

LE GUIDE PRATIQUE

# Comment Perdre Du Poids en Douceur Après 60 Ans

Sans régime strict ni sport  
intensif. La méthode naturelle  
qui respecte ton corps



CHANTAL LEROI

Copyright © 2026 – Chantal Leroi – MANTABOOKS

Tous droits réservés.

Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite, stockée dans un système de récupération ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit - électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre - sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur, sauf dans le cas de brèves citations incorporées dans des articles critiques ou des critiques.

# Sommaire

Introduction : Mon Histoire	1
1. Chapitre 1 : Les 5 Mensonges Qu'On T'a Racontés Sur La Perte De Poids Après 60 Ans	7
2. Chapitre 2 : La Psychologie De La Transformation - Pourquoi Ton Mental Est Plus Important Que Ton Assiette	15
3. Chapitre 3 : Les 4 Piliers De Ma Méthode	24
4. Chapitre 4 : Une Semaine Dans Mon Assiette	35
5. Chapitre 5 : Mes 7 Recettes Préférées	44
6. Chapitre 6 : Les Obstacles Et Comment Je Les Ai Surmontés	54
7. Chapitre 7 : Maintenir Son Poids Sans Reprendre	65
8. Chapitre 8 : 50 Activités Pour Bouger Ton Corps Sans Aller À La Salle	77

Conclusion : Ton Plan D'Action Pour Commencer Demain	86
BONUS : Mes Mantras Quotidiens	94

## Introduction : Mon Histoire

J'avais 62 ans quand j'ai décidé que ça suffisait. Pas à cause d'un événement dramatique. Pas à cause d'un problème de santé urgent. Juste à cause de cette accumulation de petites frustrations qui finissent par devenir insupportables.

Je ne rentrais plus dans mes pantalons préférés. Je refusais les invitations à la piscine. Je choisisais mes vêtements en fonction de ce qui cachait mon ventre plutôt que de ce qui me plaisait. Je montais les escaliers en retenant ma respiration. Je voyais des photos de moi et je ne me reconnaissais pas. Je me disais "plus tard". Toujours plus tard.

Ce matin-là, j'ai enfilé un jean que je portais six mois avant. Il ne montait même pas jusqu'aux cuisses. Je me suis assise sur le bord du lit et j'ai pleuré. Pas de grosses larmes dramatiques. Juste cette tristesse sourde de constater que j'avais laissé les choses dérapier sans vraiment m'en rendre compte. Dix kilos de plus. Peut-être douze. Je ne savais même plus exactement parce que j'avais arrêté de me peser.

## **Le cimetière des régimes ratés**

Ce n'était pas faute d'avoir essayé. J'avais fait Weight Watchers trois fois. La première fois, j'avais perdu 6 kilos. Repris 8. La deuxième fois, j'avais perdu 4 kilos. Repris 6. La troisième fois, j'avais abandonné au bout de deux semaines parce que compter des points me rendait folle.

J'avais essayé le régime Dukan. Tenu trois semaines. Perdu 3 kilos. Repris 5 dans le mois qui a suivi parce que je ne pouvais plus voir une escalope de poulet en peinture.

J'avais tenté le jeûne intermittent. Sauté le petit-déjeuner pendant quinze jours. Résultat : des fringales monstrueuses à midi et des crises de boulimie le soir. Aucune perte de poids. Juste de la frustration.

J'avais essayé de compter les calories avec une application. Pesé chaque aliment pendant dix jours avant d'abandonner parce que c'était chronophage et déprimant. Calculer que ma cuillère de confiture représentait 8% de mes calories quotidiennes me donnait envie de tout plaquer.

J'avais même payé un coach sportif pendant trois mois. Trois séances par semaine à transpirer comme une bête. Zéro kilo perdu. Juste des courbatures et un compte en banque allégé de 600 euros.

Chaque échec renforçait cette idée que c'était foutu. Qu'après 60 ans, le corps ne répondait plus. Que le métabolisme était mort. Que j'étais condamnée à grossir ou à vivre dans la privation permanente.

### **Le déclic qui a tout changé**

Le vrai tournant n'est pas venu d'un livre ou d'un programme miracle. Il est venu d'une conversation avec ma petite-fille de 8 ans. Elle m'a demandé pourquoi je ne venais jamais me baigner avec elle à la piscine. J'ai inventé une excuse. Elle m'a regardée avec ses grands yeux et m'a dit : "Mais mamie, tu ne viens jamais faire de choses amusantes avec moi."

Ça m'a percutée en pleine poitrine. J'étais en train de me priver de moments avec elle à cause de mes complexes. Je regardais ma vie passer en spectateur parce que j'avais honte de mon corps. Je reportais tout à "quand j'aurais perdu du poids". Les voyages. Les activités. Les sorties. La vie elle-même.

Ce soir-là, j'ai pris une décision différente de toutes celles d'avant. Je n'allais pas faire un régime de plus. J'allais changer ma façon de vivre. Pas pendant trois semaines ou trois mois. Pour toujours. Mais de façon tellement douce et progressive que ce ne serait même pas un effort.

### **Ce qui a fonctionné cette fois**

J'ai commencé petit. Ridiculement petit même. J'ai ajouté des légumes à mes repas. Pas enlevé mes féculents. Pas supprimé mes desserts. Juste ajouté des légumes. Une salade avant le plat principal. Des haricots verts avec mes pâtes. Des tomates avec mon omelette.

J'ai commencé à marcher. Quinze minutes par jour. Pas une heure. Pas de jogging. Juste quinze minutes de marche tranquille. Tous les jours. Sans exception. Pluie, froid, fatigue. Quinze minutes non négociables.

J'ai arrêté de me peser tous les jours. Je me pesais le lundi matin. Une fois par semaine. Le reste du temps, je vivais sans me préoccuper des chiffres.

J'ai gardé mes plaisirs. Mon carré de chocolat après le dîner. Mon croissant du dimanche. Mon verre de vin quand je sortais. Mais j'ai appris à les savourer vraiment au lieu de les engloutir distraitement.

J'ai dormi. Vraiment dormi. J'ai arrêté de regarder mon téléphone au lit. Je me couchais à 22h30 au lieu de 23h30. Je me levais reposée au lieu d'épuisée.

Et surtout, j'ai arrêté de me punir. Plus de "je ne mérite pas de manger parce que j'ai pris du poids". Plus de "je dois me priver

parce que j'ai craqué hier". Plus de guerre contre mon corps. Juste de la bienveillance. De la patience. De la douceur.

### **Les résultats qui ont suivi**

Les deux premières semaines, rien ne s'est passé. La balance n'a pas bougé d'un gramme. Avant, j'aurais abandonné en me disant que ça ne fonctionnait pas. Cette fois, j'ai continué. Parce que je me sentais mieux. Plus légère dans ma tête même si pas encore dans mon corps.

La troisième semaine, j'ai perdu 800 grammes. Pas de quoi sauter au plafond. Mais c'était un début. La quatrième semaine, encore 700 grammes. Puis 600. Puis 900. Pas de perte spectaculaire. Pas de transformation miraculeuse. Juste une descente lente et régulière.

Au bout de deux mois, j'avais perdu 3,5 kilos. Mes pantalons étaient moins serrés. Je respirais mieux. Je dormais mieux. J'avais plus d'énergie. Au bout de quatre mois, 6 kilos. Au bout de six mois, 8,5 kilos. Au bout de neuf mois, j'avais perdu 10 kilos.

Dix kilos en neuf mois. Certains trouveront ça lent. Moi je trouve ça parfait. Parce que pendant ces neuf mois, je n'ai jamais eu faim. Je n'ai jamais été frustrée. Je n'ai jamais eu l'impression d'être au régime. J'ai juste vécu mieux. Mangé mieux. Bougé plus. Dormi plus. Et mon corps a suivi.

## Où j'en suis aujourd'hui

Cela fait maintenant dix-huit mois. Je maintiens ces 10 kilos perdus sans effort. Mon poids fluctue d'un ou deux kilos selon les semaines. Je m'en fiche. Je me sens bien. Je rentre dans mes vêtements. Je vais à la piscine avec ma petite-fille. Je voyage sans m'essouffler. Je vis au lieu de regarder ma vie passer.

Ce livre n'est pas un programme miracle. Ce n'est pas une méthode révolutionnaire. C'est juste ce qui a marché pour moi. Ce qui m'a permis de perdre du poids après 60 ans sans me priver, sans souffrir, sans compter chaque calorie. Ce qui m'a redonné de l'énergie, de la confiance, et surtout l'envie de profiter de chaque jour.

Si tu lis ces lignes, c'est peut-être que tu en as assez toi aussi. Assez des régimes yo-yo. Assez de la frustration. Assez de te sentir mal dans ton corps. Assez de reporter ta vie à plus tard. Je ne te promets pas de transformation en 30 jours. Je ne te promets pas de perdre 10 kilos en un mois. Ce que je te promets, c'est une méthode douce qui respecte ton corps, qui préserve tes plaisirs, et qui fonctionne sur le long terme.

Pas de révolution. Juste une évolution. Lente, progressive, durable. C'est tout ce dont tu as besoin.

# Chapitre 1 : Les 5 Mensonges Qu'On T'a Racontés Sur La Perte De Poids Après 60 Ans

**A**vant de te donner les outils qui fonctionnent vraiment, il faut déconstruire les croyances qui t'empêchent d'avancer. Ces croyances que tu as entendues partout. Que tu as lues dans les magazines. Que ta voisine t'a répétées. Que même ton médecin t'a peut-être servies. Ces croyances qui font que tu te lances dans des régimes voués à l'échec.

Tu vas lire cinq mensonges. Cinq idées reçues qui sabotent tes efforts depuis des années. Et surtout, tu vas découvrir ce qui marche vraiment à la place.

## **Mensonge n°1 : "Tu dois manger moins"**

C'est le conseil qu'on te donne systématiquement. "Mange moins et tu perdras du poids." C'est mathématique, non? Moins de calories entrantes, plus de calories sortantes, et hop, les kilos s'envolent. Sauf que ton corps n'est pas une calculatrice.

Et qu'après 60 ans, cette logique simpliste ne fonctionne tout simplement pas.

Quand tu manges trop peu, ton corps panique. Il se dit que la famine arrive. Alors il ralentit ton métabolisme pour économiser l'énergie. Tu te retrouves fatiguée, irritable, et affamée en permanence. Tu tiens quelques semaines à grignoter des salades tristes. Puis tu craques. Tu manges tout ce qui te tombe sous la main. Tu reprends les kilos perdus. Plus quelques-uns en bonus.

La vérité, c'est qu'il ne faut pas manger moins. Il faut manger mieux. Manger des aliments qui te rassasient vraiment. Qui nourrissent ton corps au lieu de juste remplir ton estomac. Qui te donnent de l'énergie au lieu de te faire tomber dans un coup de barre deux heures après.

Quand j'ai arrêté de compter les calories et que j'ai commencé à manger des vrais repas équilibrés, j'ai mangé plus en volume. Plus de légumes. Plus de protéines. Plus de bonnes graisses. Mais mon corps a enfin reçu ce dont il avait besoin. Et il a lâché les kilos qu'il gardait en réserve par sécurité.

### **Mensonge n°2 : "Le métabolisme lent, c'est foutu"**

On te dit que passé 60 ans, ton métabolisme est mort. Que tu ne brûles plus rien. Que tu peux manger comme un moineau et

quand même grossir. Que c'est la génétique, l'âge, les hormones, et qu'il n'y a rien à faire. Faux. Archi-faux.

Oui, le métabolisme ralentit avec l'âge. C'est un fait. Mais ce ralentissement n'est pas aussi dramatique qu'on te le fait croire. Et surtout, il n'est pas irréversible. Tu peux relancer ton métabolisme. Pas avec des pilules miracles ou des compléments hors de prix. Avec des gestes simples.

Marcher tous les jours réveille ton métabolisme. Manger suffisamment de protéines maintient ta masse musculaire, et les muscles brûlent des calories même au repos. Dormir correctement régule tes hormones, et des hormones équilibrées, c'est un métabolisme qui fonctionne. Boire assez d'eau aide ton corps à éliminer et à transformer les nutriments.

Quand j'ai commencé ma transformation, je pensais que mon métabolisme était mort et enterré. Je prenais du poids en mangeant normalement. Ou du moins ce qui me semblait normal. Aujourd'hui, je mange plus qu'avant et je maintiens mon poids. Parce que mon métabolisme s'est réveillé. Pas par magie. Par de petits changements quotidiens qui ont tout changé.

### **Mensonge n°3 : "Il faut souffrir pour maigrir"**

"No pain, no gain." Il faut se priver. Il faut avoir faim. Il faut transpirer comme une bête. Il faut souffrir. Sinon, ça ne compte

pas. Sinon, tu n'es pas assez motivée. Sinon, tu ne mérites pas de perdre du poids. Cette mentalité de guerrier qui s'inflige des punitions pour obtenir des résultats.

Je l'ai testée. J'ai fait les régimes draconiens. Les séances de sport épuisantes. Les privations totales de sucre, de pain, de plaisir. Résultat? De la souffrance, effectivement. Et zéro résultat durable. Parce que la souffrance n'est pas tenable. Tu peux serrer les dents pendant deux semaines. Peut-être un mois. Mais pas toute ta vie.

La vérité, c'est que l'approche douce fonctionne mieux. Beaucoup mieux. Les petits changements que tu peux tenir sur la durée valent mille fois plus que les grandes résolutions impossibles. Ajouter des légumes à chaque repas, c'est facile. Marcher quinze minutes par jour, c'est faisable. Dormir une heure de plus, c'est agréable. Ces gestes ne demandent aucun effort héroïque. Et pourtant, ce sont eux qui créent la transformation.

Quand j'ai arrêté de me battre contre mon corps et que j'ai commencé à en prendre soin avec douceur, tout a changé. Je n'ai plus eu l'impression d'être en guerre. Je n'ai plus attendu le moment de craquer. Parce qu'il n'y avait rien à craquer. Juste une vie plus saine qui est devenue ma nouvelle normalité.

**Mensonge n°4 : "Les glucides sont tes ennemis"**

Pain, pâtes, riz, pommes de terre. Les glucides sont partout présentés comme les responsables de tous tes kilos en trop. On te dit de les supprimer. De passer au tout-protéine. De manger comme un carnivore. Et effectivement, quand tu supprimes les glucides, tu perds du poids rapidement. De l'eau surtout. Puis ton corps se venge.

Les fringales débarquent. Les baisses d'énergie aussi. Tu deviens irritable. Tu rêves de pain. Tu finis par craquer sur une baguette entière. Et tu reprends tout. Parce que les régimes sans glucides ne sont pas tenables. Pas sur le long terme. Pas quand tu veux vivre normalement et partager des repas avec ta famille.

La vérité sur les glucides, c'est qu'ils ne sont pas tes ennemis. Les mauvais glucides le sont. Les glucides raffinés, transformés, qui font monter ta glycémie en flèche pour mieux te faire retomber deux heures après. Le pain blanc industriel. Les gâteaux bourrés de sucre. Les céréales sucrées du petit-déjeuner. Ça, oui, c'est à limiter.

Mais les bons glucides? Les céréales complètes, le riz complet, les pommes de terre avec leur peau, les légumineuses? Ils te nourrissent. Ils te donnent de l'énergie durable. Ils te rassasient. Ils apportent des fibres qui aident ta digestion. Ton corps en a besoin. Surtout après 60 ans.

