



Avec les Nuls, tout devient facile!

Nouvelle édition

# Maigrir

POUR

# LES NULS

- ✓ Je mange ça... pas ça : choisir les bons aliments
- ✓ Élaborer son programme minceur personnalisé
- ✓ Au supermarché, au restaurant : la minceur au quotidien
- ✓ Avec des recettes et des menus express

**Jane Kirby**

*Diététicienne*

**Dr Jocelyne Raison**

*Médecin nutritionniste*

**Damien Galtier**

*Diététicien*





# *Maigrir*

POUR  
LES NULS

**Jane Kirby, R.D.**

**Dr Jocelyne Raison**

**Damien Galtier**

**FIRST**  
 Editions

## **Maigrir pour les Nuls**

Titre de l'édition américaine : *Dieting for Dummies*

Publié par

**Wiley Publishing, Inc.**

111 River Street

Hoboken, NJ 07030 – 5774

USA

Copyright © 2006 Wiley Publishing, Inc.

« Pour les Nuls » est une marque déposée de Wiley Publishing, Inc.

« For Dummies » est une marque déposée de Wiley Publishing, Inc.

© Éditions First-Gründ, 2004 pour la première édition du poche et 2012 pour la nouvelle édition.

Publiée en accord avec Wiley Publishing, Inc.

60, rue Mazarine

75006 Paris – France

Tél. 01 45 49 60 00

Fax 01 45 49 60 01

Courriel : [firstinfo@efirst.com](mailto:firstinfo@efirst.com)

Internet : [www.pourlesnuls.fr](http://www.pourlesnuls.fr)

ISBN : 978-2-7540-3565-1

ISBN Numérique : 9782754037365

Dépôt légal : février 2012

Couverture : KN Conception

Mise en page : Catherine Kédémos

Fabrication : Antoine Paolucci

Production : Emmanuelle Clément

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

# Sommaire

.....

<b>Introduction .....</b>	<b>1</b>
Remerciements .....	2
L'organisation de ce livre .....	2
Première partie : Un poids sain .....	3
Deuxième partie : Comment forger un rapport sain avec la nourriture ? .....	3
Troisième partie : Comment planifier une vie saine ? .....	3
Quatrième partie : Les courses, la cuisine et les dîners en ville .....	4
Cinquième partie : Où chercher de l'aide ? .....	4
Sixième partie : La partie des Dix .....	4
Les icônes utilisées dans cet ouvrage .....	5
Par où commencer ? .....	5

## ***Première partie : Un poids sain .....*** 7

### **Chapitre 1 : La relation entre le poids et la santé.....** 9

Pourquoi un excès de poids est-il néfaste à la santé ? .....	9
De quelle façon la répartition des graisses affecte-t-elle la santé ? .....	12
Comment contrôler son poids pour être en bonne santé ? .....	15

### **Chapitre 2 : Comment évaluer votre poids ? .....** 17

Observez votre balance .....	18
La méthode d'évaluation rapide .....	18
Le tableau des poids .....	19
Comment déterminer l'importance de votre excès de poids ? .....	20
L'absorptiométrie biphotonique .....	21
La mesure des plis .....	23
La résistance bioélectrique .....	23
L'indice de masse corporelle .....	24

Le tour de taille.....	25
La prise en compte des facteurs de risques individuels.....	27
Comment réunir toutes les données ?.....	27

### **Chapitre 3 : Êtes-vous prédestiné à être gros ? ..... 29**

Allez-vous grossir ? .....	29
Votre âge affecte votre poids .....	30
Les enfants gros sont souvent corpulents à l'âge adulte.....	31
Nature ou nourriture ?.....	32
La théorie du pondérostas .....	32
Si vous ne bougez pas, vous ne les perdrez pas ! .....	34
L'allégé, faut pas en abuser !.....	34
Le « fast-food », c'est pas facile !.....	34
Que choisir : fumer ou maigrir... ? .....	35
Une prise de poids due aux médicaments .....	35
Réservé aux femmes .....	36
Lutter contre des forces supérieures .....	37

