**20 causes qui bloquent la perte de poids**

Lorsque vous maigrissez, votre corps se défend.

Il est fréquent de parvenir à perdre beaucoup de poids au début, sans grand effort. Cependant, la perte de poids peut ralentir ou carrément **s’arrêter**, et ce assez rapidement.

Le nutritionniste islandais Krist Gunnars signale sur son site 20 raisons fréquentes qui expliquent ce phénomène.

**1) Peut-être perdez-vous du poids sans vous en apercevoir**

Il est extrêmement fréquent que la balance se stabilise quelques jours (ou semaines). Cela ne veut PAS dire que vous avez arrêté de perdre de la graisse.

Si vous faites du sport pour mincir, il est aussi possible que vous soyez en train d’acquérir de la masse musculaire. Le phénomène est particulièrement fort après les premières séances, quand on reprend l’exercice régulier. Les os aussi, se renforcent. Ils deviennent plus denses, et donc aussi plus lourds.

**Ce sont de bonnes choses** car le but est de perdre du gras, pas seulement du poids.

Il est donc conseillé de ne pas seulement utiliser la balance pour mesurer vos progrès. N’oubliez pas de mesurer aussi votre tour de taille et votre tour de cuisse, et de vous peser une fois par mois avec une balance qui calcule votre teneur en muscles, en graisse et en os.

Autre chose : la façon dont vos vêtements s’ajustent et votre impression en vous regardant dans le miroir sont de très bonnes indications. Cela peut évoluer favorablement alors même que votre poids est stable. C’est bien alors votre corps qui s’améliore.

**2) Vous n’enregistrez pas ce que vous avez mangé**

La prise de conscience de ce qu’on mange est extrêmement importante lorsque vous essayez de perdre du poids. Beaucoup de personnes n’ont aucune idée de ce qu’elles mangent vraiment.
Les études montrent que **noter ce que vous avez mangé** aide à perdre du poids. Il ne s’agit pas de compter les calories ni même de peser votre nourriture.

**3) Vous ne mangez pas assez de protéines**

Les protéines sont le nutriment le plus important pour perdre du poids.

Manger 20 à 30 % de protéines peut augmenter la consommation d’énergie de 80 à 100 calories par jour ; de plus, automatiquement, vous mangerez plusieurs centaines de calories en moins par jour.

Cela réduit aussi fortement les fringales et le désir de malbouffe.

Cela s’explique par l’effet des protéines sur les hormones qui régulent l’appétit, comme la ghréline.

Si vous avez l’habitude de petit-déjeuner, profitez-en pour consommer beaucoup de protéines. Le traditionnel petit-déjeuner anglais à base d’œufs, de lard et de haricots blancs (riches en protéines végétales) est idéal de ce point de vue.

Vous avez aussi la garantie de n’avoir aucun creux durant la matinée, et il est même probable que vous aurez **à peine envie de manger à midi** (traditionnellement, les Anglais n’avaient pas de déjeuner de midi, d’où l’habitude en revanche du thé à quatre heures et demie : « Tea time ! »).

Manger beaucoup de protéines permet d’éviter le ralentissement du métabolisme, un effet indésirable fréquent de la perte de poids. Cela aide également à éviter de regagner du poids.

**4) Vous mangez trop de calories**

La stagnation peut avoir une cause simple : vous mangez tout simplement trop de calories.

**5) Vous ne mangez pas sain**

La qualité de la nourriture est aussi importante que la quantité.

Manger sain améliore la santé et régule l’appétit. Les aliments sains ont tendance à rassasier plus vite que la malbouffe, à calories égales.

Rappelez-vous que de nombreux produits industriels étiquetés « bio » ne sont pas sains.

Essayez de ne mettre dans votre assiette que des aliments simples et aussi proches que possible de leur forme d’origine.

**6) Vous n’utilisez pas vos muscles**

Il est important de faire travailler vos muscles.
La musculation en particulier permet d’éviter le ralentissement du métabolisme, et vous garantit que votre corps est vraiment sain

**7) Vous craquez trop souvent (même sur des aliments sains)**

En période de régime, il est fréquent d’avoir envie de « craquer », ce qui consiste à manger très vite de grandes quantités de nourriture, bien supérieures aux besoins du corps.

C’est un problème important. Le pire est de « craquer » sur des aliments malsains (chips, Nutella) mais craquer sur les noix, amandes, le fromage ou le chocolat noir est terrible également.

Une seule séance de boulimie peut ruiner une semaine entière d’efforts bien équilibrés.

**8) Vous ne faites pas d’endurance**

Les sports d’endurance ont acquis une mauvaise réputation ces dernières années, mais il n’empêche que la marche, la natation restent les moyens les plus efficaces de perdre de la graisse viscérale.
La graisse viscérale est celle qui s’accumule dans le ventre, autour des organes de l’abdomen. C’est la plus dangereuse, la plus mauvaise pour la santé. Vous en débarrasser est un des moyens les plus efficaces d’améliorer votre santé.

**9) Vous buvez encore du sucre**

Ce n’est pas seulement vrai des boissons sucrées comme le Coca ou l’Orangina. Cela s’applique aussi aux boissons énergétiques et vitaminées bourrées de sucre, mais également le simple jus de fruit !

