TABLE DES MATIÈRES

Sommaire 4

Remerciements 7

Préface 9

Introduction 13

PREMIÈRE PARTIE
LA VÉRITÉ SUR LES RÉGIMES 17

Et si l'on faisait un peu le point sur quelques « régimes » ? 19

Le rapport de l'ANSES de 2010 19
Qu'en est-il dix ans plus tard ? 20
1. La diète cétogène 20
2. Le régime hypocalorique 23
3. Le régime paléo 25
4. Le régime WW 26
5. Le jeûne intermittent 27
Et le gagnant est … ? 29
Tous les régimes « marchent » et ne « marchent » pas en même temps 29
Je yoyote, tu yoyotes, elle yoyote… 30

DEUXIÈME PARTIE
MES 10 POINTS DE CONTRÔLE VERS MON POIDS DE FORME 39

Chapitre 1
J'active mon gps émotionnel pour aller vers ce qui compte vraiment..... 41

Si vous ne savez pas où vous allez, mieux vaut ne pas démarrer 41
Et si votre objectif n'en était pas un ? 41
Pour être pleinement efficace, un objectif doit remplir certains critères. Il doit… 43
Être formulé positivement 43
Être sous votre contrôle 43
Être (assez) précis 44
Être mesurable 44
Être réaliste 44
Être placé sur une échelle de temps 44
Les étapes du changement de comportement 45
Les trois conditions essentielles pour être motivé 46
Notre cerveau aime les choses concrètes. *Keep it simple, make it visible!* 47

Chapitre 2
Mes macronutriments 49

Mais d'où viennent les calories ? 49
L'inégalité des chances… aussi pour les calories 50
La dépense énergétique journalière (DEJ) 51
L'apport énergétique total quotidien (AETQ) 54
Les protéines, nos pierres fondatrices 55
Faisons d'abord connaissance 55
De combien en avons-nous besoin ? 57
Pour quoi faire ? 58
Mais quel lien avec mon poids ? 59
Où se les procurer ? 59
Ma checklist pour faire le bon choix 62
Les lipides, qui ne comptent pas que pour du beurre 64
Faisons d'abord connaissance 64
De combien de lipides avons-nous besoin ? 69
Pour quoi faire ? 69
Mais quel lien avec mon poids ? 69

Où se les procurer ? 71
Ma checklist pour faire le bon choix 74
Les glucides, notre carburant absolu 79
Faisons d'abord connaissance 80
De combien en avons-nous besoin ? 83
Pour quoi faire ? 83
Mais quel lien avec mon poids ? 84
Où se les procurer ? 89
Ma checklist pour faire le bon choix 89
Les fibres 98
Faisons d'abord connaissance 98
De combien en avons-nous besoin ? 100
Pour quoi faire ? 100
Mais quel lien avec mon poids ? 101
Où se les procurer ? 101
Et si je ne les supporte pas ? 102
L'eau 104
L'alcool 108
Mais sur le poids ? Quel est son effet ? 109

Chapitre 3
Mes micronutriments 115

Des calories vides qui pèsent lourd sur la balance 115
Les micronutriments clés 117
Le magnésium, notre star à tous 117
Le zinc, l'arme antigras 119
Le sélénium, le couteau suisse de nos métabolismes 120
Le fer… de lance de notre énergie 121
L'iode, l'indispensable de la thyroïde 123
Le calcium, protection renforcée 124
Le chrome brille par son efficacité 125
Le sodium, qui ne veut pas toujours du bien à votre ligne 126
La vitamine D, trop peu dans l'assiette, c'est là qu'est l'os… 127
La vitamine C qu'elle est bonne pour la ligne 128
Les vitamines du groupe B 128
Les anti-inflammatoires naturels et les antioxydants 129
Et la liste est encore longue… 132

Faut-il prendre des compléments alimentaires ? 132
Et pourquoi pas assembler tous les nutriments ? 133

