



POIDS DE FORME

Mincir... sans souffrir !



PHOTOS.COM

Facile de maigrir ? Ça dépend en fait de chacune d'entre nous, parce que nous sommes toutes différentes, parce que nous ne sommes pas égales face aux problèmes de poids, parce que nous n'avons pas toutes la même motivation, ni le même rythme de vie ! Notre prise de poids n'a jamais la même cause. Il existe en effet les kilos stress, les kilos ménopause, les kilos stop tabac, les kilos laisser-aller, les kilos gourmandise, les kilos repas d'affaires, les kilos cellulite, les kilos grossesse, les kilos médicaments, les kilos manque de temps, les kilos diabète, les kilos absence d'éducation alimentaire... Sans oublier que nous n'avons pas toutes le même poids à perdre : pour certaines, il ne s'agit que de deux petits kilos pour être jolie en maillot de bain, pour d'autres, ce sont plutôt les 5 à 7 kilos pris avec l'âge ou la grossesse et pour les dernières, ce sont des dizaines de kilos de surcharge pondérale ou d'obésité. Alors dans ce dossier spécial, nous allons évoquer l'essentiel, c'est-à-dire comment maigrir durablement sans souffrir et surtout en restant en bonne santé ?

L'éducation à la santé passe nécessairement par des règles alimentaires de base qu'il faut apprendre dès l'enfance, sous peine d'accumuler peu à peu une surcharge pondérale néfaste à notre métabolisme. Commençons ensemble par reprendre quelques notions essentielles, concernant l'alimentation et le poids en général.

Vers une nouvelle pyramide alimentaire

Partant probablement du principe selon lequel un beau dessin vaut mieux qu'un long discours, les créateurs de la pyramide alimentaire ont voulu synthétiser les notions de base guidant vers une alimentation optimale. Si certains de



ces conseils sont judicieux, d'autres, au contraire, risquent malheureusement d'être bien mal interprétés, en particulier par les personnes en surpoids.

Une nouvelle pyramide

Voici une proposition de pyramide alimentaire modifiée par le Dr Jacques Médart avec son explication détaillée.

(Source : *Pharmasphère*, n°101, oct.05, *Les mystères de la pyramide alimentaire*, par le Dr Jaques Médart. A lire également : *Manuel pratique de l'alimentation*, par le Dr J. Médart, éd. De Boeck.)

- Les légumes seront présents en abondance, si possible aux deux repas principaux, pour leur richesse en antioxydants et autres substances protectrices : vitamine C (poivrons, brocolis...), caroténoïdes (bêta-carotène des carottes, lycopène de la tomate), polyphénols (oxoflavonoïdes, anthocyanes, tanins...), acide lipoïque (brocolis, épinards), composés soufrés (crucifères)...
- Les féculents montent d'une case et seront choisis en fonction de leur index glycémique bas ou peu élevé : pain complet, pommes de terre nature, légumineuses, riz complet...



- Les fruits : consommation limitée. Particulièrement chez les personnes en surpoids et (ou) présentant des troubles du métabolisme glucidique ou insulinaire.
- On attirera l'attention sur la valeur des œufs « enrichis en oméga 3 » et des poissons de mers froides également riches en AGPI oméga 3. Toutefois, ces acides gras sont peu résistants à une élévation thermique importante. Les poissons crus (sushis, rollmops) et en conserve représentent donc des aliments de choix. Rappelons que le sélénium, indispensable à la synthèse endogène de la glutathion peroxydase, antioxydant « de première ligne », est particulièrement présent dans les poissons



PHOTOS.COM

(surtout gras), les moules, les crevettes, le foie, la dinde, le porc.

- Une consommation journalière de est indispensable

pour satisfaire les besoins en calcium. On limitera néanmoins la consommation de produits gras en rappelant que le lait entier est riche en acides laurique et myristique qui figurent en tête de liste des acides gras les plus athéroqènes.

- L'huile de colza est riche en acide alpha-linolénique. Elle doit être privilégiée pour les préparations froides car sa résistance thermique ne permet pas de l'élever au-delà de 180°C, température parfois dépassée

lors d'une cuisson à la poêle (ce qui, par ailleurs, devrait toujours être évité, quelle que soit la matière grasse utilisée, de façon à limiter la lipoperoxydation).

L'huile d'arachide et l'huile d'olive ont une bonne résistance thermique. On pourra également remettre à l'honneur la graisse d'olive pour sa richesse en AGMI, sa relative pauvreté en AGS et sa bonne résistance thermique.

