

*Lum'in'diet*

# LES BASES DE LA NUTRITION

POUR BIEN COMMENCER SA PERTE DE  
POIDS



**ANAÏS ARRUE-GADÉA**

# SOMMAIRE

---

- 01** Introduction : Pourquoi comprendre la nutrition change tout
- 02** Les grands groupes alimentaires : comprendre ce que tu manges
- 03** Le déficit calorique : le secret d'une perte de poids durable
- 04** Le déficit calorique : le secret d'une perte de poids durable
- 05** Le rythme des repas : faut-il manger 3 fois par jour ?
- 06** Les erreurs les plus fréquentes quand on veut perdre du poids
- 07** Qui suis-je?
- 08** Conclusion : Tu n'as pas besoin d'être parfaite, juste bien accompagnée

# 01 Introduction : Pourquoi comprendre la nutrition change tout

Tu as peut-être déjà essayé des régimes, des applications de suivi, ou même des programmes ultra restrictifs.

Au début, ça marche (en apparence). Tu perds quelques kilos... mais ils reviennent dès que tu relâches un peu.

Résultat : frustration, fatigue, et une impression d'échec.

👉 Et si le problème, ce n'était pas toi, mais la méthode ?

💡 La vraie solution : comprendre avant d'agir

La nutrition, ce n'est pas juste compter des calories ou éviter le chocolat.

C'est comprendre comment fonctionne ton corps, ce dont il a réellement besoin... et surtout, comment répondre à ses besoins sans t'oublier en chemin.

Ce que tu vas découvrir dans ce guide, ce sont les bases :

- Ce qui compose ton assiette
- Ce qui influence vraiment la perte de poids
- Les erreurs qu'on fait toutes quand on veut "bien faire"
- Et comment remettre un peu de clarté, de logique... et de bienveillance dans tout ça.

# Les grands groupes alimentaires : comprendre ce que tu manges

## LES GLUCIDES : TON CARBURANT

- Ils t'apportent de l'énergie, surtout si tu es fatiguée ou active (et spoiler : une maman l'est toujours 😊).
- Quelle quantité ? Environ 1/4 de ton assiette :  
→ entre 40 à 55% de ton total calorique sur la journée
- Privilégie les versions complètes et limite les produits ultra transformés sucrés.



## LES LIPIDES : LES BONS GRAS QUI RASSASIENT

- Ils aident à réguler ton appétit et soutiennent tes hormones.
- Quelle quantité ?  
→ 1 cuillère à soupe d'huile végétale (olive, colza) dans tes plats  
→ Ou 1/4 d'avocat, ou une petite poignée d'oléagineux (10 amandes, 1 cuillère à soupe de graines)



## LES PROTÉINES : TA SATIÉTÉ ET TES MUSCLES

- Elles t'évitent les fringales et préservent ta masse musculaire, surtout si tu bouges peu ou allaites.
- Quelle quantité ?  
→ entre 0.8g et 1.2g par kilos de poids de corps et par jour (viande blanche, poisson, œufs, tofu...)  
→ tu les trouves dans viande blanche, viande rouge poisson, œufs, tofu... Mais aussi légumineuses
- Astuce : pense à répartir les protéines sur tous tes repas, y compris le petit-déj !



## LES FIBRES, VITAMINES ET EAU : LES INDISPENSABLES DU BIEN-ÊTRE

- Fibres = transit au top
- Vitamines = énergie et humeur
- Eau = hydratation, élimination, digestion
- Où les trouver ?  
Fruits, légumes, légumineuses, céréales complètes.
- Au moins 1,5 L d'eau/jour (encore plus si tu allaites)



# 03 Le déficit calorique : le secret d'une perte de poids durable

Pour perdre du poids, une seule règle compte :

☛ Dépenser plus de calories que ce que tu manges = déficit calorique.

Mais attention :

- ◆ Trop faible = pas de résultat
- ◆ Trop fort = fatigue, craquages, effet yoyo

✓ Le bon rythme

Un déficit doux (300 kcal/jour) suffit.

→ Tu perds lentement, mais sûrement, sans te priver.

⚠ À éviter

- Manger trop peu
- Sauter des repas
- Oublier les nutriments

🎯 Le but : manger équilibré, avec des portions un peu réduites, sans frustration.

# Le rythme des repas : faut-il manger 3 fois par jour ?

✓ Ce que disent les bases

- 3 repas par jour (petit-déj, déjeuner, dîner) permettent souvent un bon équilibre énergétique.
- Ils évitent les grignotages, les coups de fatigue, et les fringales.



