

Aristote Disonama



Programme 4P

Comment Prendre Plaisir à Perdre du
Poids et à se maintenir en forme !

version 1.0

www.4pgame.club

Table des matières

Table des matières	1
Remerciements	2
Introduction	4
1 J'ai gagné 28 kg en 9 mois	11
2 J'ai passé plus de 5 ans à essayer de perdre du poids sans succès	19

2.1	Augmenter mon intensité d'entraînement	20
2.2	Remplacer tous mes repas par des sandwichs Subway	27
2.3	Remplacer tous mes repas par le soylent	31
2.4	Réduire l'appétit grâce au Garcinia Cambogia	37
2.5	Pratiquer le crossfit	41
2.6	S'entraîner deux fois par jour	52
2.7	L'abandon	56
3	L'origine de mon obsession pour la perte de poids	60
3.1	Le décès de mon père	61
3.2	La peur du diabète	63
3.3	Perdre du poids pour vivre plus longtemps	66
4	Comment perdre du poids	71

4.1	Principe 1 : Si tu veux perdre du poids, dépense plus de calories que tu en consommes!	72
4.2	Comment appliquer le principe de déficit calorique?	82
4.3	Un nouveau programme de perte de poids basé sur le principe de déficit de calories	96
5	Comment pratiquer la restriction calorique sans être misérable?	100
5.1	Quelques techniques de restriction calorique	101
5.2	La meilleure technique de restriction calorique?	108
5.3	2 critères pour choisir une technique de restriction calorique	110
5.4	Attention au phénomène yo-yo . . .	114

5.5	Principe 2 : Si tu veux perdre du poids définitivement, adopte une technique de restriction calorique que tu es prêt à conserver pour le reste de ta vie!	118
5.6	Mon premier choix de technique de restriction calorique : Le Jeûne intermittent	124
5.7	Principe 3 : La meilleure façon d'adopter une nouvelle technique de restriction calorique, c'est de le faire progressivement	132
5.8	Le goût de la victoire	140
5.9	L'assaut ultime du phénomène yo-yo	142
5.10	J'avais oublié que nous ne sommes pas des êtres statiques	144
5.11	Vous pouvez créer vos propres techniques de restriction de calories . . .	148
5.12	Conclusion	151
6	Comment pratiquer des activités physiques pour dépenser plus de calories?	155

6.1	Quelles activités physiques pratiquer pour dépenser plus de calories?	157
6.2	2 critères pour choisir une activité physique	161
6.3	Je veux bien pratiquer une activité physique, mais je manque de temps .	167
6.4	Autres raisons qui m'ont permis de pratiquer l'activité physique malgré un horaire chargé	171
6.5	L'exercice comme activité physique .	188
6.6	Le principe d'adoption progressive : La clé pour se mettre à pratiquer des activités physiques	199
6.7	Conclusion	203
7	Obtenir du soutien pour persévérer dans la perte de poids	206
8	Le Programme 4P : Le jeu de la perte de poids	211
8.1	Préambule	212
8.2	Outils de jeu	213

8.3	But du jeu	215
8.4	Armements à votre disposition	221
8.5	Étapes du Jeu	222
8.6	Les récompenses	223
8.7	Déroulement	224
8.8	Contrôler votre rythme de perte de poids	225
8.9	Activité physique	227
8.10	Technique de restriction calorique	229
8.11	Cessez-le-feu	230
8.12	Résumé	232

Conclusion **234**

A Exemples de régime alimentaire **238**

A.1	Régime paléo	239
A.2	Régime végétalien	242
A.3	Régime The Zone	246
A.4	Régimes Low-Carb	250

B Exercices du Circuit 4P™ **253**

B.1	Exercice Cardio	254
-----	---------------------------	-----

B.2	Exercice callisthénique	254
B.3	Exercices abdominaux	255
B.4	Montez votre propre Circuit 4P™ . .	256

Bibliographie	260
----------------------	------------

Remerciements

À Dieu tout puissant, le pourvoyeur d'intelligence et de la sagesse, le maître de temps et des circonstances.

À mon père, Nsimba Nsunda Diasonama Daniel, parti trop tôt alors que je n'avais que 9 ans et que j'avais encore tout à apprendre de toi, j'aurais vraiment voulu que tu sois là aujourd'hui pour voir ce qu'est devenu ton fils. J'espère qu'à travers ce livre, ta mort pourra donner espoir à d'autres.

À ma mère, la docteur Marie-Claire Diwampovesa dont les sacrifices consentis pour que mes frères et moi soyons ce que nous sommes aujourd'hui ne peuvent être quantifiés et qui n'a jamais cessé de nous rappeler l'importance d'une bonne hygiène alimentaire et d'éviter le sucre. Même si nous avons du mal à t'écouter quand nous étions jeunes, j'espère aujourd'hui que les efforts qu'Exaucée et moi avons fournis pour reprendre notre santé en main t'ont rendue fière.

À mon épouse, docteur Parousia Mapepe, je crois tout simplement que je ne serais jamais parvenu à atteindre mon objectif de perte de poids, encore moins écrire ce livre si tu ne m'avais pas soutenu comme tu l'as fait. Tu as été là tout le long même quand je traversais ces périodes de détresse pendant lesquelles les efforts fournis ne semblaient pas donner les résultats désirés. Tu étais toujours là pour me remonter le moral. Ma muse, ce livre est avant tout ton succès à toi.

À mon fils Michael-Aristote, mon partenaire de marche, mon futur partenaire de course. C'est toi qui as été le déclencheur de tout ceci. Ta venue au monde a changé ma vie et, ce n'était pas une simple coïncidence que j'avais littéralement perdu 5 lb (2.4 kg) dans les trois jours qui ont suivi ta naissance ce 7 mai 2019.

À ma sœur, Exaucée Disonama, tu as accepté d'être le premier cobaye du programme 4P. Ta transformation et ta perte de poids ont été la plus grande réussite du programme. C'est grâce à toi que j'ai cru en ce programme et aujourd'hui, c'est toi qui nous encouragez à maintenir notre santé.

À mes frères Kevin, Merveille et Beni Disonama qui nous ont continuellement encouragés, Exaucée et moi, dans notre perte de poids. Vous nous avez promis que vous vous lancerez aussi une fois que le livre sera publié. Voici le livre, c'est maintenant votre tour.

À toutes les personnes qui ont précommandé mon livre alors que je n'avais même pas encore fini de l'écrire, vous m'avez démontré votre confiance et vous avez cru en moi. J'ai retenu tous vos noms et je vous en serai éternellement reconnaissant.

À mes amis, connaissances, collègues, lecteurs de mon blogue qui n'ont cessé de m'encourager quand je partageais ma progression dans la perte de poids, c'est grâce à votre soutien inconditionnel que j'ai réussi à persévérer jusqu'à l'atteinte de mon objectif.

À vous tous, je dis un *GRAND MERCI*. Ce livre vous est dédié. Comme le dit un proverbe africain, « Il est dur d'être pauvre, il est encore plus dur d'être seul. »

Vous étiez tous là pour moi dès le départ et vous continuez d'être là aujourd'hui. Merci d'avoir rendu mon objectif de perte de poids aussi facile.

Introduction

Chaque nouvelle année, des millions des personnes dans le monde prennent comme résolution de perdre du poids. Il suffit de vous rendre à la salle d'entraînement à côté de chez vous pour vous en rendre compte. Elles sont toujours pleines en janvier. Malheureusement, cette euphorie disparaît toujours aussi vite qu'elle se manifeste. Il suffit de revenir en février pour s'en apercevoir. Pourquoi selon vous ?

La réponse est aussi simple que : «adopter une hygiène de vie saine est difficile, perdre du poids

encore plus difficile.»

Cette difficulté finit au fil du temps par avoir raison même des personnes les plus motivées. Je peux en témoigner aujourd'hui, car ce cercle vicieux de motivation à abandon a fait partie de ma vie pendant plus de 5 ans! À chaque début d'année, je prenais une résolution de perte de poids. J'essayais une nouvelle technique ou un nouveau programme trouvé sur Internet. Sur YouTube, Facebook ou Instagram, je suivais plein d'athlètes ou gurus des régimes et entraînements physiques. Mais chaque fois, j'obtenais toujours le même résultat. Je commençais par être motivé au début. Une fois la technique adoptée, je me rendais compte de la difficulté à l'intégrer à mon style de vie puis je finissais par abandonner. C'était ainsi chaque année pendant plus de 5 ans. En 2013, je pesais 216 lb (98 kg) quand j'ai commencé pour la première fois à essayer de perdre du poids. Le 31 décembre 2018, c'était 254 lb (115 kg)!

Après plus de 5 ans à essayer de perdre du poids,

j'ai fini par réaliser que ce n'était pas simplement la difficulté à perdre du poids qui était à l'origine de mes échecs. C'était plutôt le fait que non seulement perdre du poids était difficile, mais le programme ou la technique adoptée pour perdre du poids ne me rendait pas non plus heureux. Ainsi perdre du poids devenait rapidement une corvée, un fardeau désagréable à porter que je finissais par lâcher. Mes discussions avec plusieurs personnes qui ont, comme moi, échoué plusieurs fois à perdre du poids m'ont apporté la confirmation que je n'étais pas tout seul dans cette situation. La conclusion facile que l'on pourrait tirer de toutes ces observations est que l'on n'a pas vraiment d'autre choix que d'accepter de vivre avec cette corvée si l'on veut perdre du poids. Mais est-ce vraiment le cas ?

La réponse est bien évidemment non. Après avoir réalisé pourquoi je n'avais pas réussi à perdre définitivement du poids pendant les 5 dernières années, j'ai recherché dans mon entourage des personnes qui non seulement avaient réussi à perdre du poids,

mais avaient aussi réussi à conserver cette perte pendant longtemps. Le consensus qui semblait se dégager de mes entretiens avec ces personnes était qu'elles adoraient les activités qu'elles pratiquaient pour perdre du poids. Oui, perdre du poids était aussi difficile pour elles, mais elles semblaient vraiment avoir du plaisir dans les régimes ou activités physiques qu'elles exerçaient.

Fort de cette observation et de mon expérience personnelle, j'ai pris comme résolution au début de l'année 2019 de faire les choses autrement. Fini avec les gurus de perte de poids sur Instagram. Quant à la pilule magique qui permettait de bloquer l'appétit ? Je l'ai mise à la poubelle. J'ai décidé d'apprendre de mes erreurs et mettre en place un programme personnel de perte de poids qui allait non seulement m'aider à perdre du poids, mais que j'allais avoir du plaisir à suivre. Je l'ai appelé Programme 4P : Prendre Plaisir à Perdre du Poids. Et les résultats ? Ils ont été au-delà de toutes mes attentes.

En effet, au moment où j'écris ces lignes, le 16 mai 2020, mon poids est 192 lb (87 kg). Ce qui représente une perte de plus de 62 lb (28 kg). Toutefois, ce n'est pas la quantité perdue qui m'a le plus impressionné et surpris. C'est plutôt le fait que j'ai réussi à maintenir un programme de perte de poids pendant plus de 16 mois. Même aujourd'hui je n'en reviens toujours pas. Pour vous donner plus de contexte, le programme le plus long que j'arrivais réussi à maintenir avant le programme 4P avait duré tout au plus 3 mois. Comparé à 16 mois, c'est un changement radical. Ce résultat a attiré l'intérêt des membres de ma famille qui ont vite remarqué le changement qui s'opérait. Ainsi ma mère, ma femme Parousia ainsi que ma soeur Exaucée ont toutes rejoint le programme 4P. Et les résultats étaient encore plus incroyables.

De tous les résultats obtenus à travers le programme 4P, rien ne m'a autant agréablement surpris que ceux de ma soeur Exaucée. En 8 mois dans le programme 4P, Exaucée a perdu 11 lb (4.9 kg). Certes, cela peut

sembler moindre à côté de 62 lb (28 kg) que j'ai perdu. Mais Exaucé n'avait jamais fait de régime avant d'entrer dans le programme 4P. Les seuls exercices physiques qu'elle avait eu à faire avant étaient dans le cadre de son cours d'éducation physique et sportive à l'école secondaire. Cependant, aujourd'hui, Exaucée a réussi à maintenir un programme de perte de poids pendant 8 mois ! Je le répète 8 mois. Voir cela m'a confirmé que j'étais sur quelque chose avec ce programme 4P.

Vous vous posez certainement la question de savoir ce que nous avons fait. Qu'est-ce que ce programme 4P ? La réponse se trouve dans les prochaines lignes de ce livre. En effet, tout au long de ce livre, je vous amènerai dans les origines mêmes du programme 4P, allant de comment j'étais devenu obèse en premier lieu à mes différentes tentatives infructueuses de perte de poids. Ensuite, je vous présenterai les 4 principes tirés de ces expériences et qui forment le fondement même du programme 4P ainsi que les différentes actions à entreprendre pour mettre en

place votre propre programme 4P. Enfin, je vous présenterai le jeu 4P, un jeu basé sur le programme 4P dont vous êtes le protagoniste et avez comme mission de vaincre l'excès de graisse qui a pris en otage votre corps.

Chapitre 1

J'ai gagné 62 lb (28 kg) en 9 mois

Je me rappellerai toujours ce jour d'été 2013 quand pour la première fois depuis mon arrivée au Canada, j'allais enfin jouer au football (soccer). Pour moi, c'était bien évidemment le moment d'impressionner mes amis canadiens, car eux pensaient pour je ne sais quelle raison, que j'étais très bon au football. Je ne dirai pas non plus que je n'avais

ménagé aucun effort pour baisser leurs attentes. Ils n'avaient donc aucun doute que j'allais produire un spectacle. Tout le monde me voulait dans son équipe ce jour-là. Hélas! Tout ne s'est vraiment pas passé comme je le prévoyais...

Tout a commencé à mon arrivée au Canada en septembre 2012 comme étudiant à l'Université Laval à Québec. Je me suis retrouvé obligé à changer ma façon de vivre pour mieux m'adapter à ma nouvelle résidence du pôle Nord. Des changements qui allaient plus tard avoir un impact considérable sur mon alimentation et mon activité physique.

En effet, pour la première fois de ma vie, j'allais devoir vivre seul et cuisiner mes propres repas. Au début, tout allait parfaitement bien. J'avais appris à cuisiner lors de mon passage en Inde quelques mois plus tôt et je ne devrais normalement pas avoir des difficultés à cuisiner régulièrement quelques repas africains par-ci, par-là. Cependant, avec le temps, le rythme accéléré des cours et travaux pratiques

à l'Université a fini par avoir raison de ma bonne volonté. J'ai donc progressivement remplacé mes repas complets par des prêts-à-manger qui ne me prenaient pas beaucoup de temps à préparer et au bout de quelques mois, ces derniers sont devenus mes repas principaux. Pourquoi perdre 2 ou 3 heures à cuisiner si un burger, une pizza ou encore une bonne poutine de chez Ashton pouvait faire l'affaire ?

Ce changement de style de vie ne s'était malheureusement pas limité à mon alimentation seulement. En effet, l'hiver québécois qui s'était rapidement annoncé deux mois seulement après mon arrivée m'avait presque condamné à un confinement total auto-infligé. Je ne sortais de chez moi que pour aller aux cours et m'entraîner au gym de l'Université. Le reste de mon temps était passé dans ma chambre jouant à mon jeu vidéo préféré de l'époque, FIFA 13. Il était donc hors de question pour moi de quitter ce confort pour affronter le froid glacial qui m'attendait à l'extérieur.

Quelques mois plus tard, ces changements ont commencé à donner leurs premiers résultats. Sur les réseaux sociaux, les gens n'arrêtaient pas de commenter mes photos pour me faire remarquer que j'avais grossi. Ces commentaires ne me laissaient pas totalement indifférent, mais j'étais profondément dans le déni. Apparemment, tout le monde voyait que j'avais grossi sauf moi. En fait, comment allais-je m'en rendre compte ? Je m'entraînais régulièrement et j'étais quand même musclé. Je ne ressemblais pas du tout à une personne obèse. Ils confondent certainement mes muscles à de la graisse, me disais-je.

Neuf mois plus tard, l'été 2013 finit par pointer son bout du nez. Le temps était venu pour moi de mettre un terme à mon confinement d'hiver. C'était aussi et surtout la réouverture des terrains de football extérieurs. C'était enfin le moment de rejouer au football avec de vrais humains. J'avais particulièrement hâte d'exposer mes talents de footballeur.

Étant donné que les gens pensaient que j'étais un bon joueur et que j'avais passé plusieurs heures devant ma PlayStation, j'avais fini par me convaincre moi-même que j'étais peut-être un excellent joueur de football. Toutefois, cet excès de zèle ne dura pas longtemps. La réalité me ramena rapidement sur terre.

En effet, 5 petites minutes suffirent ce jour-là pour exposer la fraude que j'étais. Au bout de 5 minutes de jeu seulement, je me retrouvai au sol, complètement essoufflé, incapable de continuer à jouer. C'était un retour à la normale particulièrement brutal pour moi. Après toutes les attentes que j'avais créées, après tout ce que j'avais raconté, je n'étais même pas capable de courir 5 petites minutes sur le terrain ! Incroyable !

Je ne comptais certainement pas vendre ma peau aussi facilement. J'ai donc essayé de me relever pour poursuivre la partie. J'étais conscient des moqueries qui allaient suivre si j'abandonnais alors j'ai tenté de

redoubler d'efforts. Cela me permit de tenir 2 petites minutes additionnelles, mais c'était tout. Il fallait que je me rende à l'évidence. Je n'étais tout simplement pas assez en forme pour jouer un match de football dans un terrain aménagé pour des enfants de 9 à 12 ans! J'ai fini par jeter l'éponge. Comme prévu, les moqueries fusaient de partout. Moi je souriais, mais c'était un sourire qu'on appelle en ma langue maternelle : « Koseka ya mutu akweyi na vélo » qui veut littéralement dire le rire d'une personne qui vient de chuter en vélo. J'avais honte, je voulais répondre à toutes ces moqueries, mais je n'y arrivais pas. Je devais encore récupérer mon souffle...

Ce jour-là, la réalité m'avait rattrapé de la façon la plus humiliante possible. Je venais de me rendre compte que je n'étais plus du tout en forme. Je venais de réaliser que, finalement, les commentaires que je recevais sur les réseaux sociaux n'étaient peut-être pas faux! Peut-être que j'avais vraiment pris beaucoup de poids! Soudainement, j'ai repensé

à la jeune fille blanche qui, un jour dans l'autobus, avait préféré se tenir debout plutôt qu'occuper la place vide à mes côtés pour finalement occuper une autre place qui s'est libérée quelques minutes plus tard à côté d'un autre jeune homme blanc. Ce jour-là, j'avais cru être victime de racisme. Mais était-ce vraiment le cas ? Peut-être que je ne lui avais tout simplement pas laissé assez de place. Je ne le saurais jamais, mais plusieurs pensées de la sorte m'ont traversé l'esprit.

Le lendemain, je suis allé au gym pour me peser. C'était la première fois que j'allais le faire depuis plus de 9 mois. Le résultat était sans équivoque : 216 lb (98 kg). La dernière fois que je m'étais pesé, c'était 154 lb (70 kg). Cela représentait donc un gain de 62 lb (28 kg). Avec une taille de 175 cm, mon indice de masse corporelle (IMC) indiquait clairement que j'étais devenu obèse. J'étais choqué.

Cette expérience humiliante m'a permis de réaliser que j'avais vraiment grossi. Les moqueries de

mes amis n'allaient pas rester sans conséquence. Je voulais absolument me venger, et ce, le plus rapidement possible. Pour cela, il fallait commencer par me remettre en forme. Je devais revenir le plus vite possible à 154 lb (70 kg) , et ce, avant le retour de l'hiver. Ma décision était prise. C'était d'ailleurs une décision très facile à prendre. Mais comment allais-je m'y prendre? C'est cela qui n'était pas du tout clair. Est-ce qu'il fallait que je bannisse les prêts-à-manger et que je recommence à cuisiner? Allais-je vraiment y arriver? Comment arrêter de consommer du KFC connaissant l'amour qui existe entre un homme noir et son poulet? C'était un véritable casse-tête, mais j'avais la motivation qu'il fallait. C'était ça le plus important. En tout cas, c'est ce que je pensais en ce moment-là.

Chapitre 2

J'ai passé plus de 5 ans à essayer de perdre du poids sans succès

Après avoir réalisé et surtout accepté que j'étais obèse, je décidai de mettre tout en œuvre pour perdre du poids. L'objectif était clair : me remettre en forme avant la fin de l'été pour prouver à tous ceux qui s'étaient moqués de moi ce dont j'étais vraiment ca-

pable. Pour y arriver, je devrais perdre 62 lb (28 kg) en moins de 4 mois. Il ne me restait plus qu'à trouver comment m'y prendre.

2.1 *Augmenter mon intensité d'entraînement*

La première idée qui me traversa l'esprit fut d'augmenter l'intensité de mes entraînements. C'était la solution la plus rapide pour moi puisque j'avais déjà l'habitude de m'entraîner 3 fois par semaine. Mon plan était donc de m'entraîner beaucoup plus de fois et pendant beaucoup plus de temps. Ainsi, au lieu d'aller au gym 3 fois par semaine, j'y allais maintenant 5 fois par semaine et je m'entraînais pendant 2 h plutôt que 1 h comme je le faisais avant.

Au début, tout avançait tel que planifié. Je ne me rappelle plus exactement la quantité de kilos perdus, mais je me souviens qu'au bout de deux semaines, je réussis non seulement à perdre du poids, mais aussi à augmenter ma masse musculaire. Satisfait de ce

résultat, je décidai d'en faire encore plus en m'entraînant 6 fois par semaine au lieu de 5. Je pensais que plus d'entraînement me permettrait de perdre plus de poids rapidement. Mais, hélas ! C'était sans compter sur les caprices du corps humain.

En effet, la perte de poids observée pendant les deux premières semaines de mon programme d'entraînement ne dura pas longtemps du tout. Mon passage à 6 jours d'entraînement par semaine eut un effet opposé à ce à quoi je m'attendais. J'observai un ralentissement de mon rythme de perte de poids au lieu d'une accélération. Certes, je perdais toujours du poids, mais pas aussi vite que je l'aurais espéré et encore plus grave, moins que pendant mes deux premières semaines.

Il ne fallut que quelques jours pour que la tendance s'inversât complètement. Je gagnais désormais du poids au lieu d'en perdre. C'était vraiment frustrant. Je n'arrivais pas à m'expliquer ce qui se passait. Comment était-ce possible après tous les efforts que

je fournissais ? Est-ce qu'il y'avait quelque chose que je faisais mal avec mes entraînements ? Comment passer de 5 à 6 jours d'entraînement par semaine pouvait-il baisser mon rythme de perte de poids au lieu de l'augmenter ?

Je n'avais pas des réponses à toutes ces questions. Mais je savais que pour continuer avec mon programme d'entraînement, je devais obtenir des réponses, car ça ne me tentait pas de fournir tant d'efforts pour rien. Je choisis donc de réserver une séance de consultation gratuite avec un coach personnel du gym où je m'entraînais pour m'aider à élucider ce mystère.

Le coach personnel que je choisis de consulter avait l'air de savoir de quoi il parlait. Il semblait vraiment en pleine forme. J'avais hâte de repartir avec quelques-unes de ses techniques pour devenir aussi en forme comme lui. Toutefois, cette consultation s'avéra être un couteau à double tranchant pour moi. D'une part, elle me permit d'en apprendre beaucoup

sur le fonctionnement du corps humain en général et de la perte du poids en particulier, mais d'autre part, elle me fit sérieusement douter de la possibilité d'atteindre un jour l'objectif de poids que je m'étais fixé.

En effet, d'entrée de jeu, le coach commença par m'expliquer pourquoi mon objectif de perdre 62 lb (28 kg) en 4 mois était non seulement dangereux, mais aussi irréaliste. Selon lui, les acteurs et athlètes professionnels que je prenais pour exemple perdaient autant de poids en peu de temps parce qu'ils le faisaient dans un environnement très contrôlé avec des équipes de médecins, nutritionnistes et chefs cuisiniers qui les suivaient, ce que je n'avais évidemment pas. Pour le commun de mortel que j'étais, perdre autant de poids en aussi peu de temps était très dangereux. Et même si j'y arrivais, je finirais par récupérer tout ce que j'aurais perdu, car il me sera impossible de maintenir pendant longtemps les conditions extrêmes qui m'auraient permis de perdre du poids aussi rapidement. Essayer

de perdre autant de poids en aussi peu de temps était très dangereux.

Ensuite, il m'expliqua pourquoi mon programme de perte de poids ne fonctionnait pas. Selon lui, bien que j'eusse fourni beaucoup d'efforts physiques, j'avais négligé une composante très importante de la perte de poids : contrôler mon alimentation. Pour lui, sans contrôle de mon alimentation, tout ce que je mangeais neutralisait les efforts physiques que je fournissais avec mon programme de perte de poids. Je perdais des calories pendant mon entraînement que je remplaçais automatiquement au moment de manger.