Il faut également signaler que les apports recommandés en vitamine E (essentiellement présente dans les huiles végétales) sont revus à la hausse et que les recommandations actuelles vont vers une consommation d'huiles plus importante qu'on ne le préconisait autrefois, pour autant qu'elles soient pauvres en acides gras saturés.

- Si aucun aliment ne doit être véritablement

interdit, on veillera à limiter au maximum la consommation de produits très gras (sauces grasses, mayonnaises et dérivés, charcuteries grasses...) et d'aliments fortement insulinoqènes à base de farines blanches (pain blanc, pâtes blanches...), de farine blanche combinée à des sucres et souvent à des graisses (biscuits, gaufres, pâtisseries et viennoiseries, chocolat...) et les fritures d'amidons (frites, chips...) dont la combinaison de graisses et de glucides très insulinoqènes constitue un cocktail explosif.

On insistera sur l'inutilité du grignotage et sur la confusion régnant entre fractionnement des repas et grignotage incessant.

- Le vin rouge riche en tanins sous forme de polymères de catéchines pourra être conseillé en petites quantités, de même que le thé.

Mincir selon ses rondeurs

Un diagnostic personnalisé



Pour déloger nos kilos en trop, il faut comprendre les raisons de leur apparition : c'est ce que propose le Dr France Aubry dans une approche personnalisée de nos rondeurs. Forte de son expérience de nutritionniste, elle a mis au point, pour chaque cas, une « ordonnance alimentaire » accompagnée d'astuces et de suggestions de menus que chacun pourra s'approprier. Des conseils pertinents et accessibles à tous, un régime personnalisé adapté à chaque situation, quels que soient le budget et l'emploi du temps. Le Docteur France Aubry est médecin nutritionniste depuis 25 ans. Spécialiste reconnue, elle a exercé à l'hôpital Bichat et au groupe Pitié-Salpêtrière. Elle est également l'auteure de plusieurs ouvrages à succès traitant des problèmes de poids et de silhouette.

Du Dr France Aubry et Ghislaine Grimaldi, Albin Michel, 278 pages, 16,90 €.

13 règles de base d'une alimentation équilibrée

- 1 Adapter les apports énergétiques aux besoins de l'organisme.
- 2 Répartir la ration alimentaire sur 3 repas + 2 ou 3 collations.
- 3 Ne pas sauter de repas.
- 4 Prendre un petit déjeuner suffisant.
- 5 Varier les apports alimentaires : choisir différents aliments dans chaque groupe.
- 6 Boire au moins 1 litre et demi par jour et préférer l'eau et le jus de fruits aux boissons sucrées.
- 7 Limiter la consommation de boissons alcoolisées et caféinées.
- 8 Eviter les abus de produits sucrés et gras.
- 9 Choisir les bonnes matières grasses : les huiles de colza et d'olive sont riches en acides gras mono-insaturés.
- 10 Manger des aliments frits maximum 1 fois par semaine.
- 11 Manger des fruits et légumes en suffisance pour leurs apports en vitamines, sels minéraux et fibres.
- 12 Remplacer au maximum le sel par des épices.
- 13 Etre attentif à la qualité des aliments (étiquettes, état de fraîcheur, date de péremption, condition de stockage, additifs alimentaires).



L'importance de l'index glycémique

Le concept d'indice glycémique (IG) a été mis au point dans les années 1980, lorsqu'on s'est aperçu que des aliments différents contenant la même quantité de glucides n'exerçaient pas le même effet sur le taux de sucre sanguin (glycémie sanguine). Par exemple, 30 g de glucides sous forme de pain peuvent ne pas avoir le même effet que 30 g de glucides sous forme de fruits ou de pâtes alimentaires. L'IG est effectivement un moyen de classer les aliments contenant des glucides en fonction de leur effet sur le taux de glycémie sanguine après la prise alimentaire. Ils sont classés sur une échelle de 0 à 100 selon leur production de glucose dans le sang, 100 étant l'indice d'un aliment de référence comme le glucose ou le pain blanc. À quantité de glucides égale, les aliments ayant un IG élevé entraînent des fluctuations marquées dans le taux de glycémie sanguine alors que les aliments dont l'IG est bas l'élèvent très peu.

■ Les conséquences sur la santé

- Connaître l'IG des aliments peut aider les diabétiques à surveiller leur glycémie

sanguine. L'inclusion d'aliments à IG bas peut leur permettre de mieux répartir l'émission de glucose dans le sang pendant la journée.