## ***Deuxième partie : Comment forger un rapport sain avec la nourriture ? ..... 39***

### **Chapitre 4 : Les bases relatives aux calories ..... 41**

Qu'appelle-t-on calories ?.....	41
D'où viennent les calories ? .....	42
Combien de calories mangez-vous ?.....	44
Comment déterminer vos besoins caloriques ?.....	45
Votre âge.....	45
Votre sexe .....	46
Votre métabolisme .....	47
Le facteur héréditaire .....	47
La forme de votre corps .....	47
Votre niveau d'activité.....	48
Les calculs.....	48
Se fixer un niveau calorique raisonnable dans le but de perdre du poids.....	51
Le nombre de calories qu'il faut supprimer pour maigrir .....	51
La règle des 20 %.....	52

<b>Chapitre 5 : Comprendre votre relation à la nourriture.....</b>	<b>53</b>
Comment savoir si vous mangez en fonction de votre état émotionnel ? .....	54
Manger sans faim .....	54
Un besoin physiologique pour certains aliments .....	55
Le « syndrome de l'assiette propre ».....	57
Manger au lieu de travailler .....	58
Manger pour faire face au stress, à la colère, à la solitude ou à la fatigue.....	58
Manger sainement en société, mais engloutir dans des moments de solitude.....	59
Se sentir indigné ou coupable de manger .....	60
Comment changer d'attitude.....	61
À quoi ressemble votre physique idéal ? .....	61
Comment voyez-vous votre corps ?.....	65
 <b>Chapitre 6 : Comment venir à bout des excès ? .....</b>	<b>67</b>
Le mécanisme de la faim .....	67
Le cerveau.....	68
CCK : le produit chimique qui contrôle l'appétit .....	70
Pourquoi le régime donne-t-il faim ?.....	71
Vous pouvez retrouver la vraie sensation de faim.....	71
Votre corps ne fait pas de distinction entre régime et famine.....	76
 <b>Chapitre 7 : Les troubles alimentaires : le régime poussé trop loin .....</b>	<b>79</b>
Les multiples facettes des troubles alimentaires.....	82
L'anorexie mentale .....	82
La boulimie.....	85
L'alimentation incontrôlée .....	86
Qui développe des troubles alimentaires ?.....	87
Qu'est-ce qui déclenche un trouble alimentaire ?.....	89
Les facteurs psychologiques .....	89
Les facteurs biologiques .....	90
Les facteurs familiaux.....	91
Les facteurs sociaux .....	91

Les conséquences médicales des troubles alimentaires .....	92
Les problèmes psychologiques liés aux troubles alimentaires ...	93
Des traitements pour soigner les troubles alimentaires.....	94
L'anorexie mentale .....	95
La boulimie.....	95
L'alimentation incontrôlée .....	96
Que faire si vous connaissez quelqu'un qui souffre d'un trouble alimentaire ? .....	96

## **Chapitre 8 : Que faire si votre enfant est obèse ?..... 99**

Les raisons de l'obésité infantile.....	100
Nourriture ou nature ? .....	100
L'activité physique joue un rôle primordial.....	101
Le rôle des modes alimentaires dans les problèmes de poids infantiles.....	101
Comment déterminer si votre enfant est obèse ? .....	103
Que faire si votre enfant est trop gros ? .....	108
Quelle image ont-ils de leur corps ? .....	109
Encouragez-le à pratiquer un sport .....	109
Respectez le corps de votre enfant.....	110
Les questions courantes .....	113
Que faire lorsque les camarades de classe de votre enfant le tourmentent à propos de son poids ? .....	113
Comment procéder si votre enfant refuse de manger des légumes ? .....	113
Comment empêcher votre enfant d'échanger son sandwich nourrissant contre une barre de chocolat ? .....	114
Quels casse-croûte sains et peu caloriques peuvent être mangés en voiture ? .....	115
Pourquoi ne faut-il pas sauter le petit déjeuner ? .....	116
Devez-vous interdire à votre enfant de manger dans un « fast-food » ? .....	116