Chapitre 4
Mes superfoods, mes antifoods et mes repas minceur 137

Les superfoods alliés de la minceur 137
Attaquons tout de suite par une mise en garde ! 137
Un aliment calorique qui fait perdre du poids, bizarre, bizarre… 138
Ma pyramide et mes aliments minceur 140
Les composés actifs de la minceur ! 153
Les antifoods de la minceur 156
La pyramide des antifoods de la minceur 157
6 règles d'or pour composer mes repas minceur 162
1. Intégrer quotidiennement des alliés de la minceur (aliments boosteurs et satiétogènes) 162
2. Avoir des repas à forte tendance végétale 162
3. Choisir des aliments à faible index glycémique et composer un repas à faible charge glycémique 165
4. Manger bio, local et de saison 165
5. Choisir des aliments peu ou pas transformés, complets et cuisiner « maison » 166
6. Bien construire et répartir ses repas 166
Mes modes de cuisson minceur 169
Mais quel lien avec mon poids ? 172

Chapitre 5
Ma chrononutrition : et si l'on remettait nos pendules à l'heure… ? 177

La chrononutrition ? Maiskeskecekça ? 177
Et quand la pile de l'horloge est plate… ça tourne fou 178
Mais qui gère le chrono ? 180
La lumière 180
Le sommeil 181
Les horaires des repas 181
L'activité physique 181
Le microbiote, encore et toujours lui… 182

Matinal ou tardif ? Quel est votre chronotype ? 185
Dis-moi à quelle heure tu te couches et je te dirai ce que tu manges… 185
Comment connaître son chronotype ? 187
Chronotype du matin ou du soir, *so what* ? 188
Ma chrononutrition : quand manger quoi pour garder la ligne ? 188
La chrononutrition et mes horaires de repas 189
La chrononutrition et la répartition de mes calories : calories du matin, c'est malin… Calories du soir, c'est le bazar… 192
La chrononutrition de mes nutriments : chaque chose en son temps 193
La chrononutrition et la fréquence de mes repas 195
Sauter le petit déjeuner, ça fait maigrir ou pas ? 195
La chrononutrition du contenu de mon repas 196
Et si je travaille la nuit ? 197
Le travail de nuit augmente les risques… 197
… mais on peut y remédier 198

Chapitre 6
Le microbiote 207

Nous sommes habités 207
Nous sommes formatés mais tellement uniques… 210
1, 2, 3 ou 4 ? Quel est votre entérotype ? 210
Caractéristiques des entérotypes 210
Entérotype un jour, entérotype toujours ? 211
Dis-moi quel est ton entérotype, je te dirai comment tu vas maigrir… 212
À quoi sert tout ce petit monde ? 213
Le microbiote a des complices… 214
La membrane (ou muqueuse) intestinale 214
Le mucus 216
Les cellules immunitaires 216
Les acides biliaires 217
Le microbiote, grand adepte du « zéro déchet » 217
Le microbiote est très gourmand et surtout, très productif ! 219
Quelques métabolites microbiens issus des oligo- et polysaccharides 219
Quelques métabolites microbiens dérivés des acides aminés 221
Quelques métabolites microbiens dérivés des lipides 222
Quelques métabolites issus des polyphénols et phytonutriments 223
Les vitamines 224

Les neurotransmetteurs 224
Des gaz 224
Quand tout ça tourne à la dysbiose… 225
Mais que s'est-il donc passé pour en arriver là ? 226
Mais quel rapport avec l'obésité ? 228
Microbiote et obésité 228
Existe-t-il un microbiote type de l'obésité ? 231
Et si tout commençait dans la bouche ? 234
Ben voilà, yaka prendre des probiotiques alors ? 235
Rôles généraux des probiotiques dans le traitement et la prévention de l'obésité 237
Hyperperméabilité intestinale et obésité 238
Mucus et obésité 238
Immunité et obésité 238
Acides biliaires et obésité 239
L'axe intestin-cerveau 240
Bonjour, docteur, j'aimerais évaluer la qualité de mon écosystème intestinal 241
Celui-là ne me va pas, vous n'auriez pas un autre modèle de microbiote s'il vous plaît ? 242
Quel est l'impact de l'alimentation sur la composition du microbiote et l'écosystème intestinal ? 243
Impact des macronutriments 243
Impact des micronutriments 246
Impact des phytonutriments 247
Impact du style alimentaire et de la diversité de l'alimentation 248
Divers 249
En route vers une alimentation personnalisée ? 249
Comment bichonner tout ce petit monde ? 251
1. Éviter ce qui agresse le microbiote et la muqueuse 251
2. Apporter ce qui optimise et favorise le meilleur écosystème possible 254
3. Se complémenter si nécessaire 255