Je mange des glucides tous les jours. Du pain complet le matin. Du riz ou des pâtes complètes le midi. Des pommes de terre le soir parfois. Et j'ai perdu mes 10 kilos. Parce que j'ai choisi les bons glucides, en bonnes quantités, au bon moment de la journée. Sans diaboliser un groupe alimentaire entier.

### **Mensonge n°5 : "Tu dois faire beaucoup de sport"**

On te montre des femmes de 60 ans qui courent des marathons. Qui font du crossfit. Qui soulèvent des haltères. Et on te dit que si tu veux perdre du poids, tu dois faire pareil. Transpirer une heure par jour. T'inscrire à la salle. Courir jusqu'à l'épuisement. Sinon, tu n'y arriveras pas.

J'ai essayé. Je me suis inscrite à une salle de sport. J'y allais trois fois par semaine. Une heure de torture à chaque fois. Je détestais ça. Je rentrais épuisée. Je compensais en mangeant plus. Je n'ai pas perdu un gramme. Juste perdu du temps et de l'argent.

La vérité, c'est que le sport intensif n'est pas nécessaire pour perdre du poids après 60 ans. Ce qui marche, c'est le mouvement régulier et doux. La marche quotidienne. Les étirements. Le renforcement musculaire léger. Des activités que ton corps supporte sans se détruire. Des activités que tu peux faire tous les jours sans te dégoûter.

Quand j'ai abandonné la salle de sport et que j'ai commencé à marcher 30 minutes chaque matin, tout a changé. Je ne me forçais plus. Je prenais plaisir à sortir. Mon corps bougeait tous les jours au lieu de trois séances violentes par semaine. Mon métabolisme se réveillait. Mes articulations ne souffraient plus. Et les kilos ont commencé à partir.

Le sport intensif, c'est bien pour ceux qui aiment ça. Mais ce n'est pas une obligation. Ce n'est pas la seule façon de perdre du poids. Et surtout, ce n'est pas adapté à tous les corps de 60 ans. Le mouvement doux et régulier fait le travail. Sans te détruire. Sans te dégoûter. Juste en te faisant du bien.

### **Ce que ces mensonges t'ont coûté**

Ces cinq mensonges ne sont pas juste de mauvais conseils. Ils sont toxiques. Ils t'ont fait perdre du temps. De l'argent. De la confiance en toi. Ils t'ont fait croire que c'était ta faute si tu n'y arrivais pas. Que tu n'étais pas assez forte. Pas assez motivée. Pas assez disciplinée.

Faux. Tu n'as pas échoué. Ce sont les méthodes qui ont échoué. Ces méthodes basées sur la privation, la souffrance, et les règles rigides qui ne respectent pas ton corps de 60 ans. Ces méthodes qui marchent peut-être pour une fille de 25 ans avec un métabolisme de feu et aucune contrainte hormonale. Mais pas pour toi.

Maintenant que tu connais les mensonges, tu peux les laisser derrière toi. Tu peux arrêter de culpabiliser. Tu peux arrêter de te battre contre ton corps. Tu peux commencer à construire une approche qui respecte qui tu es. Où tu en es. Ce dont ton corps a vraiment besoin.

**Ton plan d'action immédiat :**

Prends une feuille. Écris les cinq mensonges que tu viens de lire. À côté de chacun, note si tu y as cru. Si tu as déjà essayé une méthode basée sur ce mensonge. Ce que ça t'a coûté. Puis barre chaque mensonge d'un grand trait. Tu n'en as plus besoin. Ces croyances ne te servent plus. Tu es prête pour une approche différente. Une approche qui fonctionne vraiment.

## Chapitre 2 : La Psychologie De La Transformation - Pourquoi Ton Mental Est Plus Important Que Ton Assiette

**T**u peux connaître tous les secrets de la nutrition. Savoir exactement quoi manger, en quelle quantité, à quel moment. Tu peux avoir le meilleur programme d'exercices du monde. Mais si ta tête ne suit pas, tu n'iras nulle part. Parce que la transformation durable ne commence pas dans ton assiette. Elle commence dans ta tête.

J'ai mis des années à comprendre ça. Je cherchais le régime parfait. La méthode miracle. Le programme ultime. Et je ratais l'essentiel. Ce n'était pas mon assiette qui sabotait mes efforts. C'était mes pensées. Mes croyances. Mes habitudes mentales. Une fois que j'ai compris ça, tout est devenu plus facile.

**La technique du "Pourquoi Profond" : Creuser au-delà du "je veux être mince"**

Quand on te demande pourquoi tu veux perdre du poids, tu réponds quoi? "Je veux être mince." "Je veux me sentir mieux dans mon corps." "Je veux être en meilleure santé." Des réponses toutes faites. Des réponses de surface. Pas assez puissantes pour te faire tenir quand ça devient difficile.

Le vrai moteur, il est plus profond. Il faut creuser. Poser les bonnes questions. Aller chercher la vraie raison. Celle qui te fait vibrer. Celle qui te donne des frissons quand tu y penses. Celle qui te fera lever le matin même quand tu n'as pas envie.

Prends une feuille. Écris : "Pourquoi est-ce que je veux perdre du poids?" Réponds spontanément. Puis pose-toi la question : "Et pourquoi est-ce important pour moi?" Note la réponse. Puis recommence : "Et pourquoi est-ce important?" Continue comme ça sept fois. Sept niveaux de profondeur. À chaque question, tu creuses un peu plus. Tu dépasses les réponses automatiques. Tu arrives à la vraie raison.

Moi, ça a donné ça. Question 1 : Pourquoi je veux perdre du poids? Réponse : Pour me sentir mieux. Question 2 : Pourquoi est-ce important? Réponse : Parce que je me sens mal actuellement. Question 3 : Pourquoi est-ce important? Réponse : Parce que je refuse les invitations. Question 4 : Pourquoi est-ce important? Réponse : Parce que je rate des moments avec ma famille. Question 5 : Pourquoi est-ce important? Réponse : Parce que

ma petite-fille grandit vite. Question 6 : Pourquoi est-ce important? Réponse : Parce que je veux créer des souvenirs avec elle. Question 7 : Pourquoi est-ce important? Réponse : Parce que je ne veux pas regarder en arrière dans dix ans et regretter d'avoir laissé mes complexes me voler ces années précieuses.

Voilà. Mon vrai moteur. Pas "être mince". Pas "être en meilleure santé". Mais ne pas rater la vie de ma petite-fille à cause de mes complexes. Ça, c'est puissant. Ça, ça me fait bouger même les jours où je n'ai pas envie.

### **Le piège de la perfection : Pourquoi viser 80% est mieux que 100%**

Tu connais ce scénario. Tu commences un régime. Les trois premiers jours, tu es parfaite. Tu manges exactement ce qui est prévu. Tu ne dévies pas d'un gramme. Puis le quatrième jour, tu craques. Un biscuit. Ou un carré de chocolat de trop. Et tout s'effondre. Tu te dis que c'est foutu. Que tu as ruiné tous tes efforts. Alors autant tout manger. Tu passes de zéro écart à crise de boulimie en quelques heures.

C'est le piège de la perfection. Cette idée que si ce n'est pas parfait, autant abandonner. Cette mentalité du tout ou rien qui te sabote à chaque fois. Parce que la perfection n'existe pas. Pas sur le long terme. Pas dans la vraie vie avec ses imprévus, ses invitations, ses moments de faiblesse.

La règle 80/20 change tout. Quatre-vingts pour cent du temps, tu manges bien. Vingt pour cent du temps, tu vis. Tu partages une tarte aux pommes chez ta fille. Tu prends un verre de vin à l'apéritif. Tu manges une part de gâteau d'anniversaire. Et ce n'est pas un échec. C'est la vie normale.

Quand j'ai adopté cette règle, j'ai arrêté de tout ruiner après un écart. Un biscuit restait un biscuit. Pas le début de la fin. Pas la preuve que je n'avais aucune volonté. Juste un biscuit. Le repas suivant, je revenais à mes bonnes habitudes. Sans drame. Sans culpabilité. Sans besoin de tout compenser en me privant pendant trois jours.

Vis 80% de bons choix. Accepte 20% d'écarts. C'est tenable. C'est humain. C'est ce qui te permet de tenir sur des années au lieu de craquer au bout de deux semaines.

## **Reprogrammer ton dialogue intérieur**

Écoute comment tu te parles. Vraiment. Ferme les yeux et écoute cette voix dans ta tête. Celle qui commente tout ce que tu manges. Tout ce que tu vois dans le miroir. Tout ce que tu fais ou ne fais pas. Cette voix, elle dit quoi?

"T'es nulle, tu as encore craqué." "Regarde-toi, t'es grosse." "Tu n'y arriveras jamais." "Pourquoi tu te donnes cette peine, tu vas reprendre comme d'habitude." "Tu n'as aucune volonté." Si c'est

ça que tu entends, il faut changer le disque. Parce que cette voix toxique te plombe. Elle sabote tes efforts. Elle te maintient coincée.

Trois phrases à bannir immédiatement. Un : "Je suis nulle." Deux : "Je n'y arriverai jamais." Trois : "Je n'ai aucune volonté." Ces phrases sont des mensonges. Des généralisations abusives basées sur quelques moments de faiblesse. Tu n'es pas nulle parce que tu as mangé un croissant. Tu vas y arriver même si ça prend du temps. Tu as de la volonté, la preuve, tu es encore là à essayer.

Remplace ces phrases par d'autres. Des phrases vraies. Des phrases constructives. Quand tu craques : "J'ai fait un écart, c'est normal, je reprends au prochain repas." Quand tu te sens découragée : "Je progresse à mon rythme, chaque petit pas compte." Quand tu doutes : "J'ai déjà surmonté plein de défis, je peux faire celui-là aussi."

Ces nouvelles phrases, tu dois les répéter. Encore et encore. Jusqu'à ce qu'elles deviennent automatiques. Jusqu'à ce qu'elles remplacent les anciennes. C'est un entraînement. Comme n'importe quel muscle. Plus tu t'entraînes à te parler gentiment, plus ça devient naturel.

## **La visualisation du futur moi**

Chaque matin, avant de te lever, tu vas prendre cinq minutes. Juste cinq minutes. Tu fermes les yeux. Et tu te vois dans six mois. Dans un an. Tu te vois telle que tu veux devenir. Pas juste plus mince. Mais vivante. Énergique. Confiante.

Tu te vois enfiler un jean qui te va bien. Tu te regardes dans le miroir et tu souris. Tu te vois monter les escaliers sans être essoufflée. Tu te vois aller à la piscine avec ta petite-fille sans hésiter. Tu te vois partir en voyage sans t'inquiéter de rentrer dans le siège d'avion. Tu te vois vivre sans cette charge mentale permanente du poids.

Ne te contente pas de voir l'image. Ressens-le. Comment tu te sens dans ce corps? Légère. Libre. Fière. Vivante. Laisse cette sensation t'envahir. Ancre-la en toi. Cette version de toi existe déjà. Elle t'attend juste au bout du chemin. Chaque bon choix que tu fais te rapproche d'elle.

Cette visualisation, ce n'est pas du délire positif béat. C'est un outil puissant. Ton cerveau ne fait pas la différence entre une expérience vécue et une expérience intensément imaginée. Quand tu te visualises dans ce futur corps, ton cerveau commence à créer les connexions neuronales qui vont t'y mener. Il commence à croire que c'est possible. Et quand ton cerveau y croit, ton corps suit.

## **Gérer les saboteurs émotionnels**

Tu manges par faim ou par émotion? Sois honnête. La plupart du temps, ce n'est pas la faim qui te pousse vers le placard à gâteaux. C'est l'ennui. Le stress. La tristesse. La colère. La solitude. Les émotions que tu ne sais pas gérer autrement qu'en mangeant.

Apprendre à distinguer la faim physique de la faim émotionnelle change tout. La faim physique monte progressivement. Elle accepte n'importe quel aliment. Elle disparaît quand tu as mangé. La faim émotionnelle arrive d'un coup. Elle réclame des aliments spécifiques, souvent sucrés ou gras. Elle persiste même après avoir mangé parce que ce n'est pas de nourriture dont tu as besoin.

Quand l'envie de manger arrive, arrête-toi. Pose-toi la question : "Est-ce que j'ai vraiment faim ou est-ce que je ressens quelque chose que j'essaie d'étouffer?" Si c'est une émotion, nomme-la. Je suis stressée. Je suis triste. Je m'ennuie. Je suis en colère. Juste le fait de nommer l'émotion diminue son pouvoir.

Puis trouve une autre façon de répondre à cette émotion. Si tu es stressée, respire profondément pendant deux minutes. Si tu es triste, appelle une amie. Si tu t'ennuies, sors marcher dix minutes. Si tu es en colère, écris ce que tu ressens sur une feuille. Ces réponses alternatives ne viennent pas naturellement au début. Il faut les entraîner. Comme un nouveau réflexe.

Tiens un journal des déclencheurs pendant deux semaines. Chaque fois que tu as envie de manger sans avoir faim, note l'heure, ce que tu ressens, ce qui s'est passé juste avant. Au bout de deux semaines, tu verras des patterns. Tu mangeras toujours à 16h après ta sieste. Ou après un appel avec ta belle-sœur. Ou quand tu regardes les infos. Identifier les déclencheurs, c'est déjà les affaiblir.

### **L'identité avant les actions**

"Je fais un régime." Voilà comment tu te définis probablement. Quelqu'un qui fait temporairement des efforts pour perdre du poids. Quelqu'un qui se prive. Quelqu'un qui attend que ce soit fini pour revenir à la vie normale. Cette identité temporaire ne fonctionne pas. Parce qu'elle implique une fin. Un moment où tu arrêtes. Et quand tu arrêtes, tu reprends.

Il faut changer d'identité. Passer de "je fais un régime" à "je suis quelqu'un qui prend soin de sa santé". Ce n'est pas juste une question de mots. C'est une transformation profonde de comment tu te perçois. Quelqu'un qui prend soin de sa santé ne fait pas temporairement des efforts. C'est son mode de vie. Sa façon d'être. Sa normalité.

Quand tu es quelqu'un qui prend soin de sa santé, manger des légumes n'est pas un sacrifice. C'est ce que font les gens comme toi. Marcher tous les jours n'est pas une contrainte. C'est ce

que font les gens comme toi. Dormir suffisamment n'est pas du luxe. C'est ce que font les gens comme toi. Tes actions découlent naturellement de ton identité.

J'ai changé mon identité en 30 jours. Pas en me forçant. En répétant tous les matins : "Je suis quelqu'un qui prend soin de sa santé." En prenant chaque décision à partir de cette identité. "Est-ce que quelqu'un qui prend soin de sa santé mangerait ce paquet de biscuits?" Parfois oui, parfois non. Mais la question venait de mon identité, pas d'une règle externe. Au bout de 30 jours, cette identité était devenue vraie. Elle n'était plus une aspiration. Elle était moi.

### **Ton plan d'action immédiat :**

Fais l'exercice du Pourquoi Profond. Maintenant. Prends une feuille et creuse jusqu'à trouver ton vrai moteur. Celui qui te fait vibrer. Écris-le quelque part où tu le verras tous les jours. Sur ton frigo. Sur ton miroir. Sur ton téléphone. Ce moteur, c'est ton carburant pour les jours difficiles.