## **Troisième partie : Comment planifier une vie saine ..... 119**

### **Chapitre 9 : Santé et nutrition : un guide alimentaire ..... 121**

Diversifiez votre alimentation .....	122
Compensez votre alimentation par une activité physique afin de vous maintenir à votre poids ou de perdre quelques kilos .....	123
Ne négligez pas les céréales ni les féculents, et mangez en bonne quantité légumes verts et fruits .....	124
Les légumineuses méritent d'être redécouvertes .....	124
Faites le plein de fibres .....	126
À fond les fibres ! .....	127
En quoi les fruits et les végétaux sont-ils bénéfiques pour la santé ? .....	128
Limitez les matières grasses ajoutées et les graisses saturées..	130
Limitez votre consommation de corps gras saturés .....	130
Optez pour les corps gras insaturés .....	131
Quelques conseils pour réduire les graisses .....	133
Évitez de manger trop sucré .....	134
Sucres et sucre .....	134
Faites attention à la densité des aliments .....	136
Modérez votre consommation de sel et de sodium .....	137
Comment le sel influe-t-il sur la prise de poids ? .....	138
Le sel est-il responsable de l'hypertension artérielle ? .....	138
Comment contrôler sa consommation de sel ? .....	138
Modérez votre consommation de boissons alcoolisées .....	139
Buvez de l'eau .....	140

### **Chapitre 10 : Comment mettre en pratique les lignes directives d'une alimentation saine ? ..... 143**

Adoptez une alimentation... le guide du Programme National Nutrition Santé .....	143
L'anatomie des portions alimentaires .....	146
Les groupes alimentaires vus d'un peu plus près .....	148
Premier niveau : les fruits et les légumes .....	148

Deuxième niveau : les féculents et les céréales (6 à 11 portions).....	152
Troisième niveau : les aliments et les produits d'origine animale.....	153
Quatrième niveau : les graisses, les huiles et les produits sucrés.....	156
L'alimentation végétarienne .....	157
L'alimentation saine pour perdre du poids.....	158
La planification des repas .....	160
Comment planifier votre régime alimentaire ?.....	162

## **Chapitre 11 : Les allégés en graisses et les édulcorants de synthèse : une question de goût !... 165**

Peut-on grossir en ne mangeant que des aliments sans matières grasses ? .....	165
Le rôle des allégés en graisses .....	168
Les allégés en graisses sont-ils efficaces ? .....	168
Quels sont les différents types de remplaçants en graisses ?.....	169
Le rôle des édulcorants nutritifs et non nutritifs dans un régime .....	170
Les édulcorants nutritifs .....	170
Les édulcorants non nutritifs .....	171
Pourquoi il est inutile de se priver d'aliments « authentiques » .....	174

## **Chapitre 12 : Comment devenir plus actif ? ..... 177**

L'importance du rôle de l'exercice physique dans l'amaigrissement.....	178
Grâce à l'exercice physique, vous mangez moins.....	178
L'exercice physique intensifie la combustion des calories....	178
L'exercice physique protège de l'atrophie musculaire.....	179
L'exercice physique contribue au bien-être.....	179
Les gens actifs perdent du poids et maintiennent leur nouvelle ligne plus facilement .....	180
Quel est le niveau suffisant d'exercice physique ? .....	180
Comment démarrer l'exercice physique ? .....	181
Tenez un journal d'exercices physiques .....	182
En avant la combustion des calories !.....	184
L'entraînement physique .....	185

Dix mauvaises excuses pour ne pas faire d'exercice physique (et comment y faire face).....	186
Le rapport alimentation/exercice physique .....	188
Vous êtes matinal .....	189
À l'heure du déjeuner ou après le travail ? .....	189
Les coureurs du dimanche.....	190

## **Chapitre 13 : Comment avoir un meilleur sommeil . 193**

Existe-t-il un lien entre manque de sommeil et prise de poids ? .....	193
Le manque de sommeil pourrait influencer la balance énergétique et l'appétit .....	194
Le surpoids et l'obésité nuisent-ils au sommeil ? .....	195
Comment explique-t-on ce lien entre surpoids et apnée du sommeil ? .....	195
Quelles sont les conséquences de l'apnée du sommeil pour la santé ? .....	196
Les liens entre surpoids, obésité et sommeil ne sont pas complètement élucidés .....	197
Comment évaluer son besoin de sommeil ? .....	197
Que faire quand le ronflement de votre partenaire est insupportable ? .....	197
Bien dormir, mieux vivre – Sommeil et environnement .....	198