En écoutant le coach, je me rendais compte qu'il avait raison. Je ne contrôlais effectivement pas mon alimentation. D'ailleurs, je réalisais même que je mangeais désormais beaucoup plus qu'avant de me lancer dans mon programme d'entraînement. Cependant, je savais aussi que me demander d'éviter de manger des prêts-à-manger était une mission

presque impossible. Ça faisait pratiquement plus d'un an que je ne cuisinai plus et que je ne me nourrissais que des prêts-à-manger. Étais-je vraiment prêt à changer ce mode de vie là ?

Bien que je ne fusse pas prêt à changer mon mode de vie, je choisis quand même de me forcer à suivre les recommandations du coach, car je savais qu'elles étaient nécessaires pour ma perte de poids. J'allais désormais cuisiner mes propres repas afin de contrôler la quantité des calories que je consommais. J'étais conscient que me rendre chaque jour à la cuisine serait difficile, mais j'espérais que ma motivation à perdre du poids me permettrait d'y arriver.

« Chasser le naturel, il revient au galop » disait Philippe Néricault dans *Le Glorieux*. Une semaine seulement suffire pour constater que cuisiner n'était effectivement pas mon lot. Ma motivation à perdre du poids ne suffisait manifestement pas pour me faire apprécier le temps que je passais à cuisiner. Mes prêts-à-manger me manquaient terriblement.

Compter minutieusement la quantité des calories dans mes repas ou les proportions des macronutriments me rendait juste misérable. Ne pouvant guère continuer ainsi, je choisis d'abandonner l'expérience après seulement une semaine d'essai.

Malheureusement, cet abandon scella carrément le sort de mon programme de perte de poids. Comme le coach personnel me l'avait mentionné, je ne pouvais pas espérer perdre du poids sans contrôler mon alimentation. Et ne pas atteindre mon objectif de poids signifiait abandonner l'objectif de rejouer de sitôt au football avec mes amis. Ma nature compétitive ne me le permettrait jamais tant qu'il y'avait encore une possibilité de subir la même humiliation que la dernière fois.

C'est ainsi que prit fin ma première tentative de perte de poids. Bien qu'elle se soldât par un échec lamentable, elle m'apprit quand même beaucoup sur la perte de poids. Je savais désormais que si je voulais perdre du poids un jour, je ne pourrais pas

compter uniquement sur l'entraînement au gym, mais je devrais aussi trouver un moyen pour contrôler mon alimentation. Cette leçon deviendrait plus tard le socle de mes autres tentatives de perte de poids.

2.2 Remplacer tous mes repas par des sandwiches Subway

Plusieurs mois s'étaient déjà écoulés depuis l'échec de ma première tentative de perte de poids lorsqu'arriva le moment de prendre mes résolutions pour l'année 2015 qui commençait. Cela faisait pratiquement un an et demi que je n'avais plus joué au football et ça commençait manifestement à me manquer. Je voulais rejouer au football cet été, mais je savais que je devrais d'abord perdre du poids pour ne pas subir la même humiliation que la dernière fois. C'est ainsi que je pris la résolution de tenter de nouveau de perdre du poids cette année-là. Mais comment devrais-je m'y prendre pour ne pas répéter la déconvenue de la dernière fois ?

En effet, en décembre 2014, un mois avant de prendre ma résolution, je tombai sur l'histoire très inspirante d'un certain Jared Fogle, représentant de la chaîne de restauration rapide Subway. Son histoire racontait comment il avait réussi à perdre plus de 220 lb (100 kg) rien qu'en consommant des sandwichs Subway. C'était tellement incroyable et inspirant que je voulus moi aussi tenter la même chose. Contrôler mon alimentation sans avoir à cuisiner était exactement ce qui m'avait manqué lors de ma dernière tentative de perte de poids.

Ainsi donc, au début de l'année 2015, je remplaçai tous mes repas par des sandwichs Subway tout en continuant le programme d'entraînement physique que je n'avais pas arrêté de faire. J'appelai cette nouvelle combinaison, le *régime des sandwichs Subway*.

L'année sabbatique que je pris depuis l'échec de ma dernière tentative de perte de poids ne m'avait

pas beaucoup aidé non plus. Au moment de commencer ce nouveau régime, mon poids était de 223 lb (101 kg). C'était un nouveau record de poids pour moi, mais je n'étais pas très inquiet. J'avais enfin ce qu'il me fallait pour arriver à perdre du poids et j'étais prêt à me donner à fond. Tout ça n'allait être qu'une histoire ancienne dans quelques mois.

Comme avec ma première tentative de perte de poids, tout commença plutôt bien. Je n'eus pas beaucoup de mal à adopter mon nouveau régime alimentaire puisque les sandwiches Subway faisaient déjà partie de la grande liste de mes prêts-à-manger préférés. Le seul changement était qu'au lieu d'en prendre deux par semaine comme avant, j'en prenais désormais deux par jour ! Pour éviter de m'en lasser rapidement et pour créer une certaine variété dans mes repas, j'essayais toujours de changer la combinaison des garnitures, sauces, pains et viandes et cela semblait bien marcher.

Alors que tout se passait bien dans l'adoption du

régime, les résultats de la perte du poids laissèrent plutôt à désirer. En effet, bien que j'eusse réussi à perdre un peu plus de 7 lb (3 kg) durant le premier mois, cela ne suivit pas pendant les mois d'après. Mes démons finirent tous par me rattraper. Je perdais de moins en moins du poids chaque jour jusqu'à un moment où je n'en perdais plus du tout. À peu près deux mois après l'avoir commencé, mon programme de perte de poids avait arrêté de fonctionner sans aucune raison. J'avais l'impression de vivre un déjà vu. Pourquoi mon corps avait-il soudainement arrêté de perdre du poids ?

Lors de ma première tentative de perte de poids, c'était le manque de contrôle sur mon alimentation qui m'avait mené à l'échec. Cette fois, je n'avais aucune idée du problème. Je contrôlais bien mon alimentation avec mon régime des sandwiches Subway. La preuve est que je réussis à perdre du poids au début du programme. Pourtant le résultat fut le même : l'échec. Qu'est-ce qui avait donc bien pu se passer cette fois ?

2.3 *Remplacer tous mes repas par le soylent*

Alors que je m'apprêtais à abandonner mon régime des sandwichs Subway, une hypothèse sur la raison de l'échec me traversa l'esprit : en adoptant les régimes des sandwichs, je n'avais changé que mes grands repas, c'est-à-dire le dîner et le souper. Je déjeunais toujours comme avant et je continuais à grignoter entre les repas. Mon hypothèse était donc que ces déjeuners et grignotages étaient à la base de l'échec de mon régime des sandwichs. Certes, je ne pouvais pas vérifier cette hypothèse, mais je pouvais au moins essayer de reprendre le contrôle sur ces deux aspects-là pour voir si ça pourrait donner une seconde vie à mon programme de perte de poids.

Alors que je réfléchissais à comment éliminer les déjeuners et les grignotages de mon quotidien sans me retrouver à avoir constamment faim, une entreprise états-unienne, Soylent Nutrition inc., faisait son entrée sur le marché canadien avec un produit

qui allait être exactement ce dont j'avais besoin.

En effet, l'entreprise états-unienne Soylent Nutrition avait mis sur le marché un substitut de repas sous forme de poudre ou boisson appelée soylent. Selon l'entreprise, ce substitut pouvait combler intégralement les besoins nutritionnels des humains. Il était donc possible de vivre en bonne santé sans avoir à perdre son temps à cuisiner. À la différence des prêts-à-manger, le soylent ne contenait que des nutriments dont le corps avait besoin pour survivre. C'était donc le produit idéal pour compléter mon régime des sandwiches. Je m'y mis donc sans tarder.

Remplacer les biscuits et les friandises par le soylent m'avait effectivement permis de reprendre le dessus sur ma perte de poids. Initialement, je n'avais prévu d'utiliser le soylent qu'en tant que supplément à mon régime des sandwiches. Mais, les résultats positifs obtenus lors de mon essai finirent par me convaincre d'opter pour un régime entièrement basé sur le soylent. Je remplaçai donc complètement

mon régime des sandwiches Subway par un nouveau régime à base de soylent. Ce changement me permit aussi de faire des économies sur mon budget d'alimentation, car la quantité de soylent requise pour combler les besoins nutritionnels d'une journée coûtait 6 fois moins cher que les deux sandwiches Subway que je consommais par jour.

Avec le soylent, je pensais avoir enfin trouvé le saint Graal, tant en terme financier qu'en terme alimentaire. Je n'avais plus besoin de cuisiner et je pouvais facilement contrôler la quantité de calories que je consommais chaque jour, car la valeur nutritionnelle du soylent était connue d'avance. Seulement quelques jours après l'adoption de mon régime à base de soylent, j'avais recommencé à perdre du poids. Je mangeais à satiété, je me sentais beaucoup plus léger, beaucoup plus en forme, et tout ceci en ayant considérablement réduit mon budget alimentaire. C'était vraiment LA solution.

Toutefois, comme d'habitude, dans la vie rien n'est

vraiment parfait. En effet, malgré tous les avantages que m'avait apportés le régime à base de soylent, ça avait aussi son lot d'inconvénients que j'avais initialement tenté d'ignorer, mais qui devinrent de plus en plus dérangeants. L'un de ces inconvénients majeurs était le fait que je n'étais plus en mesure de profiter pleinement du caractère social des repas de groupe.

En effet, participer à un repas entraînait tout le temps une interruption de mon régime, car je trouvais très gênant de sortir ma bouteille de soylent à table alors que tout le monde partageait un repas "normal". Pour préserver mon régime, je devrais donc éviter le plus possible de me rendre au restaurant avec les autres, ce qui affecta grandement ma vie sociale.

Un autre inconvénient était les effets secondaires du soylent sur mon système digestif. Je passais des jours, voire des semaines sans déféquer. Mes évacuations digestives se faisaient principalement sous

forme de gaz intestinaux qui étaient de plus en plus courants et sentaient de plus en plus mauvais. Je tiens sincèrement à m'excuser auprès de mes collègues de travail de l'époque, car ils avaient dû vivre une expérience désagréable pendant ce temps là.

Toutefois, le problème majeur que je n'avais pas anticipé et qui me poussa à abandonner complètement mon régime de soylent fut la lassitude de manger tout le temps la même chose. Au début, j'appréciais beaucoup le goût du soya du soylent. Mais avec le temps, je commençais sincèrement à en avoir assez de manger chaque jour la même chose. Puis un jour, c'était fini. Je n'étais plus capable de consommer du soylent. Je vomissais automatiquement quand je le mettais dans ma bouche. Et ce fut ainsi que sonna le glas de mon régime à base de soylent.

Aujourd'hui encore, j'en porte des séquelles. Je suis incapable de consommer n'importe quelle boisson à base de soya sans la vomir. Mon corps n'en

veut tout simplement plus. Toutefois, ce régime me permit quand même de perdre beaucoup de poids. Pour une première fois depuis plusieurs années, mon poids passa en dessous de 201 lb (91 kg). N'eût été la lassitude que j'avais développée à l'égard de la consommation répétée du soylent, j'aurais certainement continué avec ce régime jusqu'à l'atteinte de mon objectif de poids.

Tout compte fait, la plus grande leçon que je tirerai de cette expérience fut que la nourriture n'est pas seulement importante pour le fonctionnement de notre corps humain, mais elle est aussi un vecteur important de plaisir personnel ou de socialisation avec les autres. Manger nous rend heureux, ça nous apporte une certaine satisfaction, nous l'utilisons pour nous connecter aux autres. Le réduire à son simple rôle de répondre à nos besoins physiologiques peut avoir des impacts négatifs sur la santé tant physique que mentale comme ce fut le cas pour moi.

2.4 Réduire l'appétit grâce au *Garcinia Cambogia*

Le plus grand problème avec les régimes de restriction alimentaire est que dès qu'on arrête, il y'a de fortes chances que notre corps se déchaîne après. De toute ma vie, je n'avais jamais autant mangé que pendant la période qui suivit l'abandon de mon régime de soylent.

En effet, c'était clair qu'un fusible avait sauté quelque part dans la régulation de mon appétit. J'avais l'impression que mon corps avait pris conscience de la période de vaches maigres à laquelle je l'avais soumis et il se préparait maintenant à une deuxième vague éventuelle en stockant le plus de nourriture possible. Je mangeais tout et n'importe quoi à n'importe quel moment de la journée. J'avais totalement perdu le contrôle de mon alimentation. C'était comme si je redécouvrais mes plats préférés pour une première fois.

Le problème est qu'à ce rythme-là, je savais que ce n'était qu'une question de temps avant que je ne récupère complètement tout le poids que je m'étais donné tant de peine à perdre. Mais, je me sentais totalement impuissant face à mon envie de manger. Étais-je entrain de devenir boulimique? Difficile à savoir.

Mais j'étais sûr d'une chose : je ne pouvais plus compter sur ma seule volonté de contrôler la quantité de nourriture que je mangeais. Il me fallait autre chose pour y arriver. Je savais que sans contrôle de mon alimentation, je ne pouvais pas me maintenir en forme.

C'est dans ce contexte là qu'en début d'année 2016, un collègue au travail me présenta le *Garcinia Cambogia*, un complément alimentaire qu'il utilisait pour réduire son appétit et perdre de la graisse abdominale.

En temps normal, j'aurais été très sceptique quant à

l'efficacité de ce complément, car les commentaires sur Internet n'étaient pas très impressionnants. Plusieurs personnes se plaignaient des effets négatifs tels que la diarrhée ou le mal de tête tandis que d'autres remettaient carrément en question l'efficacité de ce complément.

Toutefois, au point où j'en étais, n'importe quelle aide que je pouvais recevoir était la bienvenue. Je voyais déjà le spectre d'un retour à plus de 220 lb (100 kg) s'approcher tranquillement et je ne pouvais pas me le permettre. Je devrais agir vite et le *Garcinia Cambogia* était la seule solution potentielle que j'avais devant moi afin de vaincre la boulimie que je développais. Je me mis donc à le prendre malgré tous les commentaires négatifs que j'avais lus.

Au bout de quelques semaines, je pouvais déjà constater pourquoi mon collègue m'avait recommandé le *Garcinia Cambogia*. Trois comprimés par jour, pris une heure avant chaque repas, m'avaient

permis de reprendre entièrement le contrôle de mon appétit. Je n'étais plus capable de manger en grande quantité, j'avais tout le temps l'impression d'être plein. Ce supplément avait effectivement fonctionné en réduisant grandement mon appétit et je recommençai même à perdre du poids.

Cependant, l'envers du décor fut que je découvris aussi rapidement pourquoi ce produit était déconseillé par l'agence américaine des produits alimentaires et médicamenteux, FDA en sigle.

En effet, les inconvénients du *Garcinia Cambogia* apparurent très vite. Seulement quelques jours après avoir commencé la consommation, je développai une constipation qui m'accompagna tout le long de mon expérience avec le complément. Cette constipation devint tellement insupportable au fil des semaines que je finis par abandonner le *Garcinia Cambogia* après un peu plus d'un mois de consommation.

2.5 *Pratiquer le crossfit*

Avec l'échec du *Garcinia Cambogia*, 2016 fut une année à oublier pour moi en ce qui concerne mon poids. En moins d'un an, j'avais réussi à récupérer tout le poids que j'avais perdu pendant les trois années précédentes. Je n'avais pas besoin d'une balance pour le savoir, je le sentais. Toutefois, la confirmation arriva en janvier 2017 lors de ma pesée habituelle de début d'année : *234 lb (106 kg)!*

Certes, je m'attendais à une augmentation de mon poids, mais de là à atteindre 234 lb (106 kg), c'était une tout autre histoire! C'était un nouveau record pour moi, un record très décevant. Je commençais à me questionner si, finalement, être gros et pas en forme ne faisait pas partie de ma nature, de mon ADN. On ne pouvait pas dire que je n'avais pas essayé. J'avais tout donné pendant plus de trois ans sans jamais obtenir des résultats positifs à long terme. Que pouvais-je faire de plus?

En janvier 2017, je décidai de ne prendre aucune résolution de perte de poids. C'en était assez pour moi, je devais arrêter de m'en faire et continuer à vivre ma vie. De toutes les façons, me disais-je, en Afrique d'où je viens, être gros équivaut à être en bonne santé et avoir un gros ventre était un signe de richesse. Je n'avais donc pas à me faire beaucoup de souci.

Pendant que je me résignais à accepter ma nouvelle réalité, je commençais en même temps un nouvel emploi chez Mirego, une entreprise informatique de Québec. Sans le savoir, ce nouvel emploi allait être un tournant majeur dans mon combat contre le surpoids.

En effet, chez Mirego, la compagnie offre aux membres de l'équipe la possibilité de prendre en charge leur abonnement à des activités physiques ou sportives. Cela peut inclure l'entraînement, un club de sport ou n'importe quelle activité qui permet aux membres de l'équipe de rester actifs physique-

ment. L'abonnement au gym inclut l'accès à une salle d'entraînement ainsi que la possibilité de s'inscrire à des cours d'entraînement de groupe appelé CrossFit.

Le CrossFit est un programme de conditionnement physique de haute intensité qui combine principalement la force athlétique, l'haltérophilie, la gymnastique ainsi que les sports d'endurance. Les entraînements sont généralement effectués en groupe et sont orientés et supervisés par un coach.

Au début, je ne trouvais pas nécessaire de m'inscrire à un quelconque cours d'entraînement de groupe. Je pensais que ces cours étaient plutôt destinés aux débutants qui apprennent à s'entraîner. Ça faisait plus de 5 ans que je pratiquais la musculation régulièrement, je n'avais donc pas besoin d'un coach pour m'expliquer comment m'y prendre.

Cependant, plusieurs de mes collègues participaient quand même à ces cours de groupe et ne cessaient

d'en vanter les mérites. Finalement, je décidai d'y aller aussi. Bien que je ne trouvasse toujours pas d'intérêt, je savais combien c'est souvent plaisant et motivant de s'entraîner en groupe.

Le groupe des collègues qui pratiquaient le CrossFit semblait convaincu que c'était plus exigeant que la musculation. Ils me racontaient des anecdotes sur la difficulté que les gens rencontraient souvent lors de leur première expérience avec le CrossFit. Certaines personnes se mettaient carrément à vomir à cause de la difficulté de l'entraînement et la majeure partie des gens n'y retournaient plus après le premier entraînement.

Mais moi, je n'étais pas ces personnes-là. En tout cas, c'est ce que je pensais. Ça faisait plus de 5 ans que je m'entraînais régulièrement au minimum trois fois par semaine. Ce n'était certainement pas un simple entraînement de groupe qui allait m'effrayer.

J'étais tellement confiant que, pour mes débuts

au Crossfit, je choisis de m'inscrire au cours régulier plutôt qu'à celui des débutants recommandé par mes collègues. Comme j'en avais l'habitude, je pris soin de générer un petit engouement autour de mes débuts au CrossFit. J'annonçai d'avance à tout le monde la date officielle retenue pour mes débuts au Crossfit. J'avais hâte d'offrir une démonstration de toutes les forces, techniques et tactiques que j'avais apprises durant les 5 années précédentes et surtout hâte de prouver à quel point le CrossFit n'allait être qu'un petit jeu pour moi.

Le jour de ma première participation à un cours de CrossFit fut totalement différent de tout ce que j'avais imaginé. En effet, alors qu'une séance de cours de CrossFit dure généralement 45 minutes, la mienne ne dura que 15 minutes. Non, ce n'était pas parce que j'avais fini l'entraînement en 15 minutes. C'était plutôt parce que 15 minutes suffirent pour que je réalise que je vivais un cauchemar et que je devais y mettre fin immédiatement.

J'aurais manifestement dû me renseigner sur le CrossFit avant de m'y inscrire. Ce que je pensais être un entraînement de routine s'est avéré être une vraie torture pour moi. Mon premier entraînement de CrossFit était tout simplement catastrophique et je n'en revenais pas ! Après plus de 5 ans à m'entraîner régulièrement, à passer jusqu'à 1 h 30 par séance au gym, je n'étais pas capable de tenir un entraînement de groupe pendant 15 petites minutes. J'étais humilié.

En rétrospective, j'aurais même dû abandonner plus tôt. Après 5 minutes seulement, j'avais déjà réalisé que la journée n'allait pas être facile. J'avais déjà du mal à respirer normalement. Toutefois, après tout ce brouhaha que j'avais fait concernant la facilité avec laquelle j'allais m'adapter au CrossFit, je ne pouvais tout simplement pas abandonner, surtout pas après 5 minutes seulement. Je me devais de continuer. Je le devais à mon égo. Alors j'ai tenté d'être à la hauteur, j'ai essayé d'aller puiser au plus profond de mes réserves énergétiques, mais, hélas, il n'y avait plus

rien. Finalement, au bout de 15 minutes, j'avais plus que deux choix : soit accepter l'humiliation d'abandonner ou continuer jusqu'à vomir mon cœur. Je pris mes cliques et mes claques sans dire mot.

Ce jour-là, je me sentis humilié et exposé. Je n'avais jamais été aussi épuisé en seulement 15 minutes d'entraînement. Qu'est-ce qui avait bien pu se passer pour me retrouver aussi à terre ?

Je ne comprenais pas. Mais l'ironie est que ça ressemblait carrément à ce qui était arrivé lors de mon dernier match de football en 2013. En 2013, c'était parcourir le terrain que je n'étais pas capable de faire. 4 ans après, c'était un enchaînement d'exercices sans repos. Soudainement, ce fut clair dans ma tête. Bien que j'eusse l'habitude de fréquenter le gym régulièrement, il y avait une partie de mon corps que je négligeais d'entraîner : mon cœur. Et ce jour-là, le CrossFit avait exposé ouvertement ma plus grande faiblesse : mon cardio.

Dans ce livre, je définis comme cardio la capacité de tenir pendant une longue durée un exercice qui augmente la fréquence cardiaque. Cela peut être la marche, la nage, la course ou même des exercices de musculation ou gymnastiques effectués de manière continus. Donc, plus une personne a un cardio élevé, plus elle est capable de pratiquer ces exercices pendant longtemps sans beaucoup de pauses pour récupérer.

Le CrossFit était exactement ça, plusieurs exercices effectués à un rythme soutenu, qui accote ton rythme cardiaque. C'était donc normal que je me retrouve à terre. Ce n'était pas ma force. Mais je ne comptais pas me contenter de cette excuse. Le CrossFit m'avait humilié et je voulais me venger cette humiliation. Je décidai donc de continuer à pratiquer le CrossFit jusqu'à ce que je sois en mesure de compléter une séance d'entraînement complet appelé Work of Day (WOD) en jargon crossfit.

Je me mis donc à pratiquer le CrossFit régulière-

ment, trois fois par semaine. Mon objectif initial était tout simplement de commencer par finir un WOD. Une fois que ça aurait été franchi, je pourrais maintenant voir comment venger l'humiliation que j'avais reçue la première fois. J'étais vraiment motivé à poursuivre le CrossFit. Je ne voulais surtout pas alimenter ces anecdotes des personnes qui abandonnent et ne reviennent plus après leurs premières expériences.

Après deux à trois mois de CrossFit, je commençai à me sentir bien. J'avais du plaisir à m'entraîner en groupe avec mes collègues et c'était motivant. J'étais toujours très fatigué après chaque WOD, mais j'arrivais quand même à les compléter. Évidemment, j'avais toujours une préférence pour le WOD avec beaucoup des musculation, car c'est là où j'excellais, mais j'étais tout aussi enthousiaste d'apprendre des mouvements d'autres catégories.

Avec ma concentration sur le CrossFit, j'avais complètement oublié mes problèmes de perte de poids.

Je ne pratiquais pas le CrossFit dans l'objectif de perte de poids. Mais 4 mois plus tard, en aout 2017, une surprise agréable m'attendait.

En effet, en avril 2017, je m'étais fait confectionner un costume sur mesure que j'allais porter le jour de mon mariage. Je voulais quelque chose qui allait mettre en valeur mes pectoraux tout en cachant le plus possible mon gros ventre. Oui, mon corps en ce moment-là était tout un amalgame. J'étais bien musclé à cause de la musculation que je pratiquais régulièrement, mais j'avais aussi par-dessus les muscles une bonne couche de graisse qui finalement me rendait obèse. Je voulais donc un costume qui allait mettre en valeur certaines parties de mon corps comme les pectoraux et cacher d'autres comme mon gros ventre.

Toutefois, le 23 aout 2017, à seulement deux jours du mariage, le costume qui était fait sur mesure 4 mois seulement avant ne me convenait plus. C'était soudainement devenu trop grand pour moi. Quelle

surprise ! Tout le monde était stressé autour de moi, car il fallait chercher urgemment un couturier pour ajuster tout ça en moins de deux jours. Toutefois, de mon côté, je ne pouvais m'empêcher d'exhiber ce petit sourire qui exprimait la joie intérieure que j'avais face à cette réalisation de ma perte de poids. Je partis immédiatement à la recherche d'une balance pour en avoir le cœur net. Je ne pouvais pas croire ce que mes yeux voyaient ce jour-là : 198 lb (90 kg).

Je n'en revenais pas. J'avais perdu 35 lb (16 kg) depuis le début de l'année. C'était difficile à croire. Je n'avais jamais vraiment considéré le CrossFit comme un programme de perte de poids. Je ne contrôlais même plus mon alimentation. Mais malgré tout ça, j'avais réussi à perdre 35 lb (16 kg). C'était tout simplement une joie incroyable.