Choisis une nouvelle phrase pour remplacer ta voix intérieure toxique. Une seule pour commencer. Répète-la dix fois chaque matin pendant une semaine. Entraîne ton cerveau à penser différemment. Et demain matin, avant de te lever, visualise ton futur toi pendant cinq minutes. Ressens comment ce sera d'être elle. Puis lève-toi et commence à devenir elle.

## Chapitre 3 : Les 4 Piliers De Ma Méthode

**T**u as déconstruit les mensonges. Tu as travaillé ton mental. Maintenant, on passe au concret. Les quatre piliers qui ont changé ma vie. Pas de calculs compliqués. Pas de règles impossibles. Juste quatre domaines sur lesquels te concentrer. Quatre habitudes à construire progressivement. Quatre fondations solides pour une transformation durable.

Ces piliers fonctionnent ensemble. L'un renforce l'autre. Tu ne peux pas en négliger un et espérer que les trois autres compensent. Mais tu n'as pas besoin de les maîtriser tous en même temps. Tu commences par un. Tu le consolides. Puis tu ajoutes le suivant. Lentement. Progressivement. Sans te mettre la pression.

### **Pilier 1 : Nutrition Intuitive et Satisfaisante**

Oublie tout ce que tu sais sur les régimes. Oublie les calories. Oublie les grammes. Oublie les interdictions. On va construire

une façon de manger que tu pourras tenir toute ta vie. Une façon qui nourrit ton corps sans te frustrer.

La règle de l'assiette équilibrée. C'est tout ce dont tu as besoin. Pas de pesée. Pas de calcul. Juste une assiette divisée mentalement en trois. La moitié de ton assiette, ce sont des légumes. Un quart, ce sont des protéines. Un quart, ce sont des féculents complets. Ajoute une petite portion de bonnes graisses. Voilà. C'est tout.

Les légumes, tu choisis ceux que tu aimes. Pas besoin de te forcer à manger du chou-fleur si tu détestes ça. Carottes, courgettes, tomates, haricots verts, salade, épinards, poivrons. Il y a assez de variété pour trouver ceux qui te plaisent. Crus ou cuits. Peu importe. L'important, c'est d'en mettre la moitié de ton assiette.

Les protéines, c'est du poisson, de la viande, des œufs, du tofu si tu aimes. Une portion de la taille de ta paume. Pas plus petit, pas plus gros. Les protéines te rassasient. Elles maintiennent ta masse musculaire. Elles t'empêchent d'avoir faim deux heures après avoir mangé. Ne les néglige pas.

Les féculents complets. Pas les blancs. Les complets. Riz complet, pâtes complètes, pain complet, pommes de terre avec la peau, quinoa, légumineuses. Ils te donnent de l'énergie durable. Ils contiennent des fibres qui aident ta digestion. Une portion de la taille de ton poing fermé. Pas une montagne. Juste ce qu'il faut.

Les bonnes graisses. Une cuillère à soupe d'huile d'olive sur ta salade. Une poignée de noix. Un quart d'avocat. Un peu de beurre sur tes légumes. Les graisses ne sont pas tes ennemies. Elles aident ton corps à absorber les vitamines. Elles te rassasient. Elles donnent du goût. Sans elles, tu aurais faim en permanence.

J'ai arrêté de compter les calories le jour où j'ai adopté cette règle de l'assiette. Je regardais juste mes proportions. Moitié légumes, quart protéines, quart féculents, une touche de gras. Mon corps a enfin reçu ce dont il avait besoin. Et il a arrêté de me réclamer de la nourriture toutes les deux heures.

Les aliments que j'ai ajoutés, pas enlevés. C'est contre-intuitif mais ça marche. Au lieu de me concentrer sur ce que je devais supprimer, je me suis concentrée sur ce que je devais ajouter. Plus de légumes. Plus d'eau. Plus de protéines. Plus de fibres. En ajoutant ces choses, j'avais naturellement moins de place pour les autres. Sans frustration. Sans privation. Juste en remplissant mon assiette différemment.

Réapprendre à écouter ta satiété. Ton corps sait quand il a assez mangé. Mais tu as passé des années à ignorer ses signaux. À finir ton assiette parce qu'on t'a appris à ne pas gaspiller. À manger vite sans faire attention. À manger devant la télé sans même réaliser ce que tu avalais.

Maintenant, tu manges lentement. Tu poses ta fourchette entre chaque bouchée. Tu mâches vraiment. Tu te demandes régulièrement : "Est-ce que j'ai encore faim?" Pas "Est-ce que c'est bon?" Pas "Est-ce qu'il reste de la nourriture dans l'assiette?" Juste "Est-ce que j'ai encore faim?" Quand la réponse est non, tu arrêtes. Même s'il reste de la nourriture. Même si tu as payé pour ce repas au restaurant.

## **Pilier 2 : Mouvement Doux et Régulier**

Le mouvement, pas le sport. C'est important cette distinction. Le sport, c'est intense, chronométré, compétitif. Le mouvement, c'est juste bouger ton corps régulièrement d'une façon qui te fait du bien. Marcher. Étirer. Danser dans ta cuisine. Jardiner. Le Yoga sur chaise. Tout ce qui te fait bouger sans te dégoûter.

Ma marche quotidienne. C'est le cœur de mon pilier mouvement. Trente minutes tous les matins. Peu importe la météo. Peu importe comment je me sens. Je sors et je marche. Pas de course. Pas de performance. Juste marcher à un rythme où je peux encore parler normalement.

Les quinze premières minutes sont pour réveiller mon corps. Les quinze suivantes sont pour ma tête. C'est mon moment de clarté mentale. Où je réfléchis. Où je planifie ma journée. Où je laisse mes pensées vagabonder. Certains jours j'écoute un podcast.

D'autres jours j'écoute juste les oiseaux. L'important n'est pas ce que je fais pendant que je marche. C'est que je marche.

Cette marche quotidienne a tout changé. Mon métabolisme s'est réveillé. Mon sommeil s'est amélioré. Mon humeur s'est stabilisée. Mes articulations se sont renforcées. Et j'ai perdu du poids sans même transpirer. Trente minutes par jour. Tous les jours. C'est la constance qui compte, pas l'intensité.

Le renforcement musculaire léger. Deux fois par semaine, je fais dix minutes d'exercices simples. Pas de poids. Pas de machines. Juste mon corps. Des squats en tenant le dossier d'une chaise. Des pompes contre le mur. Des levées de jambes allongée sur le tapis. Des exercices que je peux faire dans mon salon.

Pourquoi le renforcement? Parce qu'après 60 ans, tu perds du muscle si tu ne fais rien pour le garder. Et moins tu as de muscles, plus ton métabolisme ralentit. Les muscles brûlent des calories même au repos. Ils soutiennent tes articulations. Ils te gardent autonome. Dix minutes deux fois par semaine suffisent. Pas besoin de plus. Pas besoin de salle de sport.

J'ai abandonné la salle de sport et je ne le regrette pas. Les séances d'une heure m'épuisaient. Je les redoutais. Je trouvais des excuses pour ne pas y aller. Maintenant, je bouge tous les jours sans effort. Parce que ce n'est plus du sport. C'est juste ma vie. Ma façon de bouger. Ma normalité.

### **Pilier 3 : Sommeil Réparateur**

Le sommeil est le pilier oublié de la perte de poids. Tout le monde parle de nutrition et d'exercice. Personne ne parle de sommeil. Pourtant, quand tu dors mal, ton corps produit plus de ghréline, l'hormone de la faim. Et moins de leptine, l'hormone de la satiété. Résultat : tu as faim toute la journée et rien ne te rassasie.

Quand tu dors mal, ton corps est stressé. Il produit du cortisol. Le cortisol fait stocker la graisse, surtout au niveau du ventre. Quand tu dors mal, tu n'as pas d'énergie. Alors tu compenses avec du sucré. Tu bois plus de café. Tu grignotes pour tenir. Quand tu dors mal, tu sabotes tous tes efforts sans même t'en rendre compte.

Mon rituel du soir. Rien de compliqué. Rien de chronophage. Juste quelques gestes simples qui préparent mon corps au sommeil. À 21h, je baisse les lumières. Je ne regarde plus d'écrans. Téléphone rangé. Télé éteinte. Ordinateur fermé. La lumière bleue des écrans empêche la production de mélatonine, l'hormone du sommeil.

Je me fais une tisane. Camomille ou tilleul. Rien de magique dans ces plantes. C'est juste le rituel qui compte. Le message que j'envoie à mon corps : la journée est finie, on se prépare à dormir. Je prends une douche tiède. Pas froide, pas brûlante.

Tiède. La baisse de température corporelle qui suit la douche aide à s'endormir.

Je lis dans mon lit. Un vrai livre. Pas sur une liseuse, pas sur une tablette. Un livre papier. Quinze minutes de lecture suffisent. Mes yeux fatiguent. Mon cerveau décroche des soucis de la journée. Le sommeil arrive naturellement. Je me couche à 22h30. Tous les soirs. Week-end compris. La régularité aide mon horloge biologique.

J'ai gagné une heure et demie de sommeil par nuit. Avant, je me couchais à minuit en scrollant sur mon téléphone. Je dormais mal. Je me réveillais fatiguée. Maintenant je dors de 22h30 à 7h. Huit heures et demie de sommeil. Mon corps récupère vraiment. Mon humeur s'est transformée. Ma faim s'est régulée. Mon poids a commencé à descendre.

Le lien entre sommeil et poids est direct. Quand j'ai commencé à dormir correctement, j'ai perdu du poids sans changer mon alimentation. Juste en dormant. Mon corps stressé gardait ses réserves. Mon corps reposé les a lâchées. Le sommeil n'est pas du luxe. C'est une nécessité pour perdre du poids après 60 ans.

#### **Pilier 4 : Gestion du Stress**

Le stress fait grossir. Ce n'est pas une vue de l'esprit. C'est de la biologie pure. Quand tu es stressée, ton corps produit du

cortisol. Le cortisol te fait stocker de la graisse. Il te donne envie de manger du sucré et du gras. Il ralentit ton métabolisme. Le stress chronique, c'est comme avoir un sabot sur le frein à main. Tu peux faire tous les efforts du monde, si le stress est là, tu n'avances pas.

Mes techniques anti-stress quotidiennes. Cinq minutes maximum pour chacune. Parce que si ça prend plus de temps, tu ne le feras pas. La respiration profonde. Deux minutes chaque matin avant de me lever. Les yeux fermés, j'inspire lentement par le nez en gonflant le ventre. Je compte jusqu'à quatre. Je retiens ma respiration en comptant jusqu'à quatre. J'expire lentement par la bouche en comptant jusqu'à six. Je répète dix fois. Mon système nerveux se calme. Mon cortisol baisse.

L'écriture libre. Trois minutes chaque soir avant mon rituel de sommeil. Je prends un cahier et j'écris tout ce qui me passe par la tête. Sans filtre. Sans structure. Sans me relire. Les soucis, les peurs, les frustrations, tout sort sur le papier. Mon cerveau se vide. Je dors mieux. Le lendemain je suis plus légère.

La gratitude. Une minute en me brossant les dents le soir. Je pense à trois choses pour lesquelles je suis reconnaissante dans ma journée. Pas de grandes choses. Des petites. Le soleil sur mon visage pendant ma marche. Le sourire de la boulangère. Un bon

café. Cette minute change mon état d'esprit. Je me couche avec des pensées positives au lieu de ruminer.

Pourquoi le cortisol bloquait ma perte de poids. Pendant des années, j'étais stressée en permanence. Je m'inquiétais pour tout. L'argent, la santé, la famille, le futur. Je dormais mal à cause de l'anxiété. Je mangeais pour calmer le stress. Mon corps était en mode survie constant. Il gardait chaque kilo comme une réserve de sécurité.

Quand j'ai commencé à gérer mon stress avec ces techniques simples, quelque chose s'est débloqué. Mon corps a compris qu'il n'y avait pas de danger. Qu'il pouvait se détendre. Qu'il pouvait lâcher ses réserves. Les kilos ont commencé à partir. Pas à cause d'un changement dans mon assiette. À cause d'un changement dans ma tête.

Ma routine matinale apaisante. Quinze minutes avant de commencer ma journée. Je me lève, je bois un grand verre d'eau. Je fais mes deux minutes de respiration profonde. Je visualise ma journée idéale pendant trois minutes. Je note trois intentions pour la journée. Je sors marcher. Cette routine me centre. Elle me met dans le bon état d'esprit. Elle empêche le stress de prendre le contrôle dès le réveil.

## **Comment ces piliers fonctionnent ensemble**

Tu ne construis pas ces quatre piliers en une semaine. Tu commences par un. Le plus facile pour toi. Peut-être la marche. Peut-être le sommeil. Peut-être la nutrition. Tu le travailles pendant deux semaines jusqu'à ce qu'il devienne une habitude. Puis tu ajoutes le deuxième. Deux semaines plus tard, le troisième. Et enfin le quatrième.

Au bout de deux mois, tu as tes quatre piliers en place. Ils se renforcent mutuellement. Tu marches tous les jours, alors tu dors mieux. Tu dors mieux, alors tu as moins faim. Tu manges mieux, alors tu as plus d'énergie. Tu as plus d'énergie, alors tu bouges plus. Tu gères ton stress, alors ton cortisol baisse. Ton cortisol baisse, alors ton corps lâche ses réserves.

Ces piliers ne sont pas rigides. Certains jours, l'un vacille. Tu dors mal. Ou tu manges moins bien. Ou tu sautes ta marche. Ce n'est pas grave. Les trois autres piliers te soutiennent. Tu ne t'effondres pas complètement comme avant. Tu as une structure solide. Un écart sur un pilier ne détruit pas l'ensemble.

### **Ton plan d'action immédiat :**

Choisis un pilier. Un seul. Celui qui te semble le plus accessible aujourd'hui. Si c'est la nutrition, commence demain à appliquer la règle de l'assiette à un repas par jour. Juste un. Si c'est le mouvement, sors marcher quinze minutes demain matin. Si c'est

le sommeil, éteins ton téléphone à 21h ce soir. Si c'est le stress, fais deux minutes de respiration profonde avant de te lever demain.

Un pilier. Un geste. Demain. Ne vise pas les quatre en même temps. Construis progressivement. Solidement. Pour que ça dure.

## Chapitre 4 : Une Semaine Dans Mon Assiette

**L**a théorie c'est bien. Mais tu veux voir concrètement ce que ça donne dans la vraie vie. Comment on applique la règle de l'assiette au quotidien. Ce qu'on mange vraiment quand on ne suit pas un régime strict mais qu'on veut quand même perdre du poids. Voilà une semaine complète dans mon assiette. Pas des recettes parfaites. Juste ma réalité. Simple. Faisable. Répétable.

### **Lundi**

Le matin, je me lève et je bois un grand verre d'eau. Avant même le café. Mon corps a passé huit heures sans boire, il a besoin d'eau. Ensuite, mon petit-déjeuner. Deux tranches de pain complet légèrement grillées. Une fine couche de beurre. Un œuf au plat. Une tomate coupée en deux et poêlée rapidement. Un kiwi. Mon café sans sucre.