## **Chapitre 14 : Comment maintenir un style de vie sain ?..... 201**

Comment maintenir son poids d'équilibre ? .....	201
Soyez réaliste ! .....	202
Soyez téméraire ! .....	203
Soyez flexible ! .....	204
Soyez raisonnable ! .....	204
Soyez actif ! .....	205
Du vécu.....	205
Les fluctuations de poids finissent par fatiguer .....	206
Surveillez votre poids .....	206
Faites marcher vos méninges ! .....	207
Bougez ! .....	207
Obtenez du soutien.....	209

## ***Quatrième partie : Les courses, la cuisine et les dîners en ville* ..... 211**

### **Chapitre 15 : Comment faire ses courses ? ..... 213**

Comment faire sa liste de provisions ?.....	213
Comment faire des courses intelligentes ? .....	214
Comment décrypter les étiquettes ? .....	216
Acheter « intelligent » .....	218
Les pains, les céréales, le riz et les pâtes.....	218
Les fruits et les légumes .....	218
Les produits laitiers .....	219
La viande, la volaille, le poisson, les haricots secs, les œufs et les fruits à écale.....	220
Les graisses, les huiles et les sucreries .....	221

### **Chapitre 16 : Comment équiper sa cuisine ? ..... 223**

Bien s'équiper.....	223
Des techniques et des produits de substitution sains .....	226
Que devriez-vous avoir en réserve ? .....	228
Dans le placard .....	229
Dans le réfrigérateur et le congélateur.....	230

### **Chapitre 17 : Manger en ville ..... 233**

Devenez un détective des menus.....	234
Un tour des restaurants .....	236
La cuisine chinoise.....	236
La cuisine de brasserie.....	237
La cuisine indienne .....	238
La cuisine italienne .....	239
La cuisine japonaise.....	240
La cuisine mexicaine.....	241
Les pizzerias .....	242
La cuisine thaïlandaise .....	243
Les repas « aériens ».....	244

***Cinquième partie : Où chercher de l'aide ? ..... 245*****Chapitre 18 : L'aide d'un professionnel ..... 247**

Quels professionnels pour vous aider à perdre du poids ? .....	247
Ce que les professionnels peuvent faire pour vous .....	248
L'évaluation .....	249
L'établissement d'un programme à long terme .....	250
Le suivi .....	251
Les programmes pour maigrir .....	252
Suivre un programme : les questions à se poser avant .....	252
Une filière de soins .....	253
Programmes esthétiques .....	253
Programmes commerciaux .....	253
Quel programme choisir ? .....	254

**Chapitre 19 : Les traitements médicamenteux  
et chirurgicaux pour perdre du poids ..... 257**

Comment agissent les médicaments du surpoids actuellement disponibles ? .....	258
La prise de médicaments sur ordonnance .....	259
L'Orlistat .....	259
Les biguanides .....	259
Le traitement chirurgical de l'obésité .....	260
Recommandations officielles .....	261
Les résultats .....	262
Mises en garde .....	262
Grossesses et by-pass .....	265

**Chapitre 20 : Les traitements chirurgicaux  
des lipodystrophies ..... 269**

La silhouette traitée en chirurgie .....	270
Les hanches .....	270
L'abdomen .....	271
Les fesses .....	272
La région du tiers supérieur de la face interne de la cuisse .....	273
Qu'est-ce que la liposuction ? .....	273
La liposuction aux ultrasons ou liposculpture .....	275
La liposuction superficielle .....	275
Canule rotative ou liposoft .....	275

**Chapitre 21 : Les régimes les plus célèbres ..... 277**

« Régime strict » et santé, un tandem de tous les dangers .....277  
Les régimes basés sur un seul aliment.....279  
Les régimes hyperprotéinés .....285

***Sixième partie : La partie des Dix ..... 289***

**Chapitre 22 : Dix mythes à propos  
des régimes minceur ..... 291**

Manger tard le soir fait grossir .....291  
Maigrir vraiment en mangeant moins de calories .....292  
Ne jamais se resservir .....292  
Ignorer ses envies : elles n'existent que dans la tête !.....293  
Ne pas manger entre les repas .....293  
Manger un petit déjeuner : faim toute la journée !.....293  
Pour maigrir, il faut devenir végétarien.....294  
Jeûner : la solution miracle.....294  
Manger tout ce qu'on veut, sauf des graisses .....295  
Maigrir vite, c'est maigrir bien .....295

