

SOMMAIRE

Le contrôle de poids

Les chiffres clés

Les principes du contrôle de poids

Les objectifs

Les habitudes alimentaires à adopter

Le contrôle de poids avec Herbalife

Les produits de nutrition externe

L'activité physique

A retenir

Les chiffres clés



- › **94 %** : c'est la part des Français pour qui la volonté de contrôler leur poids est motivée par un souci de condition physique ou de santé. Les autres motivations sont le moral (76 %) et l'esthétique (58 %).
- › **83 %** : c'est la proportion des Français souhaitant perdre du poids qui trouvent difficile de suivre un régime. Selon les Français, les moments les plus difficiles sont l'après-midi (23 %) en raison des grignotages et le dîner (25 %) car c'est le repas le plus convivial.
- › **20 à 35 %** : c'est la proportion de masse grasse en moyenne chez les femmes. Cette proportion est plus faible chez les hommes, elle est en moyenne de 10 à 25 %.

Les principes du contrôle de poids



Le poids du corps reflète le poids des différents constituants de l'organisme : les os, les muscles, les organes, l'eau et la graisse. L'objectif d'un programme de contrôle de poids est de diminuer la masse grasse (graisse) en préservant la masse maigre (muscle). Pour inciter l'organisme à puiser dans ses réserves de graisses, il est nécessaire que les dépenses soient supérieures aux apports alimentaires. Un contrôle de poids efficace consiste à :

- › Diminuer raisonnablement les apports caloriques. On veillera à ne pas affamer l'organisme, de manière à pouvoir poursuivre cette alimentation plusieurs semaines. Il est essentiel de manger à sa faim et d'être rassasié à l'issue du repas. On limitera les apports de lipides, les nutriments les plus énergétiques de l'alimentation, et les glucides simples, tout en veillant à couvrir les besoins en nutriments essentiels.
- › D'assurer un apport suffisant en protéines. Elles sont essentielles pour préserver la masse maigre. Il est recommandé de ne pas diminuer la consommation de viandes, de poissons ou d'œufs, voire dans certains cas d'en consommer un peu plus, en privilégiant les moins riches en lipides comme les viandes blanches et les produits de la mer.

- › D'augmenter les dépenses énergétiques. Il s'agit à la fois d'être moins sédentaire au quotidien et de pratiquer une activité physique régulière. L'exercice physique ne permet pas à lui seul de contrôler le poids mais il est très efficace pour éviter d'en reprendre. Il permet d'affiner la silhouette et de remodeler le corps. De ce fait, il est indissociable des programmes de contrôle de poids, surtout à l'approche de l'été car l'objectif est souvent esthétique.

Les objectifs



› Le poids envisagé

Pour déterminer l'objectif du contrôle de poids, il est conseillé d'évaluer le statut pondéral. Il se définit à partir de l'indice de masse corporelle ou IMC.

$$IMC = \text{Poids (kg)} / \text{Taille} \times \text{Taille (m)}.$$

Par exemple, un homme mesurant 1,80 m et pesant 75 kg a un IMC de 23.

L'IMC souhaitable pour un adulte, homme ou femme, est compris entre 18,5 et 24,9.

De 25 à 29,9, c'est la zone du surpoids, un programme de contrôle de poids associant un programme alimentaire adapté et une activité physique régulière est tout indiqué.

A partir de 30 et au-delà, il s'agit d'obésité, avant de démarrer un programme de contrôle de poids, consulter un médecin pour faire un bilan.

A l'approche de l'été, bon nombre de personnes dont l'IMC est dans la zone de poids souhaitable, souhaitent cependant perdre quelques kilos. Diminuer l'IMC d'un ou deux points permet dans ce cas, d'affiner la silhouette et d'atteindre le poids dans lequel on se sent mieux.

› La durée du contrôle de poids

La durée du contrôle de poids dépend du poids à perdre. Une perte de poids lente et progressive est préférable. Elle sera au plus d'un kilo par semaine. Les graisses sont les nutriments les plus énergétiques de l'alimentation, 1 g de lipides fournit 9 kcal. De la même manière, 1 g de tissu adipeux libère environ 8 kcal. Pour perdre 1 kilo de tissu adipeux il faut créer un déficit énergétique de 8000 kcal. Un contrôle de poids raisonnable crée un déficit de l'ordre de 1000 kcal par jour. Il faut donc compter 8 jours pour perdre 1 kilo.

