Extrait d’une lettre de Jean-Marc Dupuis avec des remarques personnelles.

**Perdre du poids pour guérir !**

Le surpoids a un rôle morbide (littéralement qui rend malade) dans presque toutes les maladies de notre époque :

* Le risque de développer de l’arthrose est multiplié par 4.
* L’hypertension s’installe avec le risque d’accident cardiaque  saviez-vous que 50 % des personnes hypertendues retrouvent une tension normale en perdant 3 à 5 kg ?
* Le diabète de type 2 est toujours lié à un problème de surpoids ou d’obésité
* De manière générale, le risque de contracter des maladies non transmissibles augmente selon la progression de votre indice de masse corporelle (source : Organisation mondiale de la santé).

**Votre corps n’est pas prévu pour supporter l’obésité**

Quand vous êtes en surpoids, chaque kilo de trop dérègle un peu plus le fonctionnement de votre organisme :

* Les articulations trinquent
* Le sommeil se dérègle (somnolence et insomnies)
* La tension monte
* Le diabète pointe
* La digestion vous épuise
* La mauvaise fatigue s’installe
* L’estime de soi s’effrite
* l’idée même de séduire s’évapore (ce n’est pourtant pas réservé au moins de 30 ans)
* Vos proches s’inquiètent
* Les inconnus détournent le regard.

C’est un véritable cercle vicieux qui se referme sur vous.

Bien sûr, cela n’arrive pas du jour au lendemain. Année après année votre corps se fatigue, vous mettez ça sur le compte de l’avancée en âge, de la maladie, ou tout simplement vous êtes-vous habitué-e.

Pourtant votre organisme n’a tout simplement pas prévu l’excès de poids (je vous explique ci-dessous ce que signifie précisément *excès* de poids et pourquoi votre balance vous ment).

**L’arme secrète de votre corps, c’est le sentiment de satiété.**

C’est lui qui aurait dû vous arrêter avant que vous ne commettiez des excès.

Mais c’était sans compter le génie des experts chimistes associés aux experts en marketing qui ont trouvé depuis près de 70 ans les recettes pour vous faire manger toujours plus des aliments toujours moins bons pour votre santé (et plus rentables).

Tout cela, avec la complicité de nos autorités de santé qui vous ont enfermé dans des prégugés mensongers :

* **Le sucre des fruits (fructose) est meilleur pour la santé que le glucose**: c’est FAUX, le fructose est un mauvais sucre lorsqu'il est consommé isolé (ce n’est pas le cas lorsque vous mangez un fruit frais). Au lieu d'être utilisé pour donner de l'énergie aux cellules ou au cerveau, comme le glucose, le fructose est métabolisé par le foie qui le transforme en triglycérides, des graisses qui circulent dans le sang et augmentent le risque de maladies cardiaques. Manger beaucoup de fructose provoque une résistance à l'insuline et à la leptine, la première étape vers le syndrome métabolique, l'obésité, le diabète.
* **Il faut bannir les aliments gras**: c’est ARCHI-FAUX. Non seulement le sentiment de satiété vient plus vite avec un aliment gras  comparez votre faim après avoir mangé un demi-avocat et après avoir mangé un morceau de pain  mais surtout il existe des aliments gras comme les amandes dont la science a prouvé qu’ils faisaient maigrir !! D’ailleurs, une poignée d’amande bio est probablement un des meilleurs en-cas si vous êtes en proie à une fringale.
* **Il faut manger un peu de tout** : c’est ENCORE FAUX. S’il y a un type d’aliments à éviter, c’est ceux qui sont riches en « sucres rapides » : les sucreries de toutes sortes, bien sûr, mais aussi le pain, le riz blanc ou les pommes de terre. Malheureusement, si vous vous promenez dans les rayonnages d’un supermarché vous verrez pourtant que les aliments riches en sucres et glucides constituent l’immense majorité des rayonnages.
* Alors que faire ?
* **Le piège des publicités AVANT / APRÈS**
* Surtout, pas de « régime ».

Ainsi, quand vous faites un régime restrictif, vous perdez d’abord de l’os et des muscles. Ce qui veut dire que *vous gagnez de la graisse*, proportionnellement à votre poids total.

C’est pourquoi vous voyez les kilos disparaître sur la balance, mais vous vous sentez affaibli.

C’est logique. Votre corps est en train de se transformer : il est moins lourd, mais il est aussi plus faible, vulnérable.

Mais la catastrophe se produit si vous vous remettez brusquement à manger.