**Chapitre 23 : Dix façons de réduire les calories ..... 297**

Lire les emballages.....297  
Limiter sa consommation d'alcool .....298  
Utiliser des assiettes plus petites .....298  
Choisir un menu pour enfant.....298  
Servir le repas dans la cuisine, le manger ailleurs.....299  
Manger lentement .....299  
Manger uniquement dans une assiette .....299  
Manger un maximum de végétaux .....300  
Choisir des produits laitiers allégés .....300  
Manger terne, c'est mieux !.....300

**Chapitre 24 : Dix règles pour mener une vie saine .303**

Mangez des légumes et des fruits tous les jours .....303  
Manger du pain complet .....304  
Ne pas passer la semaine sans haricots, lentilles  
ni petits pois .....304

Prendre 3 repas et 2 ou 3 collations par jour .....	304
Déjeuner le matin .....	305
Ne pas boire n'importe quoi .....	305
Boire de l'eau .....	305
Limiter sa consommation de caféine.....	306
Limiter sa consommation d'aliments salés .....	307
Pratiquer régulièrement un sport ou une activité physique .....	307
<b>Chapitre 25 : Recettes .....</b>	<b>309</b>
Sauces .....	309
Recettes de verrines .....	314
Recettes traditionnelles ou du terroir « allégées » .....	318
Recettes de wok .....	322
Recettes exotiques .....	327
Recettes de desserts.....	334
Recettes de smoothies .....	339
<b><i>Index</i> .....</b>	<b>343</b>





# Introduction

---

**L**a proportion des enfants gros est de plus en plus importante. Prenons-nous le chemin des Américains ? D'autant que le poids est un souci quasi permanent dans notre civilisation. Une préoccupation légitime dans bien des cas.

Qu'est-ce que le surpoids ? Pas un simple symptôme comme on voudrait nous le faire croire, mais un véritable problème de santé. Une affection médicale qui plus est, que l'on ne saurait traiter ponctuellement, car lorsqu'elle est négligée cette affection évolue, le poids augmente et surviennent des complications de santé : diabète, hypertension, maladies cardio-vasculaires, atteintes rhumatismales et troubles psychologiques. Le surpoids et, à un degré de plus, l'obésité, résultent de dérèglements des signaux de la faim et de la satiété, des systèmes de régulation du métabolisme de plusieurs organes.

Le poids est la résultante de phénomènes dynamiques ; il dépend des apports caloriques dus à l'alimentation, des rendements de cette énergie fournie et des dépenses énergétiques. Chaque personne est donc un cas unique, dont la prise en charge varie en fonction des causes et des mécanismes de sa propre surcharge pondérale. D'où une conception plus réaliste dans laquelle pour maigrir il faut trouver son équilibre entre une alimentation saine, un moral d'acier et un exercice physique régulier.

Maigrir tout seul est souvent difficile et il faut accepter de l'aide de professionnels compétents. C'est par une prise en charge globale de l'individu, associant la compétence de plusieurs spécialistes, médecin, diététicien, que l'on parviendra, durablement, à vaincre l'excès de poids. Il n'est pas rare qu'un psychologue, un thérapeute comportementaliste, interviennent aussi, avant même de parler alimentation : il existe des résistances ou des difficultés psychologiques à suivre un régime qu'elle peut mettre en

évidence. Les traitements chirurgicaux de l'obésité sont une avancée pour les cas sévères présentant des risques ou des complications de santé.

Le candidat à l'amincissement peut aussi consulter un chirurgien esthétique. En cours de traitement, des liposuctions permettent au patient dont des localisations de masse grasse font de la résistance et chez lequel l'amaigrissement marque une pause, de ne pas lâcher prise. Les personnes qui souhaitent maigrir commencent à mieux connaître les dangers des régimes stéréotypés et hâtifs qu'ils ont suivis. Et savent comment certaines privations sont vaines, à long terme. Les kilos reviennent inéluctablement. Ces effets yo-yo épuisent le corps et nuisent à la santé psychique, conduisant à des frénésies alimentaires.

Ce livre peut rester dans votre bibliothèque. Il ne préconise ni régimes à la mode ni méthodes miracles, il vous apprendra simplement à mieux comprendre les tenants et les aboutissants des problèmes de poids et à trouver à chaque moment une solution pour un équilibre personnel, une bonne alimentation et un exercice physique régulier.