Ce petit-déjeuner me cale jusqu'au déjeuner. Les protéines de l'œuf, les fibres du pain complet, les vitamines de la tomate et du kiwi. Rien de compliqué. Quinze minutes de préparation

maximum. Je mange tranquillement en regardant par la fenêtre. Pas devant mon téléphone. Pas en faisant autre chose. Je mange.

À midi, salade composée. Une grosse assiette. Moitié salade verte et tomates cerises. Un quart de thon en boîte égoutté. Un quart de pâtes complètes froides que j'ai cuites la veille. Quelques olives. Un filet d'huile d'olive et de vinaigre balsamique. Une tranche de pain complet. Un yaourt nature avec une cuillère à café de miel. Une pomme.

Le soir, poulet rôti au four. Juste du sel, du poivre, un peu d'huile d'olive. Je le prépare le dimanche pour en avoir plusieurs jours. Haricots verts vapeur avec une noisette de beurre. Quinoa. Une portion de la taille de mon poing. Un carré de chocolat noir après le repas. Parce que j'aime ça et que je me le permets.

## **Mardi**

Le matin, flocons d'avoine. Trois cuillères à soupe de flocons dans un bol. Je verse du lait chaud par-dessus. J'ajoute une banane coupée en rondelles. Une poignée de noix concassées. Une cuillère à café de miel si j'en ai envie. Mon café. Ce petit-déjeuner me réchauffe. Il me rassasie pour des heures.

À midi, reste du poulet rôti de la veille. Je le découpe et je le réchauffe. Carottes râpées avec un filet de citron et de l'huile

d'olive. Riz complet. Une tranche de pain. Un morceau de fromage. Une clémentine.

Le soir, omelette aux champignons. Trois œufs battus avec un peu de lait. Champignons de Paris poêlés à l'ail. Je verse les œufs sur les champignons. Salade verte avec une vinaigrette simple. Une tranche de pain complet. Un yaourt nature.

### **Mercredi**

Le matin, tartines de pain complet. Fromage blanc. Je tartine généreusement le fromage blanc sur le pain. Quelques framboises surgelées décongelées que j'écrase dessus. Mon café. Simple. Rapide. Efficace.

À midi, soupe de légumes maison que j'ai préparée en grande quantité le week-end. Carottes, courgettes, poireaux, pommes de terre. Je mixe tout. J'ajoute une cuillère à soupe de crème fraîche dans mon bol. Deux tranches de jambon. Une tranche de pain complet. Une poire.

Le soir, saumon au four. Juste un filet avec du citron et de l'aneth. Vingt minutes au four. Brocolis vapeur. Pâtes complètes. Pas beaucoup, juste ce qu'il faut pour accompagner. Un yaourt aux fruits.

### **Jeudi**

Le matin, même petit-déjeuner que lundi. Quand quelque chose marche, je le répète. Pas besoin de réinventer la roue tous les jours. Pain complet, œuf, tomate, kiwi, café.

À midi, salade de lentilles. Des lentilles en conserve que je rince. Je les mélange avec des tomates coupées, du concombre, de l'oignon rouge, du persil. Une vinaigrette au citron. Un œuf dur coupé en quartiers par-dessus. Une tranche de pain. Un morceau de fromage. Une orange.

Le soir, steak haché. Je le fais cuire simplement à la poêle. Ratatouille que j'achète toute prête au rayon frais. Pas de honte à ça. Je n'ai pas toujours le temps ni l'envie de cuisiner. Pommes de terre vapeur. Deux. Pas cinq. Deux. Un carré de chocolat noir.

## **Vendredi**

Le matin, œufs brouillés. Deux œufs battus avec une cuillère de lait. Je les cuis doucement à la poêle. Une tranche de pain complet grillé. Des épinards frais juste tombés à la poêle. Un fruit. Mon café.

À midi, restes de la semaine. C'est vendredi, je vide le frigo. Le reste de quinoa. Le reste de poulet rôti. Des légumes que je réchauffe. Je fais une assiette composée avec tout ça. Un yaourt. Une compote sans sucre ajouté.

Le soir, pizza. Oui, pizza. Mais je la fais différemment. J'achète une base de pâte à pizza complète. Je la garnis moi-même. Sauce tomate maison ou achetée sans sucre ajouté. Beaucoup de légumes. Poivrons, champignons, tomates, roquette après cuisson. Un peu de mozzarella. Du jambon ou du thon. Je mange deux parts. Pas toute la pizza. Deux parts. Avec une belle salade verte à côté. Un fruit.

## **Samedi**

Le matin, je prends mon temps. Week-end. Tartines de pain complet. Avocat écrasé dessus avec un filet de citron. Un œuf poché. Quelques tomates cerises. Mon café que je bois lentement. Peut-être un jus d'orange frais pressé si j'ai des oranges.

À midi, déjeuner chez ma fille. Je ne contrôle pas ce qu'elle prépare. Je mange ce qu'elle sert. J'applique juste mes principes. Je remplis la moitié de mon assiette de légumes. Je prends une portion raisonnable de viande. Je mange lentement. Je savoure. Je prends du dessert si elle en a fait un. Une part normale. Pas minuscule par culpabilité. Pas énorme par gourmandise. Normale. Je profite du moment avec ma famille.

Le soir, repas léger parce que j'ai bien mangé à midi. Soupe de légumes. Omelette aux fines herbes. Salade verte. Une tranche de pain. Un yaourt. Peut-être un carré de chocolat si j'en ai envie.

## **Dimanche**

Le matin, dimanche c'est jour de croissant. Je vais à la boulangerie. J'achète un croissant. Un seul. Je le mange tranquillement avec mon café. Je le savoure. Chaque bouchée. C'est mon plaisir de la semaine. Pas de culpabilité. Juste du plaisir. Je mange aussi un fruit. Une orange ou un kiwi.

À midi, je cuisine pour la semaine. Je prépare du poulet rôti. Une soupe en grande quantité. Je cuis du riz complet et des pâtes complètes que je conserverai au frigo. Pendant que ça cuit, je mange. Salade composée avec ce que j'ai. Thon, maïs, tomates, concombre, œuf dur. Pain. Fromage. Fruit.

Le soir, repas simple parce que j'ai cuisiné toute l'après-midi. Reste de la soupe préparée dans la journée. Jambon. Fromage. Pain complet. Un yaourt. Et voilà. La semaine de repas est bouclée.

## **Les snacks que je garde toujours**

Entre les repas, parfois j'ai faim. C'est normal. Je ne me prive pas. Mais je choisis mes snacks intelligemment. Dans mon placard, j'ai toujours des amandes. Une petite poignée me cale quand j'ai un creux. Dans mon frigo, des yaourts nature. Des fruits. Des carottes déjà coupées en bâtonnets. Du fromage blanc. Des œufs durs préparés à l'avance.

Quand j'ai envie de sucré l'après-midi, je mange un fruit. Ou un yaourt avec une cuillère de miel. Ou deux carrés de chocolat noir. Pas un paquet de biscuits. Pas une barre chocolatée industrielle. Quelque chose qui me fait plaisir sans me détraquer.

L'important, c'est d'avoir ces snacks sains disponibles. Parce que quand tu as faim et qu'il n'y a que des cochonneries dans le placard, tu manges des cochonneries. Si tu as des bonnes options sous la main, tu fais de bons choix.

### **Au restaurant ou chez des amis**

Je ne refuse jamais les invitations. Je ne sors pas ma balance de poche. Je ne demande pas la composition exacte de chaque plat. Je vis normalement. Mais j'applique mes principes discrètement.

Au restaurant, je regarde le menu et je choisis un plat équilibré. Viande ou poisson avec des légumes. Si les légumes manquent, je commande une salade en entrée. Je mange le pain, mais pas tout le panier. Une tranche. Deux maximum. Je savoure mon plat. Je mange lentement. J'écoute ma satiété. Si je n'ai plus faim avant la fin de l'assiette, j'arrête. Même si j'ai payé. Même si c'était délicieux.

Pour le dessert, ça dépend. Si j'ai vraiment envie, je prends. Je partage avec quelqu'un si possible. Si je n'ai pas vraiment envie et que je veux juste prendre un dessert par habitude sociale, je

commande un café à la place. Ou une infusion. Personne ne m'en veut.

Chez des amis, je mange ce qu'on me sert. Je ne fais pas ma difficile. Je ne demande pas de menu spécial. Mais je contrôle mes portions. Je me ressers de légumes. Pas trois fois de gratin dauphinois. Je prends du dessert si j'en ai envie. Je refuse poliment si je suis rassasiée. Les gens comprennent mieux qu'on ne le croit.

Le lendemain d'un repas copieux, je ne compense pas en sautant des repas. Je reviens juste à mes bonnes habitudes. Petit-déjeuner normal. Déjeuner normal. Dîner normal. Mon corps équilibre tout seul. Pas besoin de le punir.

### **Les portions approximatives**

Tu as remarqué, je ne pèse rien. Je ne compte rien. J'utilise mes mains comme repères. Une portion de protéines, c'est la taille de ma paume. Une portion de féculents, c'est la taille de mon poing fermé. Une portion de bonnes graisses, c'est la taille de mon pouce. Les légumes, je ne les mesure même pas. J'en mets le plus possible.

Ces repères visuels sont assez précis. Et surtout, ils sont pratiques. Mes mains sont toujours avec moi. Au restaurant. Chez

des amis. En voyage. Je n'ai pas besoin de balance. Pas besoin d'application. Juste mes mains et mon bon sens.

Avec le temps, tu développes l'œil. Tu sais instinctivement si ta portion est correcte. Tu n'as plus besoin d'y penser. Ça devient naturel. Automatique. C'est ça, l'intuition alimentaire. Pas une science exacte. Juste une conscience de ce dont ton corps a besoin.

### **Ton plan d'action immédiat :**

Regarde ta semaine qui arrive. Choisis trois repas. Juste trois. Petit-déjeuner lundi, déjeuner mercredi, dîner vendredi par exemple. Pour ces trois repas, applique la règle de l'assiette. Moitié légumes, quart protéines, quart féculents. Note ce que tu ressens après. Est-ce que tu es rassasiée? Est-ce que tu as tenu jusqu'au repas suivant sans grignoter? Est-ce que c'était compliqué à préparer?

La semaine suivante, ajoute trois autres repas. Puis encore trois. En un mois, tous tes repas suivront naturellement cette structure. Sans te forcer. Sans te priver. Juste en mangeant mieux.

## Chapitre 5 : Mes 7 Recettes Préférées

**T**u n'as pas besoin d'un livre de cuisine de 300 pages. Tu n'as pas besoin de recettes compliquées avec quinze ingrédients exotiques. Tu as besoin de quelques recettes simples que tu peux refaire les yeux fermés. Des recettes qui te nourrissent vraiment. Qui te rassasient. Qui te font du bien. Voilà mes sept préférées. Celles que je fais encore et encore sans jamais m'en lasser.

### **Petit-déjeuner rassasiant : Le bol d'avoine aux pommes et cannelle**

Les ingrédients. Trois cuillères à soupe de flocons d'avoine. Une pomme. Une cuillère à café de cannelle. Une poignée de noix ou d'amandes. Une cuillère à café de miel si tu veux. Du lait ou de l'eau. C'est tout.

La préparation. Tu mets les flocons d'avoine dans une casserole. Tu ajoutes environ 150ml de lait ou d'eau. Tu allumes le feu doux. Pendant que ça chauffe, tu coupes ta pomme en petits

morceaux. Tu les ajoutes dans la casserole avec la cannelle. Tu mélanges de temps en temps pendant cinq minutes. Les flocons gonflent. La pomme ramollit. Ça sent bon.

Tu verses dans un bol. Tu concasses grossièrement les noix par-dessus. Tu ajoutes un filet de miel si tu veux du sucré. Voilà. Dix minutes de préparation. Un petit-déjeuner qui te cale jusqu'à midi. Les fibres de l'avoine ralentissent la digestion. Les protéines des noix te rassasient. Le sucre naturel de la pomme te donne de l'énergie sans pic glycémique.

Ce que j'aime dans cette recette, c'est qu'elle se décline. Remplace la pomme par une banane. Ajoute des myrtilles surgelées. Change la cannelle pour du cacao en poudre. Utilise des noisettes au lieu des amandes. Chaque matin peut être différent avec la même base.

### **Déjeuner simple numéro 1 : La salade complète au thon**

Les ingrédients. Une boîte de thon au naturel. Deux grosses poignées de salade verte. Une tomate. Un concombre. Un œuf dur. Quelques olives. Deux pommes de terre. Huile d'olive. Vinaigre ou citron. Sel. Poivre. C'est tout.

La préparation. La veille ou le matin, tu fais cuire les pommes de terre et l'œuf. Tu les laisses refroidir au frigo. Le jour même, tu prends ton grande assiette. Tu mets la salade verte lavée. Tu

coupes la tomate et le concombre en morceaux. Tu ajoutes les pommes de terre refroidies coupées en cubes. Tu égottes le thon et tu l'émiettes par-dessus. Tu coupes l'œuf dur en quartiers. Tu parsèmes quelques olives.

Tu fais ta vinaigrette directement dans un petit bol. Deux cuillères à soupe d'huile d'olive. Une cuillère à soupe de vinaigre ou de jus de citron. Une pincée de sel. Du poivre. Tu mélanges. Tu verses sur ta salade juste avant de manger. Tu mélanges bien. Tu manges.

Cette salade, c'est mon repas de secours. Celui que je fais quand je n'ai pas envie de cuisiner. Celui que je prépare en dix minutes. Celui qui me remplit l'assiette sans me remplir le ventre de vide. La moitié de l'assiette, c'est des légumes. Le quart, c'est des protéines avec le thon et l'œuf. Le dernier quart, ce sont les pommes de terre. Équilibré. Simple. Efficace.

## **Déjeuner simple numéro 2 : Le bol de riz au poulet et légumes**

Les ingrédients. Du riz complet cuit. Du poulet rôti. Des poivrons. Des courgettes. De l'ail. De l'huile d'olive. De la sauce soja. Du gingembre si tu aimes. C'est tout.

La préparation. Tu cuis ton riz complet selon les instructions du paquet. Pendant ce temps, tu coupes les poivrons et les cour-

gettes en morceaux. Tu les fais revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive et de l'ail émincé. Dix minutes à feu moyen. Ils doivent être tendres mais pas en bouillie.

Tu coupes ton poulet rôti en morceaux. Tu l'ajoutes dans la poêle avec les légumes. Tu réchauffes deux minutes. Tu ajoutes une cuillère à soupe de sauce soja. Si tu as du gingembre frais râpé, tu en mets une petite cuillère à café. Tu mélanges. Tu sers dans un bol. Une portion de riz. Une portion de mélange poulet-légumes par-dessus.

Ce bol, c'est mon repas réconfort. Chaud. Rassasiant. Plein de saveurs sans être compliqué. Le riz complet me donne de l'énergie. Le poulet me rassasie. Les légumes me nourrissent. La sauce soja donne du goût. Et je peux le préparer en quinze minutes avec des restes.

### **Dîner léger numéro 1 : L'omelette aux légumes**

Les ingrédients. Trois œufs. Des légumes de ton choix. Moi j'aime les champignons, les épinards, les tomates. Un peu de fromage râpé si tu veux. Huile d'olive. Sel. Poivre. C'est tout.