✗ Mais ce n'est pas une obligation

- Si tu n'as pas faim le matin, pas besoin de te forcer !
- L'important, c'est que tes repas soient :  
équilibrés  
complets  
adaptés à ta vraie faim.



💡 L'essentiel à retenir

- 2 ou 3 repas ? Les deux peuvent fonctionner.
- Ce qui compte : la qualité des repas, pas leur nombre.
- Écoute ton corps, pas les injonctions !



# Les erreurs les plus fréquentes quand on veut perdre du poids

## 1. Manger trop peu

**Réduire trop les calories** ralentit ton métabolisme et te fatigue. Mieux vaut un **petit déficit** constant que la privation.

## 2. Supprimer des groupes alimentaires

**Éviter certains aliments** crée des frustrations et des craquages. **L'équilibre**, pas l'interdiction, est la clé.

## 3. Chercher la perfection

Vise régularité, **pas perfection**. Un craquage n'est pas un échec, **c'est normal**.

## 4. Ne pas écouter ta faim

**Manger sans faim** ou trop vite t'amène à trop manger. **Écoute tes signaux** de faim et de satiété.

## 5. Se concentrer sur les calories seulement

Les calories ne sont **pas toutes égales**. Choisis des aliments **riches en nutriments**, pas juste bas en calories.

## 6. Penser que l'exercice compense tout

L'alimentation fait **80 % de la perte de poids**. L'exercice est un complément.

## 7. Ne pas dormir suffisamment

Le manque de sommeil **dérègle ton appétit**. Priorise le **sommeil** pour un poids sain.

Moi c'est Anaïs , **diététicienne passionnée** et spécialisée dans l'accompagnement des femmes qui veulent perdre du poids de manière durable. Mon parcours personnel a été un véritable chemin de découvertes et de transformations. **J'ai moi-même perdu 30 kilos**, après des années de variations de poids, de régimes qui ne fonctionnaient pas, et de frustrations. C'est ce parcours qui m'a poussée à me lancer dans la diététique, **pour aider les autres** à trouver une méthode qui fonctionne sur le long terme, sans culpabilité ni privation.

J'ai compris que la perte de poids, ce n'est pas une course, c'est un processus qui demande patience, bienveillance et surtout, **un équilibre durable**. Ce n'est pas seulement une question de chiffres sur la balance, mais de **se sentir bien dans son corps et dans sa tête**.

Aujourd'hui, je me spécialise particulièrement auprès **des mamans en post-grossesse**, souvent en quête de retrouver leur poids de forme après avoir vécu des montagnes russes hormonales et émotionnelles. Je suis là pour les guider vers une perte de poids saine, en évitant les solutions rapides et restrictives. Ce que je propose, c'est un accompagnement **personnalisé, réaliste et, surtout, durable**.

Si tu cherches un moyen de te sentir bien dans ton corps sans passer par des régimes draconiens ou des frustrations, **je suis là pour t'accompagner à chaque étape**.



# 07 Conclusion : Tu n'as pas besoin d'être parfaite, juste bien accompagnée

La quête de la perfection est **un piège**, surtout quand il s'agit de perdre du poids. On a tendance à vouloir **tout contrôler**, à vouloir être parfaite, à suivre des règles strictes... Mais la vérité, c'est que **la perfection n'existe pas**. Et surtout, elle n'est pas nécessaire pour atteindre tes objectifs.

Ce qui fait vraiment la différence, c'est la **constance et l'accompagnement**. Perdre du poids, c'est avant tout un parcours où tu apprends à mieux connaître ton corps, à comprendre ce qu'il te faut pour **être en forme, en énergie, et bien dans ta tête**.

Avec le bon accompagnement, **tu ne seras pas seule** face aux obstacles. Tu sauras comment **adapter ton alimentation**, gérer tes petites erreurs sans culpabilité, et continuer à avancer. Et surtout, **tu apprendras à te respecter et à écouter ton corps**. Ce n'est pas une question de faire tout "parfaitement", mais d'être plus régulière, plus attentive à ce qui fonctionne pour toi, et d'accepter que des hauts et des bas font partie du chemin. Alors, **oublie la pression d'être parfaite**. Ce qu'il te faut, c'est de l'accompagnement personnalisé, pour t'aider à progresser à ton rythme, sans frustration, avec des résultats durables.

Tu n'as pas à être parfaite, juste bien accompagnée. Et **ensemble, on y arrivera !**



*Accue*