- Le concept IG peut aussi être utile dans le domaine du sport. Les aliments dont l'IG est bas peuvent en effet augmenter l'endurance, alors que ceux dont l'IG est élevé peuvent favoriser la recharge en glycogène musculaire après l'effort.
- De plus en plus de preuves tendent à démontrer que les régimes alimentaires dont l'IG global est bas contribuent à prévenir le diabète tardif et les maladies coronariennes, probablement parce qu'ils diminuent la demande en insuline et améliorent le taux de cholestérol sanguin.
- Dans la prise en charge de l'obésité, des recherches suggèrent que les régimes alimentaires à IG bas aident les personnes à perdre du poids car ils procurent une sensation de satiété. Il reste toutefois à savoir si cela est dû à l'IG ou à d'autres facteurs propres aux aliments à IG bas. Des études à long terme sont nécessaires pour trancher cette question.

Quel est notre poids de forme ?

La détermination d'un poids idéal doit prendre en considération la taille du sujet, son âge. La formule de Lorentz est encore actuellement largement utilisée pour calculer ce poids de référence. Chez le sportif, on utilise plus souvent le terme de « poids de forme », correspondant au poids pour lequel, le niveau de performances est censé être le meilleur. Ce poids répond plus à une perception du sportif lui-même vis-à-vis de son expérience, plutôt qu'à un calcul strict.

Le poids de forme représente une des conditions afin de réaliser des bonnes performances, mais le poids de forme ne correspond pas au poids le plus bas possible. Le poids de forme est un juste milieu qui permet un fonctionnement optimal de l'organisme.

Le plus efficace pour connaître son poids de forme est la surveillance du poids avec l'expérience et le carnet où l'on note ses changements de poids. Le poids de forme, c'est le poids auquel on se sent le mieux

130 recettes antikiilos

Mincir et rester mince grâce à une alimentation à faible index glycémique



Quel est le point commun entre un curry de dinde aux abricots frais, un rôti de veau aux noix en cocotte, un cheesecake au citron et un clafoutis aux framboises? Ce sont des plats délicieux qui permettent de garder la ligne ! En effet,

il est possible de mincir, et surtout, de rester mince, grâce à une alimentation à faible index glycémique : vous limiterez la sécrétion d'insuline et donc le risque de prise de poids. Claire Pinson vous donnera ici toutes les informations pour le faire, grâce aux tables d'index des aliments et à des recettes raffinées et faciles à réaliser.

De Claire Pinson, Marabout, 215 pages, 5,90 €.

Mais pour mincir ou maigrir selon les cas, il est également essentiel d'apprendre à bien se connaître : c'est-à-dire de faire plus ample connaissance avec différentes notions qui sont le poids de forme, l'indice de masse corporelle et le métabolisme de base.

et auquel on fait les meilleures performances. Au poids de forme, notre organisme fonctionne de façon optimale.

Pour connaître leur poids de forme, les sportifs se pèsent avant chaque compétition pour voir à quel poids ils se situent lors de leurs meilleurs résultats. Attention ! Le poids de forme n'est pas un critère isolé, le pourcentage de masse grasse joue aussi un rôle important. En effet, un sportif sera, au même poids, plus efficace avec un pourcentage de masse grasse ni trop haut ni trop bas.

Objectif minceur

Mon programme pour maigrir semaine après semaine



Comment maigrir et rester mince au fil de l'année ? Le Dr Jean-Michel Cohen, nutritionniste reconnu, a mis au point un programme d'amaigrissement et de stabilisation en trois phases (confort, booster et consolidation) personnalisable à l'infini. Cet ouvrage fonctionne comme un semainier. Vous y trouverez : Les conseils adaptés de votre coach ; 44 semaines de menus différents ; Un carnet de bord à tenir chaque jour (perte de poids, petits écarts...) ; Plus de 50 recettes minceur savoureuses. Avec le Dr Cohen, votre coach minceur, vous mincirez facilement et durablement. Le Dr Jean-Michel Cohen intervient régulièrement à titre d'expert spécialiste en nutrition sur des plateaux de télévision ainsi que dans divers magazines.
 Du Dr Jean-Michel Cohen, Sioux Berger et Alice Leroy, Flammarion, 191 pages, 15 €.

Comme chez le sportif, nous pouvons toutes apprendre à calculer notre poids de forme et apprendre à nous y tenir.