## ***Remerciements***

Grâce à l'amicale complicité de plusieurs collègues médecins, chirurgien plasticien, psychologue, thérapeute comportementaliste, l'adaptation française du livre *Maigrir pour les Nuls* s'est faite dans la bonne humeur. Qu'il nous soit donné l'occasion de les remercier chaleureusement de leur collaboration :

- Cécile Defrance, psychologue, thérapeute comportementaliste,
- Thierry Bonvalot, chirurgien plasticien,

## ***L'organisation de ce livre***

Cet ouvrage se compose de 6 parties divisées en 25 chapitres. Vous pourrez ainsi vous référer directement au chapitre qui vous intéresse plus particulièrement.

## ***Première partie : Un poids sain***

Il est important de noter que cette partie ne s'intitule pas LE poids idéal. En effet, vous comprendrez ici ce que signifie un poids sain et vous apprendrez à calculer le vôtre. Nous aborderons non seulement les risques que constitue un excès de poids, mais également les raisons pour lesquelles certaines personnes deviennent grosses (la cause n'en est pas toujours une consommation exagérée de gâteaux !). Ensuite, nous ferons la nuance entre « être obèse » et « être gros », car il est important de bien saisir la différence entre ces deux phénomènes. Enfin, vous saurez si votre poids (et la façon dont il est réparti) représente ou non un risque pour votre santé.

## ***Deuxième partie : Comment forger un rapport sain avec la nourriture ?***

Si vous ne savez pas pourquoi vous avez grossi, vous aurez du mal à maigrir. Tout d'abord, il faut savoir ce que sont les calories, d'où elles viennent et comment évaluer les besoins de votre corps en calories, afin de vous permettre de maigrir, mais surtout de maintenir votre nouveau poids.

Nous vous aiderons également à comprendre vos habitudes alimentaires. Les goûts personnels, les émotions, les fluctuations hormonales et autres influences culturelles déterminent ce que vous mangez. Lorsque vous aurez trouvé ce qui vous titille les papilles, vous aurez plus de chances d'éviter les excès.

Vous découvrirez aussi des conseils quant à l'alimentation d'un enfant trop gros et de nombreuses informations qui vous seront utiles pour détecter et remédier à certains troubles alimentaires.

## ***Troisième partie : Comment planifier une vie saine ?***

Atteindre et maintenir un poids raisonnable sans pour autant vous priver de repas appétissants, voici le thème principal de

cette troisième partie. Vivre sainement consiste à mettre en pratique nos conseils et nos recommandations scientifiques en matière d'alimentation. Vous découvrirez également l'importance de l'exercice physique, qui, indéniablement, contribue à l'amaigrissement recherché et à une meilleure santé.

### ***Quatrième partie : Les courses, la cuisine et les dîners en ville***

Nous vous conseillerons sur ce qu'il faut et ce qu'il ne faut pas acheter. Nous vous suggérerons également comment équiper, à bas prix, votre cuisine afin de faciliter la préparation de repas sains. Enfin, si vous dînez dehors, lisez d'abord nos petites recommandations.

### ***Cinquième partie : Où chercher de l'aide ?***

Si vous ne vous sentez pas assez fort pour poursuivre une démarche de perte de poids tout seul, nous vous indiquerons des professionnels fiables à qui vous pouvez vous adresser. Vous avez également intérêt à consulter nos pages concernant les régimes « mode » et les arnaques afin d'éviter de vous faire avoir... Si vous êtes très obèse et que vous avez déjà tout essayé sans succès, vous pouvez discuter avec votre médecin des traitements chirurgicaux.

### ***Sixième partie : La partie des Dix***

À l'instar des autres livres de la collection, *Maigrir pour les Nuls* contient lui aussi une partie nommée la partie des Dix. Vous y trouverez des listes concernant les idées fausses en matière d'amaigrissement, des méthodes faciles pour réduire son ingestion de calories et des conseils pour vivre sainement. En outre, nous avons intégré quelques-unes des meilleures recettes basses calories qui soient.

