

DOSSIER SPÉCIAL

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



LES DOSSIERS DE JEAN-MARC DUPUIS ET SON ÉQUIPE

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

Vous trouverez aussi ci-dessous ses conseils précieux pour franchir le plafond de verre et continuer les progrès.

1. [20 Common Reasons Why You're Not Losing Weight](#)

Sommaire

1. Peut-être perdez-vous du poids sans vous en apercevoir	03
2. Vous n'enregistrez pas ce que vous avez mangé	03
3. Vous ne mangez pas assez de protéines	04
4. Vous mangez trop de calories	04
5. Vous ne mangez pas sain	04
6. Vous n'utilisez pas vos muscles	04
7. Vous craquez trop souvent (même sur des aliments sains)	05
8. Vous ne faites pas d'endurance	05
9. Vous buvez encore du sucre	05
10. Vous dormez mal	05
11. Vous n'avez pas assez réduit les glucides	05
12. Vous mangez trop souvent	06
13. Vous ne buvez pas assez d'eau	06
14. Vous buvez trop d'alcool	06
15. Vous ne mangez pas en pleine conscience	06
16. Vous avez un problème médical qui complique les choses	07
17. Vous êtes accro à la malbouffe	07
18. Vous vous êtes trop privé trop longtemps	07
19. Vos attentes sont irréalistes	07
20. Vous êtes trop obsédé par le régime	08

1. Peut-être perdez-vous du poids sans vous en apercevoir

Si vous avez l'impression d'avoir atteint un plafond de verre, et de ne plus parvenir à perdre plus de poids, peut-être avez-vous simplement besoin de vous relaxer.

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.

Le poids du corps a tendance à fluctuer de quelques kilos d'un coup. Cela dépend de votre alimentation et de vos hormones, qui ont un puissant effet sur la quantité d'eau dans votre corps (surtout chez les femmes).

Si vous faites du sport pour mincir, il est aussi possible que vous soyez en train d'acquiescer 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.

Moralité, à moins d'être bloquée sur le même poids depuis au moins 2 semaines, vous n'avez sans doute pas à vous inquiéter de quoi que ce soit.

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. Avant de commencer votre assiette, mettez sur votre table tout ce que vous comptez manger et prenez-en une photo avec votre smartphone. Si vous ne pouvez pas vous empêcher de grignoter hors des repas (ou si des petits snacks sains comme des carottes ou une poignée d'amandes font partie de votre mode de vie sain pour maigrir), prenez-en aussi une photo.

Gardez cette habitude avant de mettre quoi que ce soit dans votre bouche, y compris les boissons (sauf l'eau) car elles sont caloriques, parfois très caloriques (jus de fruit, alcool). Elles agissent sur l'appétit même quand elles sont à zéro pourcent.

Vous pouvez aussi bien sûr noter ce que vous mangez dans un carnet.

Les études montrent que le simple fait de noter ou photographier ce qu'on mange fait maigrir plus vite, car vous suivez beaucoup mieux ce que vous absorbez.

Et si votre balance ne veut plus descendre, repassez-vous le film de tout ce que vous avez mangé ces quinze derniers jours. Peut-être ne serez-vous pas finalement si étonné de n'avoir pas plus perdu de kilos.^{2,3}

2. <http://europepmc.org/abstract/AGR/IND44116071/>

3. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21185970>

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.^{4, 5, 6, 7, 8}

Cela s'explique par l'effet des protéines sur les hormones qui régulent l'appétit, comme la ghréline.^{9, 10}

Si vous avez l'habitude de petit-déjeuner, profitez-en pour consommer beaucoup de protéines à cette occasion. 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 ! »).¹¹

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.^{12, 13, 14}

4. Vous mangez trop de calories

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

Je ne recommande pas de compter vos calories pour maigrir. Par contre, il est important d'avoir une notion générale du sujet, autrement dit être capable d'estimer en gros combien on mange de calories par jour.

Une fois par mois, donc, vous pouvez calculer pendant 3 jours le nombre de calories que vous avez mangé. Vous aurez ainsi l'intuition de ce quoi vous devez vous en tenir le reste du temps. Il existe de nombreux calculateurs de calories gratuits en ligne sur Internet.

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 d'une façon ou d'une autre, sans quoi votre régime vous fera perdre votre précieuse masse musculaire, en même temps que vous perdrez vos excès de graisse.¹⁵

La musculation en particulier permet d'éviter le ralentissement du métabolisme, et vous garantit que votre corps est vraiment sain¹⁶.

4. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11838888>

5. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19640952>

6. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4258944/>

7. <http://ajcn.nutrition.org/content/82/1/41.abstract>

8. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20847729>

9. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16400055/>

10. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16469977>

11. <http://nutritionj.biomedcentral.com/articles/10.1186/1475-2891-13-80>

12. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19927027/>

13. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23446962>

14. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14710168>

15. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17075583/>

16. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18356845>

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 et la course à pied 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 ^{17, 18}.

9. Vous buvez encore du sucre

Les boissons sucrées sont le pire aliment pour grossir dans nos magasins. Notre cerveau ne réagit pas aux calories contenues dans les boissons sucrées pour nous faire manger moins des autres aliments. ^{19, 20}

Ce n'est pas seulement vrai des boissons sucrées comme le Coca ou l'Orangina. Cela

s'applique aussi aux boissons énergétiques et vitaminées comme Vitaminwater qui sont bourrées de sucre.

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

Mal dormir prive d'énergie. Le corps et le cerveau cherchent alors à compenser par l'apport de calories supplémentaires, surtout sous forme de sucre.

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. ²¹

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 ^{22, 23}.

17. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17637702>

18. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21951360>

19. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1829363/>

20. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10878689>

21. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2398753/>

22. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1464-5491.200702290.x/full>

23. <http://press.endocrine.org/doi/full/10.1210/jc.2002-021480>

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.^{24, 25}

Il est aussi compliqué et consommateur de temps de préparer et manger de la nourriture constamment. Cela rend l'art de manger sain bien plus compliqué.

Au contraire, le jeûne intermittent est une méthode extrêmement efficace pour maigrir. Le gain de temps est étonnant, de n'avoir ni à préparer, ni à manger, ni à nettoyer son repas. Cela consiste à éviter de manger sur des périodes précises allant de 15 à 24 heures ou plus. Vous trouverez des informations à ce sujet ici. (voir lettre Néonut à ce sujet)

13. Vous ne buvez pas assez d'eau

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

Dans une étude sur douze semaines, les personnes qui ont bu un demi-litre d'eau une demi-heure avant chaque repas ont perdu 44 % de poids de plus que les autres.²⁶

Il a aussi été montré que boire de l'eau augmente la quantité de calories de 24 à 30 % sur une période d'une heure et demie.^{27, 28}

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.

Les cocktails sont les pires de toutes.

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

Ceci dit, les études sur l'alcool et le poids sont contradictoires. 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.²⁹

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.

Cela implique de s'arrêter, de s'asseoir à table, de méditer au moins 30 secondes avant de commencer à manger, de savourer chaque bouchée, tout en se mettant à l'écoute des signes naturels qui disent à votre cerveau que vous avez assez mangé.

De nombreuses études ont montré que manger en pleine conscience peut entraîner une perte de poids significative^{30, 31} et réduire les épisodes de boulimie^{32, 33}.

Voici quelques trucs pour manger en pleine conscience :

Mangez avec 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.

24. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26226640>

25. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26024494>

26. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19661958>

27. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14671205>

28. <http://press.endocrine.org/doi/full/10.1210/jc.2006-1438>

29. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21790610>

30. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22243980>

31. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21130363>

32. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21181579>

33. <http://hpq.sagepub.com/content/4/3/357.abstract>

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

Selon une étude de 2014, environ 19,9 % des gens correspondent au critère de l'addiction à la malbouffe.³⁴

Les personnes qui ont ce problème de malbouffe sont dans une situation semblable aux drogués.³⁵

Si vous êtes accro à la malbouffe, moins manger ou changer de régime peut paraître absolument impossible. Dans ce cas, faites-vous aider (programme Mincir Naturellement).

18. Vous vous êtes trop privé trop longtemps

Ce n'est pas forcément une bonne idée de faire un régime trop longtemps.

Si vous avez perdu du poids pendant plusieurs mois d'affilée et que vous avez atteint un plafond de verre, alors peut-être avez-vous simplement besoin d'une pause.

Augmentez votre apport de calories de quelques centaines par jour, dormez plus et

faites de la musculation dans le but de gagner de la force et d'avoir un peu plus de muscles.

Visez le maintien de votre masse grasse pendant un à deux mois avant de commencer à essayer de perdre à nouveau du poids.

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.

Le fait est que tout le monde ne peut pas ressembler à un mannequin ni à un bodybuilder.

Les photos que vous voyez dans les magazines et sur les affiches sont presque toujours améliorées avec Photoshop – personne littéralement ne ressemble à ça.

Si vous avez déjà perdu du poids et que vous vous sentez bien dans votre peau, mais que la balance ne semble pas vouloir bouger plus loin, peut-être devriez-vous commencer à travailler à accepter votre corps comme il est.

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.

34. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25338274>

35. http://journals.lww.com/co-clinicalnutrition/Abstract/2010/07000/Neurobiology_of_food_addiction.3.aspx

20. Vous êtes trop obsédé 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.³⁶

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) !

36. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3759019/>

Les dossiers de Jean-Marc Dupuis et son équipe

Dossier spécial :

20 causes qui bloquent la perte de poids

Directeur de la publication : Vincent Laarman

Rédaction : Jean-Marc Dupuis

Santé Nature Innovation - SNI Éditions SA

Adresse : Am Bach 3, 6072 Sachseln – Suisse

Registre journalier No 4835 du 16 octobre 2013

CH-217-3553876-1

Capital : 100.000 CHF

Alternatif Bien-Être

Une mine d'informations pour **votre** santé

Comment vous sentiriez-vous si on vous retirait un organe, et que vous appreniez ensuite que ce n'était **pas nécessaire** ?
Vous auriez pu traiter le problème avec un remède naturel... mais personne ne vous l'avait dit.

C'est ce qui arrive chaque année à des milliers de personnes faussement diagnostiquées d'un cancer du sein ou de la prostate. De même, les maladies **résistant aux antibiotiques** font de plus en plus de victimes alors qu'elles peuvent souvent être guéries par des traitements alternatifs comme l'argent colloïdal ou certaines huiles essentielles.

Des chercheurs viennent de découvrir qu'une forme de **curcuma phospholipidique** peut supprimer les douleurs de l'arthrose. On sait depuis des siècles que la **racine de bardane** soigne l'acné. Les nouvelles recherches sur la **vitamine D** concluent qu'elle est efficace contre la sclérose en plaques.

Ces produits naturels sont sans danger. Mais aujourd'hui, ces mêmes maladies sont traitées avec :

- des anti-inflammatoires à haute dose, qui provoquent des saignements de l'estomac ;
- du Roaccutane, qui dessèche la peau, et tue les fœtus chez les femmes enceintes ;
- de la cortisone qui favorise les infections microbiennes.

On déplace les problèmes, sans les résoudre. On fait parfois pire.
Et c'est pour revenir à une médecine naturelle, de bon sens, respectueuse du corps, que nous vous proposons **de vous abonner à l'essai, pour un an, à Alternatif Bien-Être.**