• La Formule de Lorentz :

Hommes : [Taille en cm - 100] - [(Taille en cm - 150) / 4]

Femmes : [Taille en cm - 100] - [(Taille en cm - 150) / 2,5]

• La Formule de Monnerot-Dumaine est un autre mode de calcul, et prend en compte la circonférence du poignet :

[Taille en cm - 100 + (circonférence poignet en cm)] / 2

■ Pourquoi rester à son poids de forme ?

• Afin d'optimiser sa santé et ses performances car un kilo de trop nécessite de l'énergie pour le transporter, mais un kilo de déficit entame les capacités de l'organisme.

• Afin de rester en bonne santé : trop maigre, on est fragile est susceptible de faire des infections, des troubles endocriniens (aménorrhée chez les anorexiques...) et trop gros, on augmente ses risques de diabète et de maladies cardiovasculaires.

• Parce que les régimes trop violents, les pertes de poids trop rapides et les prises de poids trop rapides, les variations fréquentes de poids (yoyo) sont éprouvants et dangereux.

■ Comment rester à son poids de forme ?

- En faisant du sport ou une activité physique (marche) régulièrement et de façon adaptée ;
- En ayant une alimentation équilibrée et variée ;
- En surveillant régulièrement son poids, sans devenir obnubilé.

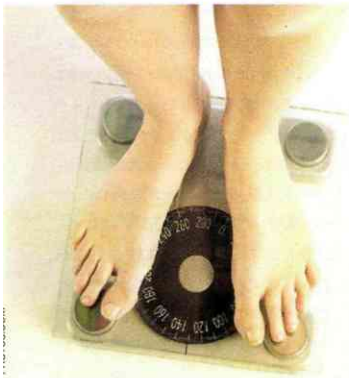
Et l'indice de masse corporelle ?

L'indice de masse corporelle (IMC ; en anglais, BMI : Body Mass Index) est une grandeur qui permet d'estimer la corpulence d'une personne. Cet indice se calcule en fonction de la taille et de la masse. Bien qu'il fût conçu au départ

pour les adultes de 18 à 65 ans, de nouveaux diagrammes de croissance ont vu le jour au cours des dernières décennies pour les enfants de 0 à 18 ans. Dans les deux cas, il constitue une indication et intervient dans le calcul de l'IMC.

Qui a inventé l'IMC ?

Inventé par Lambert Adolphe Jacques Quételet (1796-1874) - illustre scientifique belge, astronome, mathématicien et l'un des fondateurs de la statistique moderne - cet indice est aussi appelé indice de Quételet.



• Calculer et interpréter son IMC

CALCUL DE L'IMC	INTERPRÉTATION DE L'IMC	
	IMC (kg·m ⁻²)	Interprétation
$IMC = \frac{\text{poids}}{\text{taille}^2}$	moins de 16,5	dénutrition
	16,5 à 18,5	maigreur
	18,5 à 25	corpulence normale
	25 à 30	surpoids
	30 à 35	obésité modérée
	35 à 40	obésité sévère
	plus de 40	obésité morbide ou massive

L'Organisation mondiale de la santé a défini cet indice de masse corporelle comme le standard pour évaluer les risques liés au surpoids chez l'adulte. Il a également défini des intervalles standards (maigre, indice normal, surpoids, obésité) en se basant sur la relation constatée statistiquement entre l'IMC et le taux de mortalité.

Les valeurs de 18 et 25 constituent des repères communément admis pour un IMC normal (donc présentant un rapport de risque acceptable, c'est-à-dire dans la norme statistique).

Exemples :

- Une personne pesant 95 kg et mesurant 1,81m a un IMC de :

$$IMC = \frac{95 \text{ kg}}{1,81 \text{ m} \times 1,81 \text{ m}} \approx 29,0 \text{ kg.m}^{-2}$$

> D'après le tableau précédent, cette personne est en surpoids.

- Une personne pesant 60 kg et mesurant 1,65 m a un IMC de :

$$IMC = 60 / 1,65 \times 1,65 = 22$$

> D'après le tableau précédent, cette personne a une corpulence normale.

- Une personne pesant 48 kg et mesurant 1,69 m a un IMC de :

$$IMC = \frac{48 \text{ kg}}{1,69 \text{ m} \times 1,69 \text{ m}} \approx 16,8 \text{ kg.m}^{-2}$$

> D'après le tableau précédent, cette personne est dans un état de maigre.