**D**

Diabète, 10, 93  
Diète hyperprotéinée, 286  
Diététicien, 247, 252  
DXA, 21

**E**

Eau, 42, 107, 141, 144, 306  
Édulcorant, 136, 165  
    non nutritif, 171  
    nutritif, 170  
Enfant, 31, 99  
Entraînement, 160, 185  
Équilibre, 201  
État émotionnel, 54  
Étiquettes alimentaires, 215  
Exercice, 48, 178

**F**

Facteurs de risques, 27  
    héréditaires, 17  
    biologiques, 90  
    familiaux, 91  
    psychologiques, 89  
    sociaux, 91  
Faim, 51, 54, 67, 71, 74  
Famine, 76  
Fast-food, 34, 116  
Fatigue, 58  
Féculents, 75, 102, 124, 152  
Fer, 123, 129  
Fesses, 12, 37, 264, 272  
Fibres, 44, 111, 113  
    insolubles, 126  
    solubles, 126  
Fluctuations de poids, 206, 207,  
    249  
Fromage allégé, 116, 147, 155  
Fruits secs, 219  
Fruits, 102, 107, 113, 115, 124, 128,  
    144, 147, 148, 218, 220

**G**

Galanine, 69  
Gènes, 90, 100  
Génétique, 13, 14, 31, 100  
Glucides, 33, 42, 69  
Graisses, 12, 42, 69, 130, 132, 133,  
    156, 165, 221  
Graisses (répartition des), 12  
    poly-insaturées, 131  
    mono-insaturées, 131  
    saturées, 130  
Grossesse, 31, 36, 46, 265, 272  
Groupe sanguin, 280

**H**

Hanches, 270  
Haricots secs, 133, 220  
Herbes, 230  
Huile d'olive, 131, 230, 239  
Huiles, 130, 132, 156, 221  
Hydrates de carbone, 69, 101, 169,  
    189, 190, 218, 238, 283  
Hypertension, 11, 138

**I**

Indice de masse corporelle, 17, 24

**J**

Journal alimentaire, 56  
Journal d'exercice, 182  
Jus de fruits, 103, 107

**L**

Lait, 142, 155, 167, 219  
Légumes, 113, 124, 148, 153, 218,  
    226  
Lipodystrophie, 269  
Liposoft, 275  
Liposuccion, 273

**M**

Maladies cardio-vasculaires, 10  
 Masse grasse, 21, 22, 37  
 Masse maigre, 21, 22, 140  
 Matières grasses, 130, 165  
 Médicaments, 35, 257  
 Menus, 214, 218, 234  
 Métabolisme, 47  
 Modération, 140, 163

**O**

Obésité, 9, 31, 100, 195, 197, 260  
 Œuf, 129, 142, 220  
 Orlistat, 259

**P**

Pain, 124, 147, 152, 218, 304  
 Pâtes, 124, 218, 239  
 Petit déjeuner, 74, 116, 149, 161, 293, 305  
 Physique idéal, 61  
 Pizza, 242  
 Plis, 23  
 Poids optimal, 17  
 Poisson, 220  
 Pondérost, 32  
 Portion, 146, 216, 236  
 Problèmes respiratoires, 11  
 Produits laitiers, 155, 219, 300  
 Programme minceur, 253  
 Protéines, 42, 124, 148, 155, 234, 287, 304  
 Puberté, 36, 82

**R**

Régime, 277  
 Atkins, 283  
 hyperprotéiné, 285  
 Montignac, 284  
 Dukan, 286

Relation à la nourriture, 53  
 Repas végétarien, 157  
 Résistance bioélectrique, 23  
 Restaurant, 34, 57, 148, 233  
 Restriction chronique, 77  
 Riz, 124, 218

**S**

Saccharine, 173  
 Sel, 137, 307  
 Sérotonine, 69  
 Sexe, 46  
 Sibutramine, 258  
 Sodium, 137, 307  
 Solitude, 58  
 Sommeil, 193  
 Sorbitol, 136, 171  
 Soupe aux choux, 283  
 Soutien, 208  
 Sport, 109, 187, 307  
 Stress, 58  
 Substituts de repas, 285  
 Sucralose, 173  
 Sucre, 33, 107, 134  
 Sucreries, 221

**T**

Tabagisme, 15  
 Tableau pondéral, 20  
 Tentation, 57  
 Thérapie comportementale, 248  
 Tissu adipeux, 13  
 Tour de taille, 17, 25  
 Traitement chirurgical, 260  
 Troubles alimentaires, 79  
 Troubles psychologiques, 287

**V**

Variété, 162  
 Viande, 153  
 Vinaigrette, 226