La préparation. Tu bats les trois œufs dans un bol avec une cuillère à soupe de lait. Tu ajoutes du sel et du poivre. Tu mets une poêle à chauffer avec un peu d'huile d'olive. Tu fais revenir

tes légumes coupés en morceaux. Cinq minutes. Ils doivent être cuits mais pas cramés.

Tu verses les œufs battus sur les légumes. Tu baisses le feu. Tu laisses cuire sans toucher pendant trois minutes. Les bords commencent à prendre. Le centre est encore un peu baveux. Si tu veux du fromage, tu en parsèmes un peu sur la moitié de l'omelette. Tu plies l'omelette en deux avec une spatule. Tu laisses encore une minute. Tu sers.

Cette omelette, c'est mon dîner rapide. Le soir, je n'ai pas envie de cuisiner longtemps. Je n'ai pas besoin de manger lourd. Les œufs me rassasient sans m'alourdir. Les légumes remplissent mon assiette. Et je peux la faire en dix minutes chrono. Je la mange avec une salade verte et une tranche de pain complet. Parfait.

## **Dîner léger numéro 2 : Le saumon aux légumes vapeur**

Les ingrédients. Un filet de saumon. Des brocolis. Des carottes. Un citron. De l'aneth frais ou séché. Huile d'olive. Sel. Poivre. C'est tout.

La préparation. Tu allumes ton four à 180 degrés. Tu mets une feuille de papier cuisson sur une plaque. Tu poses ton filet de saumon dessus. Tu le badigeonnes légèrement d'huile d'olive.

Tu presses un demi-citron par-dessus. Tu parsèmes de l'aneth. Du sel. Du poivre. Tu enfournes vingt minutes.

Pendant ce temps, tu fais cuire tes légumes à la vapeur. Brocolis et carottes coupés en morceaux. Dix minutes à la vapeur. Ils doivent rester un peu croquants. Quand le saumon est cuit, tu sers. Le poisson. Les légumes à côté. Un filet d'huile d'olive sur les légumes. Le jus de l'autre moitié du citron.

Ce dîner, c'est mon préféré quand je veux quelque chose de léger mais qui a du goût. Le saumon est riche en bonnes graisses. Les légumes me remplissent sans me peser sur l'estomac. Et c'est prêt en vingt-cinq minutes sans effort. Je ne touille pas. Je ne surveille pas. Le four fait le travail.

### **Dîner léger numéro 3 : La soupe repas complète**

Les ingrédients. Des carottes. Des courgettes. Des poireaux. Une pomme de terre. Un oignon. Un cube de bouillon de légumes. De la crème fraîche. Des lentilles en conserve. Du pain complet. C'est tout.

La préparation. Tu épluches et coupes tous les légumes en morceaux. Pas besoin de les couper fin, tu vas tout mixer. Tu fais revenir l'oignon dans une grande casserole avec un peu d'huile d'olive. Trois minutes. Tu ajoutes tous les autres légumes. Tu

couvres d'eau. Tu ajoutes le cube de bouillon. Tu laisses mijoter trente minutes.

Tu mixe tout au mixeur plongeant. Tu ajoutes une cuillère à soupe de crème fraîche. Tu mélanges. Tu rinces les lentilles en conserve et tu les ajoutes à la soupe. Elles apportent des protéines et des fibres. Tu réchauffes deux minutes. Tu sers dans un bol avec une tranche de pain complet.

Cette soupe, je la prépare en grande quantité le dimanche. J'en ai pour toute la semaine. Le soir, je n'ai qu'à réchauffer. C'est chaud. C'est réconfortant. C'est nourrissant sans être lourd. Les légumes me donnent des vitamines. Les lentilles me rassasient. Et ça me prend cinq minutes le soir après une longue journée.

### **Dessert plaisir santé : Le fondant au chocolat et avocat**

Les ingrédients. Un avocat bien mûr. Trois cuillères à soupe de cacao en poudre non sucré. Deux cuillères à soupe de miel. Une cuillère à café de vanille. Une pincée de sel. C'est tout.

La préparation. Tu coupes l'avocat en deux. Tu retires le noyau. Tu prélèves la chair avec une cuillère. Tu la mets dans un mixeur ou un blender. Tu ajoutes le cacao, le miel, la vanille, le sel. Tu mixe jusqu'à obtenir une crème bien lisse. Une minute suffit.

Tu verses dans deux petits ramequins. Tu mets au frigo minimum deux heures. Tu sers froid. Si tu veux, tu peux ajouter

quelques framboises fraîches par-dessus. Ou quelques copeaux de chocolat noir. Ou des amandes effilées.

Ce dessert, il me sauve la vie quand j'ai envie de quelque chose de sucré et onctueux. L'avocat donne cette texture crémeuse comme une mousse au chocolat. Mais sans crème. Sans beurre. Sans sucre raffiné. Le cacao apporte le goût chocolat intense. Le miel sucre juste ce qu'il faut. Et les bonnes graisses de l'avocat me rassasient vraiment.

Personne ne devine qu'il y a de l'avocat dedans. Les gens me demandent ma recette de mousse au chocolat. Quand je leur dis qu'il y a de l'avocat, ils ne me croient pas. Ils goûtent. Ils adorent. Et ils sont surpris de voir qu'un dessert peut être à la fois délicieux et bon pour la santé.

### **Pourquoi ces recettes fonctionnent**

Cinq à huit ingrédients maximum. Tu n'as pas besoin de faire les courses dans trois magasins différents. Tu trouves tout au supermarché du coin. Ou même à l'épicerie du quartier. Des ingrédients simples. Pas de trucs exotiques que tu utiliseras une fois et qui resteront au fond du placard pendant trois ans.

Préparation rapide. Entre dix et trente minutes. Pas plus. Tu n'as pas envie de passer deux heures en cuisine tous les soirs. Moi

non plus. Ces recettes respectent ton temps. Et ton énergie. Parce qu'après 60 ans, l'énergie est précieuse.

Pas de technique compliquée. Tu n'as pas besoin d'être chef étoilé. Tu sais couper des légumes. Tu sais faire cuire des œufs. Tu sais mettre quelque chose au four. C'est tout ce dont tu as besoin. Ces recettes, n'importe qui peut les faire. Même quelqu'un qui n'a jamais vraiment cuisiné.

Elles respectent la règle de l'assiette. Moitié légumes, quart protéines, quart féculents. Sans que tu aies besoin de réfléchir. Les proportions sont déjà bonnes dans les recettes. Tu suis la recette, tu obtiens une assiette équilibrée. Automatiquement.

Elles te rassasient vraiment. Pas pendant une heure. Pendant plusieurs heures. Jusqu'au prochain repas. Sans fringale. Sans coup de barre. Parce qu'elles contiennent des protéines, des fibres, des bonnes graisses. Tout ce dont ton corps a besoin pour tenir.

Elles ont du goût. Ce n'est pas de la nourriture triste. Ce n'est pas de la salade sans vinaigrette et du poulet bouilli. C'est de la vraie nourriture. Avec des épices. Des herbes. Des sauces légères. Du citron. De l'ail. De la cannelle. Du goût. Parce que manger doit rester un plaisir.

**Ton plan d'action immédiat :**

Choisis une recette. Une seule. Celle qui te tente le plus. Écris les ingrédients sur ta liste de courses. Achète-les cette semaine. Prépare la recette un jour où tu as un peu de temps. Pas le jour où tu rentres épuisée à 20h. Prends le temps de la faire tranquillement. De sentir les odeurs. De goûter.

Si elle te plaît, refais-la la semaine suivante. Puis encore. Jusqu'à ce que tu la fasses les yeux fermés. Alors seulement, ajoute une deuxième recette à ton répertoire. Puis une troisième. En quelques mois, tu auras sept recettes que tu peux faire sans réfléchir. Sept repas sains qui deviendront tes piliers. Tes valeurs sûres. Tes alliés dans ta transformation.

## Chapitre 6 : Les Obstacles Et Comment Je Les Ai Surmontés

**T**u peux avoir la meilleure méthode du monde. Les meilleures recettes. Les meilleures intentions. Il y aura quand même des obstacles. Des moments où ça coince. Où la balance refuse de bouger. Où la vie te met des bâtons dans les roues. Où tu as envie de tout plaquer. C'est normal. Ça fait partie du chemin. L'important, c'est de savoir comment naviguer ces obstacles au lieu de les laisser te faire abandonner.

### **Le plateau : quand la balance ne bouge plus**

Tu perds régulièrement pendant plusieurs semaines. Huit cents grammes. Sept cents grammes. Six cents grammes. Puis soudain, plus rien. La balance affiche le même chiffre pendant deux semaines. Trois semaines. Un mois. Tu n'as rien changé. Tu continues tes efforts. Mais le poids reste bloqué. Bienvenue sur le plateau.

J'ai fait trois plateaux pendant ma perte de poids. Le premier à moins 4 kilos. Le deuxième à moins 7 kilos. Le troisième à moins

9 kilos. À chaque fois, j'ai paniqué. À chaque fois, j'ai cru que c'était fini. Que mon corps avait décidé de s'arrêter là. Que je ne perdrais jamais mes derniers kilos.

Ce que j'ai compris sur les plateaux. Ton corps n'est pas une machine linéaire. Il s'adapte. Quand tu perds du poids, il doit recalibrer. Réajuster ton métabolisme. Redistribuer les graisses. Reconstruire certains tissus. Ce travail invisible ne se voit pas sur la balance. Mais il se passe quand même.

Pendant un plateau, ton corps se stabilise à son nouveau poids. Il vérifie que ce nouveau poids est sûr. Qu'il ne va pas mourir de faim. Qu'il peut lâcher encore des réserves. Ça prend du temps. Parfois plusieurs semaines. Mais si tu continues tes bonnes habitudes, le plateau finit toujours par se débloquer.

Ce que j'ai fait pendant mes plateaux. J'ai arrêté de me peser tous les lundis. Je me pesais une fois par mois au lieu d'une fois par semaine. Moins je voyais le même chiffre, moins je paniquais. J'ai mesuré autre chose que le poids. Mon niveau d'énergie. La qualité de mon sommeil. Mon tour de taille. Mes vêtements. Souvent, même si la balance ne bougeait pas, ces autres indicateurs s'amélioraient.

J'ai changé légèrement une habitude. Pas tout. Juste une petite chose. J'ai augmenté ma marche de cinq minutes. J'ai ajouté un exercice de renforcement. J'ai bu plus d'eau. J'ai dormi trente

minutes de plus. Parfois, ce petit changement suffisait à relancer la machine.

Et surtout, j'ai continué. C'est ça le plus important. Ne pas abandonner parce que la balance ne bouge pas. Ne pas tout plaquer par frustration. Ne pas me dire que puisque ça ne marche plus, autant tout manger. J'ai continué mes bonnes habitudes même sans voir de résultats immédiats. Parce que ces habitudes me faisaient du bien au-delà du chiffre sur la balance.

Les trois plateaux se sont débloqués. Le premier au bout de trois semaines. Le deuxième au bout de cinq semaines. Le troisième au bout de quatre semaines. À chaque fois, j'ai perdu un kilo d'un coup en une semaine après des semaines de stagnation. Comme si mon corps avait enfin décidé qu'il était prêt à lâcher encore des réserves.

### **Les événements sociaux et repas de famille**

Les anniversaires. Les mariages. Les fêtes de Noël. Les repas dominicaux chez ta fille. Les apéritifs chez les amis. La vie sociale tourne autour de la nourriture. Et souvent, de la nourriture pas vraiment équilibrée. Gâteaux. Charcuterie. Fromage. Alcool. Plats en sauce. Tout ce que tu essaies de limiter le reste du temps.

Avant, j'avais deux stratégies. Soit je refusais les invitations pour éviter la tentation. Soit j'y allais et je me lâchais complètement,

me disant que j'étais déjà foutue pour foutue. Les deux stratégies étaient nulles. La première me coupait de ma vie sociale. La deuxième sabotait mes efforts.

Maintenant, j'ai une stratégie différente. Je vais à tous les événements. Mais j'y vais avec un plan. Avant de partir, je mange quelque chose de léger mais rassasiant. Un yaourt avec des noix. Une pomme avec du fromage. Ça évite d'arriver affamée et de me jeter sur les cacahuètes de l'apéro.

Sur place, je prends une assiette. Une seule. Je la remplis avec ce que j'aime vraiment. Pas tout ce qui est disponible. Juste ce qui me fait vraiment envie. Un peu de charcuterie si j'adore ça. Un morceau de fromage. Des crudités. Je mange lentement. Je discute entre les bouchées. Mon assiette dure toute la soirée.

Pour le plat principal, je me sers normalement. Pas une portion minuscule par culpabilité. Pas une portion énorme par gourmandise. Une portion normale. J'applique discrètement ma règle de l'assiette. Je remplis la moitié de mon assiette de légumes ou de salade si disponible. Je prends une portion raisonnable de viande. Une portion raisonnable de féculents. Si le plat est très riche, genre gratin dauphinois, je me sers un peu moins de féculents.

Pour le dessert, je partage. Je prends un dessert, je le coupe en deux, je partage avec quelqu'un. Ou je prends une part normale

mais je n'en mange que la moitié. Ou je goûte deux desserts différents mais en toutes petites quantités. Je satisfais mon envie de sucré sans me remplir le ventre.

L'alcool, je limite. Un verre de vin pendant le repas. Pas trois. Pas toute la soirée. Un verre que je sirote lentement. Qui dure tout le repas. L'alcool contient des calories vides. Il désinhibe et fait manger plus. Il déshydrate. Un verre, c'est du plaisir. Trois verres, c'est saboter mes efforts.

Le lendemain, je ne compense pas. Je ne saute pas de repas. Je ne fais pas une journée de jeûne. Je reprends simplement mes bonnes habitudes. Petit-déjeuner équilibré. Déjeuner normal. Dîner léger. Mon corps gère l'excès de la veille sans que j'aie besoin de le punir.

### **Les vacances et voyages**

Les vacances, c'est le piège. Tu changes tes habitudes. Tu manges au restaurant tous les jours. Tu goûtes les spécialités locales. Tu bois des cocktails au bord de la piscine. Tu te dis que c'est les vacances, que tu reprendras après. Et tu reprends trois kilos en deux semaines.

J'ai fait ça pendant des années. Perdre laborieusement deux kilos. Partir en vacances. Les reprendre. Revenir à la case départ. Me

dire que les vacances, c'était foutu d'avance. Que je ne pouvais pas profiter et faire attention en même temps. Faux.

Maintenant, je pars en vacances avec mes bonnes habitudes dans ma valise. Pas toutes. Juste les non négociables. Je marche tous les matins. Même en vacances. Surtout en vacances. C'est le moment idéal pour découvrir un endroit. Marcher le long de la plage. Explorer le village. Visiter la vieille ville à pied. Trente minutes minimum. Tous les jours.

Je dors. En vacances, je peux enfin dormir autant que mon corps en a besoin. Pas de réveil. Pas de stress. Juste écouter mon corps. Souvent, je me rends compte que j'ai besoin de neuf heures de sommeil. Que mes sept heures habituelles ne suffisent pas. Je profite des vacances pour rattraper ma dette de sommeil.

Je mange local mais intelligemment. Je goûte les spécialités. Mais je n'en abuse pas. Un croissant au petit-déjeuner, pourquoi pas. Mais pas trois. Une glace l'après-midi, bien sûr. Mais pas tous les après-midis. Un bon restaurant le soir, avec plaisir. Mais pas forcément entrée, plat, dessert à chaque fois.