Même les jus de fruits posent problème. Ils ne doivent jamais être consommés en grande quantité. Un seul verre contient autant de sucre que plusieurs fruits (à moins de ne se presser qu’une orange, ou une pomme, ce qui ne fait pas grand-chose à boire).

**10) Vous dormez mal**

Un bon sommeil est une des choses les plus importantes à rechercher pour votre santé physique et mentale, ainsi que pour votre ligne.

Les études montrent que le mauvais sommeil est un des principaux facteurs de risque d’obésité. Les adultes et les enfants qui dorment mal ont 55 % et 89 % de risque supplémentaire de devenir obèses, respectivement.

**11) Vous n’avez pas assez réduit les glucides**

Si vous avez beaucoup de poids à perdre, ou si vous avez des problèmes métaboliques comme le diabète ou le prédiabète, alors vous devriez envisager un régime pauvre en glucides.

Dans les études de court-terme, ce type de régime a montré qu’il faisait perdre deux à trois fois plus de poids que le régime classique pauvre en graisse qui est en général recommandé.

**12) Vous mangez trop souvent**

C’est un mythe qu’il faudrait manger de nombreux, mais légers, repas au cours de la journée pour accélérer le métabolisme et perdre du poids.

Les études montrent en fait que la fréquence des repas a peu ou pas d’effet pour brûler la graisse ou perdre du poids.

Le jeûne intermittent est une méthode extrêmement efficace pour maigrir. Cela consiste à éviter de manger sur des périodes précises allant de 15 à 24 heures ou plus (mais là un avis médical s’impose).

**13) Vous ne buvez pas assez d’eau**

Boire de l’eau peut aider à perdre du poids.

**14) Vous buvez trop d’alcool**

Si vous aimez l’alcool et voulez perdre du poids, il vaut mieux boire une eau de vie mélangée à une boisson non calorique. La bière, le vin et les boissons sucrées alcoolisées sont très riches en calories.

Souvenez-vous aussi que l’alcool lui-même contient 7 calories par gramme, ce qui est énorme.

Boire de façon modérée semble ne pas poser problème, tandis que l’alcoolisme et les fortes consommations d’alcool sont corrélées à la prise de poids.

**15) Vous ne mangez pas en pleine conscience**

Une technique appelée « l’alimentation en pleine conscience » pourrait être un des outils les plus puissants du monde pour perdre du poids.

De nombreuses études ont montré que manger en pleine conscience peut entraîner une perte de poids significative et réduire les épisodes de boulimie.

Voici quelques trucs pour manger en pleine conscience :

* Mangez avez zéro distractions, juste vous et votre nourriture, assis à une table ;
* Mangez doucement et mâchez soigneusement. Essayer de prendre conscience des couleurs, des odeurs et des textures ;
* Lorsque vous ressentez les signaux de la satiété, buvez un grand verre d’eau et arrêtez de manger.

**16) Vous avez un problème médical qui complique les choses**

Certains problèmes médicaux peuvent influencer la prise de poids et rendre bien plus difficile de maigrir.

Cela inclut l’hypothyroïdie, le syndrome des ovaires polykystiques, et l’apnée du sommeil.

Certains médicaments également rendent plus difficile de mincir, ou peuvent même faire grossir.

Si vous pensez que c’est votre cas, abordez le problème avec votre médecin.

**17) Vous êtes accro à la malbouffe**

Si vous êtes accro à la malbouffe, moins manger ou changer de régime peut paraître absolument impossible. Dans ce cas, faites-vous aider pour changer vos habitudes nutritionnelles.

**18) Vous vous êtes trop privé-e trop longtemps**

Le régime alimentaire ne doit pas être privation ! mais une modification à long terme des habitudes alimentaires. La privation amène à mettre le corps en mode famine, c’est-à-dire stockage à la moindre occasion !

**19) Vos attentes sont irréalistes**

Mincir est un processus généralement beaucoup plus lent que la plupart des gens ne le pensent.

Bien qu’il soit souvent possible de perdre beaucoup de poids au début, très peu de personnes continuent à maigrir au rythme de 0,5 à 1 kg par semaine.

Un autre problème majeur est que beaucoup de personnes ont des attentes irréalistes sur ce qu’il est possible d’atteindre avec un régime sain et de l’exercice.

Il y a un point où votre poids va atteindre un niveau qui correspond à la zone de confort de votre corps. Essayer d’aller au-delà ne vaut pas la peine, et peut même être impossible pour vous.

**20) Vous êtes trop obsédé-e par le régime**

Les régimes ne marchent presque jamais sur le long terme. Quoi qu’il en soit, les études montrent en fait que les personnes qui font des régimes prennent plus de poids sur le long terme.

Plutôt que d’aborder le problème sous l’angle du régime, votre premier but pourrait plutôt être de devenir une personne plus heureuse, en meilleure santé, et en meilleure forme.

**Travaillez à nourrir votre corps plutôt que de lui infliger des privations, et faites que la perte de poids soit un effet secondaire naturel (et bienvenu) !**