Il faut néanmoins faire attention, car cet indice de risque ne prend pas en compte la proportion de masse musculaire ni de masse osseuse. Il est donc inadapté sur certaines populations et en particulier les sportifs, qui se retrouvent alors très souvent en surpoids, alors que leur forme physique est souvent meilleure que la moyenne des individus.

Mincir en beauté
 Là où vous voulez



Après le succès de « Mincir sur mesure grâce à la chrono-nutrition », le Dr Delabos va encore plus loin en adaptant les principes de sa méthode (manger les bons aliments au bon moment en respectant les rythmes du corps et des sécrétions d'hormones et d'enzymes) à la morphologie de chacun. En effet, nous ne minçons pas tous de la même façon selon notre type morphologique. Après nous avoir aidés à l'identifier, le Dr Delabos nous propose des règles d'alimentation pour chaque repas, les erreurs à ne pas commettre et plus de 50 recettes pour nous aider à retrouver une silhouette harmonieuse sans nous priver. S'y ajoutent les conseils de deux spécialistes de la mode pour mettre en valeur nos atouts grâce à des vêtements et couleurs appropriés.

Du Dr Alain Delabos, LGF, Livre de Poche, 255 pages, 6 €.

Votre métabolisme de base

Mais connaître son corps avant d'entamer un régime, c'est aussi comprendre comment il fonctionne en termes énergétiques, c'est dire l'importance du métabolisme de base.

Le métabolisme de base (MB) correspond aux besoins énergétiques « incompressibles » de l'organisme, c'est-à-dire la dépense d'énergie minimum permettant à l'organisme de survivre ; au repos, l'organisme consomme de l'énergie pour maintenir en activité ses fonctions (cœur, cerveau, respiration, digestion, maintien de la température du corps), avec des réactions biochimiques (en utilisant l'ATP).

Il dépend de la taille, du poids, de l'âge, du sexe et de l'activité thyroïdienne. La température extérieure et les conditions climatiques modifient sensiblement le MB.

L'alimentation permet de subvenir à ces besoins, en apportant les calories nécessaires.

Le métabolisme basal diminue avec l'âge. On remarque une diminution de métabolisme basal de 2% à 3% par décennie après l'âge adulte. Les enfants ont par

contre un métabolisme basal deux fois plus élevé que celui des adultes.

■ Comment le calculer ?

Plusieurs formules ont été proposées pour effectuer le calcul du MB :

La **Formule de Harris et Benedict** recalculée par Roza et Shizgal (1984) nous

Métabolisme de base : les normes

- Le métabolisme de base pour un homme de 20 ans, mesurant 1 m 80 et pesant 70 kg est d'environ 6 300 kJ (1 510 kilocalories).
- Celui d'une femme de 20 ans, mesurant 1 m 65 et pesant 60 kg est d'environ 5 500 kJ (1 320 kilocalories).

• Besoins caloriques quotidiens moyens estimés en fonction de l'activité (pour un MB de 1 650 Kcal environ).

activité	Mode de calcul	Kilocalories
Homme et femme sédentaires	Métabolisme de base x 1,37	2261
Homme et femme actifs	Métabolisme de base x 1,55	2558
Homme et femme sportifs	Métabolisme de base x 1,80 (voire x 2)	2971

donne une valeur en Kcal :

$$\text{Femme} = 9,740 \times \text{Poids(kg)} + 172,9 \times$$

$$\text{Taille (m)} - 4,737 \times \text{Age(an)} + 667,051$$

$$\text{Homme} = 13,707 \times \text{Poids(kg)} + 4,923 \times$$

$$\text{Taille (m)} - 6,673 \times \text{Age(an)} + 77,607.$$

Mais c'est la formule de **Black et al.** qui est actuellement la formule de référence, en particulier dans le cas des sujets en surpoids et des personnes âgées (de plus de 60 ans).

Equations de Black et al. (1996) pour le calcul du Métabolisme de base (MB) :

- Femmes : $MB = 0,963.P^{0,48}.T^{0,50}.A^{-0,13}$.

- Hommes : $MB = 1,083.P^{0,48}.T^{0,50}.A^{-0,13}$.

Avec :

MB en MégaJoules. J^{-1} .

P = poids en kg

T = taille en mètres

A = âge en années

sachant que :

- 1 calorie = 4.1855 joules environ.

- 1 Méga joule = 1000 Kilojoules.

■ Ce qu'il faut retenir

On sait maintenant qu'un régime trop sévère abaisse ce métabolisme de base permettant à l'organisme de faire encore des réserves et de prendre du poids, malgré ce régime mal adapté. Ce métabolisme diminue avec l'âge, autrement dit, à alimentation égale, on risque de prendre du poids avec les années.