À mon retour du mariage, j'étais très excité de reprendre le CrossFit. Je le considérais désormais comme un programme de perte de poids. Certes, mon poids bondit à 209 lb (95 kg) pendant les trois

semaines de mon mariage, mais je n'étais pas inquiet. Le CrossFit m'avait déjà permis de perdre du poids auparavant avec une efficacité jamais atteinte par les autres programmes que j'avais tentés jusque là. Je m'attendais donc à ce que ça fasse désormais la même chose pour m'aider à atteindre l'objectif de poids que je m'étais fixé depuis 2013, soit 154 lb (70 kg).

2.6 *S'entraîner deux fois par jour*

Je ne m'étais jamais senti aussi proche d'atteindre mon objectif de perte de poids qu'avec le CrossFit. J'étais excité, car je me sentais près de l'objectif. Il ne me restait qu'un autre 33 lb (15 kg) à perdre pour atteindre 154 lb (70 kg). J'avais déjà perdu 35 lb (16 kg) en quatre mois, j'étais donc sûr que j'allais y arriver.

Le seul problème que j'avais avec le CrossFit est qu'il n'y avait pas beaucoup de musculation dans les entraînements. Ma perte de poids était donc aussi accompagnée par une baisse considérable de

ma masse musculaire. C'était facile de s'en rendre comptant en comparant mes anciennes photos avec mes nouvelles. Oui, je voulais perdre du poids, mais je voulais aussi conserver toute ma masse musculaire, car j'en tirais beaucoup de fierté à l'époque. Je pris donc la décision de recommencer à faire de la musculation en plus du CrossFit.

Au début, tout allait bien. J'alternais entre journées CrossFit et journées musculation. Lundi, mercredi et vendredi étaient mes journées CrossFit tandis que mardi et jeudi étaient réservés à la musculation. Je m'entraînais donc 5 fois par semaine, du lundi au vendredi.

Après un certain temps, je commençais à trouver ça lourd d'aller au gym pendant 5 jours. Quand j'étais encore étudiant, c'était correct, mais avec un travail, je trouvais ça difficile. Je décidai donc de revenir à 3 jours par semaine plutôt que 5. Toutefois, comme je voulais aussi continuer à pratiquer les deux types d'entraînements que je faisais, je pris la folle déci-

sion de m'entraîner deux fois par jour. Je faisais le CrossFit à 11 h et la musculation à 18 h.

Cette décision ne laissa pas mes proches indifférents. Tout le monde dans mon entourage n'arrêtait pas de me mettre en garde contre les risques de blessures auxquels je m'exposais. Mais je ne voulais rien savoir, j'étais très motivé, je n'allais donc pas me laisser convaincre par ceux qui pensaient que c'était impossible, je n'allais pas me laisser décourager par les limites qu'ils se donnaient. De toutes les façons, me disais-je, c'est en se déchirant que les muscles se reconstruisent !

Personnellement, je ne m'inquiétais pas parce que je savais que c'était une situation temporaire. Je comptais arrêter le CrossFit une fois mon objectif de perte de poids atteint. Je savais que je ne pouvais pas continuer ainsi pendant longtemps, car, on va se le dire, même si c'était intéressant, le CrossFit était vraiment, vraiment difficile.

Toutefois, je n'eus pas besoin d'attendre longtemps avant que je ne sois forcé à abandonner. En janvier 2018, quelques mois seulement après le début de mes entraînements biquotidiens, une blessure à l'épaule droite et une autre à la hanche me poussèrent à jeter l'éponge. Je ne pouvais pratiquer ni le CrossFit ni la musculation. J'étais obligé de tout arrêter sans avoir atteint mon objectif de perte de poids. Ce fut un véritable coup de massue.

Ces blessures me gardèrent au repos pendant plus des deux mois et me valurent plusieurs séances de physiothérapie. Après deux mois, je pensais être enfin prêt à retourner à mes entraînements biquotidiens. Cependant, j'avais toujours mal à la hanche à chaque séance de CrossFit. C'était très pénible comme expérience. Je m'efforçais quand même, mais la peine devenait de plus en plus insupportable. Je finis par me résigner à abandonner totalement le CrossFit deux semaines seulement après mon retour de blessure.

Abandonner le CrossFit était décevant, mais le plus triste dans tout ça était que je n'arrivais même plus à reprendre avec la musculation non plus. De ce côté-là, il ne s'agissait pas d'un blocage physique, mais bien un mental. Chaque fois que je voulais aller m'entraîner, je n'arrêtais pas de penser à la douleur constante à la hanche que je ressentais après mes séances de CrossFit et je n'avais soudainement plus envie d'y aller.

En fin de compte, en essayant d'en faire beaucoup trop, je me suis retrouvé à ne pratiquer ni le CrossFit ni la musculation. Mon excès de zèle me couta le saint Graal alors que j'étais si proche du but.

2.7 *L'abandon*

L'échec de ma dernière tentative de perte de poids fut particulièrement dur pour moi. Je m'en voulais d'avoir ruiné l'opportunité d'atteindre un objectif de poids que je m'étais fixé depuis plus de quatre ans. Le fait de m'être rendu aussi proche du but ne

fit qu'accentuer le sentiment de déception que j'eus. Cette fois-ci, me disais-je, c'était terminé. J'en avais ma claque.

En effet, en rétrospective, je ne comprenais même pas pourquoi j'avais cette obsession de perdre du poids. Oui, l'humiliation du match de 2013 football entre amis m'avait peut-être affecté, mais ça ne pouvait pas être la seule raison. Ce n'était qu'un match de rien du tout entre amis. Pourquoi étais-je aussi préoccupé par cela ? Ça n'avait aucun bon sens.

Après janvier 2018, je mis complètement fin à mes tentatives de perte de poids. Je décidai de m'accepter tel que j'étais. De toutes les façons, j'étais presque la seule personne qui me considérait comme obèse. Certains me trouvaient musclé, d'autres en surpoids, mais il n'y avait jamais personne qui m'avait dit qu'elle me trouvait obèse. Je devais donc apprendre à m'accepter tel que j'étais et c'est ce que je comptais désormais faire.

C'est ainsi que pendant l'année 2018, je ne suivis aucun programme perte de poids. Je n'avais pas aucune activité physique à faire chaque jour pour perdre du poids ni un régime alimentaire à maintenir. J'avais enfin réussi à me libérer de ce fardeau mental qui consistait à vouloir à tout prix perdre du poids, un fardeau mental qui se transformait en une obsession pour moi.

L'année 2018 fut aussi une année d'acceptation de soi. En juin de cette année par exemple, je défiai mon collègue Jeff Grenon au 100 mètres. Je croyais vraiment qu'avec une petite préparation de deux semaines, j'aurais pu battre un ultra-marathonien qui venait au travail à la course chaque matin. Même si je la perdis lamentablement, cette course en disait beaucoup sur mon état d'esprit en ce moment-là. Bien que je ne reprenne pas à jouer au football, cette course signifiait que je ne considérais plus mon poids comme un frein ou une limite pour participer aux activités sportives de groupe.

Cependant, malgré tous ces efforts pour à mettre de côté l'obsession que j'avais sur mon poids, je ne réussis jamais à l'enfourir pour autant. Déjà à la fin de 2018, elle refit surface avec beaucoup plus de force que d'habitude. Mais cette fois, contrairement aux autres fois dans le passé, son déclencheur me permit enfin d'identifier sa véritable origine.

Chapitre 3

L'origine de mon obsession pour la perte de poids

En octobre 2018, ma femme et moi apprîmes que nous serions parents pour la première fois en mai 2019. C'était donc tout à fait normal que cette nouvelle monopolisât toute ma pensée lorsqu'arriva le moment de faire mes résolutions annuelles pour l'an-

née 2019. Plusieurs questions à ce sujet me traversaient l'esprit : allais-je être un bon père, allais-je être présent pour lui ? Allais-je être là pour sa première journée d'école ? Allais-je être en vie pour le voir aller à l'Université ?

Penser à tout cela me remplit de peur. J'avais soudainement peur de faire venir un enfant sur cette terre alors que je n'étais pas sûr de vivre assez longtemps pour le voir grandir. Pourquoi n'étais-je pas si sûr de vivre assez longtemps ? Pourquoi toutes ces pensées négativement me traversèrent-elles soudainement l'esprit ?

Il me fallut plusieurs semaines à creuser dans mes pensées, à puiser dans mes souvenirs d'enfance pour réussir à trouver une réponse à ces deux questions.

3.1 Le décès de mon père

En effet, je perdis mon père quand j'avais à peine 9 ans. À seulement 42 ans, mon père décéda trop jeune et ne put accompagner aucun de ses 5 enfants à l'école secondaire. Depuis, j'ai toujours vécu avec

cette peur de mourir très jeune aussi. Penser au futur de mon fils ne fit que réveiller ces inquiétudes qui somnolaient en moi. C'est cela qui expliquait toutes ces pensées négatives qui me traversèrent l'esprit.

Mais pourquoi pensais-je que je courrais moi aussi le risque de mourir jeune ? Pour répondre à cette question, il faut se tourner vers les causes de la mort de mon père.

En effet, mon père est décédé des complications du diabète. Je me souviens encore aujourd'hui de l'énorme quantité des médicaments qu'ils devaient prendre pendant ses derniers jours sur terre à cause du diabète. Tous ces souvenirs toujours très vifs dans ma mémoire ont fait en sorte que j'ai grandi avec une peur profonde de souffrir aussi du diabète un jour.

3.2 *La peur du diabète*

Les années qui ont suivi la mort de mon père étaient des années d'obsession sur le diabète où je voulais à tout prix savoir ce qui avait bien pu causer la mort de mon père. À 11 ans, ma mère nous avait acheté un ordinateur dans lequel était installée l'encyclopédie Microsoft Encarta. La première recherche que je fus dessus fut le mot « diabète ». Je lus tout l'article sur le diabète de l'encyclopédie Encarta ainsi que tous les autres sujets connexes. Ce que je découvris accentua ma peur du diabète.

En effet, en lisant sur les diabètes, je découvris dès le jeune âge que c'était une maladie à disposition génétique c'est-à-dire que mes frères et moi avons des risques élevés d'en souffrir un jour puisque notre père en a souffert. C'était toute une douche froide. Ça venait totalement confirmer la peur de souffrir aussi du diabète un jour que j'avais déjà.

Ensuite, je pris connaissance des différents symptômes et complications du diabète. Je voulais

connaître tous les symptômes du diabète pour être en mesure de les identifier rapidement, car j'avais lu que plus l'identification est faite tôt, mieux c'est. Quand j'avais besoin de plus d'explications sur le diabète, je posais la question à ma mère pour avoir le plus de détails possible. Je voulais être sûr que mes frères et moi n'allions pas nous aussi souffrir du diabète. C'était mon rôle en tant qu'aîné de la famille.

Avec le temps, cette obsession pour le diabète finit par disparaître. Mais elle laissa endormie en moi cette peur chronique qui se réveillait aussitôt que je rencontrais un des symptômes du diabète. Il y'avait par exemple cette période de ma vie où j'urinais beaucoup plus que d'habitude. Il y avait aussi la fois où j'ai commencé à souffrir de la myopie puis cette autre fois quand une plaie prenait beaucoup trop de temps à cicatriser. À chacun de ces moments, je fus tellement envahi de peur qu'il fallut que je fasse des tests de glycémie pour me rassurer que je n'avais pas de diabète.

Ainsi donc, chaque fois que j'avais un symptôme de diabète, ma peur chronique s'activait. Et de tous les symptômes de diabète, il n'y avait rien d'aussi fréquent dans ma vie que la prise de poids. C'est pour cette raison que chaque fois que je prends du poids, je cherche tout le temps à en perdre. C'est cela qui explique mon obsession à perdre du poids. Chaque fois que je réalise que j'ai grossi, la peur du diabète refait surface. Et tant que je ne perds pas du poids, cette peur-là ne me lâche pas.

C'est donc pour cette raison que la peur de ne pas vivre assez longtemps pour mon fils m'envahit au moment de faire mes résolutions pour l'année 2019. Je savais à ce moment-là que je n'avais pas réussi à perdre du poids, que j'étais probablement en surpoids et que ce surpoids accentuait mon risque de souffrir du diabète et par conséquent le risque de partir tôt comme ce fut le cas avec mon père.

3.3 *Perdre du poids pour vivre plus longtemps*

Je ne pouvais pas continuer de prendre le risque de rester en surpoids, surtout pas avec l'arrivée imminente de mon garçon. Il fallait que je change les choses et cela passait par la perte de poids. J'avais donc décidé de reprendre la résolution de perdre du poids pendant l'année 2019. Je devais absolument perdre du poids, quel que soit ce que ça allait me demander pour y arriver. Je ne pouvais pas prendre le risque de souffrir du diabète et ainsi mourir trop tôt.

Le 30 décembre 2018, je décidai de me peser pour la première fois depuis près de 8 mois. Je voulais avoir une idée claire du travail que j'avais à faire cette fois. Après autant de temps passé sans restrictions alimentaires et sans activités physiques régulières, je m'attendais à ce que mon poids augmente considérable. C'était évident. Mais je n'étais manifestement pas prêt pour ce qui m'attendait ce jour-là.

Quand je suis monté sur ma balance, je ne pouvais tout simplement pas croire le poids qui s'affichait. Je me suis dit que c'était peut-être le fait que je ne l'avais pas utilisée pendant longtemps, qu'il fallait probablement la calibrer.

Une minute plus tard, je remontais sur la balance et elle continuait d'indiquer le même poids : 254 lb (115 kg)!

Impossible! C'était sûrement une blague de mauvais goût. Je ne pouvais pas y croire un seul instant. Je me pesai 5 autres fois ce jour-là et ma balance indiquait le même poids tout le temps. Mon poids était bel et bien 254 lb (115 kg)!

C'est peu dire que j'étais choqué ce jour-là. J'étais totalement frustré. Je ne comprenais pas comment après 5 années à essayer de perdre du poids, je me suis finalement retrouvé à en gagner 37 lb (17 kg) de plus. Comment était-ce possible? Oui, je m'atten-

dais à une augmentation de poids après 8 mois sans activités physiques ou régimes alimentaires, mais de là à atteindre 254 lb (115 kg), il y'avait de quoi s'indigner. Mais s'indigner contre qui ?

Au choc succéda ensuite le découragement. Fallait-il continuer à essayer de perdre du poids sachant que j'allais finir par regagner tout dès que j'arrêtais pendant un moment ? Est-ce que ça en valait vraiment la peine ? Puis même si je voulais perdre du poids, tout ce que j'avais essayé jusque là avait échoué. Qu'est-ce qui me garantissait que j'allais réussir cette fois ? J'étais découragé.

Quelques jours plus tard, alors que j'avais déjà presque tué dans l'œuf ma résolution de perte de poids, je tombai sur une citation attribuée à Nelson Mandela dans un documentaire que je suivais sur YouTube : « Je ne perds jamais. Soit je gagne, soit j'apprends ». Cette citation, sortie de nulle part, s'avéra être le déclic dont j'avais finalement besoin.

En effet, cette citation me fit rendre compte que depuis tout ce temps, je ne prenais jamais le temps d'apprendre de mes erreurs passées. Je les considérais toujours comme des échecs et je passais à autre chose. Mais là, j'avais quand même plus de 5 ans d'expérience dans la perte de poids. Comme le dirait Thomas Edison, je n'avais pas échoué. J'avais simplement trouvé plusieurs solutions qui ne fonctionnent pas pour la perte de poids. Si je pouvais juste prendre le temps d'apprendre de mes erreurs, j'allais certainement devenir meilleur à perdre du poids.

C'est ainsi que je me mis à analyser mes expériences passées, identifiant ce qui avait réussi tout comme ce qui n'avait pas réussi dans le but ultime d'identifier ce que je devais continuer à faire et ce que je devais arrêter de faire. Ces analystes me permirent d'identifier quatre principes simples qui m'auraient permis de perdre du poids si je les avais respectés. Ces principes forment aujourd'hui ce que j'ai appelé *Le programme 4P* et c'est ce que je vous présenterai

dans les prochains chapitres de ce livre.

Chapitre 4

Comment perdre du poids

En janvier 2019, je décidai une nouvelle fois d'essayer de perdre du poids en créant cette fois un programme de perte de poids inspiré de mes échecs précédents. La première étape consistait donc à analyser mes expériences passées afin d'identifier pourquoi elles n'avaient pas réussi et ce que j'aurais pu faire différemment. En même temps, je me mis

à lire plusieurs articles sur la perte de poids ainsi que des témoignages des personnes qui avaient réussi à le faire avec succès dans le même but de trouver ce qui me manquait pour réussir comme eux.

Après plusieurs articles lus, des dizaines de témoignages lus et visionnés et quelques discussions avec les rares personnes de mon entourage qui avaient eux aussi réussi à atteindre leur objectif de poids, je finis par trouver un point commun entre tous ceux qui avaient réussi à perdre du poids avec succès, un point commun que je considère aujourd'hui comme le secret le moins bien gardé et en même temps le plus ignoré de la perte de poids.

4.1 Principe 1 : Si tu veux perdre du poids, dépense plus de calories que tu en consommes!

Ce principe que j'appelle aussi *principe de déficit calorique* est le secret de polichinelle, la condition sine qua non de tout programme de perte de poids.

À moins de passer par une intervention chirurgicale, il n'y a pas de perte de poids quand ce principe n'est pas respecté. D'ailleurs, c'est le non-respect de ce principe qui fut la raison principale de l'échec de ma première tentative de perte de poids.

En effet, lors de ma première tentative de perte de poids, je pensais être en mesure de perdre du poids seulement en m'entraînant. Je pensais que plus je passais du temps au gym, plus je perdrais du poids, peu importe ce que je mangeais. Malheureusement pour moi, la réalité fut toute autre. Plus je m'entraînais, plus mon corps avait besoin de nourriture pour compenser l'effort que je produisais au gym. Et comme je ne contrôlais pas mon alimentation, je finissais toujours par répondre positivement à cette demande du corps en augmentant la quantité de nourriture que je mangeais. En fin de compte, les pertes de poids observées au début de cette tentative finirent toutes par se transformer en gains de poids, car la quantité de calories que je dépensais au gym n'était plus suffisante pour utiliser toutes les

calories que je consommais par la nourriture.

Pour mieux comprendre le fondement scientifique de ce principe, analysons de façon très simple et sommaire ce que représente une calorie ainsi que la raison de sa présence dans notre organisme.

Qu'est-ce qu'une calorie ? D'où provient-elle ?

Notre organisme a besoin d'énergie pour assurer ses fonctions vitales et se maintenir en vie. De même, il a besoin d'énergie pour nous permettre d'effectuer les activités tant physiques que mentales que nous exerçons chaque jour. Quand nous marchons, courrons, dansons, étudions ou travaillons, notre organisme dépense de l'énergie. Cette énergie est produite par l'organisme lui-même à partir des aliments que nous consommons. Ces aliments contiennent des nutriments que nous pouvons considérer comme carburant de notre organisme et la quantité d'énergie contenue dans ces nutriments est exprimée en calories.

Les nutriments sont présents dans nos aliments sous trois grandes catégories : les glucides, les protéines et les matières grasses. Ces trois grandes catégories sont appelées macronutriments et forment la source principale d'énergie pour notre corps. Il existe d'autres formes de nutriments qui n'apportent que très peu d'énergie, mais qui sont également indispensables pour le bon fonctionnement de notre organisme. Mais pour ce livre, nous nous limiterons exclusivement aux macronutriments.

Une fois consommés par l'organisme, les macronutriments ne se retrouvent pas directement dans l'état d'être utilisés comme sources d'énergie. Ces derniers doivent d'abord être transformés en une molécule chimique appelée Adénosine Triphosphate ou ATP qui est capable de fournir de l'énergie utilisable par le corps. Cependant, cette transformation en ATP ne se produit pas de la même manière pour toutes les catégories de macronutriments.

En effet, les glucides, qui proviennent souvent des

aliments sucrés, sont les macronutriments les plus faciles à transformer en ATP. De ce fait, ils sont la source préférée d'énergie pour le corps humain, car immédiatement disponibles pour utilisation. Les glucides non transformés en ATP peuvent être convertis en une autre molécule, le glycogène, pour être stockés dans le corps humain. Le foie et les muscles servent de réservoir à glycogènes pour notre corps humain. Les glycogènes stockés dans le foie seront principalement utilisés pour régulariser le taux de glucose dans le sang et ceux stockés dans les muscles serviront à nous fournir de l'énergie lors des activités physiques.

Cependant, la quantité des glycogènes pouvant être stockés dans le foie et les muscles est très limitée. Le corps humain ne peut stocker qu'environ 1800 à 2000 calories de glucides, juste assez pour soutenir une activité physique continue et intense de 90 à 120 minutes. Il a donc besoin d'une autre source d'énergie beaucoup plus efficace. C'est là qu'interviennent les matières grasses.

À ce stade, nous sommes tous familiers avec les matières grasses, car c'est la bête noire de toute personne cherchant à perdre du poids. Cependant, comme vous allez le voir, ces dernières sont une source très efficace d'énergie pour le corps humain.

En effet, bien que difficile à transformer rapidement en ATP, les matières grasses contiennent beaucoup plus d'énergie que tous les autres macronutriments, environ deux fois plus d'énergie pour une même quantité de grammes. Et, contrairement aux glucides et aux protéines, elles peuvent être stockées partout dans le corps humain. Elles représentent donc une quantité presque illimitée d'énergie disponible à notre corps. C'est pour cette raison qu'elles sont le réservoir préféré d'énergie par le corps humain. D'ailleurs, tout excès de calories non utilisées provenant des protéines ou des glycogènes est transformé en matières grasses pour être efficacement stocké par le corps.

Jusqu'à présent, nous avons vu que d'une part, les glucides sont la source préférée d'énergie du corps humain, car elles sont disponibles instantanément pour utilisation. D'autre part, les matières grasses sont la source préférée de stockage d'énergie, car elles peuvent contenir une plus grande concentration d'énergie. Qu'en est-il donc des protéines ?

En effet, les protéines ne constituent pas une réserve officielle d'énergie pour le corps humain en tant que tel. Elles sont plutôt utilisées comme matières premières pour la construction et la réparation des muscles. Plus nous avons des muscles, plus notre corps est capable de stocker du glycogène et mieux c'est pour nous.

Toutefois, les muscles peuvent aussi servir de source d'énergie lorsque les réserves en énergie des deux autres macronutriments sont épuisées ou lorsque la quantité des glucides fournis chaque jour est insuffisante pour répondre à notre métabolisme de base.

Comment notre organisme dépense-t-il les calories ?

Notre organisme utilise l'énergie obtenue par la nourriture de deux manières principales :

- D'une part, l'énergie est utilisée pour assurer le fonctionnement des organes vitaux. Que ce soit le cerveau, le coeur ou les muscles, tout organe du corps nécessite de l'énergie pour assurer son fonctionnement normal. La quantité minimum d'énergie quotidienne requise pour maintenir en activité toutes les fonctions du corps (coeur, cerveau, respiration, digestion, régulation de la température du corps humain) est appelée *métabolisme de base*. Elle est mesurée en calories par jour et varie selon la taille, le poids, l'âge, le sexe et l'activité thyroïdienne ¹

1. *Les hormones thyroïdiennes qui contrôlent la vitesse des fonctions chimiques de l'organisme et affectent de nombreuses fonctions vitales de l'organisme, comme la fréquence cardiaque, la vitesse à laquelle les calories sont brûlées, l'intégrité de la peau, la croissance, la production de chaleur, la fertilité et la digestion.*

de chaque personne. Le métabolisme de base est donc la quantité d'énergie dépensée par l'organisme au repos.

- D'autre part, l'énergie est utilisée par notre corps pour nous permettre d'effectuer nos différentes activités physiques qui consistent en une contraction de nos différents muscles. Pour marcher, courir, danser, s'entraîner, notre corps effectue des contractions musculaires qui requièrent une certaine dépense d'énergie.

Comment le déficit calorique entraine-t-il la perte de poids ?

Généralement, l'excès de poids est dû à un excès des matières grasses stockées par l'organisme comme réserve d'énergie. Le seul moyen naturel de se débarrasser de cette réserve d'énergie est donc de la dépenser. Et c'est exactement ce que le déficit calorique nous permet d'accomplir.

En effet, on parle de déficit de calories lorsque les nutriments que nous fournissons à notre orga-

nisme ne lui procurent pas assez des glycogènes pour répondre à ses besoins énergétiques. Ce dernier est donc obligé d'aller puiser dans sa réserve des matières grasses pour satisfaire lesdits besoins. Pour perdre du poids, il suffit donc de maintenir un déficit de calories jusqu'à ce que votre corps ait utilisé la quantité des matières grasses qui correspond au poids que vous voulez perdre.

Le principe du déficit calorique en soi est très simple à comprendre. Tu crées un excès de calories, tu gagnes du poids; tu crées un déficit de calories, tu perds du poids; et si tu veux te maintenir à forme, assure-toi de maintenir un équilibre entre tes consommations et dépenses en calories. Cependant, la plus grande difficulté réside dans l'application du principe. Comment s'y prendre pour créer ce déficit et le maintenir assez longtemps pour provoquer une perte de poids ?

