**Les recommandations qui ne marchent pas et peuvent s’avérer dangereux :**

* Les régimes basses calories font maigrir : l’organisme se met au mode économie, il faudra toujours manger moins et finalement la salade fera grossir !
* Pour maigrir il faut diminuer les graisses : moins de graisses mais pas moins de poids ! Il faut limiter certaines graisses (les saturés), supprimer les « trans » et augmenter les omega 3. Les graisses génèrent la satiété.
* Les bons sucres sont les sucres lents : notion ancienne à oublier et à remplacer par les aliments à indice glycémique (IG) bas (attention l’IG d’un aliment est modifié selon la préparation de l’aliment)
* On peut maigrir à tout âge en modifiant son alimentation : sauf si avec l’âge vous avez une hypothyroïdie fruste par manque d’iode, de vit D … en plus, l’hormone de croissance, testostérone et autres hormones brûleuses de graisses diminuent avec l’âge
* Je grossis car je n’ai pas de bons gènes : les gènes ont bon dos, chats et chiens de familles de « gros » sont souvent gros également !
* Médicaments mangeurs de graisses : changez votre alimentation définitivement c’est mieux pour la santé !

**Les conseils utiles :**

* Une perte de poids liée au sport n’est durable que si l’on continue du faire du sport régulièrement et en augmentant la durée.
* Perte de poids ne veut pas dire perte de graisse. Attention de ne pas perdre de la masse maigre = muscle.
* Le sport à haute dose est contreproductif pour la santé. Il faut bien doser : pas trop peu et pas de trop.
* Le corps s’adapte à la restriction alimentaire en réduisant ses dépenses d’énergie (baisse du métabolisme) = pas de perte de graisse. En remangeant normalement on récupère ce que l’on a perdu comme poids, avec le risque de reprendre plus de graisse, si le régime a fait perdre du muscle !
* Faire un repas plus consistant relance le métabolisme. A ne pas négliger, sans exagérer : 1x/sem est suffisant, le métabolisme augmenté favorise la perte de la graisse. Çà permet de se laisser des fenêtres « plaisir » !
* Un jeûne de 16 h est souhaitable de temps en temps, surtout avant ou après un repas de fête. Un avis médical est souhaitable et surtout pendez à boire !

**L’alimentation plaisir qui n’est pas forcément « santé », donc à limiter …**

* laitages (bon pour les producteurs, non indispensable pour le calcium !)
* céréales, dont le pain (si le pain complet est meilleur que le pain blanc, il faut le choisir bio, sans quoi vous consommerez les pesticides et dans ce cas le pain blanc (non bio) sera à favoriser !)
* féculents, indispensable pour ceux qui ont une activité physique intense, pour les autres, il est conseillé de les limiter à 1 ou 2 x / jour. Il est habituellement conseillé de les consommer à midi, mais le soir, ils aident à dormir et évitent l’hypoglycémie dans l’après-midi. Privilégiez les féculent à IG bas mais il n’est pas interdit de manger frites, pommes de terre au four, purée … une fois / semaine lors de votre repas plaisir qui relancera le métabolisme.
* Sucreries et boissons sucrées (jus de fruits, coca, …) ont un IG élevé.
* Viandes rouges (1x / sem.), charcuterie …
* …