En outre une activité physique régulière maintient un métabolisme de base à ses niveaux physiologiques. Ce point est fondamental : une restriction alimentaire sans activité physique va abaisser le métabolisme de base et pour obtenir ses calories vitales, l'organisme va faire « fondre » d'abord les muscles et le capital osseux, avant de puiser dans les réserves de graisses ! L'inverse de ce qu'il faut !

■ C'est l'explication du régime yo-yo

Si bien (on devrait dire si mal) qu'à l'arrêt d'un régime restrictif en calories,

la prise de poids, qui en résulte, se fera d'abord au profit des graisses de réserves (et les graisses ne consomment pas d'énergie). Le régime suivant, restrictif dans les mêmes conditions, pénalisera encore plus muscles et os : ce qui fait qu'en sortie de cycles restrictifs on aura grossi encore plus ! Ainsi, non seulement, on n'aura pas perdu de poids, mais on aura abaissé son métabolisme de base ; on aura aussi perdu des capacités motrices et fragilisé son squelette. (Et même si le poids est identique au poids de départ, on aura « grossi » malgré tout, la graisse étant plus légère que le muscle). Ce phénomène est connu sous le nom de « régime yo-yo ».

Bon à savoir

Il est donc illusoire de croire que seul le régime va résoudre tous les problèmes de poids, et que des régimes miracles existent sans bouger.

■ Puiser dans ses réserves

Pour que l'organisme commence à puiser dans ses réserves, il faut atteindre au minimum 30 à 35 minutes d'effort continu ; en effet en deçà de ce seuil approximatif, l'énergie nécessaire à l'effort est fournie par les réserves en glycogène du muscle et du foie et ce n'est qu'après ce laps de temps que le « moteur énergétique » va chercher son « carburant » dans les graisses de stockage. Il faut bien préciser que si un sujet fait 15 minutes d'effort le matin, puis 10 minutes à midi et 15 minutes le soir cela n'a pratiquement aucune répercussion sur sa perte de masse graisseuse, malgré ses 40 minutes d'effort ; il faut bien sûr une activité physique continue !



PHOTOS.COM

Maigrir, le Grand Mensonge



Le Dr Jean-Michel Cohen est nutritionniste. Il a déjà publié de nombreux best-sellers. Voici le message qu'il tient à faire passer dans son dernier ouvrage : « Depuis quelque temps, je constate un grand désarroi parmi mes patients. Qu'il s'agisse d'une femme ne supportant plus ses kilos, d'un enfant qui vire obèse ou d'un quadra qui veut retrouver la taille de sa jeunesse, tous s'avouent « perdus ». Et multiplient les questions : « Docteur, on nous dit de manger mieux, de manger sain, mais concrètement ça veut dire quoi ? », « Docteur, cinq fruits et légumes par jour, c'est vrai ? Mais, sous quelle forme ? », « Docteur, j'ai entendu parler d'un régime hamburger ou ananas, ça marche ? » Etc., etc. Devant ce flot d'incertitudes, à mon tour, je m'interroge. Comment résoudre, pour eux, l'équation régime/bien-être/efficacité rapidement ? Comment entreprendre avec eux une approche efficace et pédagogique de l'alimentation alors que, déboussolés, ils mélangent toutes les infos nutritionnelles dont on les abreuve ? Paniqués par les scandales alimentaires (le lait frelaté, le poulet à la dioxine...), apeurés par tes messages gouvernementaux (« manger moins gras... »), attirés par les méthodes peu sérieuses (pilules dangereuses, potions empoisonnées, machines inefficaces...), ils ne s'y retrouvent plus. Alors, j'ai eu envie de tout reprendre à zéro. De montrer, dans cet ouvrage, combien l'art de maigrir revient à lutter contre un vaste mensonge. Mais comme dénoncer ne sert à rien si on n'apaise pas les angoisses qui taraudent les aspirants au régime, j'ose en plus proposer des solutions. A travers un régime universel - agrémenté de menus goûteux - qui marche parce qu'il se fonde, lui, sur des vérités connues de tous les scientifiques. Après la lecture de ce livre, j'en suis sûr : vous verrez vos problèmes de poids autrement. Alors, j'aurai gagné mon pari : vous permettre de manger intelligent, de maigrir malin, de mincir sain. »

Du Dr Jean-Michel Cohen, Flammarion, 368 pages, 19,90 €.