4.2 *Comment appliquer le principe de déficit calorique ?*

Mon expérience personnelle, les différentes discussions que j'eus avec d'autres personnes qui avaient réussi ou échoué à perdre du poids ainsi que les articles que je consultai sur la perte de poids me permirent de réaliser que les personnes qui cherchent à perdre du poids adoptent souvent l'une des trois stratégies suivantes :

1. Elles se mettent à faire plus d'activités physiques, généralement de l'exercice, pour brûler l'excès de graisse ;
2. Elles adoptent un régime pour réduire leurs consommations de calories ;
3. Elles se mettent à faire des activités physiques tout en réduisant leurs consommations de calories.

Faire plus d'activités physiques pour brûler la graisse

Quand je décidai de perdre du poids en 2013, la première option que je choisis pour y arriver fût d'augmenter l'intensité et la fréquence de mes entraînements au gym afin de brûler plus de calories, je pensai être en mesure de perdre du poids juste en m'entraînant un peu plus. Ô combien je me trompais!

En effet, en se basant sur le principe du déficit de calories, il est en théorie possible de perdre du poids sans faire de régime. Pour y arriver, il suffit de faire assez d'activités physiques pour que la dépense en calories de l'organisme soit plus élevée que sa consommation. Toutefois, mon expérience m'apprit rapidement que les choses ne sont pas toujours aussi simples en pratique.

Pour arriver à illustrer la difficulté pratique de cette approche, prenons justement l'exemple de ma

première tentative de perte de poids. Je ne sais pas dire quel était mon métabolisme de base à l'époque, mais supposons qu'il était de 2 000 calories. Supposons ensuite que l'exercice que je faisais au gym et le reste de mes activités physiques me permettaient de dépenser en moyenne 540 calories par jour. Pour arriver à créer un déficit de calories, il fallait que mes repas ne m'apportent que tout au plus 2 540 calories en moyenne par jour. Or, sans contrôle de mon alimentation, comment aurais-je pu m'assurer de limiter mes repas à cette quantité de calories en moyenne ? Sachant que nous ne mangeons toujours pas la même chose chaque jour. Et puis, 2 540 calories en moyenne par jour peuvent sembler beaucoup, mais ça ne l'est pas. Pour vous donner une idée, c'est à peu près la quantité de calories trouvées dans deux tris Big Mac de chez McDonald.

Rassurez-vous, vous ne serez aucunement obligé à faire ce genre de calculs avec le programme 4P. Toutefois, cela permet d'illustrer la difficulté souvent rencontrée par ceux qui essaient de perdre du poids

seulement en pratiquant des activités physiques. Pour que ça ait une chance de fonctionner, il faut qu'ils s'assurent que leurs activités physiques sont toujours ajustées par rapport à ce qu'ils mangent chaque jour.

Par exemple, si un jour, je décidais de prendre un croissant de plus que mes deux tris Big Mac, je devrais m'assurer d'ajuster mon entraînement au gym pour combler les 223 calories supplémentaires ajoutées par ce croissant sinon je perdrais mon déficit de calories. Et pour combler ces 223 calories, il faudrait l'équivalent de 30 minutes de randonnée terrestre comme activité physique. Comparé au petit croissant que j'avais mangé, cela n'aurait juste aucun bon sens.

C'est donc pour cette raison que tenter de perdre du poids avec des activités physiques est très difficile. Sans un certain contrôle de son alimentation, il est impossible de s'assurer que les activités physiques que nous pratiquons nous feront dépenser plus de

calories que celles que nous consommons. Et pour couronner le tout, en augmentant notre demande dépense de calories avec des activités physiques, notre organisme se mettra à nous envoyer beaucoup de signaux pour nous inviter à manger encore plus pour refaire ses réserves de glycogènes. Et sans contrôle d'alimentation, il est facile de comprendre pourquoi nous tombons rapidement dans ce piège.

C'est ainsi que ceux qui tentent de perdre du poids seulement en pratiquant des activités physiques finissent très souvent par augmenter leurs consommations de calories éliminant tout semblant de déficit de calories qu'auraient pu générer leurs activités physiques et, pour comble d'insulte, se retrouvent à augmenter du poids plutôt que d'en perdre.

Adopter un régime pour perdre du poids

L'autre option pour perdre du poids est l'adoption d'un régime alimentaire pour réduire la quantité de calories consommées. Plusieurs personnes préfèrent souvent cette option aux activités physiques qui de-

mandent souvent un investissement important de temps et d'effort sans mentionner une dose importante de volonté. Je n'avais jamais pensé que je pourrais un jour faire partie de ces personnes-là qui préféreraient le régime à l'activité physique, mais c'était sans compter sur les différents changements de circonstance qui eurent lieu au courant de mon année 2018.

En effet, en juin 2018, mon frère Kevin et moi créions ensemble un site web d'informations sur les études à l'étranger nommé RDC Études. Vu que je travaillais déjà 40h par semaine, je ne pouvais consacrer du temps à cette nouvelle entreprise que les soirs de semaine ou les weekends, des plages horaires habituellement consacrées à mes entraînements au gym. Étant donné que j'avais arrêté mon programme de perte de poids un peu plus tôt dans l'année, je n'avais vraiment plus d'obligations et surtout plus de motivation à continuer à m'entraîner chaque jour comme je le faisais avant. J'ai donc abandonné complètement mes entraînements au

profit de notre nouvelle entreprise.

Ainsi, quand je décidais de tenter à nouveau de perdre du poids en janvier 2019, je ne pouvais vraiment plus compter sur les entraînements que j'avais l'habitude de faire pour y arriver. Je n'avais plus assez de temps pour le faire. En plus de cela, ma femme et moi attendions l'arrivée de notre premier enfant en mai 2019. Entre mon travail, le projet avec mon frère et mes obligations familiales qui s'apprêtaient à doubler, je ne voyais pas comment j'allais pouvoir consacrer encore une à deux heures du temps au gym comme j'avais l'habitude de le faire. Par conséquent, je me sentis dans l'obligation de considérer l'option de ne perdre du poids qu'avec un régime.

En effet, toujours en me basant sur le principe de déficit calorique, je savais qu'il était en théorie possible de perdre du poids seulement avec un régime. Il suffisait de choisir ses repas de sorte que l'apport total en calories de ces derniers soit

en moyenne inférieure à l'énergie dépensée par le corps au repos, c'est-à-dire le métabolisme de base. Je connaissais plusieurs personnes à l'époque qui affirmaient avoir réussi à y arriver en devenant végétalien par exemple. Cependant, j'avais deux principales contraintes qui jouaient en ma défaveur en ce qui concernait cette stratégie.

Premièrement, je détestais les régimes. C'était aussi simple que ça. Ayant la dent sucrée et étant un adepte absolu des e, plus particulièrement des poulets KFC, je n'appréciais guère le fait de me faire imposer des restrictions alimentaires qui pour la plupart concernait presque toujours mes aliments préférés. Oui, je savais que manger beaucoup de pizzas, de KFC ou de viandes n'était pas bon pour la santé à long terme. Cependant, c'était une pilule particulièrement difficile à avaler pour une personne comme moi qui venait d'Afrique où ce qu'on appelle au Canada « manger santé » était considéré comme un signe de pauvreté comparé à la consommation excessive des viandes et des prêts-à-manger. Je me

rappelle encore avoir invité ma nouvelle petite amie de l'époque, aujourd'hui ma femme, à notre premier rendez-vous amoureux à une chaîne de restauration rapide de Kinshasa pour manger un burger. C'est un peu l'équivalent d'inviter ton amoureuse à un premier rendez-vous au McDonald's, presque une insulte.

La deuxième contrainte que j'avais par rapport à l'adoption du régime, associée d'une certaine manière à la première, fut le fait que tous les régimes que j'avais tentés dans le passé échouèrent. Comme nous l'avons vu dans le chapitre précédent sur mes tentatives de perte de poids, je n'arrivais jamais à maintenir un régime pendant longtemps, car les régimes finissaient toujours par me rendre misérable. Comment dans ce cas espérer que ce serait différent cette fois ?

Conscient de ces deux contraintes majeures, je me mis à lire des articles, blogues, revues scientifiques et témoignages à la recherche des régimes

potentiellement moins restrictifs ou des techniques pouvant me permettre de maintenir un régime à long terme même lorsque ce dernier me rend misérable. C'est pendant ces recherches que je découvris finalement que ce problème que je pensais m'être spécifique était plutôt le plus important problème de l'utilisation d'un régime pour perdre du poids.

En effet, selon la faculté de médecine de l'Université du Michigan aux États-Unis, au moins 90% des personnes qui essaient de perdre du poids en utilisant un régime finissent toujours par récupérer tous les poids qu'ils ont perdus et même gagner plus de poids après. Ce phénomène est tellement répandu dans le monde de la perte de poids qu'il existe même un terme spécifique pour l'identifier : il s'agit du *phénomène yo-yo*.

Nous parlerons un peu plus en détail du phénomène yo-yo dans le prochain chapitre. Pour l'instant, reprenez tout simplement que c'était la découverte la plus importante que je fis lors de mes recherches

sur la perte de poids. Elle me permit de comprendre pourquoi tous les régimes que j'avais essayés avant finirent tous par échouer. Ça expliquait pourquoi et comment je m'étais retrouvé en décembre 2018 avec 33 lb (15 kg) de plus que ce que je pesais en 2013 quand j'ai commencé pour la première fois à essayer de perdre du poids. Ça venait surtout confirmer que même s'il était théoriquement possible de perdre du poids seulement en adoptant un régime, il serait extrêmement difficile, voir impossible de maintenir cette perte de poids à long terme.

Combiner activités physiques et restrictions caloriques pour perdre du poids.

La troisième stratégie que les gens adoptent souvent pour perdre du poids est une combinaison des deux précédentes stratégies, soit, pratiquer des activités physiques tout en contrôlant son alimentation. C'est la stratégie la plus recommandée par les professionnels de la santé et les prochaines lignes de ce livre tenteront d'expliquer pourquoi.

En effet, les deux premières stratégies que nous avons explorées avant nous permettent de créer un déficit de calories en n'abordant qu'une seule facette du principe de déficit calorique à la fois. La première se focalise sur l'augmentation de la dépense calorique tandis que la seconde utilise la réduction de la consommation des calories pour produire le même effet.

Cependant, comme nous avons pu le constater, aucune de ces deux stratégies ne permet vraiment une perte de poids efficace à elle seule. La première est extrêmement difficile à réaliser sans avoir au minimum un certain contrôle de la quantité des calories que l'on consomme tandis que la seconde ne permet généralement pas de maintenir à long terme la perte de poids qu'elle engendre.

C'est donc dans ce contexte qu'intervient la troisième stratégie qui n'est rien d'autre qu'une synergie de deux précédentes. Lorsque mises ensemble, ces deux stratégies se complètent et permettent de

renforcer les avantages de chacune tout en réduisant leurs effets négatifs respectifs. Il devient plus simple d'ajuster ses activités physiques en fonction de la quantité des calories que l'on consomme puisqu'on le contrôle. De même, si l'on adopte un régime pour perdre du poids, la pratique d'activités physiques permet d'en réduire la teneur des restrictions en réduisant la quantité des calories à couper pour créer un déficit.

Prenons par exemple une personne ayant un métabolisme de base de 2 000 calories. Sans activités physiques, cette personne aurait besoin de s'assurer que la quantité des calories qu'elle consomme par jour demeure inférieure à 2 000 calories pour espérer créer un déficit. Cependant en pratiquant une activité physique qui lui permet de perdre 500 calories par jour, sa dépense totale en énergie est augmentée à 2 500 calories. Ainsi la personne pourrait désormais consommer jusqu'à 2 500 calories par jour pour maintenir un déficit au lieu de 2 000 calories comme avant. Son régime devient donc

beaucoup moins restrictif.

En plus de cela, la pratique régulière des activités physiques permet aussi d'augmenter le métabolisme de base de l'organisme et par conséquent augmente la période d'efficacité d'un régime. Mais ces avantages ne se limitent pas qu'au régime. Selon le gouvernement du Québec, la pratique régulière d'activités physiques chez les adultes et les aînés :

- ralentit le développement de l'athérosclérose, une maladie dégénérative des vaisseaux sanguins ;
- diminue le risque de complications après un infarctus ;
- retarde l'apparition possible de l'hypertension (pression artérielle élevée) ;
- contribue à diminuer les symptômes de l'arthrite ;
- augmente la solidité des os ;
- favorise le maintien d'une bonne masse musculaire ;
- développe le sens de l'équilibre, ce qui diminue

les risques de chute et aide à prévenir les fractures ;

— aide à rester autonome plus longtemps.

Ainsi dit, il devient plus facile de comprendre pourquoi la combinaison des activités physiques et la restriction calorique est la stratégie la plus recommandée par les professionnels de la santé. Comme le dit le Dr Yoni Freedhoff, professeur adjoint à l'Université d'Ottawa et fondateur et directeur médical de l'Institut bariatrique médical, « On perd du poids dans la cuisine, on préserve sa santé au gym ». [16]

4.3 Un nouveau programme de perte de poids basé sur le principe de déficit de calories

Ma nouvelle compréhension du principe de déficit calorique m'amena à conclure que si je voulais vraiment réussir à perdre du poids cette fois, mon nouveau programme devrait absolument avoir pour base ce principe et me permettre d'utiliser la meilleure stratégie pour générer ce déficit soit pra-

tiquer des activités physiques tout en restreignant la quantité des calories que je consommais. Mais, il restait à savoir comment j'allais m'y prendre pour mettre cette stratégie en place.

En effet, comme plusieurs d'entre vous, ce n'était pas ma première fois d'apprendre que je devais pratiquer des activités physiques et contrôler mon alimentation pour perdre du poids et me maintenir en forme. Presque tout le monde le sait déjà, car c'est la recommandation la plus populaire sur le maintien en forme. C'est une recommandation tellement populaire que c'est presque rendu cliché de le dire à quelqu'un. En plus de cela, ça n'aurait pas été la première fois que j'essaie cette stratégie-là. J'avais déjà eu à l'utiliser au moins deux fois dans le passé avec le régime des sandwichs Subway et celui à base de Soylent par exemple. Je restreignais mes calories et je m'entraînais. Mais le résultat était le même, c'était des échecs.

Alors, comment espérer réussir alors que cette

fois, j'avais désormais beaucoup plus de contraintes que lors de mes tentatives précédentes? En plus de mon travail qui me prenait déjà 40 h par semaine, je consacrais une quinzaine d'heures à RDC Études les soirs et les weekends. Comme si cela ne suffisait pas, je m'apprêtais aussi à avoir mon premier enfant dans quelques mois seulement. Où allais-je trouver du temps additionnel pour pratiquer les activités physiques nécessaires pour cette stratégie? Et même si j'arrivais à trouver miraculeusement du temps, comment contrôler mon alimentation sachant que je détestais les régimes et qu'ils finissaient toujours par me rendre misérable? Autant des questions qui me firent sérieusement douter de ma capacité de perdre du poids avec le nouveau programme que je m'apprêtais de commencer.

Mais, je ne comptais pas baisser les bras malgré tous ces doutes. L'analyse de mes précédentes expériences de perte de poids ainsi que toutes les recherches que j'avais faites à ce sujet réussirent au moins à me convaincre que le principe de défi-

cit calorique fonctionnait vraiment. Il suffisait que je trouve un moyen de l'appliquer correctement en adoptant la pratique des activités physiques et le contrôle de l'alimentation pour que je réussisse cette fois à perdre du poids de façon définitive.

Aujourd'hui, je rends grâce à Dieu de n'avoir pas permis à ces contraintes de me décourager. J'ai réussi non seulement à perdre du poids, mais aussi à maintenir un poids sain pendant plus d'un an maintenant. Je vous explique dans les prochains chapitres de ce livre comment j'ai réussi à le réaliser.

Chapitre 5

Comment pratiquer la restriction calorique sans être misérable ?

La restriction calorique est une composante importante de toute stratégie de perte de poids, car elle permet de réduire ou maintenir uniforme la quantité des calories fournies à l'organisme en vue de créer un déficit. Il était donc essentiel pour moi de trou-

ver une nouvelle technique de restriction calorique (*T.R.C*) avant de me lancer dans mon nouveau programme de perte de poids.

5.1 Quelques techniques de restriction calorique

Bien que la majorité du monde associe directement la restriction calorique à l'adoption d'un régime alimentaire, les régimes ne sont qu'une technique parmi tant d'autres pour réduire la quantité des calories que nous consommons. Voici donc les différentes techniques de restriction calorique que mes recherches m'ont permis de découvrir :

Le comptage des calories

Le comptage des calories est une *T.R.C* qui consiste à compter les calories de tous les aliments que nous consommons pour nous assurer que leur somme reste inférieure à la limite des calories que nous nous sommes fixés.

Par exemple, une personne qui veut limiter sa quantité de calories à 2 500 calories par jour doit s'assurer que tous les aliments qu'elle choisit pour ses différents repas n'apportent pas plus de 2 500 calories. Si elle consomme 1 500 calories pour le déjeuner et le dîner ensemble, il faut qu'elle s'assure que ce qu'elle consommera au souper ne dépasse pas 1 500 calories.

Le comptage des calories est une des T.R.C les plus difficiles de contrôle, car elle requiert une grande discipline pour choisir les aliments en fonction de leur teneur en calories et aussi pour s'assurer de suivre chaque jour la quantité totale des calories consommées. Mais elle reste quand même la plus efficace de toutes les techniques.

Personnellement, le comptage des calories n'est pas une technique que je pourrai considérer. Je manque non seulement la discipline requise pour y arriver, mais aussi la capacité et la volonté de compter des calories dans un repas africain. Car pour ceux qui connaissent le repas africain, les informations nu-

tritives de tout ce qui entre dans leurs préparations sont souvent... difficiles à trouver. Mais entre nous, pour l'avoir essayé pendant quelque temps, c'est quelque chose qui me rendrait vraiment dépressif si j'avais à le faire pour tout ce que je mange. Oui, je pense à vous, les poulets KFC ☒.

Les régimes

Les régimes alimentaires sont des T.R.C qui consistent à imposer des restrictions sur les types d'aliments que nous devons consommer ou pas. C'est une technique plus facile que le comptage de calories, car la restriction est faite en amont en éliminant certaines catégories d'aliments.

Il existe plusieurs régimes avec chacun ses propres restrictions. La majorité va baser leurs restrictions sur la composition en macronutriments tandis que d'autres vont carrément restreindre la nature même des aliments comme c'est le cas avec le régime végétalien qui interdit la consommation des animaux. Toutefois, quelles que soient les restrictions impo-

sées, tous les régimes ont toujours pour objectif de réduire d'une façon ou d'une autre la quantité des calories consommées et stockées par notre organisme.

Personnellement, j'ai toujours eu de la difficulté à adopter de régimes, car il n'y a rien que je déteste comme les restrictions alimentaires. Je suis une personne qui mange tout et presque tous les régimes que j'avais trouvés jusque là éliminaient toujours un de mes plats les plus appréciés. Par exemple, adopter un régime végétalien serait compliqué pour moi vu l'amour que j'ai pour le poulet. Adopter un régime Low Carb, c'est-à-dire faible en glucides, me condamnerait à abandonner un des mes plats congolais préférés, le Fumbwa, qui est plein de glucides considérant la quantité de beurre d'arachides requise pour sa préparation.

Je ne voulais pas prendre des risques à essayer d'adopter un autre régime alimentaire vu que mes dernières tentatives avec le régime des sandwiches

Subway et le régime à base de soylent m'avaient rendu vraiment misérable. Je ne voulais pas prendre le risque d'abandonner et échouer une fois de plus à atteindre mon objectif de perte de poids.

La réduction de l'appétit

Jusqu'ici, nous avons vu des techniques de restriction qui réduisent la quantité des calories fournies à notre corps en jouant sur notre alimentation. Et si nous essayons plutôt de changer notre corps pour qu'il demande moins de calories au lieu que ce soit nous qui nous forçons à lui en fournir moins ? C'est là qu'interviennent les techniques de réduction d'appétit qui consistent très souvent à prendre des suppléments ou pilules pour réduire l'appétit de notre organisme.

Il existe plusieurs pilules, suppléments alimentaires ou même des types de thé qui affirment être en mesure de réduire notre appétit. Vous pouvez les trouver partout sur Internet. Mais il sied d'être extrêmement prudent face à ces genres de propo-

sitions, car la majorité d'entre elles n'ont souvent jamais fait l'objet d'études scientifiques sérieuses évaluant leur efficacité et leurs risques pour la santé.

Personnellement, la réduction de l'appétit par des pilules est une expérience que je ne réessayerais plus jamais. Pour l'avoir fait une fois avec le supplément *Garcinia Cambodgia*, les effets secondaires sur la santé peuvent être vraiment désagréables. Pour ma part, bien que j'observasse une baisse de poids nette avec l'utilisation du *Garcinia Cambodgia*, je ne fus pas capable de la maintenir pendant longtemps à cause justement de ces effets secondaires là. Toutefois, mon petit frère Kevin avait pour sa part continué l'utilisation pendant plus de 6 mois et avait quand même réussi à observer une perte de poids considérable bien qu'elle ne fût que temporaire.

Le jeûne intermittent

Si ça ne vous tente pas de réduire votre appétit ni d'adopter des restrictions alimentaires, vous pouvez toujours opter pour une autre T.R.C très populaire

qui est le jeûne intermittent.

Le jeûne intermittent consiste à alterner entre des périodes de jeûne plus ou moins longues et des périodes de repas. Cette technique ne restreint donc pas ce que vous consommez, mais spécifie plutôt quand manger ou ne pas manger. Elle permet ainsi de réduire la quantité des calories que nous consommons en réduisant le nombre de fois que nous mangeons dans la journée. Évidemment, cette technique ne fonctionne vraiment que si nous ne nous mettons pas à exagérer la quantité de nourriture que nous consommons pendant les périodes de repas.

Personnellement, je n'avais jamais pensé au jeûne comme une T.R.C jusqu'à ce que je lise dessus lors mes recherches sur des régimes à adopter. Mais, le fait que la technique n'imposait aucune restriction sur les aliments à consommer ni même sur la quantité de ces derniers avait vraiment attiré mon attention. C'était exactement ce que je détestais

de régimes et autres techniques de restriction calorique que je connaissais déjà. Cependant, malgré cet avantage, je n'étais toujours pas capable d'envisager comment je serais arrivé à me priver de nourritures pendant de longues périodes, moi qui étais si habitué à grignoter à n'importe quelle heure de la journée.

5.2 *La meilleure technique de restriction calorique ?*

La question qui revient souvent quand on parle de comment contrôler l'alimentation est de savoir quelle est la meilleure façon d'y arriver. C'est la question que je m'étais posée quand j'ai commencé à analyser ces techniques. Je voulais savoir quelle technique qui fonctionnait réellement, quel régime permettait vraiment de perdre du poids, qu'est-ce qui permettait de perdre plus vite que d'autres ?

Malheureusement, en analysant toutes ces techniques, j'en suis venu à la conclusion qu'il n'y avait aucune bonne réponse à cette question. Mis à part

les pilules douteuses de réduction de l'appétit, toutes les techniques de restriction calorique fonctionnent. Le comptage de calories, tous les régimes alimentaires, le jeûne intermittent, tous sans exception conduisent à une réduction de la quantité des calories consommées lorsqu'ils sont bien observés et par conséquent, peuvent donc servir à perdre du poids. Pour valider ce point, il suffit que vous alliez faire vous-mêmes une petite recherche sur Internet. Je peux vous garantir que pour chaque type de régime, vous trouverez au moins une personne qui a déjà réussi à perdre du poids en l'utilisant.

Ainsi donc, il n'existe pas vraiment un régime ou une technique supérieure à une autre. Cependant, bien que toutes ces techniques fonctionnent, cela ne veut pas dire qu'elles peuvent être adoptées par tout le monde. Pour m'aider dans mon choix de T.R.C , j'ai établi trois critères que je devrais valider afin de trouver la technique qui me conviendrait le plus.

5.3 2 critères pour choisir une technique de restriction calorique

Les différentes lectures que j'avais effectuées sur les régimes ainsi que mon expérience personnelle en trois tentatives sans succès d'adoption d'une T.R.C me permirent d'établir que la technique de restriction que j'allais choisir devrait absolument établir un équilibre entre les deux éléments suivants : *la santé* et *le plaisir*.

La santé

Tous les régimes fonctionnent, mais tous ne sont pas nécessairement adaptés à notre état de santé. Chacun d'entre nous possède un métabolisme de base et un état de santé unique qui peuvent faire en sorte qu'un régime qui a fonctionné pour d'autres personnes ne fonctionne pas pour nous.

En effet, une technique de restriction doit toujours tenir compte de votre prédisposition psychique et de votre situation personnelle. Il est facile de dire à

quelqu'un d'adopter un régime pour perdre du poids quand on ne sait même pas ce qui a été la source du gain du poids en premier lieu. Par exemple, certaines personnes ont du mal à accepter des restrictions des repas. Bien que les restrictions soient éventuellement nécessaires pour réduire la quantité de calories consommées, des restrictions extrêmes peuvent nous rendre malheureux ou même causer la dépression comme ce fut le cas avec moi quand je pratiquais le régime à base de Soylent.

