

Dis-moi où tu fais du gras, je te dirai comment maigrir

Avec la chrononutrition, il est possible de reprogrammer ses mauvaises habitudes alimentaires pour mincir

Cécile Denayrouse

Au choix: la plage, les écrans de cinéma, les pages glacées des magazines people... Autant de lieux où l'on ne peut qu'admettre l'évidence: nous ne sommes pas égaux face au gros méchant bourrelet. Mais qu'il s'agrippe aux hanches, au nombril ou aux joues, l'indélicat bout de gras n'y arrive pas par hasard. Selon l'heure à laquelle nous ingérons certains aliments, notre corps décide de les stocker différemment.

La chrononutrition, où l'art de bien manger au bon moment, se situe à l'exact opposé du régime Dukan: on mange de tout mais pas n'importe quand. «Il n'existe pas de cas désespéré», affirme pourtant le docteur Patrick Leconte, l'une des stars mondiales de la discipline. Parce qu'on a bien envie de le croire, on fait le point avec lui sur le pourquoi du comment du bourrelet, ses origines probables et ses remèdes.

Point faible: le ventre

Votre ventre semble rond et gonflé quoi que vous fassiez? Même lorsque vous perdez du poids, un morceau de bidon persiste à s'échapper de votre pantalon?

La cause: notre mode de vie contemporain. On mange trop, trop vite et trop tard le soir. Un phénomène de plus en plus courant de nos jours.

Le remède: «Les gens, spécialement les femmes, oublient que la digestion commence dans la bouche», nous apprend le spécialiste. Son conseil? Bien mastiquer ses aliments et supprimer les féculents le soir.

Point faible: le tour de taille

Vous avez des jambes minces, des bras fins mais un tour de taille qui n'a rien à envier à Yvette Horner.

La cause: une passion cachée pour les féculents et les sucres lents.

Le remède: bannir les féculents le soir. «Le corps stocke cette arrivée de gras immédiatement», explique Patrick Leconte. D'une manière générale, le repas ne devrait pas être lourd avant le coucher, sinon on empêche la lipolyse de fonctionner correctement la nuit. Il faut également éviter d'avaler une soupe le soir, contrairement à une idée trop répandue, mais aussi les laitages...»



Où que soit stocké le grand méchant capiton, il est possible de l'anéantir définitivement moyennant quelques règles alimentaires simples: un petit-déjeuner «à l'allemande», composé de pain complet, de fromage et de charcuterie, un déjeuner complet, un goûter sucré et un souper léger. CORBIS

Point faible: une silhouette dodue

Vous avez une face de lune, des joues à faire rougir un hamster. D'ailleurs, à bien y regarder, le reste du corps est à l'avenant...

La cause: la gourmandise. Vous mangez de tout, certes, mais pas au bon moment et en trop grande quantité. «Les assiettes que nous nous servons sont bien trop garnies pour nos besoins réels.»

Le remède: un rééquilibrage en douceur. «Au lieu de manger du fromage le soir, qui file illico dans les cuisses, il vaut mieux en consommer au petit-déjeuner, avec du pain complet et un peu de charcuterie. De même, on supprimera les su-

res rapides, comme les fruits, au petit-déjeuner.» Si on ajoute un repas complet à midi, un goûter entre 16 h et 18 h et un repas léger le soir, promis, on mincit à vue de nez.

Point faible: les fesses et la poitrine

On a beau vous répéter que vous avez la silhouette idéale, en forme de sablier, vous ne parvenez pas à l'apprivoiser.

La cause: trop de sucres. En bon élève, vous mangez vos cinq fruits et légumes par jour. Simplement vous ne les consommez pas au moment où le corps les assimile le mieux.

Le remède: renouer avec le goûter. «C'est un repas plus important que celui du soir, et c'est justement le moment où l'on peut manger du sucre. Quelques carrés de chocolat noir par exemple avec un fruit et quelques noisettes. A cette heure-ci, le corps élimine ces sucres très rapidement», décortique pour nous le maître du pese-personne. Autre conseil: bannir le dessert sucré du déjeuner mais aussi du souper «Idéalement, on ne devrait rien ingurgiter de sucré le soir, c'est un non-sens.»

Point faible: les hanches et les cuisses

Vous avez des cuisses plutôt dodues et des

fesses rebondies, façon Jennifer Lopez.

La cause: une mauvaise information. «Les femmes sont victimes d'une erreur d'aiguillage: elles pensent à tort que manger énormément de légumes et de salade les fera mincir», s'étonne le chrononutritionniste.

Le remède: manger des légumes oui, mais pas en énorme quantité et pas n'importe quand. «L'idée c'est de manger de tout à midi, et de privilégier les légumes verts le soir, en petite quantité. Il faut également supprimer les féculents au souper car le corps stocke cette arrivée massive de gras immédiatement», avance Patrick Leconte. Un simple réaiguillage, on vous dit!