



# 5 CHOSES À SAVOIR

Avant de Compter les Calories

## Le sentiment d'avoir quelques kilos en trop ?

C'est tellement frustrant d'avoir à se déplacer avec eux... Ou même, d'avoir à discrètement déboutonner son pantalon, une fois de plus !

*Mais je limite les calories désormais...  
Tout allait si bien.  
Pourquoi c'est si dur de ne pas craquer ?*

Si tout cela vous semble familier, sachez que vous n'êtes pas la seule. Mais avant de vous résigner à une vie de régimes yo-yo et de dures restrictions, ayez ceci à l'esprit :

Calories en chute libre = prise de poids sur le long terme

C'est un principe cruel mais scientifique, lorsque vous limitez le nombre de calories dans votre alimentation, les cinq choses suivantes se produisent :

1. Votre cerveau stimule la production des hormones de la faim. Charmant !
2. Votre corps se met à conserver précieusement l'énergie. Traduction : votre métabolisme diminue.
3. Cela déclenche vos hormones de stress.
4. Vous vous sentez fatiguée et apathique. En bref, « vous avez moins la patate ». Votre cerveau utilise habituellement 25% de l'énergie apportée par la nourriture.
5. Votre estime-soi s'effondre.

En définitive, c'est biologique (et non un problème de volonté). Lorsque vous diminuez le nombre de calories, cela a un impact sur votre poids sur le long terme.

*Tout au long des 4 épisodes de notre série, nous explorerons ensemble d'autres façons – plus indiquées – d'agir sainement sur votre poids sans avoir à compter les calories.*

Découvrez d'autres articles Santé sur : <http://www.amoena.com/fr/amoena-life>

Pour cette série, la nutritionniste britannique, Elena Rauner-Melnikova, nous a fait part de ses conseils. Plus d'info sur son site internet : [www.nutritioninthemind.com](http://www.nutritioninthemind.com) (en anglais)

Elena Rayner-Melnikova est une nutritionniste en Santé Publique au Royaume-Uni, passionnée par la psychologie et les neurosciences. Sur son site internet, Nutrition in the Mind (La Nutrition à l'Esprit), elle mêle ces deux disciplines dans le but d'aider les personnes qui suivent un régime yo-yo à obtenir un changement durable. En sensibilisant et expliquant aux gens *pourquoi* nous mangeons et *comment* notre cerveau fonctionne, le travail d'Elena inspire les femmes à perdre du poids tout en retrouvant plus d'énergie – sans régime, culpabilité et privation.

\*L'information fournie ne se substitue pas à des prescriptions médicales. Si vous avez, ou suspectez avoir un problème de santé, consultez votre médecin traitant.