De même, certaines personnes ne pourront pas nécessairement adopter un régime qui requiert de passer beaucoup de temps à la cuisine à cause de leur horaire de travail ou parce qu'il travaille souvent la nuit, etc. Il est donc important de toujours choisir une technique de restriction qui pourra bien s'adapter à notre situation personnelle pour préserver notre état de santé mentale.

Ensuite, il est très important, extrêmement important que le régime soit sans danger pour notre santé

physique. Ceci est carrément non négociable. Un régime qui affecte négativement notre santé physique devrait être absolument évité. Par exemple, il serait extrêmement irresponsable de recommander à une personne diabétique d'adopter un régime riche en glucides. De même, une femme qui allaite ne devrait jamais adopter le jeûne intermittent puisque ce dernier présente un risque important tant pour la mère que pour son enfant.

Ainsi dit, il est toujours recommandé d'adopter un régime qui tient compte de tous les facteurs tant psychiques que physiologiques de notre santé. Ça ne sert absolument à rien de perdre du poids pour finalement perdre notre vie. Je conseille donc à toutes les personnes ayant une condition de santé particulière de toujours consulter leur médecin ou un professionnel de la santé avant d'adopter une quelconque T.R.C.

Le plaisir

En plus d'être sans danger pour notre santé, une T.R.C doit nous permettre de continuer de consommer des aliments qui nous procurent du plaisir. Quel que soit le régime que nous choisissons, si nous n'aimons pas les aliments qu'il nous impose, nous finirons par l'abandonner rapidement. Il est impossible de maintenir un régime à long terme si nous n'y trouvons pas du plaisir.

Certes, à un moment donné, nous n'aurons pas d'autres choix que de sacrifier certains de nos aliments préférés ou d'abandonner certaines de nos habitudes alimentaires afin de réduire la quantité des calories consommées par notre corps. Toutefois, ces sacrifices doivent toujours être limités dans le temps. La technique que nous choisissons doit toujours nous permettre de continuer à manger les aliments que nous aimons ou au minimum les remplacer par des nouveautés qui nous apporteront le même plaisir. Sans cela, les risques d'abandon

seront très élevés.

5.4 *Attention au phénomène yo-yo*

La plus grande difficulté avec la restriction calorique n'est pas de se mettre à la pratiquer. Trouver un régime n'est pas compliqué. Il en existe des milliers sur Internet qui fonctionnent et qui occasionnent la perte de poids lorsqu'ils sont pratiqués comme il faut. Le plus grand drame est plutôt que plus que 90% des personnes qui se lancent dans la perte de poids finissent toujours par récupérer tout le poids qu'elles perdent et même par gagner encore plus que ce qu'elles avaient avant de se lancer dans la perte de poids. Elles se retrouvent donc piégées dans un cercle vicieux qui se présente comme suit :

- Elles se lancent dans un programme de perte de poids ;
- Elles perdent initialement du poids ;
- Elles réalisent que le programme devient difficile à suivre à la longue ;
- Elles finissent par l'abandonner et reprendre

- leurs habitudes de consommation d'antan ;
- Elles regagnent tout le poids qu'elles ont perdu ou encore plus que ce qu'elles ont perdu ;
 - Elles le réalisent et deviennent très frustrées ;
 - Elles se lancent dans un autre programme de perte de poids et la boucle recommence.

SI vous avez déjà tenté de perdre du poids, il y'a de fortes chances que ce cycle vous est familier. Comme vous le savez, j'ai été moi-même victime de ce phénomène pendant plus de 5 ans. La bonne nouvelle est que ce n'est pas de votre faute. Ce phénomène arrive presque à tout le monde qui tente de perdre du poids et il existe même une explication scientifique derrière ça.

En effet, c'est en 1986 que le Dr Kelly Brownel de l'Université de Yale aux États-Unis introduisit le terme *yo-yo* pour décrire ce phénomène selon lequel les personnes qui perdent du poids finissent par regagner tout le poids qu'elles perdent et même plus à la fin de leur régime. Selon Dr Kelly, ce phénomène est dû au fait que la plupart des régimes

ont souvent des restrictions alimentaires tellement extrêmes qu'il est impossible de les maintenir à long terme. Ces restrictions extrêmes entraînent notre organisme à baisser aussi sa dépense d'énergie et donc son métabolisme de base. Or, en réduisant le métabolisme de base, le déficit calorique que causait le régime va aussi baisser entraînant donc une baisse de son efficacité à nous faire perdre du poids. Personne ne voudra vraiment conserver des restrictions aussi extrêmes sachant qu'elles ne nous permettent même plus de perdre du poids.

En fin de compte, ces personnes abandonnent leurs régimes et reprennent leurs habitudes de consommation d'antan. Toutefois, la baisse du métabolisme de base opérée par l'organisme quant à elle persiste. Ce qui entraîne automatiquement un excès de calories beaucoup plus important que celui qui avait causé le gain de poids au départ. Par conséquent, ces personnes vont se remettre à gagner du poids à une vitesse encore plus élevée qu'avant jusqu'à aller très souvent au-delà même du poids qu'elles

avaient avant leur perte de poids. Comme si cela ne suffisait déjà pas, l'organisme de sa part continuera à les pousser à consommer encore plus de calories dans l'objectif d'en avoir assez en réserve au cas où une seconde vague de disette surviendrait. Ce gain de poids entraîne très souvent une frustration de la part des personnes concernées qui leur poussent à tenter à nouveau de perdre du poids, mais cette fois avec un tout nouveau programme. Et le cycle recommence.

Découvrir le phénomène yo-yo était une réelle bénédiction pour moi. Ça faisait 5 ans que je ne comprenais pas pourquoi je regagnais toujours tout le poids que je perdais. Je le savais désormais. Et en allant lire sur Internet à propos du phénomène yo-yo, je me rendis rapidement compte que je n'étais pas le seul. Les forums de perte de poids comme Weight Watchers étaient remplis de commentaires de personnes exprimant leur frustration quant au phénomène. C'était manifestement l'ennemi numéro 1 de ceux qui tentaient de perdre du poids. Pour moi,

c'était cet ennemi que je ne connaissais pas, mais qui m'avait longtemps terrassé. Maintenant que je l'avais démasqué, j'étais prêt à le neutraliser afin de me libérer de la prison dans laquelle elle me détenait. Et cela devrait commencer par un meilleur choix de T.R.C.

5.5 Principe 2 : Si tu veux perdre du poids définitivement, adopte une technique de restriction calorique que tu es prêt à conserver pour le reste de ta vie!

Ce principe que j'appelle aussi *principe de perte de poids définitive* nous guide dans le choix d'une T.R.C qui nous permettra non seulement de perdre du poids, mais aussi de maintenir cette perte à long terme.

En effet, quand j'ai découvert le phénomène yo-yo, je me suis directement mis à rechercher comment

l'éviter. C'était la raison principale qui m'avait empêché de perdre définitivement du poids jusqu'à présent et je savais que sortir de ce cycle infernal était la solution à mes problèmes de perte de poids. Je me mis donc à chercher sur Internet, lire des blogues, des articles, des études bref tout ce que je pouvais trouver la façon d'éviter le phénomène yo-yo. Sans surprise, il y'avait des milliers d'articles chacun avec ses propres conseils sur la prévention du phénomène. Mais au bout d'une dizaine de lectures, deux conseils semblaient revenir dans tous les articles : *bien choisir son régime* et maintenir les bonnes habitudes alimentaires acquises pendant le régime.

Hum... maintenir les bonnes habitudes alimentaires acquises pendant le régime. Qu'est-ce que ça voulait bien dire ça ? Je pensais que les habitudes alimentaires qu'on adoptait ne nous servaient qu'à perdre du poids. Étais-je entrain de lire qu'il fallait poursuivre les restrictions caloriques après l'atteinte de l'objectif de perte de poids ?

Eh bien, oui! Voyez-vous, le phénomène yo-yo est principalement dû au fait que nous revenons à nos anciennes habitudes de consommation après la perte de poids ce qui, pour des raisons que nous avons plus haut, entraîne une augmentation du poids. La manière la plus simple de le prévenir? C'est justement de ne pas retourner à nos habitudes de consommation précédentes.

Ce principe implique un changement radical de notre perception de la perte de poids. En adoptant cette vision de choses, nous ne pouvons tout simplement plus nous permettre de choisir n'importe quelle T.R.C sachant que c'est probablement quelque chose que nous aurons à faire pour le reste de notre vie. Ceci donne encore plus d'importance aux deux critères de choix de T.R.C que nous avons mentionnés plus tôt. Aucune personne sensée n'accepterait certainement de choisir une T.R.C qui lui priverait du plaisir ou encore plus grave représenterait un risque pour sa santé sachant qu'elle devra probable-

ment la garder pour le reste de sa vie.

En rétrospectif, si j'avais appliqué ce principe dans le passé, je n'aurais certainement jamais choisi le régime des sandwiches Subway ou encore le régime à base de soylent. Ce n'était absolument pas ce que j'aurais voulu mangé pour le reste de ma vie. Déjà en partant, la vision temporaire que j'avais de mes programmes de perte de poids me prédestinait fatalement au phénomène yo-yo.

À mon avis, ce principe explique aussi pourquoi les personnes qui adoptent le régime végétalien ont souvent plus de chance de maintenir leur perte de poids à long terme. Pour beaucoup de ces personnes, ce régime est bien plus qu'une technique de restriction calorique, c'est un changement total de style de vie basé sur leurs nouvelles convictions personnelles.

Maintenant, j'entends déjà certains d'entre vous avoir la même réaction que j'avais eue : « mais je

ne compte pas non plus perdre du poids durant toute ma vie là! » Eh bien, vous avez absolument raison. Toutefois, cette réaction est due à une incompréhension du fonctionnement de régimes ou de restrictions caloriques en général.

En effet, la restriction calorique que nous adoptons aujourd'hui ne nous permettra jamais de créer un déficit éternellement. Il arrivera toujours un point où votre régime ou T.R.C ne causera plus de perte de poids. C'est d'ailleurs cela qui décourage souvent les pratiquants non avertis du régime qui ne savent pas que cela est une réaction du corps humain. Rendue à ce point, votre T.R.C ne vous permet plus de perdre du poids, mais de maintenir votre poids tel qu'il est. C'est le point d'équilibre. À ce moment-là, vous aurez trois options :

- Comme la majorité des personnes, vous abandonnez votre perte de poids, car vous pensez que T.R.C ne fonctionne simplement plus et vous revenez à vos habitudes de consommation passées. C'est le chemin direct vers l'effet yo-

yo.

- Si vous êtes satisfaits du poids que vous avez atteint, vous pouvez continuer à pratiquer votre T.R.C pour vous maintenir en forme.
- Si vous voulez continuer à perdre du poids, il faudra soit augmenter les restrictions caloriques de votre T.R.C actuelle ou opter pour une autre T.R.C qui vous permettra de perdre plus qui sera plus restrictive.

Vous pouvez donc voir à travers ces différentes options pourquoi le principe de perte de poids définitive est important. En effet, la T.R.C que vous choisirez sera celle qui vous permettra de maintenir votre poids une fois que vous aurez atteint votre objectif. Par conséquent, avant d'adopter une T.R.C, posez-vous toujours cette question : est-ce vraiment quelque chose que je serai heureux à faire pour le reste de ma vie ?

5.6 *Mon premier choix de technique de restriction calorique : Le Jeûne intermittent*

En me basant sur le principe de perte de poids définitive, je me mis à la recherche de la T.R.C qui ferait partie de mon nouveau programme de perte de poids. Chaque technique était passée au crible afin de repérer celle qui m'offrirait le plus de chances de perdre puis maintenir mon poids à long terme. Et au bout de toutes ces analyses, j'optai finalement pour le jeûne intermittent.

Pourquoi le jeûne intermittent ?

La raison principale pour laquelle je choisis le jeûne intermittent fut le fait que ça ne me demandait pas de changer le contenu de mon alimentation. J'avais la possibilité de réduire le nombre de calories que je consommais en ne changeant que ma fréquence de consommation. Je n'avais pas non plus besoin de compter les calories dans mes repas. Ces raisons me portèrent à croire que le jeûne inter-

mittent était effectivement une technique que je pourrais pratiquer sans problème pour le reste de ma vie.

Aujourd'hui, après plus d'un an et demi à pratiquer le jeûne intermittent, j'ai pu observer plusieurs autres avantages de cette technique que je n'avais pas du tout anticipés :

1. *Le plaisir de manger* : Avant, manger était pour moi une routine qu'il fallait observer chaque jour par nécessité. Le seul plaisir que j'obtenais en mangeant était quand je mangeais mes plats préférés ou les prêts-à-manger que je ne pouvais évidemment pas manger tout le temps. Cependant, l'introduction du jeûne intermittent changea tout. Me priver de la nourriture pendant une bonne partie de la journée créait une certaine anticipation envers le moment où j'allais enfin briser le jeûne. J'étais désormais très impatient de manger et, quel que soit ce qui se trouvait dans l'assiette, je le man-

geais toujours avec plaisir et appétit. Je comprenais désormais pourquoi mes amis musulmans étaient toujours dans la joie au moment de briser leur jeûne pendant le ramadan. Je ressentais la même chose chaque jour.

2. *La réduction des dépenses* : Le jeûne a eu pour effet non seulement de m'aider à perdre du poids, mais aussi de me permettre d'économiser sur les dépenses alimentaires. J'ai fait des économies d'environ 150\$ par mois en ne déjeunant que le weekend. Cela équivaut en moyenne à 1800\$ par année que je peux investir dans d'autres choses. N'est-ce pas magique ?
3. *Plus d'énergie la journée* : C'est l'avantage auquel je m'attendais le moins et que j'ai toujours du mal à m'expliquer aujourd'hui. Bien qu'au début, je me sentisse souvent fatigué pendant la journée, avec le temps je remarquai que j'eus de plus en plus d'énergie tant physique que mentale les jours où je pratiquais le

jeûne. Aujourd'hui, je suis même devenu capable de m'entraîner à jeun sans aucun problème.

Quand éviter le jeûne intermittent ?

Malgré tous les avantages que je vous ai mentionnés, le jeûne intermittent n'est pas nécessairement une pratique recommandée pour tout le monde. Certaines études sérieuses ont démontré que le jeûne intermittent n'est pas tout le temps aussi bénéfique pour les femmes que pour les hommes. En plus de cela, d'autres personnes doivent carrément l'éviter. Il s'agit notamment des personnes ayant une glycémie délicate, les femmes enceintes, celles qui allaitent, les adolescents ou encore des personnes qui souffrent d'une malnutrition. Comme toujours, je vous recommande fortement de consulter votre médecin ou un professionnel de la santé en cas de doute.

Variantes du jeûne intermittent

Il existe plusieurs variantes du jeûne intermittent selon la longueur de la période de jeûne voulue. Voici

quelques-unes de plus populaires :

- *La méthode 16/8* : Éliminez le déjeuner et limitez votre période de repas à 8 h en jeûnant le reste du temps. Par exemple, vous pouvez manger entre 12 h et 20 h et jeûner de 20 h à 12 h le lendemain. Cela vous laisse donc assez de temps pour prendre votre diner et votre souper.
- *La méthode Eat-Stop-Eat* : Avec cette méthode, vous devez jeûner pendant 24 h, une ou deux fois par semaine pendant deux jours non consécutifs. Par exemple, si vous choisissez lundi comme journée de jeûne, vous devrez jeûner pendant la période comprise entre la fin de votre souper dimanche et votre souper du lundi.
- *Le warrior diet (régime des guerriers)* : Vous ne mangez qu'une petite quantité de fruits et de légumes pendant la journée et un gros repas le soir. Vous n'avez le droit de manger votre repas que pendant un intervalle de 4 h que vous choisirez. Par exemple, vous pouvez manger

un gros repas de 17 h à 21 h puis ne manger que des légumes et des fruits de 21 h à 17 h le lendemain. En bref, vous remplacez vos déjeuners et diners habituels par des fruits et légumes.

Adoption du jeûne intermittent

Je choisis initialement le régime de guerriers pour mon nouveau programme de perte de poids. J'allais en guerre contre mon excès de poids, quoi de mieux pour le signifier que choisir le régime de guerriers ! Malheureusement, je me rendis vite compte que c'était une très mauvaise idée.

En effet, il ne fallut que trois petits jours pour réaliser que je n'avais pas ce qu'il faut pour continuer avec le régime de guerriers. C'était beaucoup plus difficile que je ne le pensais. Bien que je puisse consommer des fruits et légumes pendant le jeûne, tenir 20h sans repas était trop brutal pour moi. Ça allait bien le matin, mais passé midi, je n'étais tout simplement plus capable de fonctionner normalement. J'étais tellement faible tant physiquement que

mentalement que je n'arrivais plus à réfléchir passé 14 h. 'était clair que je ne pouvais pas continuer ainsi et espérer être efficace au travail. J'y étais allé trop fort. Je devais changer mon fusil d'épaule.

Après réflexion, je décidai d'opter finalement pour la méthode 16/8 qui était beaucoup moins restrictive que le régime de guerriers. Certes, la réduction des calories serait certainement plus faible aussi, mais cette variante me permettait de consommer deux repas par jour ce qui me permettrait de mieux tenir pendant ma période de jeûne. Ainsi du lundi au vendredi, je ne déjeunais pas le matin, mais je soupais à midi et je prenais mon repas le soir. L'adoption de la méthode se passa finalement beaucoup mieux que celle du régime de guerriers et je réussis à maintenir cette variante pendant au moins deux mois.

Deux mois après avoir commencé à pratiquer la méthode 16/8, je réalisai que mon rythme de perte de poids avait considérablement baissé. Cette variante du jeûne intermittent avait probablement

atteint la limite du déficit calorique qu'elle pouvait m'aider à créer. Il fallait donc que je change de technique pour continuer à perdre du poids. Je décidai alors de réessayer le régime des guerriers qui étaient une version beaucoup plus restrictive que la méthode 16/8.

À ma grande surprise, cette fois je n'eus aucun mal à l'adopter. C'était beaucoup plus facile que la dernière fois. J'étais capable de continuer à fonctionner comme il fallait pendant la journée même après 14 h. 'était incroyable. Qu'est-ce qui avait bien pu arriver à mon organisme à la dernière pour qu'il soit soudainement aussi facile d'adopter le régime de guerriers cette fois ? C'est en essayant de répondre à cette question que je découvris le troisième principe de la perte de poids selon le programme 4P.

5.7 Principe 3 : La meilleure façon d'adopter une nouvelle technique de restriction calorique, c'est de le faire progressivement

Ce principe que j'appelle aussi *principe d'adoption progressive* est l'explication qui se cache derrière l'échec puis la réussite subséquente de mon adoption du régime de guerriers.

L'autodéfense de l'organisme contre la restriction calorique

La réduction de la quantité de calories fournies à notre corps déclenche un mécanisme d'autodéfense puissant de l'organisme qui peut jouer en notre défaveur lors de l'adoption d'une nouvelle T.R.C.

En effet, lorsqu'on réduit la quantité des calories que nous avons l'habitude de consommer, notre organisme se retrouve à manquer d'énergie et doit aller utiliser ses réserves pour répondre à ses besoins

énergétiques. Sa première réaction face à cette situation est de générer une hormone digestive appelée ghréline qui stimule l'appétit. La ghréline est donc le signal utilisé par notre corps pour nous dire qu'il faut en effet lui fournir de l'énergie. Plus le taux de ghréline est élevé, plus nous avons cette sensation de faim.

Pour continuer à maintenir notre nouvelle T.R.C, il faut résister à cette sensation de faim. Si vous aviez déjà eu à expérimenter avec la faim dans votre vie, vous conviendriez certainement avec moi que ce n'est pas chose facile. C'est encore pire lorsque notre T.R.C consiste à des restrictions alimentaires ou en un comptage des calories, car on se retrouve à lutter non seulement contre la faim, mais aussi contre nos propres désirs de manger des aliments que nous aimons ou la quantité de nourriture que nous désirons et ça, c'est encore plus difficile que la sensation de faim générée par la ghréline.

Résister à ce mécanisme d'autodéfense du corps

humain peut être très éprouvant tant physiquement que mentalement. C'est la raison pourquoi la majorité des gens ont de la difficulté à adopter ou maintenir un régime ou n'importe quelle autre T.R.C. Plus les restrictions du régime sont extrêmes, plus l'effort à fournir pour lutter contre les différents mécanismes d'autodéfense de l'organisme sera élevé.

Ce mécanisme d'autodéfense fut la raison principale de l'échec de ma première tentative d'adoption du régime de guerriers. En effet, la sensation de faim à laquelle mon organisme m'avait soumis était juste trop difficile à contenir pendant 20 h. Même les fruits ou légumes que j'avais le droit de manger n'étaient pas capables de m'aider.

Le drame avec cette bataille contre le mécanisme de l'autodéfense de notre propre organisme est qu'elle a des conséquences sur toutes les sphères de notre vie. Que ce soit notre travail, notre vie sociale, nos interactions avec les membres de notre famille,

tout est affecté. Il est donc très important de réagir de façon appropriée lorsque nous faisons face à ce genre de situation.

De ce qui précède, d'aucuns pourraient se demander s'il est vraiment nécessaire de prendre un tel risque pour perdre du poids. Existe-t-il une possibilité de vaincre ce mécanisme d'autodéfense de l'organisme ?

L'adoption progressive à la rescousse

Mes recherches sur la perte de poids ainsi que mon expérience personnelle m'ont appris que lutter contre le mécanisme d'autodéfense de notre corps est une bataille perdue d'avance. Plutôt qu'essayer de vaincre notre propre corps, nous devons plutôt essayer de travailler avec lui, essayer de négocier pour obtenir ce qu'on veut, car, voyez-vous, au-delà de son mécanisme d'autodéfense, notre corps possède aussi une excellente capacité d'adaptation qui peut lui permettre de survivre à des conditions beaucoup plus difficiles que celles engendrées par les

restrictions de nos régimes. De ce fait, nous avons tout intérêt à essayer de tirer profit de cette capacité d'adaptation du corps pour changer nos habitudes alimentaires plutôt qu'essayer de les forcer sur notre organisme. Comment tirer donc profit de cette capacité d'adaptation de notre corps ?

En effet, tirer profit de la capacité d'adaptation de notre organisme pour le permettre d'accepter et réagir correctement à des conditions extrêmes n'est pas un nouveau concept. Cette technique est déjà mise à profit par la médecine par exemple pour permettre à l'organisme de combattre différents virus en utilisant des vaccins. L'idée est simple : on injecte à l'organisme des versions affaiblies ou mortes d'un virus pour qu'il soit capable de le reconnaître et créer des anticorps contre ce dernier. Une fois que le vrai virus attaquera, l'organisme aura déjà développé des anticorps capables de le combattre et pourra s'en sortir. Et voilà, le tour est joué. Maintenant, comment utiliser la même technique pour l'adoption d'une nouvelle T.R.C ?

D'entrée de jeu, soyons clairs sur le fait que nous n'aurons pas à développer des anticorps dans le cadre de l'adoption d'une T.R.C, mais la logique reste sensiblement la même. Désirez-vous bannir complètement le sucre de votre alimentation? Bien que je pense que ce n'est pas une très bonne idée, il est possible d'y arriver tout en évitant d'activer le mécanisme d'autodéfense de l'organisme.

En effet, au lieu de vous réveiller du jour au lendemain et décider d'éliminer tous les aliments sucrés de votre régime alimentaire, commencez plutôt par éliminer un ou deux aliments que vous avez l'habitude de consommer. Par courtoisie, laissez ensuite à votre organisme le temps pour qu'il s'y habitue. Ensuite, éliminez deux autres aliments puis laissez encore à votre organisme le temps de s'y habituer. Répétez ainsi ce processus jusqu'au moment où vous atteindrez le niveau des restrictions désiré. Vous serez agréablement surpris de réaliser comment en y allant progressivement ainsi, vous

obtiendrez une coopération absolue de votre organisme plutôt qu'une opposition farouche.

C'est donc cette façon de faire qui est prônée par le principe d'adoption progressive. Dans mon cas, ce fut ce qui arriva en choisissant de commencer par la méthode 16/8 après l'échec de ma première tentative de commencer directement par le régime de guerriers. En optant pour la méthode 16/8, je choisis une variante beaucoup moins restrictive qui permit à mon organisme de s'adapter et s'habituer au jeûne intermittent. Cela me permit de demeurer fort l'après-midi tout en donnant l'occasion à mon corps de s'adapter au jeûne intermittent pendant toute la matinée. C'est grâce à cette adaptation que je n'eus aucune difficulté lorsque fut venu le moment d'opter une nouvelle fois pour le régime de guerriers.

C'est grâce à ce principe que ma soeur Exaucée, qui n'avait jamais pratiqué aucun régime ni T.R.C pendant toute sa vie, réussit à adopter le jeûne inter-

mittent passant progressivement et en moins d'une année de la méthode 16/8 à la méthode Eat-Stop-Eat qu'elle pratiquait désormais chaque jour. Je dois avouer qu'elle y allait un peu trop fort là, mais elle le pratique depuis plus de 4 mois maintenant et elle ne compte pas s'arrêter de si tôt. Je vous parle bien d'une personne qui n'avait jamais pratiqué de régimes ou d'activités physiques soutenues il y a encore moins d'un an. Je n'en revenais pas et même au moment d'écrire ces lignes, je n'en reviens toujours pas.