Car alors c’est à nouveau sous forme de graisse que vont être prioritairement stockées toutes les calories. Pour faire du muscle, il faudrait faire du sport intensif, sur une longue période. Les os se reconstituent plus lentement encore.

D’où le danger de se remettre à manger quand on en a « marre » de son régime.

Vous retrouvez votre poids d’origine mais **vous êtes moins musclé et plus graisseux**.

**Mieux vaut pas de régime qu’un régime raté**

Vous comprenez maintenant pourquoi plus une personne a fait le « yo-yo », plus elle devient en mauvaise santé et peine à perdre du poids.

Arrive un point où la dépression, le diabète et les accidents cardiovasculaires deviennent des fatalités.

**4 étapes INCONTOURNABLES pour retrouver forme et silhouette pour de bon**

**ÉTAPE N°1 : supprimez les sucres de votre alimentation**

Vous l’avez compris, la première étape pour retrouver votre silhouette et votre forme : faites la chasse au sucre !

Il va vous falloir éradiquer de votre alimentation toute trace de glucose, fructose, saccharose. Et les édulcorants aussi. Vous le savez maintenant, ce n’est pas simplement le sucre qu’il faut supprimer mais aussi le goût sucré.

Il ne va pas falloir faire dans la demi-mesure. Il va falloir prendre votre courage à deux mains pendant un mois.

Si vous n’êtes pas prêt à cet effort : 0 sucre et 0 édulcorant pendant un mois, alors arrêtez votre lecture tout de suite.

**Réveillez vos papilles !**

La plupart des aliments sucrés de notre alimentation n’ont en fait pratiquement aucun goût.

Savez-vous qu’à l’aveugle vous ne sauriez probablement pas reconnaître un yaourt à la fraise d’un yaourt à l’abricot ?

Que plus les aliments du commerce sont de mauvaise qualité, plus les industriels mettent de sucre : afin de masquer le mauvais goût des autres ingrédients.

Moins vous allez consommer de sucre, plus vos papilles vont se réhabituer à toute une palette de goûts délicieux. En particulier les épices et certaines huiles essentielles comestibles : cannelle, mélange 4 épices, gingembre, huiles essentielles comestibles de menthe, de lavande, de cannelle, de gingembre, de mandarine, de citron ou d’orange (amère ou douce).

Elles remplaceront avantageusement le sucre dans les salades de fruits ou les laitages, les boissons

**ÉTAPE N°2 : Réapprenez la satiété**

Au bout d’un mois à faire la chasse au sucre, vous aurez réhabitué vos papilles à une consommation très modérée de sucre. Vous apprécierez à nouveau un dessert légèrement sucré occasionnellement.

Mais une gorgée de soda, une cuillerée de pâte à tartiner vous dégoûteront tout autant qu’un aliment sans sucre vous faisait grimacer le mois précédent.

Et c’est aussi efficace pour les *becs sucrés* ! Même s’il vous faudra faire attention à ne pas retomber dans la dépendance.
Ce qui vaut pour le sucre vaut pour tous les autres aliments, à commencer par les glucides : pain, pâtes, pizza, patates. Mais aussi tous ces éléments que vous aviez appris à n’aimer qu’en excès.

**ÉTAPE N°3 : Apprenez les secrets du quotidien pour retrouver durablement votre silhouette**

Pour maigrir durablement, il faut un peu bousculer vos certitudes et les nombreux principes qui vous empêchent de perdre du poids :

* Malgré ce que rapportent les campagnes de prévention du ministère de la Santé, les féculents font grossir, ne sont pas tous rassasiants et n'aident pas à gérer votre poids, bien au contraire !
* Il est faux de dire qu'une calorie est une calorie et qu'il n'y a pas de différences quelle que soit leur provenance :
	+ La minceur ne se résume pas à compter les calories, ce serait trop simple, et leur impact peut être totalement différent selon l'aliment duquel elles proviennent et selon le moment de la journée auquel elles sont consommées par exemple.
	+ Un repas, à nombre de calories égal, vous rassasiera longtemps tandis qu’un autre attisera votre faim et vous fera prendre du poids !

Le stress chronique est un des pires ennemis de la minceur : il ouvre l’appétit ! Evitez le stress pendant le repas.

* Le stress, la fatigue donne faim.
* Des polluants toxiques et en particulier des perturbateurs endocriniens comme le bisphénol A ont un rôle prouvé dans l’obésité.

**ÉTAPE N°4 : Bougez**

Je vous invite à lire l’article : la marche est efficace pour gérer son poids.