Je continue à boire de l'eau. Beaucoup d'eau. Surtout s'il fait chaud. Surtout si je bois de l'alcool. L'eau aide mon corps à éliminer. Elle évite la rétention. Elle empêche la déshydratation qui fait gonfler.

Je reviens de vacances avec maximum un kilo de plus. Souvent même sans avoir pris. Parce que j'ai marché tous les jours. Parce que j'ai bien dormi. Parce que j'ai mangé avec plaisir mais sans excès. Et surtout, je reviens reposée. Pas culpabilisée. Pas avec le sentiment d'avoir tout gâché. Juste reposée et prête à continuer.

### **La ménopause et ses effets**

La ménopause, c'est le grand chamboulement. Les hormones partent dans tous les sens. Le métabolisme ralentit encore plus. Le ventre gonfle. Les bouffées de chaleur perturbent le sommeil. L'humeur fait des montagnes russes. Et le poids devient encore plus difficile à gérer.

J'étais en pleine ménopause quand j'ai commencé ma transformation. Les médecins me disaient que ce serait encore plus difficile. Que mon corps résisterait. Que je devais être patiente. Ils avaient raison sur la patience. Mais pas sur l'impossibilité.

Ce qui a aidé pendant la ménopause. Le renforcement musculaire. Deux fois par semaine, mes dix minutes d'exercices. Maintenir ma masse musculaire était crucial. Parce que la ménopause fait perdre du muscle. Et moins de muscle, c'est moins de métabolisme. Mes exercices simples compensaient cette perte naturelle.

Les protéines. J'ai augmenté légèrement ma portion de protéines. De la taille de ma paume à légèrement plus. Les

protéines aident à maintenir le muscle. Elles rassasient plus longtemps. Elles stabilisent la glycémie qui fait des siennes avec la ménopause.

Le sommeil. J'ai travaillé encore plus mon rituel du soir. Parce que les bouffées de chaleur perturbaient mes nuits. Chambre fraîche. Fenêtre ouverte. Draps légers. Tisane. Pas d'écrans. Tout ce qui pouvait favoriser un sommeil réparateur malgré les hormones en délire.

La gestion du stress. La ménopause rend plus sensible au stress. Le cortisol monte plus facilement. J'ai doublé mes pratiques anti-stress. Respiration matin et soir. Écriture quotidienne. Marche tous les jours pour décompresser. Le stress était mon ennemi numéro un pendant cette période.

J'ai perdu mes dix kilos malgré la ménopause. Pas grâce à elle, évidemment. Mais malgré elle. Plus lentement peut-être. Avec plus de plateaux. Mais je les ai perdus. La ménopause n'est pas une excuse. C'est un défi supplémentaire. Un défi qu'on peut relever.

### **Les moments de découragement**

Il y a eu des jours où j'en avais marre. Où je trouvais ça trop long. Où je voyais des publicités pour des régimes miracles promettant moins 5 kilos en deux semaines. Où je me disais que ma méthode

lente était stupide. Que je devrais faire quelque chose de plus radical.

Le découragement vient souvent après un plateau. Ou après un écart. Ou juste comme ça, un mardi pluvieux où tout semble gris. Ce jour-là, tu as envie de tout envoyer promener. De manger le pot de glace entier. De ne plus faire d'efforts.

Ce que je faisais ces jours-là. Je sortais mon journal. Celui où je notais mes progrès. Pas juste le poids. Tout. Mon niveau d'énergie. Mon sommeil. Mes vêtements. Mon humeur. Je relisais ce que j'avais écrit trois mois avant. Je voyais le chemin parcouru. Pas juste en kilos. En vie. En bien-être. En confiance.

Je regardais mes photos d'avant. Pas pour me détester. Juste pour voir la différence. Mon visage moins gonflé. Mes épaules plus détendues. Mon regard plus vif. Les kilos ne disent pas tout. Le miroir et les photos montrent le reste.

Je me rappelais mon Pourquoi Profond. Pourquoi j'avais commencé. Pas pour être mince. Pour vivre. Pour profiter de ma petite-fille. Pour voyager sans m'essouffler. Pour me sentir bien dans mon corps. Ce pourquoi-là me portait même les jours difficiles.

Et surtout, je me donnais le droit d'avoir un jour de merde. Un jour où je mangeais un peu plus. Un jour où je ne marchais pas.

Un jour où je me couchais tard. Un jour. Pas une semaine. Pas un mois. Un jour. Le lendemain, je reprenais. Sans culpabilité. Sans drame. Juste reprendre.

### **Les remarques des autres**

Au début, personne ne dit rien. Puis soudain, tout le monde a un avis. Ta voisine qui te dit que tu vas trop maigrir. Ta sœur qui te fait remarquer que tu ne manges plus de dessert. Ton mari qui dit que tu n'as pas besoin de perdre du poids. Les gens qui te demandent quel régime tu fais. Ceux qui te donnent leurs conseils non sollicités.

Les remarques sont rarement méchantes. Souvent, elles viennent de l'inquiétude. Ou de la jalousie. Ou juste de la curiosité maladroite. Mais elles peuvent te déstabiliser quand même. Te faire douter. Te faire culpabiliser de changer.

Ma réponse standard. "Je prends soin de ma santé." Point. Pas d'explications détaillées. Pas de justifications. Pas de description de ma méthode. Juste cette phrase simple. La plupart des gens n'insistent pas. Ceux qui insistent, je change de sujet poliment.

Quand quelqu'un me pousse un dessert en disant "allez, juste un petit morceau, tu fais trop attention", je reste ferme. "Non merci, j'ai assez mangé." Avec un sourire. Sans m'énerver. Sans me justifier. Juste non merci. Mon corps. Mes choix. Mes limites.

Les remarques les plus difficiles venaient des proches. Mon mari au début me disait que j'étais très bien comme j'étais. Qu'il m'aimait comme ça. C'était gentil. Mais ça me déstabilisait. Je lui ai expliqué que ce n'était pas pour lui. Que c'était pour moi. Pour ma santé. Pour mon bien-être. Qu'il pouvait me soutenir ou rester neutre, mais pas me décourager.

Les remarques négatives se sont tues quand les gens ont vu les résultats. Quand ils m'ont vue plus en forme. Plus énergique. Plus souriante. Alors les critiques sont devenues des compliments. Les conseils non sollicités sont devenus des demandes de conseils. Les obstacles se sont transformés en soutien.

### **Ton plan d'action immédiat :**

Anticipe l'obstacle le plus probable pour toi. Un plateau? Un événement social? Des vacances? Un moment de découragement? Écris sur une feuille cet obstacle. En dessous, écris trois stratégies pour le gérer quand il arrivera. Trois actions concrètes que tu pourras mettre en place.

Range cette feuille dans ton livre. Quand l'obstacle arrivera, et il arrivera, tu la ressortiras. Tu reliras tes stratégies. Tu en appliqueras au moins une. L'obstacle ne t'arrêtera pas. Il te ralentira peut-être. Mais il ne t'arrêtera pas. Parce que tu sauras quoi faire.

## Chapitre 7 : Maintenir Son Poids Sans Reprendre

**T**u as perdu tes kilos. Cinq. Huit. Dix. Peut-être plus. La balance affiche enfin le chiffre que tu visais. Tes vêtements te vont bien. Tu te sens légère. Tu as de l'énergie. Tu es fière de toi. Et maintenant tu te poses la question qui te hante : comment je fais pour ne pas tout reprendre?

C'est la question que tout le monde se pose. Parce que perdre du poids, c'est difficile. Mais le maintenir, c'est encore plus difficile. Les statistiques sont là. La plupart des gens reprennent leurs kilos. Souvent plus qu'ils n'en avaient perdu. Le fameux effet yo-yo. Celui qui te décourage. Qui te fait croire que c'est foutu d'avance. Que tu es condamnée à reprendre.

Mais ces statistiques parlent des régimes. Pas d'un changement de vie. Les gens reprennent parce qu'ils arrêtent leur régime. Parce qu'ils retournent à leurs anciennes habitudes. Parce qu'ils considéraient leurs efforts comme temporaires. Toi, tu as fait différemment. Tu as construit des habitudes durables. Des habi-

tudes que tu peux tenir toute ta vie. Alors la maintenance sera différente pour toi.

### **Ma stratégie de maintenance**

Le jour où j'ai atteint mes dix kilos perdus, je n'ai rien changé. Rien. J'ai continué mes habitudes exactement comme avant. Ma marche matinale. Ma règle de l'assiette. Mon rituel du soir. Mes techniques anti-stress. Tout pareil. Parce que ces habitudes, ce n'était pas un régime temporaire. C'était ma nouvelle vie.

La seule différence, c'est que j'ai ajouté un peu plus de flexibilité. Pas beaucoup. Juste un peu. Pendant ma perte de poids, j'appliquais ma règle 80/20. Quatre-vingts pour cent du temps, je mangeais bien. Vingt pour cent du temps, je me permettais des écarts. En maintenance, je suis passée à 85/15. Un tout petit peu plus de liberté. Mais pas beaucoup plus.

Concrètement, ça veut dire quoi? Pendant ma perte de poids, je me permettais un dessert deux fois par semaine. En maintenance, je me permets trois fois. Pendant ma perte de poids, je prenais un verre de vin une fois par semaine. En maintenance, deux fois. Pendant ma perte de poids, je mangeais au restaurant une fois par semaine. En maintenance, deux fois si l'occasion se présente.

Ces petits ajustements me donnent plus de liberté. Plus de souplesse. Plus de vie normale. Mais ils ne sont pas assez importants pour faire basculer ma balance. Parce que la base reste la même. Je continue à manger principalement des aliments sains. Je continue à bouger tous les jours. Je continue à bien dormir. Je continue à gérer mon stress.

L'erreur que beaucoup font, c'est de penser qu'une fois le poids perdu, on peut revenir à l'ancienne vie. Manger n'importe quoi. Arrêter de bouger. Se coucher tard. Stresser sans gérer. Non. L'ancienne vie, c'est celle qui t'a fait prendre du poids. Si tu y retournes, tu reprendras. C'est mathématique. C'est inévitable. C'est logique.

La maintenance, ce n'est pas revenir en arrière. C'est continuer en avant avec un peu plus de flexibilité. C'est garder tes bonnes habitudes en te permettant un peu plus d'écarts. C'est rester vigilante sans être rigide. C'est trouver l'équilibre entre contrôle et liberté.

### **Les signaux d'alerte précoces**

Tu ne te réveilles pas un matin avec cinq kilos de plus. La reprise de poids est progressive. Insidieuse. Elle commence petit. Deux cents grammes. Puis quatre cents. Puis un kilo. Si tu ne réagis pas aux premiers signaux, ça continue. Trois kilos. Cinq kilos. Et soudain tu es revenue à ton point de départ.

Le premier signal, c'est la balance. C'est pour ça que je continue à me peser. Une fois par semaine. Tous les lundis matin. À jeun. Après être passée aux toilettes. Dans les mêmes conditions. Je note le chiffre. Je regarde la tendance sur plusieurs semaines. Pas le chiffre d'une seule semaine. La tendance.

Si je vois que pendant trois semaines consécutives, mon poids monte légèrement, je réagis. Je ne panique pas. Je ne me dis pas que c'est foutu. Je réagis juste. Je resserre un peu mes habitudes. Je diminue mes portions de féculents. Je marche cinq minutes de plus. Je limite mes desserts à une fois par semaine au lieu de trois. Pendant deux semaines. Juste pour recalibrer.

Le deuxième signal, ce sont mes vêtements. Mon jean repère. Celui qui me va parfaitement quand je suis à mon poids de forme. Je le mets une fois par mois. Si je sens qu'il commence à serrer à la taille, je sais. Même si la balance n'a pas bougé. Même si je me dis que c'est juste dans ma tête. Mon jean ne ment pas.

Le troisième signal, c'est mon niveau d'énergie. Quand je commence à reprendre du poids, je me sens plus lourde. Plus fatiguée. J'ai plus de mal à monter les escaliers. Mon corps me dit quelque chose. Je l'écoute. Je ne l'ignore pas en me disant que c'est juste l'âge ou le temps qui passe. Mon corps me parle. Je l'écoute.

Le quatrième signal, ce sont mes habitudes qui se relâchent. Je remarque que je saute ma marche matinale. Que je grignote plus souvent. Que je me couche plus tard. Que je mange plus de féculents et moins de légumes. Que je bois moins d'eau. Ces petits relâchements s'additionnent. Ils sont les prémices d'une reprise de poids.

Quand je remarque ces signaux, je ne me juge pas. Je ne me traite pas de nulle. Je ne me dis pas que je n'ai aucune volonté. Je constate juste. Objectivement. Et je réagis. Calmement. Sans drame. Sans punition. Juste en revenant à mes bonnes habitudes de base.

### **La règle des 2 kilos de fluctuation**

Mon poids ne reste jamais exactement le même. Il fluctue. C'est normal. C'est humain. C'est la vie. Certaines semaines, je pèse cinq cents grammes de plus. D'autres semaines, cinq cents grammes de moins. Ça dépend de plein de choses. Mon cycle hormonal même si je suis ménopausée. La rétention d'eau. Ce que j'ai mangé la veille. Mon niveau de stress.

J'ai défini ma zone de confort. Mon poids idéal plus ou moins deux kilos. Si je pèse 65 kilos, ma zone de confort va de 63 à 67 kilos. Tant que je reste dans cette zone, je ne change rien. Je continue mes habitudes normalement. Je ne panique pas. Je ne me mets pas au régime. Je vis.

Si je dépasse 67 kilos, là je réagis. Je resserre mes habitudes pendant deux semaines. Je reviens strictement à ma règle de l'assiette. Je marche tous les jours sans exception. Je limite mes desserts. Je bois plus d'eau. Je dors mieux. Généralement, en deux semaines, je reviens dans ma zone.

Si je descends en dessous de 63 kilos, ce qui arrive rarement, je mange un peu plus. J'augmente légèrement mes portions de féculents. J'ajoute une collation dans l'après-midi. Parce que perdre trop de poids, ce n'est pas l'objectif. L'objectif, c'est de rester dans ma zone de confort. Ni trop. Ni trop peu. Juste bien.

Cette règle des deux kilos me donne de la flexibilité. Elle m'évite de stresser pour cinq cents grammes de plus après un week-end. Elle me permet de vivre normalement. De manger une part de gâteau d'anniversaire sans culpabiliser. De boire un verre de vin avec des amis. De profiter de la vie. Parce que ces petits plaisirs occasionnels ne me feront pas sortir de ma zone. Pas si je garde mes bonnes habitudes le reste du temps.

### **Comment j'ai intégré plus de liberté**

Les six premiers mois de maintenance, j'ai été assez stricte. Je voulais être sûre que mon corps se stabilisait à ce nouveau poids. Que mes habitudes étaient vraiment ancrées. Que je ne risquais pas de tout reprendre au premier relâchement. Alors j'ai continué exactement comme pendant ma perte de poids.

Puis progressivement, j'ai ajouté de la liberté. Mais intelligemment. Pas tout d'un coup. Pas n'importe comment. J'ai testé. J'ai observé. J'ai ajusté. J'ai ajouté un dessert de plus par semaine. J'ai surveillé ma balance. Ça n'a pas bougé. Alors j'ai gardé ce dessert supplémentaire.