« Les carnets du spécialiste » 270

Chapitre 7
Mes hormones, mes neuropeptides et mes neurotransmetteurs 279

Comment est régulée la prise alimentaire 280
Les signaux à court terme 280
Les signaux à long terme 281
Les hormones directement liées à mon métabolisme 281
Les hormones thyroïdiennes 281
Les hormones sexuelles 282
Les hormones qui modulent la glycémie 286
Les neurotransmetteurs et neuropeptides qui contribuent à la régulation de mon appétit 289
Les catécholamines (adrénaline, noradrénaline, dopamine) 289
Les indolamines (sérotonine, mélatonine) 292
Les neuropeptides qui augmentent l'appétit 295
Les neuropeptides qui diminuent l'appétit 296
L'hormone du stress : le cortisol 298
L'hormone de croissance 300

« Les carnets du spécialiste » 305

Chapitre 8
Mes freins malgré moi 307

Les freins génétiques et épigénétiques 307
Comment mon alimentation ou mon mode de vie peuvent-ils impacter la façon dont s'expriment mes gènes ? 308
Comment savoir si je méthyle bien ? 309
Alors, c'est trop tard ? 310
Les freins hormonaux 311
L'insuline 311
Les hormones thyroïdiennes 318
Les freins physiologiques 321
L'inflammation 321
Le stress oxydant 325
Un dysfonctionnement des mitochondries 325
Les freins psychologiques, émotionnels et mentaux 326
Les freins médicamenteux 326
Les antipsychotiques 327
Les anti-épileptiques 327
Les antidépresseurs 327

Les antidiabétiques 327
Les statines 328
Les corticoïdes 328
Les IPP (inhibiteurs de la pompe à protons) 328
Les œstrogènes (pilule, traitements hormonaux substitutifs (THS)…) 328
Les somnifères ou antihistaminiques 329
Les freins environnementaux 329
Comment savoir si je suis « intoxiqué » ? 331
Faut-il succomber à la mode détox ? 331
Les freins purement nutritionnels 332
Les freins de l'âge 332

Chapitre 9
mon mode de vie 333

L'activité physique et le mouvement 333
Faut-il vraiment marcher 10 000 pas par jour ? 335
Mais cela ne suffit sans doute pas… 336
Comment connaître mon niveau d'intensité ? 337
Pourquoi faire du sport si on dit que ça ne fait pas maigrir ? 338
Pour perdre du gras : fort et court ? Ou lent et longtemps ? 340
Sommes-nous tous égaux face à l'efficacité du sport ? 340
Peut-on faire trop de sport ? 341
Quel est le meilleur moment pour bouger ? 341
Existe-t-il des contre-indications ? 342
Bye bye les fausses excuses 342
Et qu'est-ce qui se passe si j'arrête ? 343

« Les carnets du spécialiste » 359

Le sommeil 360
Conséquences d'un manque de sommeil 360
Comment s'organise notre sommeil ? 362
Mon assiette somnifère 363
Mes comportements somnifères 364
Mon environnement somnifère 365
Une bonne gestion du stress 366
Et pour ça, prévoyez une solution de fond ! 366

Et si ma source de stress, c'est justement mon problème de poids ? 368
Prendre du temps pour soi, être présent en mangeant et bien mastiquer 368
Manger plus lentement et mastiquer, pour quoi faire ? 369
Fuir tout ce qui intoxique 371
Nous sommes cernés par les substances toxiques ! 371
Mais comment des substances sans calories peuvent-elles faire grossir ? 372
Ne suffit-il pas de faire une « détox » et hop, le tour est joué ? 373
Mes conseils pratiques pour réduire l'exposition aux toxiques 374
Mes conseils pratiques pour se détoxifier 376
Bien gérer l'arrêt du tabac 377
Pourquoi l'arrêt du tabac fait-il grossir ? 377
La stratégie « arrêt tabac-zéro kilo » 379