Ainsi dit, je vous recommande donc de penser fortement à ce principe et de le respecter lorsque vous serez prêt à adopter la T.R.C qui accompagnera votre programme de perte de poids. Il est de tout votre intérêt de traiter votre organisme comme partenaire dans votre perte de poids et cela passe par une adoption progressive de votre T.R.C.

5.8 *Le goût de la victoire*

En combinant jeûne intermittent et activités physiques que je choisis de pratiquer, je réussis à passer de 254 lb (115 kg) en janvier 2019 à 247 lb (112.1 kg) le 23 avril 2019. Cette perte de 6 lb (2.9 kg) n'était pas très élevée, mais elle était quand même motivante. Je savais que j'avais la bonne solution et que si je continuais ainsi, je réussirais certainement à atteindre l'objectif de 198 lb (90 kg) que je m'étais fixé.

L'arrivée de Michael-Aristote et du soleil en mai 2019 poussèrent mon programme dans une toute autre dimension. En effet, l'été me permit d'augmenter l'intensité de mes activités physiques en ajoutant la course à pied à ce que je faisais déjà. En plus de cela, je sortais régulièrement maintenant pour promener Michael-Aristote dans sa poussette. Ces deux activités physiques additionnelles en plus du jeûne intermittent que je pratiquais accélèrent mon rythme de perte de poids à tel point que je

réussis à atteindre l'objectif de poids que je m'étais fixé 6 mois plus tard, le 27 novembre 2019.

C'était incroyable. Je réussis à perdre 7 fois plus de poids en 6 mois que pendant les 4 premiers mois de mon régime. Le sentiment que j'avais d'avoir enfin réussi sans abandonner en chemin était indescriptible. J'étais heureux, ma famille était heureuse, mes amis étaient heureux, Exaucée était remplie d'espoir pour sa propre perte de poids. J'avais enfin goûté à la victoire et elle était aussi douce que le miel.

Cependant, même en célébrant, je gardai en tête que ce n'était qu'une première victoire et que le plus dur restait à venir. Désormais, il fallait empêcher le phénomène yo-yo de se reproduire. C'était cela le vrai test du programme 4P. Allait-il me permettre de maintenir mon poids après l'atteinte de mon objectif?

En attendant de découvrir la question à cette réponse, j'avais décidé de continuer à célébrer, de

continuer à savourer cette première victoire, car j'avais enfin réussi à atteindre un objectif de poids après plus de 6 ans d'essai.

5.9 *L'assaut ultime du phénomène yo-yo*

Je m'attendais à une bataille contre le phénomène yo-yo. Mais j'étais très confiant cette fois. J'avais pris soin de suivre le principe de perte définitive de poids en choisissant une T.R.C que j'étais prêt à pratiquer pour le reste de ma vie. J'avais continué à observer ma restriction calorique même après l'atteinte de mon objectif de poids. En tout cas, j'étais prêt à me battre pour contrer le phénomène yo-yo. Cependant, malgré tout ça, ce qui s'en suivit fut tout simplement catastrophique.

Malgré le maintien de ma T.R.C, malgré le fait d'avoir continué à m'entraîner au gym, malgré tout ce que j'avais fait, le phénomène yo-yo réussit tout de même à pointer son bout du noeud. Du

27 novembre 2019 au 10 février 2020, j'assistais avec un sentiment de fatalité devant une augmentation continue de mon poids. Le coup de grâce arriva le 20 janvier 2020 quand ma balance indiquait 206 lb (93.5 kg) loin du 197 lb (89.3 kg) que je réussis à atteindre le 27 novembre 2019.

Je luttais de toutes mes forces, mais il était clair que j'étais entrain de perdre une énième bataille contre le phénomène yo-yo. Toutefois, je ne comptais pas le laisser faire. Je savais que cette énième désillusion risquait de m'être fatale. L'enjeu était trop élevé cette fois. Il y avait mon fils que je ne devais pas décevoir. Il y avait les personnes qui m'avaient encouragé sur Facebook, en commentant mon blogue, les personnes que j'avais inspirées. Il y avait ma soeur Exaucée qui avait rejoint le programme 4P. Il y avait ce livre que j'avais commencé à écrire en janvier. Par-dessus tout, il y avait moi-même. Je ne pouvais pas nous laisser tomber. Le programme 4P devait fonctionner.

Je suis donc revenu à la planche à dessin pour trouver ce qui n'avait pas marché. Qu'avais-je manqué de bien faire ? J'avais pris soin de respecter tout le principe, pourquoi n'étais-je plus capable de créer un déficit calorique ? Qu'est-ce qui avait bien pu se passer ?

5.10 J'avais oublié que nous ne sommes pas des êtres statiques

En analysant la T.R.C et les activités physiques que je pratiquais, je me rendis compte que deux facteurs anodins auxquels je n'avais pas pensé permirent cette manifestation du phénomène yo-yo :

1. *L'hiver* : L'arrivée de l'hiver était synonyme de la fin de ma saison de course à pied. Me demander, moi, un noir du fin fond d'Afrique, d'aller courir l'hiver équivaut à me condamner à mort avec mes yeux ouverts. Même après 8 ans passés au Québec, j'avais toujours aussi peur de l'hiver qu'une personne qui venait fraîchement d'arriver. Bon, j'exagère un peu là, mais

ce que je veux dire est que ça ne m'avait jamais traversé l'esprit d'aller courir l'hiver. De même, c'était aussi terminé pour les marches de 20 minutes aux 3 heures que j'avais pris l'habitude de faire après l'arrivée de mon fils. En hiver, je ne pouvais sortir qu'une fois tout au plus et quand je le faisais, c'était presque un miracle.

2. *La période de fêtes* : Je n'avais pas considéré l'étendue du changement que la période festive de décembre opérait sur notre style de vie. En effet, nous mangeons beaucoup pendant cette période et nous pratiquons moins d'activités physiques afin de passer plus de temps avec les nôtres. Par conséquent, il est souvent plus difficile de continuer à observer nos restrictions caloriques pendant cette période.

L'arrêt des certaines de mes activités physiques pendant l'hiver et la difficulté de continuer à observer mes restrictions caloriques pendant les fêtes avaient ensemble contribué à inverser le déficit ca-

lorique que j'avais avant. Il était donc normal que je gagne du poids. Le fait que ce gain n'était pas si élevé était en fait un témoignage en faveur de l'efficacité du programme 4P. Je suis très certain que ça aurait été pire que ça si je ne suivais pas le programme 4P.

Cette expérience me permit de réaliser que ma compréhension du principe de perte définitive de poids était erronée. En effet, ce principe nous demande de choisir une T.R.C que nous serons prêts à pratiquer pour le reste de notre vie. Il est donc facile de penser que ce principe nous enjoint de conserver la même T.R.C pour le reste de nos jours. Or, comme nous le savons si bien, notre situation personnelle peut varier d'un moment à l'autre. Une T.R.C qui nous permettait de générer un déficit hier peut ne plus le faire aujourd'hui. Une T.R.C qui nous apportait du plaisir hier peut ne plus le faire aujourd'hui. Une T.R.C qui ne posait aucun risque à notre santé hier peut devenir risquée aujourd'hui. Nous sommes des êtres dynamiques vivant dans un environnement

dynamique. Il serait donc faux de penser que nous pouvons conserver une même T.R.C pour le reste de notre vie.

Cependant, ce que le principe de perte définitive de poids voudrait simplement dire ce que vous devrez probablement conserver votre T.R.C une fois que vous aurez atteint votre objectif de poids pour vous permettre de maintenir votre poids. Cela ne veut toutefois pas dire que vous ne devez pas modifier les restrictions de votre T.R.C ou carrément changer votre T.R.C lorsque votre situation personnelle a changé. C'est ce que je n'avais pas compris et qui causa l'apparition du phénomène yo-yo. J'aurais dû adapter ma T.R.C en conséquence pour contrer ma baisse d'activités physiques pendant l'hiver.

Ainsi donc, il est très important de continuellement réévaluer l'adéquation entre votre T.R.C et votre situation personnelle tout le long de votre programme de perte de poids et de ne pas hésiter de changer de T.R.C lorsque cela est nécessaire. Dans le

chapitre 8, vous découvrirez comment vous laisser guider par votre organisme lorsqu'arrive le moment de changer de T.R.C.

5.11 Vous pouvez créer vos propres techniques de restriction de calories

Après avoir réalisé que la baisse d'activités physiques que j'eus en hiver avait neutralisé ma T.R.C, je décidai d'adopter une variante plus restrictive du jeûne intermittent. Cependant, je réalisai les variantes restantes, soit les méthodes 16/8 et Eat-Stop-Eat étaient beaucoup moins restrictives que le régime des guerriers que je pratiquais déjà. Il ne me restait donc plus d'autres variantes de T.R.C que je pouvais adopter à ma connaissance et je ne voulais pas non plus tenter une autre catégorie de T.R.C que le jeûne intermittent, car c'était de toute évidence ce qui m'avait le plus réussi. Que devrais-je faire donc ?

C'est en réfléchissant à cette question que la réponse me vint à l'esprit. En effet, je me dis que si je

pouvais combiner la méthode Eat-Stop-Eat avec le régime des guerriers, je pourrais certainement avoir une nouvelle variante beaucoup plus restrictive, car la méthode Eat-Stop-Eat impliquait deux jours de jeûne de 24h qui était beaucoup plus intense que les jeûnes partiels de 20 h d régime de guerriers. Je décidai donc de tenter ma chance en adoptant cette variante personnalisée qui se présentait comme suit :

- *Lundi* : Eat-Stop-Eat (24 h d jeûne sans rien manger)
- *Mardi* : Régime de guerriers (20 h d jeûne avec possibilité de manger des fruits et légumes)
- *Mercredi* : Pas de jeûne
- *Jeudi* : Eat-Stop-Eat
- *Vendredi* : Régime de guerriers

À ma grande surprise, cette combinaison fut effectivement une belle réussite. Elle me permit de recommencer à perdre du poids jusqu'à atteindre de nouveau mon objectif de 198 lb (90 kg) le 14 mars 2020. C'était une belle découverte. Je pouvais désormais tester n'importe quelle combinaison de

variantes que je voulais pour créer le déficit de calories que je visais. En utilisant l'adoption progressive, je pouvais même réussir à pratiquer la méthode Eat-Stop-Eat pendant 5 jours au lieu de deux comme recommandé par la variante traditionnelle.

En effet, une multitude de possibilités s'offrait à moi. Il n'y avait donc plus rien qui m'empêchait par exemple de créer une T.R.C en mélangeant plusieurs autres T.R.C provenant des catégories distinctes. Je pouvais par exemple adopter le régime végétalien tout en pratiquant la méthode 16/8. Tout était possible tant que c'était sécuritaire pour ma santé et pouvait continuer de m'apporter du plaisir.

Aujourd'hui, c'est cela que je recommanderai que vous fassiez quand vous serez prêts à choisir votre prochaine T.R.C. Choisissez une T.R.C conventionnelle qui vous semble la plus prometteuse pour vous et modifiez-la au besoin pour qu'elle corresponde à votre situation personnelle. L'essentiel est que cette T.R.C dans sa modification continue de vous

permettre de créer le déficit calorique indispensable à votre perte de poids.

5.12 Conclusion

La restriction calorique est une composante indispensable de tout programme de perte de poids. Il nous permet d'ajuster la quantité des calories que nous fournissons à notre organisme en vue de générer un déficit de calories sans lequel aucune perte de poids n'est possible. Bien que le comptage des calories et le régime soient les plus populaires, il existe plusieurs autres techniques de restriction calorique (T.R.C) qui sont toutes aussi efficaces dans la perte de poids que les deux premières.

En effet, presque toutes les T.R.C existantes accomplissent bien leur rôle de contrôle de l'alimentation. Toutefois, cela ne veut en aucun cas dire que toutes fonctionneront bien pour chacun de nous, bien au contraire. Étant donné que nous sommes tous uniques, chaque T.R.C aura un effet particulier sur

chaque individu selon son métabolisme et sa situation personnelle. Il devient donc important de faire un choix de T.R.C qui nous correspond bien. Pour ce faire, nous vous conseillons de ne considérer que de T.R.C qui, non seulement vous garderont en bonne santé, mais vous permettront aussi de continuer à trouver du plaisir dans votre alimentation. Notre choix de T.R.C est d'autant plus important lorsque nous réalisons que pour avoir une chance de réussir notre perte de poids et surtout de la maintenir par la suite, nous devons continuer à contrôler notre alimentation sans jamais arrêter. Il est donc important de choisir une T.R.C que nous serons prêts à pratiquer pour le reste de notre vie.

Une fois notre T.R.C choisie, il nous restera maintenant à la mettre en pratique et encore là, c'est plus facile à dire qu'à faire. Plusieurs personnes initialement très motivées à perdre du poids se retrouvent souvent très rapidement désillusionnées par la difficulté du régime ou T.R.C qu'elles ont choisi d'adopter. Cette triste réalité est due au fait

que nous choisissons très souvent d'aller en guerre contre notre propre organisme en lui imposant des restrictions alimentaires très sévères d'un seul coup. Cette torture apparente ne laissera bien évidemment pas notre organisme indifférent et il se mettra à nous combattre à son tour pour se maintenir en vie. Or, personne ne nous connaît aussi mieux que notre propre organisme. C'est donc dans un combat totalement très déséquilibré que nous nous engageons lorsque nous choisissons cette voie.

Au lieu de nous mettre à dos notre propre organisme, nous devons plutôt collaborer avec lui en mettant à profit son excellente capacité naturelle d'adaptation pour nous permettre de changer nos habitudes alimentaires. Et cette mise à profit passe par une adoption progressive de nos nouvelles restrictions alimentaires afin de permettre à notre organisme de prendre le temps qu'il lui faut pour s'habituer à sa nouvelle réalité. En faisant cela, nous augmenterons drastiquement nos chances non seulement d'adopter avec succès notre T.R.C, mais aussi de pouvoir le

maintenir à long terme sans toutes les difficultés que nous aurions eues si nous avions décidé de l'imposer.

En adoptant notre nouvelle T.R.C, nous aurons déjà résolu la moitié du puzzle de perte de poids en réduisant la quantité de calories que nous consommons. Cette réduction à elle seule peut déjà commencer à nous faire perdre du poids. Mais très vite, notre organisme ajustera ses dépenses caloriques pour refléter sa nouvelle réalité. Pour nous aider à continuer de maintenir un déficit sans devoir opter pour des restrictions caloriques extrêmes, nous devons faire appel à l'autre moitié du puzzle qui consiste à dépenser des calories au-delà du métabolisme de base. Dans le prochain chapitre, nous verrons ensemble comment dépenser plus de calories même lorsqu'on fait face à plusieurs contraintes comme celui du temps.

Chapitre 6

Comment pratiquer des activités physiques pour dépenser plus de calories ?

Dans le chapitre précédent, nous avons vu comment réduire notre consommation de calories en contrôlant notre alimentation. Cette réduction peut

permettre de créer un déficit de calories lorsque la quantité des calories consommées devient inférieure au métabolisme de base de l'organisme. Cependant, l'organisme se rendra assez rapidement compte de cette réduction de la quantité des calories qu'on lui fournit et ajustera en conséquence sa propre dépense de calories. Ainsi, le déficit créé baissera considérablement au fil du temps jusqu'à devenir. Pour recréer un déficit, nous aurons alors deux choix : soit, nous augmentons encore nos restrictions alimentaires pour réduire encore plus la quantité des calories ou soit nous augmentons la dépense en calories de l'organisme.

En effet, avec tout ce que nous avons vu au chapitre précédent, il sera certainement préférable d'éviter à tout prix la première option, car elle nous mènera tout droit vers le phénomène yo-yo. Dans ce cas, il ne nous reste que l'option la plus viable qui est d'augmenter la dépense de calories de l'organisme au-delà du métabolisme. Et la seule façon d'y arriver sensiblement et sainement est bien évidem-

ment de faire travailler nos muscles grâce à l'activité physique.

6.1 Quelles activités physiques pratiquer pour dépenser plus de calories ?

Lorsqu'on parle des activités physiques pour perdre du poids, plusieurs personnes ne pensent presque exclusivement qu'à l'exercice. Et pourtant, l'exercice n'est pas la seule activité physique physique pour nous aider à dépenser de l'énergie. Pour s'en rendre compte, il suffit d'observer comment nos ancêtres très lointains dépenser de l'énergie.

En effet, nos ancêtres n'avaient vraiment pas besoin d'exercice ou d'autres activités physiques spéciales pour dépenser de l'énergie. Leurs activités journalières, leurs travaux qui étaient majoritairement des travaux manuels à l'époque leur permettaient de dépenser les calories qu'ils consommaient. Aujourd'hui, la sédentarisation, le passage au travail

intellectuel et la surconsommation mondiale accentuée nous ont menés à un point où nous fournissons à notre organisme une quantité de calories que nous ne sommes même plus capables de consommer à travers nos activités journalières. Il nous faut donc des activités physiques supplémentaires.

Heureusement qu'il y'a encore certains chanceux parmi nous qui ont un mode de vie qui leur permet de dépenser les calories qu'ils consomment. Cette observation, je le fis à travers un ami qui travaillait dans la construction. Cet ami dont je vais taire le nom par respect mangeait beaucoup plus que moi et vraiment beaucoup plus de prêts-à-manger et ne se rendait presque jamais au gym, mais il était toujours plus en forme que moi. Il n'était pas en surpoids du tout, il semblait très bien supporter le poids de son corps. C'était très frustrant pour moi vu tous les efforts que je mettais dans la perte du poids. Cependant, lorsque je le revis plusieurs mois après la fin de nos études, il n'était plus du tout la même personne. Il avait manifestement pris beaucoup du

poids pour quelques mois seulement. Qu'est-ce qui avait bien pu se passer ?

En effet, après l'obtention de son diplôme d'ingénieur civil, mon ami quitta le chantier pour travailler dans un bureau de conseil en construction. Apparemment, son organisme n'avait pas trop aimé ce changement. Mais la réalité était que mon ami n'avait pas besoin d'activités physiques supplémentaires lorsqu'il était au chantier, car il le faisait déjà dans son travail de chaque jour. Son travail au chantier était son activité physique qui lui permettait de maintenir son poids malgré son alimentation douteuse. Il n'avait pas besoin d'exercice. Mais une fois qu'il a mis fin à son travail au chantier, il est redevenu comme la majorité d'entre nous et l'excès de calories finit par se manifester.

Essayer d'observer les personnes dans votre entourage qui travaillent dans la construction ou dans n'importe quel autre travail qui requiert un gros effort manuel. Vous remarquerez fort probablement

que la majorité d'entre elles ont une bonne forme physique.

Mon objectif avec cette histoire n'est pas de dire que tout le monde doit retourner travailler dans un chantier ou retourner à des travaux manuels pour perdre du poids. Ce que je veux tout simplement exprimer c'est le fait que nous n'avons pas nécessairement besoin de faire des exercices pour créer un déficit d'énergie. Certes, les exercices possèdent plusieurs avantages supplémentaires sur la santé comparés à plusieurs autres activités physiques, mais elles ne sont pas l'unique moyen.

Par exemple, la marche que l'on néglige souvent est une des activités physiques les plus populaires pour se maintenir en forme. Je connais même quelqu'un qui me disait avoir réussi à perdre du poids et à le maintenir depuis plus de deux ans maintenant en ne pratiquant que la marche comme activité physique et le comptage des calories comme T.R.C.

Ainsi dit, je vous encourage à considérer toutes vos options de choix d'activités physiques. Il y'a l'exercice bien évidemment, la marche, la course, le vélo, la nage (peut-être pas pour les noirs, mais bon...), la pratique d'un sport individuel ou collectif, la danse, jouer avec ses enfants, etc. Les choix qui s'offrent à vous sont illimités. Alors, profitez-en !

D'ailleurs, ma femme et moi considérons même le magasinage comme une activité physique pour dépenser des calories additionnelles. Pour dire vrai, il n'y a que moi qui le fais, car c'est la seule raison que j'ai trouvée pour réussir à me convaincre de l'accompagner ☒.

6.2 2 critères pour choisir une activité physique

Comme nous l'avons vu, il existe un éventail illimité d'activités physiques que vous pouvez choisir pour dépenser plus de calories. Cependant, comme avec les T.R.C, ce n'est pas toutes les activités phy-

siques qui sont nécessairement bonnes pour nous. Dans mon cas, j'avais établi que les activités physiques que j'allais choisir devraient me permettre d'établir un équilibre entre les éléments suivants : *la sécurité et la santé.*

Sécurité

Il est important que l'activité physique soit sécuritaire pour vous tout d'abord par rapport à votre condition ou état de santé personnelle puis par rapport à l'activité elle-même et l'environnement dans lequel elle est effectuée.

Par exemple, vous ne devrez probablement pas choisir des activités d'intensité extrême si vous avez des problèmes cardiaques. Ce serait dommage de perdre votre vie en essayant d'être en santé. De même, courir pendant une tempête juste parce qu'un ami nous motive à le faire n'est probablement pas une très bonne idée. Je sais que ça peut sembler très évident pour vous, mais me connaissant moi-même, il était important que je me le rappelle.

Somme toute, ma recommandation sera toujours de consulter votre médecin avant de vous mettre à pratiquer certaines activités physiques si vous doutez de l'impact qu'elles pourraient avoir sur votre santé. Mieux vaut prévenir que guérir.

Plaisir

Maintenant que vous avez choisi votre activité physique sécuritaire, il faut maintenant vous assurer qu'elle vous procurera du plaisir. Si une activité ne vous procure pas du plaisir ou ne vous procure plus du plaisir, abandonnez-la, trouvez-vous une autre activité. Votre temps sur terre est juste trop précieux pour que vous le gaspilliez à faire quelque chose que vous n'appréciez pas juste parce que vous devez perdre quelques calories.

En effet, ce fut exactement ce que je vécus avec le crossfit. Au début, j'avais vraiment beaucoup du plaisir à le faire. Mais lorsque je commençai à avoir mal à la hanche, tout changea pour moi. Ce mal

de hanche que j'avais après chaque entraînement ôta tout le plaisir que j'avais pour le crossfit. Je n'attendais plus avec impatience mes séances de crossfit comme c'était le cas avant. J'aurais dû abandonner dès que je m'en étais rendu compte, mais je choisis de continuer, de faire abstraction de la peine en espérant qu'avec l'habitude, elle finirait par disparaître. Mais hélas, cette insistance finit par me briser complètement. Ce n'était plus simplement un mal physique, mais c'était aussi devenu mental. Car même quand j'avais décidé d'arrêter le crossfit, je n'étais plus capable de reprendre l'entraînement normal que j'avais l'habitude de faire, car chaque fois que je pensais m'y rendre, le mal à la hanche venait hanter mes pensées et me décourager. Aujourd'hui, je me dis que si seulement j'avais arrêté plus tôt, l'impact sur mon mental aurait été moindre.

Toutefois, cela ne veut pas dire qu'il ne faut pas essayer des activités physiques juste parce qu'on pense qu'on n'aura pas de plaisir à le faire. Être fermé à l'idée d'essayer de nouvelles activités physiques

pourrait nous faire manquer beaucoup d'opportunités. Encore une fois, j'en suis l'exemple parfait.

En effet, depuis l'école primaire, je n'avais vraiment jamais compris comment les gens trouvaient du plaisir à courir... pour rien. La course à pied ou même tous les exercices qui demandaient beaucoup de cardio ne faisaient absolument pas partie de mes forces. Quand j'allais au gym, je faisais à peine 5 minutes de cardio avant de me lancer dans la musculation pour le reste des 90 minutes que je passais au gym. Quand je faisais le crossfit, les exercices cardiovasculaires étaient le moment que je détestais le plus, beaucoup plus même que les exercices qui provoquaient mon mal de hanche. Et c'était ainsi jusqu'à ce que je défie mon collègue Jeff Grenon à un 100 mètres en 2018 pour des raisons qui me sont encore inconnues jusqu'à ce jour.

Pour préparer ce défi, je décidai de commencer à me rendre au bureau en courant 3 km chaque matin. Je ne vois pas comment courir des longues distances

m'aurait préparé au 100 mètres, mais comme Jeff venait à la course au bureau, j'avais décidé de le faire aussi. Même si finalement, je ne courais probablement que pendant 900 mètres et que je marchais le reste du temps, le plaisir que je ressentais une fois la course terminée était tout nouveau pour moi. Je n'aurais jamais cru que je tirerais tant de plaisir de la course.

Aujourd'hui, en 2020, je cours presque plus de 100 km par mois durant l'été et en moyenne 10 km par sortie. La course est devenue l'activité prépondérante de mon programme 4P alors qu'il y a deux ans seulement, c'était à peine si je pouvais compléter les maigres 400 mètres qu'on nous demandait de faire pendant les séances de Crossfit. Même si c'était par pire hasard, si je n'avais pas essayé la course en 2018, je n'aurais jamais découvert le plaisir qu'elle apporte.

Ainsi, je vous encourage fortement à essayer des activités physiques que vous n'avez jamais faites avant même si vous pensez que vous n'aurez pas

autant de plaisir à le faire. De toutes les façons, la seule vraie façon de savoir si une activité physique nous apporte du plaisir, c'est d'observer comment nous nous sentons à la fin de l'activité.