Au début la perte de poids peut être plus importante, mais elle va se ralentir au fil des semaines. Une perte de poids trop rapide peut entraîner de la fatigue et faciliter la reprise de poids. Par ailleurs, la perte de poids n'est pas linéaire, elle se fait par paliers. Il est essentiel de ne pas se décourager et de poursuivre le programme mis en place lorsqu'on observe une stabilisation du poids.

Les habitudes alimentaires à adopter

La mise en place de nouvelles habitudes alimentaires est une des clés pour atteindre ses objectifs et pour les maintenir à long terme. L'alimentation sera équilibrée, variée et agréable. En complément, il faut être attentif à la manière dont on mange et au rythme des repas.

L'équilibre alimentaire repose sur les 7 groupes alimentaires. Ils permettent d'apporter à l'organisme l'ensemble des nutriments indispensables. Aucun groupe alimentaire n'est à supprimer lors d'un contrôle de poids, par contre des choix judicieux s'imposent pour chacun d'eux.

› **Les produits laitiers.** Préférer ceux à base de lait écrémé ou demi-écrémé. Se limiter à une portion de fromage par jour.

› **Les viandes, poissons et œufs.** Préférer les viandes maigres comme les volailles sans la peau, le veau, le filet de porc... et consommer du poisson 2 à 3 fois par semaine.



› **Les fruits et les légumes.** Consommer à chaque repas au moins un fruit et un légume. Préférer ceux de saison comme les asperges, les fraises, le concombre, les artichauts, les courgettes...

› **Les féculents.** Les portions de pain, de riz, de pâtes, de pommes de terre... sont contrôlées pour inciter l'organisme à puiser dans ses réserves. Les féculents ne sont cependant pas à supprimer sous peine d'avoir faim entre les repas. Préférer les produits complets pour leur richesse en fibres favorisant une bonne satiété.

› **Les corps gras.** Les consommer en petites quantités, en les mesurant à l'aide d'une cuillère. Préférer les huiles végétales comme le colza, le soja, l'olive et le tournesol pour leurs apports d'acides gras essentiels.



› **Les boissons.** Il est recommandé de boire au moins 1,5 l d'eau par jour pour assurer une bonne hydratation de l'organisme et favoriser l'élimination des déchets et des toxines qui sont augmentés lors d'une période de contrôle de poids. Limiter la consommation d'alcool et de boissons sucrées.

› **Les produits sucrés.** Les consommer en petites quantités sans les supprimer. Pour ceux qui ne peuvent se passer de la saveur sucrée, les remplacer par des édulcorants comme l'aspartame dont l'apport énergétique est négligeable et diminuer les quantités petit à petit.

La variété de l'alimentation est indispensable pour éviter toute lassitude. Privilégiez les produits de saison et variez les modes de cuisson. Préférez ceux nécessitant peu ou pas d'ajout de matières grasses comme la vapeur, les papillotes, la cuisson au four, au grill... Pour varier vos menus, lancez-vous dans la confection de nouvelles recettes et déclinez-les avec différentes épices et aromates.



Le plaisir alimentaire est également incontournable. Il est essentiel de prendre le temps de déguster les aliments, pour cela il est recommandé de ne rien faire d'autre en mangeant. Cela permet aussi d'obtenir une meilleure satiété. Que vous soyez plutôt sucré ou salé, accordez vous de temps en temps de petits plaisirs pour éviter de générer de la frustration.

Le rythme alimentaire idéal est de 3 à 4 repas par jour. Les trois repas principaux : petit déjeuner, déjeuner et dîner, peuvent être complétés par une collation dans l'après midi. Les deux ennemis du contrôle de poids sont le fait de sauter un repas et le grignotage. Pour obtenir une bonne satiété et ne pas avoir faim entre 2 repas, il est recommandé de manger lentement, le repas devra durer au moins 20 minutes. Veillez également à diminuer la taille des portions consommées et à ne vous servir qu'une seule fois.

Le contrôle de poids avec Herbalife



Dans le cadre d'un programme de contrôle de poids Herbalife deux repas principaux sont substitués par un shake de Formula 1. Le choix des repas substitués se fait selon les habitudes et les envies de chacun. Il est possible également d'alterner les repas substitués.

Le 3^{ème} repas de la journée est un repas traditionnel équilibré. Il se compose :

- › D'une entrée de légumes crus.
- › D'une portion de viandes, de poisson ou d'œuf.
- › D'un féculent (pain, pâtes, riz...) et de légumes cuits en accompagnement.
- › D'une à deux cuillerées à soupe d'huile pour l'assaisonnement et la cuisson.
- › D'un produit laitier, si les shakes ne sont pas préparés avec du lait.
- › D'un fruit.