J'ai ajouté un deuxième verre de vin par semaine. J'ai surveillé. Mon poids est resté stable. J'ai gardé. J'ai commencé à manger un peu plus de pain. Une tranche et demie au lieu d'une. J'ai surveillé. Toujours stable. J'ai gardé. Petit à petit, j'ai trouvé mon équilibre. Celui où je vis normalement tout en maintenant mon poids.

Aujourd'hui, ma vie ressemble à ça. Je mange équilibré quatre-vingt-cinq pour cent du temps. Je me permets des plaisirs quinze pour cent du temps. Je marche tous les jours sauf exception vraiment exceptionnelle. Je dors bien presque toutes les nuits. Je gère mon stress quotidiennement. Et mon poids reste dans ma zone de confort. Sans effort. Sans privation. Sans frustration.

Cette liberté ne ressemble pas à ma vie d'avant. Avant, je mangeais n'importe quoi. Je ne bougeais pas. Je dormais mal. Je stressais sans gérer. Maintenant, j'ai une structure. Des habitudes saines. Mais avec assez de flexibilité pour profiter de la vie. C'est

ça, le vrai équilibre. Pas la perfection. Pas le laisser-aller. L'équilibre.

### **Mon équilibre actuel : la règle 85/15 en pratique**

Concrètement, une semaine type ressemble à ça. Lundi au vendredi, je suis mes habitudes de base. Petit-déjeuner équilibré tous les matins. Déjeuner avec ma règle de l'assiette. Dîner léger. Ma marche quotidienne. Mon rituel du soir. Rien ne déroge. C'est ma structure. Ma base solide.

Le week-end, je m'autorise plus de liberté. Le samedi matin, mon croissant à la boulangerie. Le samedi soir, peut-être un restaurant avec un plat plus riche et un dessert. Le dimanche midi, le repas de famille où je mange de tout. Mais même ces moments de liberté restent dans des limites raisonnables. Je ne me goinfre pas. Je profite sans abuser.

Les occasions spéciales, je les vis pleinement. Un anniversaire, un mariage, Noël, des vacances. Je mange ce qui me fait plaisir. Je ne compte pas. Je ne me prive pas. Je profite. Et le lendemain, je reviens à mes bonnes habitudes. Sans compensation. Sans jeûne. Juste mes habitudes normales.

Cette façon de vivre me permet de maintenir mon poids sans me sentir au régime. Je ne refuse jamais une invitation par peur de manger. Je ne sors pas ma balance de poche au restaurant. Je ne

calcule pas mes calories. Je vis normalement. Avec mes bonnes habitudes comme base. Et de la flexibilité pour les plaisirs de la vie.

Certaines personnes trouvent que je fais encore attention. Que je ne me suis pas vraiment libérée. Mais elles se trompent. Je ne fais pas attention. Je vis juste différemment. Ces habitudes ne sont plus des contraintes. Ce sont mes choix. Je choisis de marcher parce que ça me fait du bien. Je choisis de manger des légumes parce que j'aime ça. Je choisis de bien dormir parce que je dors mieux. Ce ne sont plus des efforts. C'est ma vie.

### **Le piège du "je l'ai bien mérité"**

Le plus grand danger en maintenance, c'est la petite voix qui dit "je l'ai bien mérité". Tu as perdu ton poids. Tu as fait des efforts. Alors maintenant tu mérites de te lâcher un peu. Tu mérites ce deuxième dessert. Tu mérites de ne pas marcher aujourd'hui. Tu mérites de te coucher tard en regardant des séries. Tu l'as bien mérité.

Cette voix est toxique. Elle te fait croire que les bonnes habitudes étaient une punition. Que maintenant que tu as atteint ton objectif, tu peux arrêter de te punir. Faux. Les bonnes habitudes ne sont pas une punition. Ce sont des cadeaux que tu te fais. Des façons de prendre soin de toi. Tu ne mérites pas d'arrêter. Tu mérites de continuer.

J'ai entendu cette voix plusieurs fois. Après avoir perdu mes dix kilos, elle me disait que je pouvais ralentir. Que je pouvais manger plus de desserts. Que je pouvais sauter ma marche certains jours. Que j'avais bien travaillé et que maintenant je pouvais me reposer. Je l'ai écoutée quelques fois. Et à chaque fois, j'ai vu ma balance monter.

Maintenant, quand j'entends cette voix, je la recadre. Je lui réponds. "Ce n'est pas une question de mérite. C'est une question de choix. Je choisis de bien manger parce que ça me fait du bien. Je choisis de marcher parce que j'aime ça. Je choisis de dormir parce que je dors mieux. Ce ne sont pas des punitions que j'arrête. Ce sont des habitudes que je garde parce qu'elles améliorent ma vie."

Le piège du "je l'ai bien mérité", c'est qu'il transforme tes bonnes habitudes en contraintes temporaires. En efforts que tu fais pour atteindre un objectif. Et une fois l'objectif atteint, tu peux arrêter les efforts. Mais si tu arrêtes, tu reprends. C'est inévitable. Alors il faut changer de mentalité. Ces habitudes ne sont pas des efforts. Ce sont ta nouvelle vie. Une vie que tu continues. Pour toujours.

### **Ce que la maintenance m'a appris**

La maintenance m'a appris que le poids n'est pas une destination. C'est un voyage continu. Tu n'arrives jamais à un point où c'est fini. Où tu peux tout relâcher. Le maintien du poids

demande de la vigilance. Pas de la rigidité. Pas de l'obsession. Juste de la vigilance.

La maintenance m'a appris que mon corps change constamment. Ce qui fonctionnait il y a six mois ne fonctionne peut-être plus aujourd'hui. Mes hormones changent. Mon métabolisme s'adapte. Mon niveau d'activité varie. Je dois rester à l'écoute de mon corps. Ajuster quand c'est nécessaire. Pas de façon drastique. Juste de petits ajustements.

La maintenance m'a appris que les écarts font partie de la vie. Et que ce n'est pas grave. Tant que les écarts restent des écarts. Tant qu'ils ne deviennent pas la nouvelle norme. Tant que je reviens à mes bonnes habitudes après. Un week-end de fête ne ruine rien. Trois semaines de laisser-aller, si.

La maintenance m'a appris que je suis plus forte que je ne le pensais. Que je peux tenir des habitudes saines sur le long terme. Que je n'ai pas besoin de règles strictes pour rester sur la bonne voie. Que je peux me faire confiance. Écouter mon corps. Faire de bons choix. Sans contrôle externe. Juste avec ma propre sagesse intérieure.

La maintenance m'a appris que le vrai succès n'est pas de perdre du poids. C'est de créer une vie que tu peux maintenir. Une vie où tu es bien. Où tu as de l'énergie. Où tu profites. Où tu ne te

sens pas privée. Où ton corps est à un poids confortable. Une vie durable. Équilibrée. Satisfaisante.

### **Ton plan d'action immédiat :**

Définis ta zone de confort. Ton poids idéal plus ou moins deux kilos. Écris ces chiffres quelque part. Ce sont tes limites. Tant que tu restes dedans, tu continues normalement. Si tu sors de cette zone, tu réagis. Sans panique. Sans drame. Tu resserre juste tes habitudes pendant deux semaines.

Choisis ton jean repère. Celui qui te va parfaitement maintenant. Mets-le une fois par mois. Note comment il te va. C'est ton indicateur fiable. Plus fiable que la balance parfois. Si ton jean commence à serrer, tu sais. Tu réagis avant que ça devienne un problème.

Et surtout, continue tes habitudes. Même quand tu auras atteint ton poids. Même quand tu seras tentée de tout relâcher. Continue. Parce que ces habitudes ne sont pas temporaires. Elles sont ta nouvelle vie. Une vie qui te maintient à ton poids de forme. Sans effort. Sans privation. Juste en vivant bien.

## Chapitre 8 : 50 Activités Pour Bouger Ton Corps Sans Aller À La Salle

**T**u n'es pas obligée de marcher. Tu n'es pas obligée de faire du sport en salle. Il existe des dizaines de façons de bouger ton corps. Des activités douces. Des activités qui te font plaisir. Des activités que tu peux intégrer dans ta vie sans que ça ressemble à de l'exercice. Voilà cinquante idées. Choisis celles qui te parlent. Teste. Varie. L'important, c'est de bouger régulièrement d'une façon qui te convient.

**1. Marche en ville:** Tu explores ton quartier ou le centre-ville à pied. Tu découvres des rues que tu ne connaissais pas. Ça brûle des calories sans que tu t'en rendes compte parce que tu es concentrée sur ce que tu découvres.

**2. Marche en nature:** Forêt, parc, sentier. La nature apaise ton mental pendant que ton corps bouge. L'air frais oxygène tes cellules. Le terrain irrégulier fait travailler plus de muscles que le bitume.

**3. Pilates au Mur:** Des exercices de Pilates contre le mur. Parfait si tu as des problèmes d'équilibre. Le mur te soutient pendant que tu renforces tes muscles. Dix minutes suffisent. Accessible même aux débutantes complètes.

**4. Yoga sur Chaise:** Du yoga assis sur une chaise. Idéal si tu as mal aux genoux ou si tu manques de souplesse. Tu étires ton corps sans descendre au sol. Parfait pour commencer en douceur.

**5. Stretching matinal:** Quinze minutes d'étirements tous les matins au réveil. Ça réveille ton corps en douceur. Ça maintient ta souplesse. Ça prévient les douleurs. Ça prépare ta journée sans effort intense.

**6. Jardinage:** Bêcher, planter, désherber, arroser. Ton corps se penche, s'accroupit, se relève. Tes bras portent. Tes jambes travaillent. Et en plus, tu fais pousser des légumes que tu mangeras.

**7. Nettoyage énergique:** Passer l'aspirateur, laver les vitres, récurer la salle de bain. Si tu le fais avec énergie, en mettant de la musique, ça devient un vrai entraînement. Ta maison est propre et tu as bougé.

**8. Danse dans ton salon:** Tu mets ta musique préférée. Tu dances comme tu veux. Personne ne te regarde. Tu bouges ton

corps avec plaisir. Ça brûle des calories et ça libère des endorphines.

**9. Aquagym:** Les mouvements dans l'eau sont doux pour les articulations. La résistance de l'eau fait travailler les muscles. C'est parfait après 60 ans quand les genoux commencent à faire mal.

**10. Natation:** Tu nages à ton rythme. Pas de compétition. Juste des longueurs tranquilles. Ça fait travailler tout le corps sans impact sur les articulations. Excellent pour le dos.

**11. Vélo d'appartement:** Tu pédales en regardant ta série. Trente minutes passent sans que tu t'en rendes compte. Bon pour le cardio. Doux pour les genoux si tu règles bien la résistance.

**12. Vélo en extérieur:** Tu te balades à vélo dans ton quartier ou à la campagne. Le vent sur ton visage. Le paysage qui défile. Tu fais de l'exercice qui ressemble à une sortie plaisir.

**13. Yoga doux:** Des postures lentes qui étirent ton corps. Qui renforcent tes muscles profonds. Qui calment ton mental. Parfait pour la souplesse et l'équilibre après 60 ans.

**14. Tai-chi:** Des mouvements lents et fluides. Ça améliore ton équilibre. Ça renforce tes muscles sans violence. Ça apaise ton esprit. Très adapté aux corps de 60 ans et plus.

**15. Pilates adapté:** Des exercices de renforcement doux. Concentration sur le centre du corps. Améliore la posture. Renforce les abdominaux profonds. Protège le dos.

**16. Monter les escaliers:** Tu prends les escaliers au lieu de l'ascenseur. Deux étages, trois étages, à ton rythme. Excellent pour le cardio et les jambes. Gratuit et toujours disponible.

**17. Courses à pied:** Tu vas faire tes courses en portant tes sacs. Pas de voiture. Pas de caddie à roulettes. Tu marches avec du poids. Ça fait travailler les bras et le dos en plus des jambes.

**18. Jouer avec les petits-enfants:** Courir après eux au parc. Les pousser sur la balançoire. Jouer au ballon. Tu bouges sans t'en rendre compte parce que tu es concentrée sur eux. Et vous créez des souvenirs.

**19. Promener le chien:** Deux fois par jour minimum. Pluie ou soleil. Le chien te force à sortir. Vingt minutes le matin, vingt minutes le soir. Ça s'accumule. Et le chien est ravi.

**20. Golf:** Tu marches sur le parcours. Tu portes ton sac ou tu le tires. Les swing font travailler le tronc. C'est social. C'est dehors. C'est plusieurs heures d'activité douce.

**21. Pétanque:** Tu te baisses pour ramasser les boules. Tu lances. Tu marches pour mesurer. Ce n'est pas intense mais c'est du mouvement. Et c'est convivial.

**22. Bowling:** Tu lances une boule lourde. Encore et encore. Ça fait travailler les bras, les épaules, les jambes. C'est ludique. Ça ne ressemble pas à du sport mais ça brûle des calories.

**23. Randonnée légère:** Des sentiers faciles. Plats ou peu vallonnés. Deux heures en pleine nature. Tu marches plus longtemps que d'habitude mais le paysage te distrait. Excellent pour le moral.

**24. Ménage de printemps:** Trier les placards. Déplacer les meubles. Laver les rideaux. Porter des cartons. C'est du mouvement intensif. Ta maison est rangée et tu as fait ton exercice.

**25. Cuisine debout:** Préparer un repas complet en restant debout. Couper, mélanger, porter des casseroles. Une heure de cuisine active, c'est une heure où tu ne restes pas assise. Ça compte.

**26. Laver la voiture:** À la main. Pas au lavage automatique. Tu frottes. Tu te penches. Tu étires tes bras. Tu fais le tour de la voiture plusieurs fois. Vingt minutes d'activité.

**27. Lessive à la main:** Les petites choses que tu laves à la main. Tu frottes. Tu tords. Tu rinces. Tes bras travaillent. Ce n'est pas intense mais c'est du mouvement quotidien.

**28. Repasser:** Debout pendant trente minutes ou une heure. Tu bouges tes bras. Tu te penches. Tu te redresses. Le linge est impeccable et tu as bougé ton corps.

**29. Ramasser les feuilles:** À l'automne. Le râteau dans les mains. Tu te penches. Tu remplis des sacs. Tu les portes. Une heure de jardinage actif. Ton jardin est propre et tes muscles ont travaillé.

**30. Pelleter la neige:** En hiver si tu habites une région avec de la neige. C'est intense. Fais-le doucement. Prends des pauses. Mais ça fait travailler tout le corps.

**31. Cueillette de fruits:** Au verger ou dans ton jardin. Tu lèves les bras. Tu te baisses. Tu portes des paniers. C'est agréable. C'est productif. Et tu rentres avec de bons fruits.

**32. Marché hebdomadaire:** Tu y vas à pied. Tu te balades entre les étals. Tu portes tes achats. Une heure debout à marcher lentement. Ça ne semble pas être de l'exercice mais ça en est.

**33. Visite de musée:** Deux heures debout à marcher de salle en salle. Tu regardes les œuvres. Tu montes des escaliers. Tu marches sans t'en rendre compte parce que tu es absorbée.