6.3 Je veux bien pratiquer une activité physique, mais je manque de temps

Cette phrase, je n'aurais jamais cru devoir la prononcer un jour. Voyez-vous, j'étais une personne qui était habituée à passer au moins 90 minutes au gym du lundi au vendredi, je n'avais jamais manqué de temps pour aller m'entraîner. L'entraînement était l'un de mes passe-temps préférés. À part aller à l'université et au travail, jouer au jeu vidéo FIFA et programmer des logiciels, je ne faisais presque rien d'autre de mes journées.

Cependant, avec le nouveau projet que j'avais lancé avec mon frère Kevin Disonama depuis juin 2018, l'arrivée de ma femme en juillet 2018 ainsi que la naissance prévue de mon fils Michael-Aristote en

mai 2019, je commençai cruellement à manquer de temps. Je ne pouvais plus tout simplement me permettre d'enchaîner des nuits blanches comme je le faisais à l'Université ou encore passer des soirées à coder ou jouer au jeu FIFA comme avant l'arrivée de ma femme. Le projet que j'avais avec mon frère me demandait presque 25h par semaine en plus de 40h que je passais déjà au travail. Je sentais vraiment que je manquais du temps.

Certes, je trouvais toujours des occasions de m'entraîner par-ci, par-là, mais ce n'était plus aussi constant qu'avant. Je savais que l'entraînement me donnait du plaisir, que je me sentais tout le temps bien après chaque séance au gym. Mais, chaque fois que j'avais une urgence ou quelque chose de plus important à faire, c'était toujours l'entraînement que je sacrifiais. Je ne voyais vraiment pas comment j'allais pouvoir recommencer à m'entraîner régulièrement comme l'exigerait mon nouveau programme de perte de poids surtout après la naissance de mon fils. Tout le monde me disait qu'être parent était

un travail à temps plein. J'allais donc avoir deux travaux à temps plein, un autre à temps partiel, puis le reste de ma vie. Comme si cela ne suffisait pas, je travaille dans le domaine informatique qui avance tellement vite qu'il faut constamment apprendre de nouvelles techniques ou technologies qui sortent pour éviter de prendre du retard sur les autres.

Alors que je réfléchissais à comment créer du temps pour pouvoir m'entraîner, je me rappelai un article que j'avais lu dans le passé sur la gestion de temps. Je ne me rappelle plus exactement d'où provenait cet article, mais je me rappelle que l'auteur mentionnait que nous avons tous 24 h par jour, que personne ne pouvait ajouter une seconde de plus à ces 24 heures. Cependant, nous choisissons toujours ce que nous faisons à tout moment de ces 24 heures. Lorsqu'une personne dit qu'elle manque de temps pour une activité donnée, cela veut simplement dire que l'activité n'est pas assez importante pour trouver une place dans son horaire. Car si l'activité était importante à ses yeux, elle l'aurait certainement échangée contre

une autre moins importante dans son calendrier.

Cela expliquait bien pourquoi je préférais abandonner mon entraînement quand j'avais des conflits d'horaire. C'est parce qu'à ce moment-là je ne considérais pas l'entraînement comme plus important que les tâches que j'avais à faire. Toutefois, ce n'était plus le cas en janvier 2019. Je voulais absolument perdre du poids et j'étais conscient que l'activité physique était une composante indispensable à l'atteinte de cet objectif. Elle était donc devenue aussi importante que le reste de mes activités ou sinon beaucoup plus importante. Cette façon de voir les choses m'avait rassuré quant à mon inquiétude sur le manque de temps et m'avait motivé à réserver du temps dans mon calendrier pour l'activité physique.

Et effectivement, ce changement de paradigme me permit de me démêler pour réserver une place à mes entraînements dans mon calendrier même après la naissance de mon fils. À ma très grande surprise, j'avais continué à travailler à temps plein, à

travailler sur le projet avec mon frère, à être un père pour Michael-Aristote, un mari pour ma femme Parousia et j'ai même réussi à trouver du temps pour écrire ce livre. C'est vraiment fou ce qu'un changement de paradigme peut nous permettre d'accomplir.

6.4 Autres raisons qui m'ont permis de pratiquer l'activité physique malgré un horaire chargé

Bien que le changement de paradigme m'ait encouragé à réserver une place de choix à l'entraînement dans mon calendrier, je dois vous avouer qu'il arrivait toujours des moments où je doutais si je devrais arrêter de faire une tâche importante pour aller m'entraîner. De fois, il arrivait que j'eusse accumulé du retard dans un projet et je fusse tenté de reporter ma visite au gym pour un autre temps et malgré ma bonne volonté, je commençais même à céder à la tentation plusieurs fois. Pour faire face à cette situation, je décidai de me donner des raisons supplé-

mentaires autres que la perte du poids pour cimenter la primauté de l'activité physique par rapport aux autres activités que je pratiquais.

Voici donc ces raisons :

L'activité physique comme source de renforcement intellectuel et mental

Pendant que je réfléchissais à comment recommencer à m'entraîner régulièrement malgré mon manque de temps, je suivais sur la plateforme d'enseignement en ligne Coursera le cours "Apprendre à apprendre" de Dr Barbara Oakley, professeur d'ingénierie à l'Université d'Oakland aux États-Unis.

J'avais décidé de suivre ce cours pour améliorer mes capacités d'apprentissage et surtout réduire le temps que ça me prenait pour apprendre de nouvelles choses, car un de mes collègues m'avait prévenu qu'avec un enfant, il serait très difficile de trouver du temps pour continuer à apprendre de nouvelles choses et expérimenter avec de nouvelles technologies comme j'avais l'habitude de le faire

avant. Je recommande fortement ce cours à toutes les personnes qui souhaiteraient améliorer leurs capacités d'apprentissage.

Pendant une des séances du cours, la Dr Oakley et son collègue Dr Terrence Sejnowski parlèrent des effets de la pratique d'activité physique sur notre cerveau ainsi que notre capacité d'apprendre. En effet, d'une part, l'activité physique nous rend plus intelligents en stimulant la formation des nouveaux circuits neuronaux dans le cerveau. Cette formation des nouveaux circuits neuronaux nous permet non seulement d'apprendre facilement de nouvelles choses, mais aussi de prévenir le déclin cognitif c'est-à-dire en permettant à notre cerveau de fonctionner à haut niveau pendant plus longtemps.

D'autre part, il a été prouvé que pendant l'activité physique, notre corps génère plusieurs hormones telles que l'endorphine, la dopamine, l'adrénaline et la noradrénaline. Ces hormones ont un impact direct sur notre santé mentale.

L'endorphine, aussi appelée hormone du plaisir, nous procure ce doux plaisir que l'on ressent pendant et après notre séance d'activité physique.

La dopamine nous permet de nous faire sentir plus productif et moins fatigué.

L'adrénaline et la noradrénaline sont quant à elles des hormones du stress. Elles nous motivent à donner le maximum d'effort pour atteindre nos objectifs. Ensemble, toutes ces hormones font en sorte que les personnes qui pratiquent régulièrement une ou plusieurs activités physiques sont souvent moins anxieuses, moins déprimées ou névrosées que les autres.

Avant, je ne m'entraînais que pour du plaisir. Mais depuis que j'ai appris les effets positifs de l'activité physique sur notre intellect et notre mental, mes séances d'entraînement servent désormais à renforcer mes capacités tant intellectuelles que mentales. Aujourd'hui, quand je me sens stressé ou bloqué dans mon travail, je fais une petite marche de 20 minutes à l'extérieur pour permettre à mon cerveau de

récupérer. Et très souvent, je reviens toujours avec de nouvelles solutions à essayer pour débloquer ma situation.

Quand je sens qu'une journée va être longue et stressante, j'essaie de la commencer en allant m'entraîner ou courir. Et ça marche presque toujours. L'activité physique me permet tout le temps d'attaquer la journée avec la meilleure attitude possible. Je suis moins anxieux et très motivé à surmonter le challenge que la journée présente.

De même quand je finis une journée qui a été très dure, j'essaie de faire une marche ou d'aller courir ou m'entraîner si je ne l'ai pas fait le matin. Cela me permet de faire une transition relaxée entre mon rôle au travail et celui de père de famille à la maison. C'est tellement rendu cliché chez nous à la maison que dès que je suis stressé ou de mauvaise humeur, ma femme m'envoie automatiquement faire une marche dehors.

Ainsi, comme vous pouvez le constater, l'exercice est plus qu'une activité que je ne fais que pour perdre du poids. Aujourd'hui, elle est devenue une technique que j'utilise activement pour améliorer tant mon développement intellectuel que ma santé mentale.

L'activité physique comme moyen de santé préventive

Comme je vous l'ai mentionné un peu plus tôt, mon père est décédé trop jeune des complications du diabète. Aujourd'hui, avec toutes les lectures que j'ai faites sur les bienfaits de l'activité physique pour la santé, je crois sincèrement que mon père aurait vécu plus longtemps s'il avait maintenu une pratique régulière de l'activité physique. Les bienfaits de l'activité physique régulière sur la santé sont tellement nombreux que je suis certain que vous le savez déjà. Pour vous en convaincre davantage, il suffit de faire une petite recherche sur Google pour vous en rendre compte.

Pour moi, l'activité physique est devenue cet outil que j'utilise pour réduire le risque des maladies chroniques comme le diabète. C'est au moins un levier sur lequel j'ai un contrôle et qui pourrait avoir un impact important sur ma vie. Avec l'expérience de mon père et la naissance de mon fils, c'est carrément devenu pour moi une question de vie ou de mort. Désormais, quand je me retrouve devant le choix entre consacrer 4 heures à l'entraînement sur les 168 heures que j'ai dans une semaine ou les consacrer à faire avancer un projet ou une tâche quelconque, je choisis presque systématiquement d'aller m'entraîner. Je n'y réfléchis même plus comme avant à moins que cela soit un cas de force majeure qui ne peut pas attendre. Car je sais que si demain je tombe malade, je n'aurais même plus une seconde à consacrer au projet pour lequel j'aurais sacrifié ma santé.

L'activité physique comme moment d'apprentissage

Depuis ma lecture de l'excellent livre *Les 7 habitudes des gens efficaces* de Stephen Covey en 2012, je savais que je devais continuellement travailler sur ma personne autant que je travaillais à améliorer les connaissances liées à mon travail. Malheureusement, je n'étais jamais parvenu à le faire depuis la fin de mon parcours universitaire. Les livres que je lisais, les cours que je suivais, les nouvelles connaissances que j'acquérais concernaient tous l'informatique. Il n'y avait que l'informatique qui m'intéressait et ce fut ainsi jusqu'à ce que mon monde soit bouleversé par l'annonce que j'allais avoir un bébé.

En effet, la réalisation que j'allais avoir un enfant et le choc qui s'en suivit me poussèrent à repasser en revue ma vie dans son entièreté. Que voulais-je faire de ma vie? Que voulais-je devenir? Qu'allais-je devenir si je continuais à faire ce que je faisais? Tout était remis sur la table. Je voulais être présent pour

mon fils, être un exemple pour lui et cela passait par un travail profond sur moi.

C'est ainsi que je décidai en 2019 de me remettre à travailler sur moi-même. En plus d'être un bon concepteur logiciel, je décidai de travailler à devenir un meilleur humain, à devenir intéressant en enrichissant mes connaissances dans d'autres domaines que l'informatique. Si je ne pouvais pas le faire pour moi-même, je devrais au moins le faire pour mon fils.

Cette nouvelle prise de conscience était belle, mais j'avais toujours ce problème de manque de temps. Avec tous les projets sur lesquels je travaillais, le programme de perte de poids que j'allais commencer, la naissance de mon enfant, où allais-je trouver le temps de travailler sur moi-même ?

La réponse à ce problème me fut inspirée par un ami : Jean Benoit Dubé. Avant ma blessure en 2018, Jean Benoit et moi avions l'habitude de nous entraîner ensemble régulièrement. C'était mon partenaire

d'entraînement. À mon retour à l'entraînement en janvier 2019, je découvris que Jean Benoit avait désormais une nouvelle astuce pour maximiser son temps au gym : lire des livres pendant qu'il fait du vélo.

En effet, je n'avais jamais pensé à cela avant. C'était une belle utilisation de son temps d'entraînement. Inspiré par Jean Benoit, je décidai de faire d'une pierre deux coups aussi. Au lieu d'écouter de la musique pendant mes activités physiques comme j'en avais l'habitude, j'allais désormais écouter les débats sportifs sur YouTube pour que je n'aie pas à les écouter à la maison. Cela allait non seulement me faire gagner une heure du temps à la maison, mais ça allait aussi rendre ma femme beaucoup plus heureuse, car elle n'était plus capable d'entendre la voix de mon chroniqueur sportif préféré, Stephen A. Smith.

Avec le temps, je remplaçai les émissions sportives par des podcasts beaucoup plus instructifs sur divers

sujets intéressants comme l'informatique, l'entrepreneuriat, l'investissement, etc. Suivre des podcasts me permet d'en apprendre encore plus sur divers sujets intéressants, que ce soit dans mon domaine d'informatique ou dans d'autres champs d'expertise.

Cette optimisation de mon temps d'entraînement inspiré par Jean Benoit se fit au moment qu'une autre optimisation de mon temps, celle du temps passé dans l'autobus. En effet, je pris la décision qu'au lieu de passer une heure à ne rien faire dans l'autobus, j'allais plutôt utiliser ce temps pour lire des livres. De janvier à avril 2019, je réussis donc à lire au moins deux livres qui ne concernaient pas directement l'informatique, ce que je n'avais jamais réussi à faire depuis la fin de mon parcours universitaire.

Un jour, en parlant de ces nouvelles habitudes de vie avec Jean-François Morin, un de mes collègues chez Mirego, il me recommanda d'utiliser Audible, une application mobile de lecture des livres audio

qu'il utilisait très souvent pendant qu'il conduisait. Cette introduction à Audible, aussi anodine soit-elle, changea littéralement ma vie.

En effet, la période d'essai d'Audible venait avec deux livres gratuits pendant un mois. Au bout de 5 jours seulement, je décidai de prendre sans hésiter un abonnement d'un livre par mois pendant un an. Ça reste l'un des meilleurs investissements que je fis cette année-là. Cette application mobile devint rapidement le compagnon idéal de course et de marche, je ne m'en séparai plus. Je n'avais jamais lu autant des livres de ma vie à tel point qu'un abonnement d'un livre par mois n'était plus suffisant, il m'en fallait plus.

En 2020, après la fin de mon abonnement d'un an, j'optai pour un abonnement de deux livres par moi. Aujourd'hui, ma bibliothèque Audible compte 18 titres qui couvrent des sujets différents dans plusieurs domaines. Je peux vous dire honnêtement que je n'ai jamais autant appris de ma vie. Les livres sur

le développement personnel qui constituent le tiers de ma librairie m'ont permis de travailler sur ma personne et continuent aujourd'hui de me permettre de grandir comme parent, ami, collègue, leader, etc.

Aujourd'hui, comme avec Jean Benoit, mes activités physiques sont devenues mes périodes de lecture, d'écoute, d'apprentissage des nouvelles choses. Quand je ne vais pas m'entraîner ou courir, je me sens mal, car je prends du retard sur mes lectures. Pour me permettre de donner encore plus d'importance à mes activités physiques, je n'écoute mes livres que pendant mes courses, marches ou entraînements. C'est devenu donc une source importante de motivation pour mes activités physiques surtout quand le livre que je lis est intéressant.

Avec le temps, j'ai réussi à rendre ce processus encore plus performant. J'avais réalisé qu'écouter un livre pendant toute ma période de course ou entraînement n'était pas très efficace, qu'il était difficile de rester concentré pendant une heure. Au-

aujourd'hui, je n'écoute des livres que pendant les 30 premières minutes de mes activités physiques. Pendant le reste du temps, j'écoute la musique ou une émission sportive lorsqu'il y'a un sujet intéressant.

En plus de cela, j'ai aussi commencé à pratiquer une technique de résolution de problème appelé *Managed Solitude* pendant mes périodes de marche de 20 minutes. Cette technique consiste à passer des moments de silence pour laisser la liberté au cerveau de réfléchir à tout ce qu'il veut. Pas de musique, pas d'émission, pas de livre, juste le cerveau qui pense librement à ce qu'il veut.

Depuis que j'ai opéré ces changements, je ne me suis jamais senti aussi efficace de toute ma vie. Je n'ai jamais été aussi motivé à aller m'entraîner, marcher ou courir. La preuve est que même après la fermeture des salles d'entraînement en avril 2020 à cause du confinement dû à la pandémie de la COVID-19, j'ai continué à m'entraîner 4 fois par semaine, deux jours de course et deux jours d'entrai-

nement à la maison. Même en l'écrivant aujourd'hui, je n'arrive toujours pas à y croire. Certes, il me reste encore le test de l'hiver 2020-2021 qui s'en vient, mais qui sait, peut-être ma motivation pourra me permettre de braver même le froid pour aller courir à -45.

L'activité physique comme rendez-vous amoureux

Comme si toutes les raisons que j'ai mentionnées plus haut ne suffisaient pas déjà, l'activité physique est devenue aussi une sorte de rendez-vous amoureux avec ma femme, Parousia.

En effet, comme beaucoup d'autres parents, nous avons réalisé qu'avec l'arrivée d'un enfant, il devenait de plus en plus difficile de trouver du temps juste pour nous deux. Alors, comme elle était aussi motivée à récupérer sa forme d'avant la grossesse, elle avait décidé de rejoindre le programme 4P et de commencer aussi à s'entraîner. Nous avons donc décidé de commencer à nous entraîner ensemble

pour maximiser le temps passé ensemble.

C'est ainsi que pendant son congé de maternité, deux fois par semaine, nous nous retrouvions à la fin de la journée pour aller courir ou nous entraîner ensemble. Nous étions chanceux d'avoir ma petite soeur Exaucée à qui nous pouvions confier Michael-Aristote pendant nos entraînements. Même si nous ne pouvions pas vraiment beaucoup jaser en nous entraînant ou courant, le fait de passer du temps ensemble et faire quelque chose ensemble faisait beaucoup du bien à notre couple.

Pour moi, c'était devenu des moments de la journée que j'attendais avec impatience. Savoir que nous nous entraînions ensemble faisait en sorte que nous étions mutuellement motivés à ne pas annuler ou repousser l'entraînement, car nous savions que cela affecterait l'horaire de l'autre. Tout compte fait, aujourd'hui, elle est bien contente d'avoir réussi à perdre les 22 lb (10 kg) qu'elle avait gagnés pendant la grossesse en moins de 6 mois.

L'activité physique comme temps en famille

Je m'entraîne habituellement 4 fois par semaine : 2 jours de course et 2 jours d'entraînement. Et pendant les 3 autres jours de la semaine, j'essaie d'atteindre 10 000 pas par jour. Pour y arriver, nous faisons des sorties en famille le jour où je ne m'entraîne pas. Le mercredi, c'est une marche d'à peu près 40 minutes le soir dans le quartier, suffisante pour me permettre d'atteindre 10 000 pas pendant la journée. Ensuite, samedi et dimanche sont des journées de sortie en famille où l'on choisit un lieu public où aller se promener ou encore une autre marche de 40 minutes dans le quartier selon la situation. Cette association gagnante entre l'activité physique et le temps passé en famille est la meilleure chose que j'ai pu établir dans mon foyer.

Bien qu'on le trouve encore un peu plus difficile quand il fait froid, nous nous sommes promis d'essayer de préserver cette bonne habitude lors de l'hiver 2020 - 2021. J'ai hâte de voir ce que ça don-

nera.

6.5 *L'exercice comme activité physique*

L'exercice ou l'entraînement est l'activité physique la plus populaire et la plus recommandée de toutes lorsqu'on cherche à perdre du poids. Sur le plan de convenance personnelle, de facilité de pratique et d'accès, de temps à investir pour le faire, l'exercice demeure l'activité physique la plus avantageuse. Il ne nous permet non seulement de brûler des calories, mais aussi de construire notre organisme, de le rendre plus fort, plus résistant, et de lui donner une plus belle forme physique. C'est pour ces raisons que l'exercice reste l'activité principale que plusieurs adoptent pour perdre du poids.

Catégories d'exercices physiques

Il existe plusieurs exercices physiques que nous pouvons regrouper en 4 grandes catégories : les exercices cardiovasculaires (le cardio), les exercices de musculation (la musculation), les exercices d'équilibre et les exercices d'étirement.

Le cardio

Ce sont des activités physiques qui font travailler le système cardiovasculaire en augmentant notre rythme cardiaque et notre respiration. Ce type d'exercice réduit les risques de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2, d'hypertension et certains cancers. La course, la marche rapide, la natation ou la danse font partie de cette catégorie.

La musculation

Ce sont des activités physiques qui permettent d'augmenter et renforcer la masse musculaire. Les muscles ont l'avantage de brûler plus de calories que n'importe quel autre tissu organique. Ces exercices contribuent donc à augmenter notre métabolisme de base et contribuent ainsi grandement à la perte de poids. Soulever de poids, faire des pompes et des abdominaux, bref tous les exercices que nous faisons souvent au gym font partie de cette catégorie.

Les exercices d'équilibre

Ce sont des exercices qui font travailler notre poids. Ces exercices nous aident à garder une bonne position et à mieux contrôler notre stabilité. Ces exercices sont particulièrement importants pour les personnes âgées, les femmes enceintes pour leur permettre de recentrer leur gravité et ne pas perdre leur posture.

Les exercices d'étirement

Ces exercices permettent d'étirer les muscles et améliorer les mouvements au niveau des articulations. L'avantage de ces exercices est qu'ils réduisent le risque de blessures pendant les autres activités sportives ou physiques.

Le cardio ou la musculation, que faire pour perdre du poids ?

Une des questions qui se posent souvent est de savoir lequel d'entre le cardio et la musculation nous devons faire pour perdre du poids. Je veux tenter d'y répondre en me basant sur mon expérience per-

sonnelle.

J'ai rencontré au fil du temps plusieurs personnes qui ne jurent que par le cardio pour perdre du poids. Pour elles, la musculation n'est pas tant nécessaire pour se maintenir en forme. En effet, comme nous l'avons vu plus haut, les avantages des exercices cardiovasculaires pour la santé sont innombrables. Et en se fiant au principe de déficit calorique, les exercices cardiovasculaires seuls peuvent évidemment conduire à la perte de poids, car elles permettent de conduire à un déficit calorique.

Cependant, l'avantage que possède la musculation sur le cardio est le fait qu'elle permet d'augmenter notre métabolisme de base c'est-à-dire qu'elle améliore notre capacité à générer un déficit calorique au repos même quand on ne s'entraîne pas activement. C'est un peu l'équivalent de faire l'argent pendant que tu dors.

Toutefois, la musculation seule n'est pas idéale non

plus pour perdre du poids. Tout d'abord, en ignorant les exercices cardiovasculaires, nous perdons tous les avantages qui y sont liés. Être musclé ne signifie pas du tout être en santé ou être en forme. On peut aussi être musclé et ne pas être capable de courir pendant 2 minutes sur un terrain de football comme ce fut le cas avec moi. Et c'est cela l'avantage le plus important du cardio pour la perte de poids : il permet d'améliorer l'efficacité de notre cœur dont dépend la capacité de l'organisme à utiliser l'oxygène, le carburant des muscles.

Ainsi donc, je pense que pour perdre efficacement du poids et se maintenir en forme et en santé, la musculation et le cardio doivent aller ensemble. Vous pouvez varier la proportion de l'un par rapport à l'autre selon vos besoins particuliers, mais l'un ne doit pas aller sans l'autre.

Personnellement, j'en suis venu à cette observation quand j'ai vu les résultats que j'obtins en pratiquant le crossfit. Voyez-vous, le crossfit est un type d'en-

training qui permet de travailler l'endurance en même temps que la résistance musculaire. C'est en combinant les deux types d'exercices que j'eus le meilleur résultat de perte de poids. C'est donc pour cette raison que j'ai ajusté mes entraînements personnels pour inclure en tout temps des exercices musculaires et des exercices cardiovasculaires. Je me garde aussi désormais 5 minutes à la fin de chaque séance d'entraînement pour faire des exercices d'étiement. Merci Jeff Grenon!

La découverte qui a tout changé

Mon entraînement a de nouveau commencé à avoir un impact solide sur ma perte de poids quand j'ai découvert une méthode d'entraînement appelé l'entraînement par intervalles à haute intensité (HIIT). La découverte de ce type d'entraînement changea nettement ma façon d'approcher l'exercice physique.

En effet, en parcourant Facebook, je tombai sur un article d'une étude de l'Université McMaster

au Canada. Selon cette étude, une seule minute d'exercice vigoureux par jour, trois fois par semaine, suffirait à maintenir la forme. Oui, l'étude parlait bien d'une seule minute. J'étais choqué. Pour une personne qui avait l'habitude de passer au moins 90 fois plus que ça au gym, j'avais du mal à y croire. Si cette étude était vraie, alors je perdais royalement mon temps au gym.

