Lylian Le Goff : « Prendre du plaisir dans son régime alimentaire »

Quel message avez-vous souhaité faire passer dans ce livre de régime qui n’est pas un régime justement ?

Actuellement, on assiste à une sorte d’hystérie collective concernant le poids. L’idée, avec cet ouvrage, était vraiment de se démarquer des méthodes de régime en vogue. Ces techniques, notamment les régimes hyperprotéinés, peuvent provoquer des dégâts importants pour la santé. En plus, ils ne résolvent pas les problèmes de surpoids. On assiste notamment à des effets « yo-yo », néfastes pour le corps. On perd du poids, mais on en reprend avec l’arrêt du régime, qu’il faut alors recommencer…
Dans ce livre, nous avons voulu détailler une manière de manger sain, d’avoir de bonnes habitudes. Nous proposons un bon équilibre alimentaire qu’il est possible de garder à vie, et sans aucune difficulté. Et non sur un temps limité comme le suggère les régimes à la mode. Le secret : une nourriture certes de qualité, mais avant tout saine, diversifiée, en quantité raisonnable. C’est tout cela qui permet de mincir durablement.

Concrètement, en quoi consiste ce « programme bon et naturel pour mincir durablement » que vous préconisez ?

A l’opposé des régimes, ce programme est basé sur des apports alimentaires de qualité, ainsi que sur la notion de plaisir. Il s’agit de manger davantage de végétaux, riches en fibres. Il est également nécessaire de privilégier les aliments issus de l’agriculture biologique, plus riches en nutriments et plus rassasiants que les produits raffinés et autres plats préparés. Il faut également apprendre à avoir de bonnes habitudes alimentaires : bien mâcher, limiter les quantités et

manger davantage de produits crus. Bien mâcher permet par exemple de se rassasier plus rapidement et facilite la digestion. Le programme proposé ici n’est absolument pas punitif, triste et contraignant, et n’exclut pas la personne qui le suit de la tablée. Cela est nécessaire pour un changement durable de comportement alimentaire. Il faut se faire plaisir, il y a assez d’autres contraintes dans la vie !

Vous insistez beaucoup sur la nécessité de manger bio dans votre ouvrage. Le bio ferait-il donc maigrir ?

Ce n’est pas le bio en tant que tel qui fait maigrir durablement. Tout dépend de ce que nous mangeons en bio ! Si ce sont des chips ou d’autres produits du même type, cela ne changera pas grand chose. Mais il s’avère que les aliments bio contiennent plus de nutriments que les produits conventionnels équivalents. A poids égal, on est donc rassasié plus rapidement. On mange donc des quantités moindres. Les légumes bio contiennent plus de fibres, qui régulent également l’appétit. Ils sont aussi plus riches en vitamines, anti-oxydants et acides aminés bons pour la santé. Et plus riches en goût, ce qui n’est pas négligeable ! De bonnes raisons pour s’y mettre cet été !

Si ceci n’est pas… un régime ! C’est quoi alors ?

Ceci n’est pas… un régime, de Lylian Le Goff et Laurence Salomon, publié aux éditions Marabout, est un véritable guide du « manger mieux ». Il propose un programme nutritionnel destiné à ceux qui veulent perdre du poids, et ne pas le regagner tout de suite. Informations nutritionnelles, conseils pour faire ses courses, plan d’une journée type, réflexion sur les causes du surpoids… Les rubriques sont diverses et instructives. A noter également la présence de nombreuses recettes suivant les saisons, d’astuces « bien-

être » et de conseils sportifs, qui agrémentent la lecture. Très dense, avec de nombreuses informations (parfois peut-être trop ?), ce guide au format pratique permet néanmoins une lecture aisée grâce à une présentation soignée et aérée, qui plaira particulièrement aux filles !

Plus d’infos

www.marabout.com