

Qu'est-ce-qu'un cheat meal ?

Notre corps s'adapte à notre alimentation :

Nous stockons du gras lorsque nous mangeons trop, c'est le principe de la balance énergétique. Même si de nos jours on le perçoit comme une malédiction, c'est un bon mécanisme de survie.

Un autre mécanisme de survie se met en place lorsqu'on limite son alimentation trop longtemps. Les hormones responsables de la perte de poids (leptine, ghrelin) ne sont plus produites pour économiser les réserves.

Conséquence : Le métabolisme (la vitesse à laquelle on brûle des calories) se réduit, ce qui permet de tenir plus longtemps avec des rations plus faibles. Ça ne nous arrange pas du tout !!!

Si vous avez déjà fait un régime, vous connaissez bien cet effet. Il arrive de stagner alors qu'on fait exactement la même chose, qu'on a pas craqué ou mangé différemment. C'est le plateau.

Une solution est de manger encore moins, ce qui marche un temps mais cause toute sorte de problème : vous avez faim, vous êtes de mauvaise humeur, vous pouvez même perdre des cheveux ou développer des carences. La perte de poids n'est plus saine car on commence à perdre du muscle. Tout ce qu'on reproche aux régimes.

Il y a une solution, et elle est loin d'être contraignante !

Il faut faire le plein de glucides !!! Et ouais...

En déclenchant la production d'insuline, l'hormone du stockage, les glucides arrêtent net la perte de poids. Ils vous donnent également faim quelques heures plus tard, surtout ceux à index glycémique élevé (le sucre, les produits à base de farine...). Ce sont donc à priori l'ennemi de la minceur...

Ce que vous ne savez peut-être pas, c'est que ce sont les mêmes glucides qui vont faire signe au cerveau que tout va bien, qu'il n'y a pas de famine en vue et qu'on peut continuer à utiliser les réserves.

La production de leptine, donc je vous parlais juste avant, par exemple, repart pour 7 jours après une consommation importante de glucides. Un gros repas suffit. (Donc pas la peine de prévoir une journée d'orgie alimentaire hein !!)

Des glucides qui « font grossir », mais aussi qui nous permettent de maigrir... Hum !!!!

Stratégie bien connue depuis longtemps, le Cheat Day consiste à se réserver un jour de la semaine où on peut se permettre tous les féculents et sucres que l'on veut. Il est bien de le prévoir à l'avance, le samedi ou dimanche par exemple, afin de ne pas se déclarer en Cheat day 3 fois par semaine. Une fois par semaine suffit, car la leptine reste élevée pendant 7 jours : pas besoin de plus !

Pour bien réussir son Cheat day, quelques recommandations :

– créez un environnement favorable aux glucides : le sport et le jeûne mettent le corps dans un état de sensibilité forte à l'insuline. Pour une réponse maximale aux glucides, faites une activité physique juste avant de vous faire plaisir

– pas besoin de vous rendre malade : un seul gros repas suffit, avec dessert bien sûr. Pâtes, pain, gâteaux, sorbets, céréales... tout est permis, même le soda. Lorsque vous n'avez plus faim, ce n'est pas la peine de continuer : mission accomplie !

– buvez de l'eau, pour vous aider à digérer les glucides
La conséquence d'une grosse consommation de glucides est immédiate sur la balance : pour chaque gramme de glucide, vous allez stocker 4 grammes d'eau. Il est fréquent de prendre 1 ou 2 kilos. Cette prise de poids disparaît dans les 72h en général, Pas de panique.

Conclusion :

On peut se faire plaisir et continuer à maigrir, c'est même une obligation dans certains cas.

Le Cheat day remplit deux fonctions :

- La première, c'est de signifier à votre corps que vous vivez toujours dans un environnement où la nourriture est abondante, et qu'il peut continuer à maigrir.
- La deuxième, c'est de vous donner un boost psychologique en regroupant les plaisirs de la semaine sur une journée / repas.

Lorsque vous voyez quelque chose qui vous fait plaisir pendant la semaine, notez mentalement que vous pourrez l'avoir le jour de votre cheat day. Ça aide à refuser les tentations ! Si vous perdez du poids sans problème, alors ce n'est pas forcément nécessaire. Mais si vous avez des difficultés malgré vos efforts, c'est une piste à explorer.

En espérant que ses explications vous est apporté réponses à quelques interrogations, je vous laisse aller exploiter quelques petites recettes des Cheat Day de Sylvain préparé par mes soins ...

Mais n'oubliez pas d'être raisonnable !!!!

Emmanuelle THOMAS