

Les Éditions Homeophyto

# COMMENT MANGER ET PERDRE DU POIDS DURABLEMENT

Séverine Dewally  
Dr en Pharmacie



# Mon poids, mes besoins, ma méthode

## Partie 1 : Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur la faim, l'appétit et le poids

« J'ai faim ... »

- La faim
- Le rassasiement
- La satiété
- Écouter et respecter ces 3 signaux est indispensable

Une faim ou des faims ?

- La faim physiologique
- La faim psychologique et/ou environnementale
- Au-delà de la faim
- Les sens
- Plaisir, croyances et attentes
- Nos émotions
- Comportement alimentaire, mode de vie et habitudes
- Le métabolisme des nutriments : ce que je mange
- Les hormones
- Conclusions

Quel type de mangeur êtes-vous ?

- Petit mangeur diversifié
- Gros mangeur diversifié
- Mangeur standard : le représentant de l'alimentation traditionnelle française
- Jeune mangeur et petite mangeuse pressée
- Gros mangeur monotone : une bonne alimentation doit être nourrissante
- Et vous quel(le) mangeur(se) êtes-vous ??

Pourquoi je grossis ?

- Un simple problème de balance énergétique ??
- Ces 35kcal par kg et par jour nous servent à assurer :
- De façon comptable, nos apports alimentaires doivent :
- Et si je ne mangeais pas ce qu'il faut ?
- Et si c'était mes émotions ?
- Et si c'était mes hormones ?
- Les hormones orexigènes sont libérées quand il faut induire la faim
- Les hormones anorexigènes sont libérées quand vient la satiété
- Et si c'était mon sommeil ? Mais en fait ce sont mes hormones !
- Et si c'était mon stress ? mais en fait ce sont mes hormones !
- Et si c'était mon microbiote, l'autre nom de ma flore intestinale ?

Mon poids

- L'indice de masse corporelle ou IMC
- Le tour de taille
- Le rapport tour de taille / tour de hanche
- Les autres indicateurs

En conclusion

Je m'écoute

Je mange et je réapprends le plaisir de manger

J'apprends à manger différemment

## PARTIE 2 : « Que ton aliment soit ton premier médicament » Hippocrate

Le GPL (glucides, lipides protéines) notre carburant

### Les glucides

- L'index glycémique (IG) le concept qui balaie les notions de sucres rapides et de sucres lents
- L'index glycémique (IG) permet de comparer les aliments en fonction de leur capacité à élever la glycémie.
- Les facteurs qui influencent l'index glycémique d'un aliment
- Facteurs intrinsèques
- Facteurs externes
- Pourquoi s'intéresser aux IG ?
- Exercice pratique
- Quelques index glycémiques

### Les protéines

- Nos sources de protéines
- Les protéines d'origine animale et végétale
- Cas particulier de l'œuf
- Pour résumer
- Pourquoi manger des protéines ?
- Nos besoins quotidiens en protéines
- La répartition idéale
- Il y a peu de risque de carence en protéines en Europe.
- Les excès sont nettement plus fréquents que les carences

### Les lipides

- Les graisses saturées
- Cas particuliers des acides gras trans,
- Les acides gras monoinsaturés (omega 9)
- Les acides gras polyinsaturés (omega 6 et omega 3)
- Petite synthèse des sources d'acides gras saturés, mono insaturés ou polyinsaturés

### Les fibres

- Les fibres solubles
- Les fibres insolubles
- Pourquoi manger des fibres
- Comment faire pour manger plus de fibres ?

### Les vitamines et minéraux

- Les vitamines
- Les vitamines hydrosolubles (vitamine C et famille des vitamines B)
- Les vitamines liposolubles (ADEK)
- Les minéraux
- Les oligoéléments ou éléments traces
- Les macro-éléments
- Focus 1 : Le Calcium
- Focus 2 : le magnésium
- Vitamines et minéraux, tous carencés ?
- Les études
- Les résultats
- 2 raisons majeures : une diminution des apports et des besoins augmentés
- Que faire pour consommer plus de vitamines et minéraux ?

## L'eau et les boissons

- Nos besoins et nos apports
- Comment faire pour consommer 2,5 litres d'eau par jour ?

Conclusions : nous devons manger et nous devons manger de tout !

- Je m'attache à manger chaque jour de façon variée et jusqu'à satiété
- Je m'attache chaque jour à DIMINUER
- Je supprime de mon alimentation
- Je réinvestis ma cuisine
- 

Partie 3 : le pourquoi et le comment perdre du poids en rééquilibrant son alimentation ?

Et pourquoi je devrais perdre ces quelques kilos ?

- Quelques bonnes raisons pour vous aider à faire le point

Et en pratique, je mets quoi dans mon assiette ?

Ce que je mets dans mon assiette tout au long de la journée

Conclusions

Comment s'organise ma journée d'un point de vue alimentaire

À vos assiettes, prêt partez...