Une ou deux collations peuvent être ajoutées aux 3 repas principaux. Elles seront composées d'un encas protéiné comme les barres, les graines de soja... ou d'un fruit ou d'un laitage.

Des compléments alimentaires peuvent permettre de répondre aux besoins spécifiques. Riche en fibres, le Complément Alimentaire à Base de Fibres aide à compléter les apports en fibres alimentaires au quotidien. Pour contribuer à la couverture des besoins en vitamines et en minéraux, Formula 2 est une alternative intéressante. La Boisson Instantanée à base de Thé et d'Extraits Végétaux* est également un allié du contrôle de poids et très bon moyen pour apporter de l'eau à l'organisme.



Formula 1 – Herbalife, c'est :

- › Moins de 220 kcal** par shake, pour aider à contrôler l'apport calorique.
- › Un apport énergétique limité favorisant l'utilisation des réserves de graisses.
- › Des protéines de soja permettant de préserver la masse musculaire.
- › Un cocktail de 12 vitamines et de 11 minéraux pour lutter contre les petites baisses de vitalité.

La Formula 1, lorsqu'elle est préparée avec 250 ml de lait demi-écrémé, répond à tous les critères d'un substitut de repas. Elle se décline en 6 parfums. Formula 1 peut également être préparée avec du jus de soja, du jus de fruits, des morceaux de fruit, du yaourt, du fromage blanc, de la soupe... De nombreuses recettes existent, ce qui permet de varier l'alimentation et de s'adapter au goût de chaque personne.

* Contient de la caféine. ** préparé avec 250 ml lait demi-écrémé.

Les produits de Nutrition Externe



L'approche de l'été est un moment idéal pour prendre soin de sa peau.

Pour répondre aux attentes spécifiques des femmes, Herbalife propose une gamme de soins du corps qui vous laisse une peau douce, souple et éclatante !

- › Le Gommage pour le Corps. Conçu spécialement pour adoucir la peau, ce soin gommant favorise le processus naturel d'exfoliation de la peau.



- › La Crème Contour du Corps. Elle contient des multi-acides de fruits et de plantes associés à d'autres ingrédients spécialement réunis afin d'améliorer la souplesse et la tonicité de la peau.

L'activité physique



L'activité physique correspond à tous les mouvements du corps produits par la contraction des muscles. Ceux-ci augmentent la dépense d'énergie. L'activité physique englobe tous les mouvements de la vie quotidienne.

Une activité physique régulière repose sur une moindre sédentarité au quotidien. Par exemple, utiliser moins souvent la voiture au profit de la marche ou du vélo, préférer les escaliers aux ascenseurs, limiter les activités sédentaires comme la télévision, travailler sur un ordinateur... Pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique par jour permet de profiter de ses nombreux bienfaits. L'activité physique permet d'être en forme, d'améliorer la condition physique et aide notamment à prévenir la prise ou la reprise de poids.

Le printemps est la saison idéale pour démarrer une activité physique. La marche est l'activité physique de base. Elle est praticable par un très grand nombre de personnes, à tout âge et partout. L'activité physique, c'est aussi jardiner, danser, bricoler, jouer ...et bien sûr faire du sport.

A retenir



- › Un contrôle de poids efficace consiste à diminuer raisonnablement les apports caloriques, à assurer un apport suffisant en protéines et à augmenter les dépenses énergétiques.
- › La durée du contrôle de poids dépend du poids à perdre. Une perte de poids lente et progressive est préférable, au plus un kilo par semaine.
- › La mise en place de nouvelles habitudes alimentaires est une des clés pour atteindre ses objectifs et pour les maintenir à long terme.
- › Dans le cadre d'un programme de contrôle de poids Herbalife, 2 repas principaux sont substitués par un shake de Formula 1 et le 3ème repas de la journée est un repas traditionnel équilibré.
- › Pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique par jour aide à être en forme, améliore la condition physique et protège la santé.

Sources :

- Enquête Syndicat de la diététique Minceur / LH2- Les Français et la gestion de leur poids. Etude omnibus téléphonique réalisée par LH2 les 18 et 19 juillet 2008 auprès d'un échantillon national représentatif de 1001 personnes âgées de 18 ans et plus, selon la méthode des quotas.
- *Maigrir Plaisir 2*, Dr B. Fourrier, A. Mignonac, éditions Jacques Grancher.
- Photos : photo Alto, image source, banana stock, stockbyte, Eywire