

L'abc de la PERTE DE POIDS

Mincir est un art. Malheureusement, par enthousiasme, trop de gens se lancent dans des diètes ou régimes qui pendant leur processus, causeront différents troubles de santé ou des carences nutritionnelles importantes qui pourraient troubler l'homéostasie (l'équilibre) des systèmes tels que le système hormonal, nerveux, immunitaire, circulatoire, etc.

Par **DOMINIQUE PARADIS**

On ne devrait jamais suivre une sorte de régime parce qu'il est à la mode, mais bien parce qu'il convient et respecte des règles importantes de santé nutritionnelles et assure que le corps dans sa globalité ne manque de rien. Contrairement à ce que beaucoup de gens pensent, cela n'a rien à voir avec les calories ou le fait de « bien manger ».

Il y a des milliers de régimes existants, mais malheureusement, il y en a très peu qui soient sains et durables. Mincir et ne pas reprendre son poids, c'est possible, mais c'est un art qui dépend de différents facteurs, dont celui de l'état de votre santé actuelle, les différents régimes que vous avez faits précédemment et votre médication, si toutefois vous en prenez. Je dis souvent qu'il n'y a pas de science infuse, mais qu'il y a une science pour chacun des individus.

Un programme de perte de poids ne doit pas être fait « à peu près » et surtout pas à la suite d'une photocopie d'un programme trouvé sur internet. Beaucoup de régimes sont remplis de grandes promesses, mais ils sont remplis de pièges qui vous mèneront à l'échec soit par une reprise plus importante de votre poids, une santé globale plus fragile, une diminution de votre masse musculaire ou des

carences nutritionnelles importantes. Il n'y a pas de régimes miracles, mais il y a des pièges à éviter et de bonnes méthodes à appliquer, et ce, toujours avec la supervision d'un professionnel de la santé, comme un naturopathe, un phytothérapeute, un entraîneur privé, ou tout diététiste et nutritionniste qui a compris que le Guide alimentaire canadien n'est pas un outil de référence.

Lorsqu'on base un programme alimentaire sur les produits laitiers et sur des glucides complexes, il est facile de constater que ces aliments sont à contresens des besoins alimentaires du corps humain et précurseurs de graves problèmes de santé. Notons que nos épiceries n'ont jamais été aussi pleines et variées et que nos hôpitaux n'ont jamais été aussi pleins aussi. Il y a donc des façons de faire que nous devons cesser de répéter selon nos croyances et prendre conscience qu'il y a des méthodes qui ne fonctionnent pas si nous voulons cesser d'avoir de piètres résultats de santé. L'alimentation est ce qui nous lie tous.

Nous ne devrions pas dire « perte de poids », mais bien « perte de gras », car c'est bien ce que nous cherchons à réaliser dans ce processus de santé. Diminuer la rétention d'eau et réduire l'inflammation corporelle afin de permettre une meilleure réparation des tissus (cellulite) et optimiser notre résistance immunitaire. Mincir ne devrait pas être uniquement esthétique, mais bien un processus d'amélioration de santé pour se sentir mieux dans son corps et dans son esprit.



magazine**mieuxetre.ca**