Chapitre 10
mes pensées et mes émotions 381

Notre cerveau, une machine à pensées qui nous joue des tours 381
Quelques pensées bien inutiles (bien pourries même) 382
La pensée « Foutu pour foutu » 382
La pensée « Tu l'as bien mérité » 384
La pensée « Demain, c'est crac dedans » 384
La pensée « Est-ce que tu t'es bien regardée ? Tu as vu comme tu es grosse ! » 385
La pensée « Je ne serai vraiment heureuse que quand j'aurai perdu 10 kg » 385

TROISIÈME PARTIE
L'OBÉSITÉ DANS TOUS SES ÉTATS 391

Chapitre 1
l'obésité, vers une nouvelle définition 393

Pas un simple problème esthétique 393
Le poids ne compte (presque) plus 394
Calculer l'IMC, c'est presque dépassé 395
La quantité d'adipocytes 395
Le type d'adipocytes 396
La localisation des adipocytes 397
Devrait-on parler « des obésités » plutôt que de l'obésité ? 400

Le tissu adipeux, un tissu vivant 402
L'obésité, une maladie en plusieurs phases 402
Les conséquences pour la santé 404
Un mot sur la chirurgie bariatrique 405
Mon corps, un ami… rancunier 406

Chapitre 2
les facteurs de risque d'obésité 409

1 000 jours qui changent la vie ! 409
Le débat non tranché du « pour ou contre le *seeding* » 414

QUATRIÈME PARTIE
JE PASSE À L'ACTION 421

Doucement cocher, je suis pressé d'arriver ! 423
1. J'active mon GPS émotionnel pour aller là où je veux vraiment 425
2. J'optimalise le choix de mes macronutriments 425
3. J'optimalise le choix de mes micronutriments 426
4. Mes aliments et mes repas : je fais les bons choix et les bonnes associations, dans les bonnes proportions 426
5. Ma chrononutrition : je mange les bonnes choses au bon moment 426
6. Je chouchoute mon microbiote 426
7. Je vérifie mes hormones et mes neurotransmetteurs 427
8. Je lève mes freins à la perte de poids 427
9. J'adapte mon mode de vie et me fais du bien 428
10. Je fais le tri dans mes pensées, pour ne garder que celles qui m'aident à avancer 428

CINQUIÈME PARTIE
MES RECETTES MINCEUR 429

Petits déjeuners 435
Pancakes à la banane 436
Pancakes à la patate douce 437
Barres de céréales 438

Muesli 439
Flocons d'avoine aux myrtilles 440
Flocons d'avoine complets 441
Omelette à la banane 442
Blinis de courgettes et houmous maison 443
Pain paléo et salade de pommes à la cannelle 444
Granola de Mumu 445

Garnitures à mettre sur le pain 447
Tartinade de sardines et pois chiches 448
Houmous de betterave 449
Tartine de ricotta et foie de morue 450
Tartare d'algues 451
Rillettes de crabe 452

Entrées, salades ou plats du soir légers 453
Salade fraîche de crudités, sauce crue aux noix 454
Salade d'endives, chou rouge, pommes et baies de goji 455
Salade de patates douces, grenade, canard et noix de cajou 456
Salade de foies de volaille aux figues et framboises 457
Salade antioxydante 458
Salade composée et fèves de soja 459
Salade composée aromatique 460
Salade de lentilles, céleri, poires et noix 461
Quinoa aux crudités de saison saveur thaïe 462
Asperges et courgettes aux œufs mollets 463
Lentilles corail, tapenade de tomates et mesclun aux amandes 464
Méli-mélo terre-mer 465
Melon garni à la feta et au jambon de Parme 466
Burgers d'abricots au fromage de chèvre 467
Asperges au fromage de chèvre 468
Chou-rave à l'estragon, zestes d'orange et miel, petits chèvres frais 469
Crumble de millet, poireau et céleri-rave 470
Bocal de pois chiches et sarrasin 471
Soupe de potiton au curry 472
Taboulé de chou-fleur à la mangue 473