**34. Shopping:** Pas pour acheter compulsivement. Mais se balader dans les magasins. Essayer des vêtements. Monter et descendre des escalators. Une après-midi active.

**35. Bénévolat actif:** Dans une association qui demande de bouger. Distribuer des repas. Ranger des stocks. Aider à organiser des événements. Tu te rends utile et tu bouges.

**36. Danse en couple:** Tango, valse, rock. Avec ton partenaire. Un cours par semaine. Vous bougez ensemble. C'est romantique. C'est social. C'est de l'exercice déguisé en plaisir.

**37. Zumba adaptée:** Des cours spécialement conçus pour les seniors. Moins rapide. Moins sauté. Mais tout aussi amusant. Tu danses sur de la musique entraînante avec d'autres.

**38. Qi Gong:** Des mouvements doux inspirés de la médecine chinoise. Ça fait circuler l'énergie. Ça améliore la respiration. Ça renforce en douceur. Parfait pour les articulations fragiles.

**39. Stretching du soir:** Dix minutes avant de te coucher. Ça détend les muscles de la journée. Ça prépare ton corps au sommeil. Ça relâche les tensions accumulées. Tu dors mieux après.

**40. Exercices de respiration debout:** Tu te tiens debout. Tu respirez profondément en levant les bras. Tu expires en les descendant. Dix minutes. Ça oxygène ton corps. Ça travaille ta posture. Ça calme ton mental.

**41. Marche nordique:** Avec des bâtons. Ça fait travailler les bras en plus des jambes. Ça soutient tes genoux. Ça augmente l'intensité sans augmenter l'impact. Idéal après 60 ans.

**42. Escalade d'escaliers lents:** Tu montes les escaliers très lentement. En contrôlant chaque mouvement. Ça fait travailler

les muscles des jambes intensément. Cinq minutes suffisent pour sentir l'effet.

**43. Ballon de gym:** Tu t'assois dessus en regardant la télé. Ça engage tes abdominaux pour garder l'équilibre. Ça renforce ton centre. Ça améliore ta posture sans effort conscient.

**44. Élastiques de résistance:** Des bandes élastiques pour faire des exercices de renforcement. Léger. Progressif. Tu contrôles l'intensité. Parfait pour les bras et les épaules. Dix minutes deux fois par semaine.

**45. Marche arrière:** Tu marches à reculons pendant deux minutes. Ça fait travailler des muscles différents. Ça améliore ton équilibre. Ça stimule ton cerveau. Fais-le dans un endroit sûr.

**46. Équilibre sur une jambe:** Tu te tiens sur une jambe pendant trente secondes. Puis l'autre jambe. Tu peux te tenir à une chaise. Ça renforce les chevilles. Ça améliore l'équilibre. Crucial pour prévenir les chutes.

**47. Étirements de chat:** À quatre pattes comme un chat. Tu arrondis le dos. Tu le creuses. Dix fois. Excellent pour la colonne vertébrale. Soulage les douleurs lombaires. Trois minutes le matin.

**48. Rotation du bassin:** Debout, tu fais des cercles avec ton bassin. Dix fois dans un sens. Dix fois dans l'autre. Ça assouplit les hanches. Ça soulage le bas du dos. Deux minutes suffisent.

**49. Marche en montant les genoux:** Tu marches sur place en montant bien les genoux. Une minute. Puis tu te reposes. Puis encore une minute. Bon pour le cardio. Ça réveille le corps rapidement.

**50. Relaxation active:** Allongée au sol. Tu contractes chaque muscle du corps pendant cinq secondes. Puis tu relâches complètement. Tu descends du visage aux pieds. Dix minutes. Ça détend et ça tonifie en même temps.

## Conclusion : Ton Plan D'Action Pour Commencer Demain

**T**u as lu ce livre. Tu connais maintenant les mensonges qui t'ont bloquée. Tu as travaillé ton mental. Tu as découvert les quatre piliers. Tu as vu des recettes simples. Tu sais comment gérer les obstacles. Tout est là. Noir sur blanc. Devant toi.

Maintenant, il faut passer à l'action. Pas dans un mois. Pas quand les conditions seront parfaites. Pas après les fêtes ou après les vacances ou après ce grand événement qui arrive. Demain. Parce que demain, c'est le seul moment où tu peux vraiment commencer. Hier est déjà passé. Dans un mois, tu trouveras une autre excuse. Demain, c'est maintenant.

### **Les 3 premières actions concrètes**

Action numéro un. Ce soir, avant de te coucher, fais l'exercice du Pourquoi Profond. Prends une feuille. Écris ta réponse à la question : pourquoi je veux perdre du poids? Puis creuse. Sept fois. Jusqu'à trouver ton vrai moteur. Celui qui te fait vibrer. Celui qui te donnera envie de continuer même les jours difficiles.

Écris-le sur un papier que tu colleras sur ton frigo. Ou sur ton miroir. Ou dans ton portefeuille. Quelque part où tu le verras tous les jours.

Action numéro deux. Demain matin, mets ton réveil quinze minutes plus tôt. Ces quinze minutes, tu les consacres à marcher. Pas courir. Pas faire du sport intense. Juste marcher. Dehors si possible. Dans ton appartement si le temps est vraiment pourri. Quinze minutes. C'est tout. Ne te dis pas que ce n'est pas assez. Ne te dis pas que ça ne sert à rien. Ces quinze minutes sont le début. Le premier pas. Le plus important de tous.

Action numéro trois. Demain à midi, applique la règle de l'assiette à ton déjeuner. Moitié légumes. Quart protéines. Quart féculents complets. Une touche de bonnes graisses. Regarde ton assiette avant de manger. Vérifie visuellement les proportions. Mange lentement. Mâche vraiment. Pose ta fourchette entre les bouchées. Écoute ton corps. Arrête quand tu n'as plus faim, même s'il reste de la nourriture.

Ces trois actions. C'est tout ce que tu dois faire demain. Pas dix choses. Pas révolutionner toute ta vie d'un coup. Juste trois actions. Un exercice ce soir. Deux nouvelles habitudes demain. C'est gérable. C'est faisable. C'est par là que tout commence.

### **Checklist de démarrage**

La semaine qui vient, tu consolides ces trois premières actions. Tu marches quinze minutes tous les matins. Tu appliques la règle de l'assiette à un repas par jour. Tu relis ton Pourquoi Profond tous les matins. Ces trois habitudes deviennent ton socle. Ta base. Ton point de départ.

La deuxième semaine, tu ajoutes quelque chose. Tu choisis. Peut-être que tu appliques la règle de l'assiette à deux repas par jour. Peut-être que tu allonges ta marche à vingt minutes. Peut-être que tu commences ton rituel du soir pour mieux dormir. Une chose de plus. Pas dix. Une.

La troisième semaine, encore une nouvelle habitude. Peut-être que tu prépares une de mes recettes. Peut-être que tu fais tes dix minutes de renforcement musculaire. Peut-être que tu commences tes deux minutes de respiration profonde le matin. Une chose à la fois. Lentement. Progressivement.

Au bout d'un mois, tu as plusieurs habitudes en place. La marche quotidienne. La règle de l'assiette à la plupart des repas. Un rituel du soir. Peut-être une ou deux recettes que tu maîtrises. Ces habitudes ne sont plus des efforts. Elles commencent à devenir naturelles. Automatiques. Ta nouvelle normalité.

Au bout de deux mois, tu as construit tes quatre piliers. Nutrition intuitive. Mouvement régulier. Sommeil réparateur. Gestion du stress. Pas parfaitement. Pas à cent pour cent tous

les jours. Mais suffisamment pour que ton corps commence à changer. Pour que ton énergie augmente. Pour que ton sommeil s'améliore. Pour que la balance commence à bouger.

Cette checklist n'est pas rigide. Tu peux aller plus vite si tu te sens à l'aise. Tu peux aller plus lentement si tu as besoin de plus de temps pour ancrer chaque habitude. L'important n'est pas la vitesse. C'est la constance. C'est de continuer. Jour après jour. Semaine après semaine. Sans abandonner. Sans te décourager. Juste avancer à ton rythme.

### **Ce n'est pas une course**

Répète-toi ça tous les jours. Ce n'est pas une course. Tu n'es pas en compétition avec qui que ce soit. Pas avec la fille de vingt-cinq ans qui perd cinq kilos en un mois. Pas avec ta voisine qui fait des régimes drastiques. Pas avec les avant-après sur Instagram. Tu es en transformation. Avec toi-même. À ton rythme.

J'ai mis neuf mois pour perdre mes dix kilos. Neuf mois. Certaines personnes trouvent ça lent. Moi je trouve ça parfait. Parce que pendant ces neuf mois, j'ai construit des habitudes solides. Des habitudes que je peux tenir toute ma vie. J'ai changé ma relation à la nourriture. À mon corps. À ma santé. Cette transformation intérieure vaut mille fois plus que des kilos perdus rapidement et repris tout aussi vite.

Si tu perds cinq cents grammes par semaine, c'est parfait. Si tu perds trois cents grammes par semaine, c'est parfait aussi. Si certaines semaines tu ne perds rien, ce n'est pas grave. La tendance sur plusieurs mois compte plus que les fluctuations hebdomadaires. Regarde la courbe générale. Pas les pics et les creux.

Et surtout, mesure autre chose que le poids. Ton niveau d'énergie. La qualité de ton sommeil. Ton humeur. Tes vêtements. Ton tour de taille. Ta capacité à monter les escaliers sans souffler. Ta confiance en toi. Tous ces indicateurs comptent autant, sinon plus, que le chiffre sur la balance. Parce qu'ils mesurent ta qualité de vie. Et c'est ça, le vrai objectif.

### **L'invitation à partager ton expérience**

Tu n'es pas seule dans cette transformation. Des milliers de femmes de plus de soixante ans sont sur le même chemin. Certaines ont commencé avant toi. D'autres commenceront après. Toutes ont les mêmes doutes. Les mêmes peurs. Les mêmes obstacles. Les mêmes victoires.

Parle de ton parcours. Pas pour te vanter. Pas pour donner des leçons. Juste pour partager. Avec une amie qui galère. Avec ta fille qui s'inquiète pour sa propre santé. Avec une inconnue que tu croises à la boulangerie et qui te demande comment tu as fait.

Ton expérience peut inspirer quelqu'un. Lui donner le courage de commencer. Lui montrer que c'est possible.

Trouve du soutien. Une amie qui veut faire le chemin avec toi. Un groupe de marche du matin. Un forum en ligne. Des personnes qui comprennent. Qui ne te jugent pas. Qui célèbrent tes victoires et t'encouragent pendant les plateaux. La transformation est plus facile quand on n'est pas seule. Pas obligatoire. Mais plus facile.

Et si tu as des enfants ou des petits-enfants, montre-leur l'exemple. Pas en leur faisant la morale. Juste en vivant différemment. En prenant soin de toi. En bougeant ton corps avec plaisir. En mangeant de vraies choses avec appétit. En dormant suffisamment. En gérant ton stress. Tu leur apprends plus par tes actions que par mille discours.

### **Le dernier mot**

Ce livre se termine ici. Mais ton histoire commence maintenant. Pas dans une semaine. Pas quand tu te sentiras prête. Maintenant. Parce que tu es déjà prête. Tu as juste besoin de faire le premier pas. Puis le suivant. Puis celui d'après.

Tu vas avoir des bons jours et des mauvais jours. Des semaines où tout coule. Des semaines où tout résiste. Des victoires qui te

feront sourire. Des plateaux qui te feront douter. C'est normal. C'est humain. C'est la vie. Continue quand même.

Dans six mois, tu regarderas en arrière. Tu verras le chemin parcouru. Les habitudes construites. Les kilos perdus. L'énergie gagnée. La confiance retrouvée. Tu te demanderas pourquoi tu n'as pas commencé plus tôt. Mais peu importe. Tu auras commencé. C'est ça qui compte.

Dans un an, quelqu'un te demandera comment tu as fait. Tu lui diras que ce n'est pas un régime. Que c'est un changement de vie. Que c'est progressif. Que c'est doux. Que c'est possible. Et peut-être que cette personne te croira. Peut-être qu'elle commencera elle aussi. Grâce à toi.

Tu as tout ce qu'il faut en toi. La force. La détermination. La capacité de changer. Tu l'as toujours eu. Tu avais juste besoin qu'on te montre comment l'utiliser. Maintenant tu sais. Maintenant, à toi de jouer.

Demain matin, tu te lèves quinze minutes plus tôt. Tu enfiles tes chaussures. Tu sors. Tu marches. C'est ton premier pas vers la transformation. Vers une vie où tu te sens bien. Où tu as de l'énergie. Où tu profites. Où tu vis vraiment.

Ce premier pas, personne ne peut le faire à ta place. Ni moi. Ni ton médecin. Ni ta famille. Juste toi. Alors fais-le. Demain.

Pour toi. Pour ta santé. Pour ta vie. Pour toutes les années qui te restent à vivre pleinement.

Je crois en toi. Maintenant, crois en toi aussi.

**Ton plan d'action immédiat :**

Pose ce livre. Prends une feuille et un stylo. Écris en gros : "Demain, je commence." Accroche cette feuille quelque part où tu la verras demain matin. Sur ton frigo. Sur ta porte. Sur ta table de nuit. Demain matin, quand tu la verras, tu te lèveras. Tu boiras ton verre d'eau. Tu enfileras tes chaussures. Et tu sortiras marcher quinze minutes.

C'est tout ce que tu as à faire pour l'instant. Le reste suivra. Un pas après l'autre. Un jour après l'autre. Une transformation à la fois. Ta transformation. Elle commence demain.

# BONUS : Mes Mantras Quotidiens

## **2** 5 affirmations pour t'accompagner chaque jour

- 1: Je prends soin de ma santé, un choix à la fois.
- 2: Mon corps mérite de la bienveillance, pas de la punition.
- 3: Chaque petit pas compte, même ceux que personne ne voit.
- 4: Je ne suis pas au régime, je construis une vie meilleure.
- 5: Un écart ne ruine pas mes efforts, c'est juste un moment dans ma journée.
- 6: Je mange pour nourrir mon corps, pas pour remplir un vide émotionnel.
- 7: La balance ne définit pas ma valeur.
- 8: Je suis plus forte que mes fringales.

9: Mes vêtements qui me vont mieux sont une victoire qui compte.

10: Je choisis l'énergie plutôt que la perfection.

11: Chaque jour où je bouge mon corps est un cadeau que je me fais.

12: Je mérite de bien dormir, c'est une priorité pas un luxe.

13: Mes efforts d'aujourd'hui sont un investissement pour mon futur.

14: Je peux manger avec plaisir et prendre soin de ma santé en même temps.

15: Les plateaux sont temporaires, ma détermination est permanente.

16: Je suis quelqu'un qui fait de bons choix pour sa santé.

17: Mon âge n'est pas une excuse, c'est une raison de plus de prendre soin de moi.

18: Je progresse à mon rythme, et mon rythme est parfait pour moi.

19: Chaque repas est une nouvelle opportunité de bien faire.

20: Mon corps change lentement, et c'est exactement ce qu'il faut.

21: Je choisis la constance plutôt que l'intensité.

22: Mes habitudes d'aujourd'hui créent ma santé de demain.

23: Je suis fier de continuer même quand c'est difficile.

24: Mon bien-être vaut chaque effort que je fais.

25: Je ne cherche pas la perfection, je cherche le progrès.