

# FICHE PRATIQUE



## *Faut-il compter les calories ?*

Le corps humain ne raisonne pas en calories mais en taux de sucre dans le sang. C'est l'insuline – et non le nombre de calories – qui régule votre poids. Compter les calories est donc une méthode dépassée. Ce qu'il faut observer, ce sont les glucides et l'impact glycémique de votre alimentation.

### *Les points clés à retenir :*

#### **#1. COMPRENDRE CE QU'EST UNE CALORIE**

Une calorie est une unité de chaleur inventée par des chimistes au 19e siècle. Elle n'a jamais été conçue pour mesurer l'impact des aliments sur la prise de poids. Elle sert uniquement à quantifier une énergie thermique, pas à évaluer la qualité ou l'effet nutritionnel.

#### **#2. POURQUOI LE COMPTAGE DES CALORIES EST DÉPASSÉ**

Dans les années 70 à 90, la culture du "light" a popularisé l'idée que moins de calories = perte de poids. Le gras a été diabolisé, au profit de produits allégés et transformés. Cela a entraîné plus de frustration et de déséquilibres sans résoudre les problèmes de poids.

#### **#3. L'INSULINE : L'HORMONE CLÉ À CONNAÎTRE**

Le vrai régulateur du poids, c'est l'insuline. Elle est sécrétée quand votre taux de sucre dans le sang augmente. Plus vous mangez sucré ou riche en glucides, plus votre insuline monte... et plus votre corps stocke du gras. Ce n'est donc pas une question de calorie mais de glycémie.

#### **#4. ARRÊTER DE DIABOLISER LE GRAS**

Le gras ne fait pas grossir s'il n'est pas consommé en même temps que des glucides. Une cuillère d'huile d'olive ou un morceau d'avocat n'élèvent pas la glycémie. À l'inverse, ce sont les produits sucrés, les céréales, les féculents qui déclenchent la production de gras par le corps.

#### **#5. FAVORISER UNE ALIMENTATION LOW CARB**

Plutôt que de compter vos calories, observez votre consommation de glucides. Plus vous la diminuez (pâtes, riz, pain, sucre), plus vous facilitez la perte de poids. Une alimentation riche en protéines, légumes et bons gras vous aidera à retrouver l'énergie et à mincir durablement.

#### **#6. OUBLIEZ LES VIEILLES MÉTHODES, PENSEZ MÉTABOLISME**

Notre corps fonctionne sur la base de la glycémie et de l'insuline. Ce sont ces deux paramètres qu'il faut connaître pour réguler son poids après 40 ans. Les approches modernes basées sur l'index glycémique ou le low carb sont bien plus efficaces que le comptage calorique.



# Mini Coaching :

Votre mini coaching commence pour vous permettre de passer à l'action ! Utilisez cet espace pour mettre les conseils de cette vidéo en pratique et les implémenter dès aujourd'hui dans votre vie. Prenez le temps de répondre par écrit pour garder une trace de vos réflexions.

## JE PASSE À L'ACTION EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS :

En regardant cette vidéo, j'ai réalisé que...

.....  
.....

Qu'est-ce que je veux retenir de cette vidéo ?

.....  
.....

Quel est le premier pas que je décide de faire pour arrêter de compter les calories et mieux gérer mon alimentation ?

.....  
.....

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?

.....  
.....



## MES NOTES :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## DANS 1 MOIS :

Reprenez cette fiche dans un mois, et répondez rapidement à ces 4 questions :

Qu'est-ce que j'ai mis en place sur ce sujet ?

.....  
.....

Sur quel(s) point(s) puis-je m'améliorer ?

.....  
.....

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?

.....  
.....

Quelle est ma nouvelle prochaine étape ?

.....  
.....