Soupes 475
Soupe courgette-pourpier 476
Soupe crue carotte-coco 477
Soupe de poissons 478
Soupe de potimarron aux noix de cajou 479
Soupe exotique 480
Soupe froide à la betterave 481
Gaspacho fraise-betterave 482
Crème de chou-fleur 483
Velouté de panais au curcuma 484

Plats et accompagnements 485
Boulettes thaïes 486
Dahl de lentilles corail 487
Ramen aux champignons et œufs mollets 488
Salade de quinoa au coulis de betterave 489
Bœuf à la vietnamienne 490
Galettes de pois chiches, haricots verts au pesto et noix 491
Quinoa au curry, carottes et petits pois 492
Dos de cabillaud, légumes au romarin 493
Quinoa rouge aux saint-jacques 494
Spaghettis de courgettes 495
Filet de saumon vapeur, riz basmati, risotto de patates douces 496
Wok de filets de dinde aux légumes 5-épices 497
Burgers de légumes 498
Bœuf, salade de fenouil et roquette 499
Cabillaud à l'orange, mousseline de carottes et fleurs de brocolis 500
Falafels au four et salade de chou 501
Aubergines au quinoa 502
Tajine basse température poulet, fenouil, carottes 503
Mon assiette complète 504

Desserts 505
Muffins à la banane 506
Blondies aux noix de pécan 507
Chia pudding mangue-coco 508
Crème de fraises aux amandes 509

Crème d'avocat et ananas ... 510
Entremets aux graines de chia ... 511
Flan aux pommes ... 512
Gâteau au chocolat et à la courgette ... 513
Mousse de fruits rouges au tofu soyeux ... 514
Truffes aux dattes et noix de pécan ... 515

Sauces et assaisonnements ... 517
Gomasio au sésame noir ... 518
Anchoïade au romarin ... 519
Esprit asiatique ... 520
Sauce à la mangue et au cumin ... 521
Sauce carotte-miso ... 522
Pois chiches au four ... 523
Shiitakés thym-sel ... 524
Mayonnaise à l'avocat ... 525
Sauce pour légumes vapeur ... 526
Sauce de là-bas ... 527
Sauce aux lentilles corail ... 528
Émulsion de coriandre ou de basilic ... 529
Trois sauces pour salade ... 530
Crème carotte, curcuma et gingembre ... 531
Crème d'artichaut au citron ... 532
Sauce aux tomates séchées ... 533
Sauce aux asperges ... 534
Sauce aux noix de cajou ... 535

Boissons ... 537
Aqua fresca orange-ananas ... 538
Eau pamplemousse-romarin ... 539
Limonade gingembre-menthe ... 540
Infusion suave ... 541
Eau aromatisée romarin-citron ... 542
Eau aromatisée fraise-estragon ... 542

Annexes 543

Annexe 1. Sources de protéines végétales 543
Annexe 2. Teneur en oméga-3 des poissons gras 544
Annexe 3. Composition des huiles en acides gras 546
Annexe 4. Tableau des index glycémiques 547
Annexe 5. Mon guide des cuissons adaptées et respectueuses de la qualité des aliments 548
Annexe 6. Sources et couleurs de quelques polyphénols 551
Annexe 7. Composition des eaux minérales naturelles et des eaux de source 552
Annexe 8. Si vous souffrez de rétention d'eau 553
Annexe 9. Sources nutritionnelles des principaux nutriments 556
Annexe 10. Teneur en métaux lourds des poissons 561
Annexe 11. Tableau des fruits et légumes les moins et les plus contaminés (classés par ordre d'importance) 561
Annexe 12. Tableau des fruits et légumes de saison 562
Annexe 13. Mon guide pour faire mes courses 563
Annexe 14. Connaître son chronotype 567
Annexe 15. Tableau des souches associées à l'obésité et à la minceur 572
Annexe 16. Liste (non exhaustive) des médicaments pouvant provoquer une prise de poids 574

Bibliographie 575

Glossaire 581

Cet ouvrage est composé de matériaux issus de forêts gérées durablement certifiées PEFCTM.

Achevé d'imprimer en février 2021
sur les presses de Jouve-Print,
733, rue Saint-Léonard, 53100 MAYENNE
N° d'impression : 2960652T
Imprimé en France

Dépôt légal : mars 2021