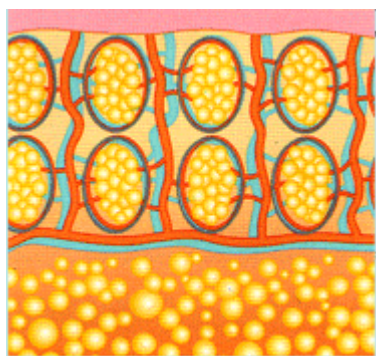
Les causes, hormis la génétique ( < 5 % des cas ), sont multiples :

- ♥ Stress, conflits et souffrance intérieurs
- ♦ Mauvais sommeil
- ♠ Activité physique non adaptée
- ♣ Alimentation pauvre en vitamines, minéraux( pauvre en fruits et légumes ) et déficit en acides gras essentiels.

## Perdre du poids : c'est quoi ?

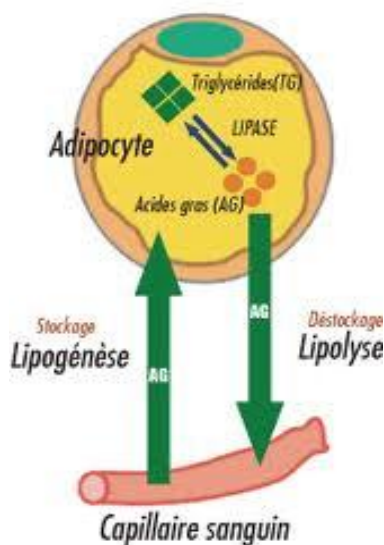
Perdre du poids, c'est perdre de la masse grasse, de la masse hydrique dans certains cas, tout en préservant la masse maigre ( muscles, os, organes ).

La graisse n'est pas une masse informe qui fond comme neige au soleil !



Tissu adipeux = graisse

La graisse est un ensemble de cellules, petites unités vivantes spécialisées dans le stockage, sous forme de graisse, du surplus de sucre et de matières grasses de notre alimentation. Elles le font très bien et facilement : c'est la lipogénèse. La masse grasse du corps ou tissu adipeux, alors, augmente. Ce tissu représente une partie de nos réserves d'énergie. Quand toutes les cellules sont remplies au maximum, et que les sucres et graisses continuent à être consommés en excès, alors le corps est obligé de fabriquer de nouvelles cellules pour augmenter sa capacité de stockage. **Mais attention, le nombre de cellules ne diminuera pas : elles pourront se vider de leur graisse mais ne disparaîtront pas !**



**Perdre de la masse grasse**, c'est demander à ces cellules de se vider de leur contenu : elles le font plus difficilement et moins volontiers ! Le déstockage ou lipolyse, nécessite le travail de beaucoup « d'ouvriers » à l'intérieur des cellules grasseuses : ce sont les enzymes. Ces ouvriers travaillent avec des « outils » : ce sont les **vitamines et minéraux**.

⚠ Si l'alimentation manque de vitamines et de minéraux, alors les ouvriers n'ont pas d'outils pour travailler : la graisse reste ;

⚠ Si les cellules n'ont pas l'habitude de déstocker, elles n'ont plus les ouvriers présents : on ne les paye pas à rien faire...la graisse attend... ;

➡ **Donc, pour perdre de la masse grasse**, il faut le temps de recruter des ouvriers, c'est-à-dire de fabriquer des nouveaux enzymes opérationnels. Puis il faut faire entrer les outils ( vitamines et minéraux ) dans les cellules. Enfin il faut actionner les portes de sortie : elles sont peut-être un peu grippées : il faut alors de la bonne huile ( acides gras essentiels ).

**Puiser dans ses réserves de graisse, c'est donc mettre en jeu des mécanismes biochimiques complexes.**

### Quand utilise-t-on ses réserves de graisses ?

- ⚠ Dans la lutte contre le froid : en étant bien couvert, quand on sort dans le froid ou que l'on chauffe peu chez soi 17, 18 ° ; quand on prend une douche froide ou que l'on se baigne dans de l'eau ( mer, piscine...) à moins de 25°. Les graisses sont un très bon carburant pour notre chaudière intérieure ;
- ⚠ Dans les sports d'endurance associés à une alimentation adaptée ;
- ⚠ Dans le cas d'une alimentation hypocalorique et riche en vitamines, minéraux et acides gras essentiels.



### Les 5 clés de la perte de masse grasse:

- ☺ Motivation et définition d'objectifs réalistes, « opérationnels » ;

△ Retrouver un équilibre intérieur solide : donner leur juste valeur aux évènements et aux choses pour gérer ses émotions ;

◆ Un sommeil de qualité et en quantité adaptée : c'est vital : influence bénéfique sur le comportement alimentaire ;

♥ Activité physique adaptée, régulière, pratiquée avec plaisir ;

♣ Alimentation personnalisée, adaptée à son rythme de vie et riche en vitamines, minéraux, acides gras essentiels et saveurs.



### **La perte de masse grasse : une approche globale :**

L'accompagnement individuel fait appel, soit à plusieurs professionnels, soit à un coach-nutritionniste dont les compétences permettent un suivi dans les 5 domaines ci-dessus. La durée du suivi sur plusieurs mois favorise un apprentissage de l'alimentation santé sur le long terme pour :

♥ Apprendre les nutriments, micronutriments et les bons acides gras pour faire fonctionner les mécanismes de déstockage des graisses ;

♥ Comprendre ce qui nous fait du bien, et quelle façon de manger nous convient pour être en très bonne forme en perdant peu à peu de la graisse ;

♥ Ressentir les bénéfices sur le plan moral et physique ;

♥ Garder les bonnes habitudes et les partager avec ses proches ;

♥ Se prendre en charge sur le long terme quand les bonnes habitudes sont intégrées et deviennent des réflexes : **on garde son poids de forme !**