Toutefois, en lisant, je me rendis compte que ce que l'étude suggérait n'était pas fou. Cette étude présentait l'entraînement par intervalles à haute intensité qui est une forme d'entraînement qui consiste à alterner des très courtes périodes d'effort intense alternées de périodes de récupération. L'avantage du HIIT était la rapidité et l'efficacité. On perd moins de temps en s'entraînant et on travaille en même temps la musculation et le cardio. Selon la recherche, les gens qui pratiquaient ce type d'entraînement obtenaient le même résultat que ceux qui pratiquaient un entraînement modéré sur un vélo stationnaire pendant 45 minutes. C'était à peine croyable.

Vu ses avantages, je décidai d'intégrer progressivement le HIIT dans mon programme d'entraînement dans l'objectif de dépenser plus de calories et de réduire mon temps d'entraînement à un maximum d'une heure. Au début, c'était évidemment difficile, mais l'adoption progressive de la technique m'avait permis d'y arriver tranquillement. Les résultats à la fin dépassèrent mes attentes.

En effet, mon compteur de calories affichait après 20 minutes d'entraînement, l'équivalent de ce que j'avais l'habitude de faire après 90 minutes. Je n'en revenais pas. C'était vraiment efficace, mais tellement efficace que c'était difficile à croire. Je décidai alors de ne plus revenir en arrière et opter pour le HIIT pour tous mes entraînements futurs.

Cependant, aussi intéressant que fût le HIIT, l'intensité que je devais avoir pendant cet entraînement ne me permettait plus d'écouter des livres comme j'en avais pris l'habitude. C'était le point négatif du

changement. C'était efficace, mais ça m'enlevait une de mes motivations à me rendre au gym. C'est ainsi que je décidai de créer ma propre version du HIIT que j'appelai *Circuit 4PTM*.

Le circuit 4PTM

Le circuit 4PTM est une méthode d'entraînement que je créai pour me permettre de maximiser ma dépense en énergie comme c'est le cas avec le HIIT tout en conservant tous les avantages que je tirais de l'entraînement physique. Le circuit 4PTM a donc été inspiré par mes expériences avec le HIIT, le crossfit et ma volonté de conserver ma période d'entraînement comme période d'apprentissage.

À cet effet, le circuit 4PTM consiste en plusieurs rounds de 4 à 6 exercices effectués pendant une heure maximum. L'objectif est de faire le plus grand nombre des rounds que vous pourrez en une heure. Après une heure d'exercices, tout s'arrête, quel que soit le nombre des rounds que vous aurez fait. Ce circuit a été adapté pour qu'il soit adoptable non

seulement par des personnes ayant une expérience d'entraînement au gym comme moi, mais aussi par des personnes comme ma soeur Exaucée qui n'avait jamais eu à faire des exercices dans le passé.

Un round du circuit 4P™ se présente comme suit :

1. 1 exercice Cardio.
2. 2 à 4 exercices callisthéniques
3. 1 à 3 exercices pour abdominaux.

L'exercice Cardio qui peut être la course, le jogging ou la montée des escaliers est la période de faible intensité. Dans mon circuit actuel, c'est une course de 1 200 mètres que je fais en un peu moins de 10 minutes. C'est pendant cette période que j'écoute mes podcasts ou mes livres.

Les exercices callisthéniques sont des exercices qui permettent de travailler plusieurs muscles du corps à la fois. La période des exercices callisthéniques et abdominaux est la période de haute intensité. L'objectif est de faire ces 3 à 5 exercices le plus rapi-

dement possible sans repos dans l'objectif de monter le plus haut que l'on peut notre rythme cardiaque et la respiration.

Une fois que ces exercices sont terminés, on repart pour un nouveau round. Les exercices de chaque round peuvent être identiques ou différents, cela dépend de vous. Le contenu des exercices aussi dépend de ce qui vous plaît le plus et ce que vous voulez travailler. La seule recommandation est qu'il contienne des exercices provenant de chacune des trois catégories susmentionnées. Vous trouverez en annexeB quelques exemples de circuit 4P™ que ma soeur Exaucée et moi avons déjà pratiqués. Généralement, nous maintenons une variante du circuit pendant 16 séances d'entraînement avant de passer à autre variante.

Il existe aussi une variante spéciale du circuit 4P™ pour la course à pied qui consiste à diviser les 60 minutes de course que je fais en deux parties. Les 30 premières minutes sont à basse intensité. Je cours de

façon modérée tout en écoutant tranquillement un livre. Puis, le reste du temps est réservé pour du HIIT. 30 minutes de pur plaisir pendant lequel j'alterne entre une minute d'accélération à haute intensité et deux minutes de course à basse intensité pendant 30 minutes. Vous pouvez aussi inverser l'ordre et commencer par 30 minutes HIIT et 30 autres minutes d'intensité modérée. Ou encore, vous pouvez faire 15 minutes d'intensité modérée, suivi de 30 minutes HIIT et 15 autres minutes d'intensité modérée pour finir. Tout dépend de ce qui vous rend le plus à l'aise.

6.6 Le principe d'adoption progressive : La clé pour se mettre à pratiquer des activités physiques

Une fois que vous aurez trouvé l'activité physique que vous voudrez faire, que vous vous serez convaincu de l'importance de l'activité physique, que vous vous serez donné des raisons additionnelles pour pratiquer l'activité physique, il ne restera désormais qu'à vous y lancer. Toutefois, cela

est beaucoup plus facile à dire qu'à faire.

En effet, l'erreur que je vois souvent plusieurs personnes commettre et que j'ai moi-même commise est d'essayer d'en faire beaucoup trop dès le départ. C'est exactement ce qui m'était arrivé quand je me suis présenté pour la première fois au Crossfit. Bien que je n'eusse jamais fait de crossfit avant, je voulus m'essayer avec le groupe avancé au lieu de débutant et suivre leur rythme dès le départ. Le reste, comme vous le savez aujourd'hui, fut tout simplement catastrophique.

Comme nous l'avons vu dans notre chapitre sur le contrôle alimentaire, essayer tout de suite de forcer notre corps à faire des choses qu'il n'a pas l'habitude de faire, c'est équivalent à le torturer. C'est travailler contre lui et non avec lui. Et cela n'est jamais une stratégie gagnante. Comme pour l'adoption des T.R.C, dans le cas d'activité physique, il faut aussi choisir de former un partenariat avec notre corps en optant pour l'adoption progressive

de nos activités physiques.

Par exemple, si vous voulez vous lancer dans la course à pied, au lieu de commencer directement par 5 km de course continue, mieux vaut y aller progressivement en commençant par 1 km, 2 km, 3 km et ainsi de suite pour donner à notre corps le temps de s'adapter.

Cette leçon d'adoption progressive, je l'appris de la plus dure de manière quand je me préparais pour ma course de 100 m face à mon collègue Jeff Grenon. Quand je m'étais mis à courir pour me rendre au bureau, j'avais rapidement réalisé que j'étais incapable de courir pendant un kilomètre de façon continue. Je trouvais cela humiliant sachant que la personne que j'affrontais avait réussi une ou deux ans avant à courir un ultramarathon de 100 km. Je me mis donc à forcer mon corps. Chaque matin, je le forçais à courir le plus possible. C'était une torture pour mon corps. C'était un manque de respect envers mon corps, car je n'avais pas tenu compte de son

adaptation. Et évidemment, ce qui devrait arriver arriva, je commençai à sentir des douleurs intenses à l'intérieur de mon tibia droit. Après ma course de 100 m, j'ai essayé de continuer à me rendre au bureau à la course, mais la douleur devenait de plus en plus difficile. Après vérification, je m'étais effectivement blessé au tibia droit. J'avais une périostite tibiale.

La blessure marqua évidemment la fin de ma saison de course. Jeff m'avait pourtant prévenu dès juin 2018 que si je ne faisais pas attention à ma préparation, je me blesserais. Mais têtu que j'étais, je ne voulus rien attendre. Voilà que là je ne pouvais plus du tout courir et c'était resté ainsi jusqu'au mois de juin 2020.

Toutefois, je pris soin d'y aller progressivement cette fois. Je me suis laissé un tout petit peu emballé vers octobre 2019 quand j'ai commencé à faire des longues distances, mais mon ami Jeff m'a ramené sur terre en me parlant de la quantification du stress

mécanique (QSM), un outil très important dans la prévention et le traitement des blessures du coureur. Si vous êtes intéressé par la course, je vous suggère fortement de faire des recherches dessus.

En fin de compte, j'ai réussi grâce à l'adoption progressive à devenir un meilleur coureur et à courir en moyenne 100 km par mois durant l'été. J'ai utilisé ces techniques d'adoption progressive avec ma petite soeur qui n'avait jamais fait d'entraînement avant. Depuis, j'ai observé avec fierté l'impact que ça a eu sur elle. Elle est passée littéralement de zéro à terminer des séances de crossfit et à courir plus de 10 km de façon continue. C'est vraiment ma plus grande fierté du programme 4P.

6.7 Conclusion

L'activité physique est une composante indispensable de tout programme de perte de poids. Il nous permet non seulement de créer un déficit calorique, mais aussi de nous maintenir en bonne santé tant

physique que mentale. L'activité physique ne se limite pas seulement à l'exercice, vous pouvez littéralement faire tout ce que vous voulez comme activité physique tant que cela est sécuritaire pour vous, vous apporte du plaisir et vous permet de créer un déficit de calories nécessaire à la perte de poids.

Toutefois, l'exercice reste l'activité physique la plus populaire pour perdre du poids à cause notamment de sa convenance, sa facilité d'adoption et d'accès ainsi que le faible du temps qu'il requiert pour être pratiqué. Si vous décidez de faire de l'entraînement physique, je vous recommande fortement d'adopter le circuit 4P™ que vous pourrez facilement faire chez vous à la maison. Exécutée de façon consistante, cette méthode d'entraînement vous permettra de travailler complètement tous les muscles de votre corps tout en dépensant beaucoup d'énergie. C'est cette technique qui a permis à ma soeur Exaucée et moi de perdre la quantité de poids que nous avons pu perdre.

Dans tous les cas, quelles que soient les activités physiques que vous choisissiez de faire, n'oubliez pas d'y aller progressivement, car c'est la seule façon d'associer votre corps comme partenaire dans l'adoption de vos nouvelles habitudes et le meilleur moyen de rendre cette expérience agréable pour vous.

Chapitre 7

Obtenir du soutien pour persévérer dans la perte de poids

Avec tout ce que nous avons vu jusque là, vous avez désormais tout ce qu'il faut pour créer votre programme de perte de poids et commencer à perdre du poids en ayant du plaisir à le faire. Tout ce que nous avons jusqu'à présent vous aidera à mieux

perdre du poids et facilitera votre expérience. Suivre les trois principes que nous avons mentionnés vous assurera de transformer votre perte de poids en une expérience très plaisante. Toutefois, cela ne veut pas dire que vous ne rencontrerez pas des difficultés en cours de chemin. C'est une évidence que vous traverserez des moments de doute, des moments où malgré tous vos efforts, vous ne verrez pas votre poids bouger dans la balance. C'est pour ce genre de moment que le prochain principe vous sera utile.

Principe 4 : Pour persévérer dans la perte de poids, entoure-toi des personnes qui t'encouragent !

En effet, je n'aurais jamais réussi le programme 4P si je n'avais pas le soutien de ma femme Parousia. Elle m'a soutenu et encouragé dès le jour où j'ai décidé de recommencer à perdre du poids. Elle a même appris à faire des desserts santé à base de fruits juste pour que je ne sois pas tenté à abuser des sucreries. Elle était ferme avec moi quant à la

consommation des biscuits. Et elle m'encourageait à aller m'entraîner. Quand c'était des moments de désespoir, elle était là pour me dire qu'elle voyait le changement en moi, que je devais continuer, car j'étais sur la bonne voie. Elle était tout le temps une source de soutien pour moi et continue de l'être aujourd'hui.

Quand ma soeur Exaucée a rejoint le programme 4P, j'ai tout fait pour être cela pour elle aussi. Je ne serai pas capable de compter avec mes doigts le nombre de fois qu'elle a voulu abandonner. Mais chaque fois, le fait de me voir continuer, le fait de me voir perdre du poids, l'a gardée motivée. En 8 mois, elle n'avait réussi qu'à perdre 11 lb (4.9 kg). C'était décourageant pour elle. Mais je ne cessais pas de lui montrer tous les efforts qu'elle avait réussi à réaliser. Je ne cessais pas de lui mentionner qu'en 8 mois, elle est partie d'une personne qui ne pratiquait aucune activité physique à une personne qui pouvait finir une séance de crossfit. Tous ces renforcements positifs ne restèrent évidemment pas sans résultats positifs.

Aujourd'hui, Exaucée pèse 159 lb (72 kg), soit une perte de 37 lb (17 kg). Et la roue a complètement tourné, c'est maintenant elle qui m'encourage à aller faire le circuit 4P™ quand je me sens fatigué. C'était encore inimaginable il y a tout juste 15 mois.

Ainsi donc, je vous encourage fortement à trouver dans votre entourage des personnes qui pourront continuer à vous motiver, qui pourront jouer un rôle de partenaire à qui vous devez rendre des comptes. Que ce soit votre conjointe, ami, amie ou enfant, c'est toujours important d'avoir ces personnes, car les moments difficiles viendront, croyez-moi.

En plus de votre entourage, vous pouvez partager votre expérience sur les réseaux sociaux ou un blogue si cela vous tente. Personnellement, c'est quelque chose qui m'avait beaucoup aidé aussi. Le fait d'avoir partagé mon expérience sur mon blogue <https://www.didia.me> et sur mon profil Facebook était particulièrement motivant. Les encourage-

ments que j'ai reçus de mes lecteurs et de mon réseau m'ont certainement motivé à tenir jusqu'à aujourd'hui. Et si j'écris ce livre, c'est en partie parce que j'avais promis publiquement que je le ferai quand j'attendrai mon objectif. Aujourd'hui, je ne peux que vous encourager à le faire aussi.

Chapitre 8

Le Programme 4P : Le jeu de la perte de poids

Fort des 4 principes que je m'étais donnés pour la perte de poids, j'ai mis au point un programme de perte de poids nommé programme 4P : *Prendre Plaisir à Perdre du Poids*.

J'ai monté le programme 4P sous forme d'un jeu dont l'objectif est de perdre du poids, avec plai-

sir. C'est ce jeu qui m'a permis de perdre plus de 66 lb (30 kg) depuis le 31 décembre 2018 et qui me permet de maintenir cette perte de poids jusqu'à ce jour. Sans plus tarder, voici le jeu :

8.1 *Préambule*

Cher lecteur, vous êtes le personnage principal du jeu. Vous avez actuellement plus de poids que vous ne devriez normalement avoir. Plusieurs raisons ont pu être à la base de ce gain de poids, ce n'est pas l'important. Pour l'instant, le plus important est que vous avez choisi de reprendre la situation en main. Vous êtes désormais le maître de votre destinée et il est maintenant tant de le prouver.

Ce jeu ne sera pas virtuel. Il se déroulera dans votre vie réelle. Les actions et décisions que vous prendrez auront un effet immédiat sur votre vie. Il sera simple et facile à jouer, mais vous demandera beaucoup de discipline personnelle et de persévérance. À la fin de ce jeu, vous découvrirez qu'avec ces deux attitudes là, discipline personnelle et per-

sévérance, vous pouvez tout accomplir. J'espère que vous êtes prêts pour cette mission qui aura le potentiel de changer votre vie.

8.2 Outils de jeu

Pour jouer à ce jeu, vous n'avez besoin que de deux outils :

- Une balance : Vous en aurez évidemment besoin pour mesurer votre avancée. Cependant, toutes les balances ne sont pas identiques. Je vous conseille vivement de vous procurer une balance électronique qui peut automatiquement enregistrer votre poids dans votre téléphone intelligent. Si vous en avez les moyens, procurez-vous une balance capable de calculer non seulement votre poids, mais aussi votre IMC, taux de graisse, masse musculaire et beaucoup d'autres indicateurs de santé ; vous m'en remercirez plus tard. Si vous voulez une recommandation, j'utilise la balance intelligente RENPHO qui m'a coûté 35 dollars américains.

- Une application mobile pour faire le suivi de votre poids The 4P Game : Bien que le jeu ne se déroule pas dans le monde virtuel, cette application mobile vous aidera à suivre votre parcours de géant. Vos victoires, vos défaites, vous pourrez le voir à travers elle. Si vous utilisez un iPhone, je vous conseille l'application *Happy Scale* que j'utilise personnellement. Vous pouvez le trouver sur <https://www.happyscale.com>. Si vous êtes un utilisateur d'Android, je vous conseille l'application *Libra — Weight Manager*. Je ne l'ai jamais utilisée, mais je m'étais fait dire qu'elle est aussi fonctionnelle que *Happy Scale*. Ces applications vous seront très utiles, car elles vous permettront de calculer la moyenne mobile de votre poids, la seule vraie indication que nous utiliserons pour mesurer votre avancement.

En plus de ces deux outils obligatoires, vous pouvez utiliser tout autre outil qui pourra vous faciliter la vie comme un bracelet électronique pour mesurer votre activité pendant la journée ou des matériels

pour vous entraîner à la maison. Ces derniers sont recommandés, mais ne sont pas requis pour jouer.

8.3 *But du jeu*

Votre but est d'atteindre un objectif de poids que vous vous serez donné. Pour y arriver, vous devez trouver une combinaison gagnante de technique de restriction calorique (T.R.C) et d'activités physiques qui vous permettront de créer un déficit calorique pour perdre du poids puis maintenir ce poids pendant un an une fois votre objectif de poids atteint. Vous devez utiliser les 4 principes de perte de poids que nous avons vu plutôt pour trouver cette combinaison gagnante et réussir à perdre du poids.

Comment choisir son objectif de poids ?

Vous pouvez choisir n'importe quel objectif de poids que vous voulez. La seule restriction est que la différence entre votre objectif de poids et votre poids actuel ne devrait pas dépasser 44 lb (20 kg). Cette restriction a pour objectif d'éviter qu'une partie du jeu 4P ne s'éternise éternellement et surtout

que l'objectif soit inatteignable.

Vous pouvez toutefois changer votre objectif une fois l'objectif précédent atteint pour poursuivre la partie pourvu que votre nouvel objectif conserve une différence de poids inférieur à 44 lb (20 kg) par rapport à votre précédent objectif.

Supposons que votre poids est de 220 lb (100 kg) et que vous visez descendre à 154 lb (70 kg), vous pouvez commencer par un objectif de 176 lb (80 kg) et ensuite l'étendre à 154 lb (70 kg) une fois que vous aurez atteint 176 lb (80 kg).

Objectif de poids suggéré

Je vous recommande de vous baser sur votre indice de masse corporelle et la classification de votre poids selon la figure 8.1 pour choisir votre objectif de poids. Selon votre classification, essayez de choisir un objectif de poids qui vous permettra de baisser d'une seule classification à la fois. Par exemple, si votre classification est obésité de classe III, je vous

suggère de choisir un objectif de poids qui mènera à la classification Excès de poids.

Classification	Catégorie de l'IMC (kg/m ²)	Risque de développer des problèmes de santé
Poids insuffisant	< 18,5	Accru
Poids normal	18,5 - 24,9	Moindre
Excès de poids	25,0 - 29,9	Accru
Obésité, classe I	30,0 - 34,9	Élevé
Obésité, classe II	35,0 - 39,9	Très élevé
Obésité, classe III	>= 40,0	Extrêmement élevé

FIGURE 8.1 – Classification du risque pour la santé en fonction de l'indice de masse corporelle (IMC) publiée par Santé Canada[1]

Comment suivre sa progression de poids ?

Chaque jour, votre poids est affecté par plusieurs facteurs qui peuvent causer son augmentation ou sa diminution du poids. L'heure à laquelle vous vous pesez, la quantité d'eau dans votre corps, la nourriture que vous avez mangée, la quantité de sommeil ou encore le stress de la journée peuvent tous affecter le poids affiché par votre balance. C'est pour cette raison qu'il n'est pas efficace de se fier au poids

de la balance pour avoir une idée sur sa progression de poids. Le jeu 4P suggère plutôt d'utiliser une moyenne mobile de votre poids sur les 14 derniers jours pour avoir une idée réelle de l'évolution de votre poids.

C'est cela l'utilité de l'application de suivi de poids que nous vous avons recommandé plus tôt. En entrant chaque jour votre poids, l'application calculera automatiquement votre moyenne mobile. Votre objectif de poids sera considéré comme atteint lorsque votre moyenne mobile deviendra inférieure ou égale à l'objectif de poids.

Faut-il vraiment se peser chaque jour ?

La réponse courte est oui. Il est très important de le faire, car c'est la seule façon de savoir comment avance votre jeu. Oui, je sais que quand ça ne va pas bien, c'est un peu démoralisant. Toutefois, l'utilisation de la moyenne mobile sert justement à empêcher ce genre de découragement.

La moyenne mobile permet de moduler les variations du poids affiché par la balance. Normalement, votre moyenne mobile ne bougera que lorsque la tendance de votre poids avance dans une direction donnée. Cela permettra d'éliminer les poids extrêmes qui sont probablement dus à une situation particulière de la journée et n'affecte pas votre progression globale.

Aussi, le programme 4P ne recommande pas le comptage de calories. D'ailleurs, nous recommandons carrément de vous en abstenir. Toutefois, sans comptage de calories, la seule manière de savoir que vous créez vraiment un déficit calorique est d'écouter ce que votre organisme vous dit. Et votre organisme vous communique cette information à travers le poids affiché par la balance.

Si votre poids a sensiblement augmenté par rapport à la veille, cela veut probablement dire que ce que vous avez mangé a affecté négativement votre déficit calorique. Avec le temps, vous commencerez

à détecter des répétitions et vous commencerez à mieux comprendre la réaction de votre corps face à ce que vous mangez. Je le sais, car c'est cela qui est arrivé à ma soeur et moi.

Aujourd'hui, je sais exactement que si je mange tel aliment, il faudra probablement que je fournisse un peu plus d'efforts au gym, car mon corps aura du mal à le transformer en énergie. Ce sont toutes des observations empiriques, mais vous verrez que ça correspondra plus à votre organisme que tout ce que vous aurez pu lire sur internet concernant la composition et les effets de ces aliments, car votre organisme est unique.

Pour créer une habitude de vous peser chaque jour, essayez de le faire toujours au même moment de la journée. Moi je le fais systématiquement chaque matin après ma douche. Aujourd'hui, c'est devenu une routine automatique à laquelle je ne réfléchis même plus.

8.4 Armements à votre disposition

Pendant le jeu, vous disposerez de deux armes pour combattre votre excès de poids, l'activité physique et la technique de restriction calorique. Le programme 4P n'impose pas d'activité physique ou de T.C.R à adopter pour votre jeu. Le choix vous est laissé complètement, car il est important que le jeu soit le plus amusant possible pour vous. Utilisez les notions vues dans les chapitres précédents pour vous aider à choisir une bonne T.R.C et des activités physiques intéressantes. Gardez toujours les 4 principes de la perte de poids en tête, car ce sont elles la base même du programme 4P :

1. Principe 1 : Le principe de déficit calorique ou « Si tu veux perdre du poids, dépenses plus de calories que tu en consommes » ;
2. Principe 2 : Le principe de perte définitive de poids ou « Si tu veux perdre du poids définitivement, adoptes une technique de contrôle de l'alimentation et une activité physique que tu es prêt à conserver pour le reste de ta vie » ;

3. Principe 3 : Le principe d'adoption progressive ou « La meilleure façon d'adopter une nouvelle technique de contrôle de l'alimentation et une activité physique, c'est de le faire progressivement » ;
4. Principe 4 : Le principe de la persévérance ou « Pour persévérer dans la perte de poids, entoure-toi des personnes qui t'encouragent ! »

8.5 *Étapes du Jeu*

Une partie du jeu 4P se joue à plusieurs étapes. Vous aurez un objectif de perte de poids pour chaque étape. Vous êtes libres de choisir le nombre d'étapes que vous voulez. La seule contrainte est que le poids à perdre pour chaque étape doit être supérieur ou égal à 2 lb (1 kg) et inférieur ou égal à 4 lb (2 kg). Par exemple, si votre objectif est de perdre 31 lb (14 kg), vous pouvez diviser votre partie en 14 étapes de 2 lb (1 kg).

L'objectif d'y aller en étapes est de vous permettre de célébrer vos petites victoires. Ces célébrations sont importantes pour votre moral, car cela vous motivera à poursuivre davantage. La contrainte sur la quantité de poids à perdre par étape a pour objectif de vous permettre de célébrer plus souvent, car tout le monde aime célébrer !

8.6 *Les récompenses*

Tout au début du jeu, vous devez choisir une récompense que vous vous donnerez à l'atteinte de votre objectif de perte de poids. Cette récompense peut être n'importe quoi, l'essentiel est qu'elle vous motive à atteindre votre objectif. Pour vous donner une idée, ma récompense était l'achat des plus récentes versions d'Airpods. Celle de ma femme était une robe soirée de taille petite qu'elle avait appréciée. Choisissez une récompense ayant de la valeur pour vous.

Ensuite, à chaque début d'une étape, vous devez choisir une plus petite récompense associée à cette

étape. Il peut s'agir de manger de la crème glacée, manger dans un restaurant particulier, manger de prêts-à-manger (McDonald, KFC, Pizza, etc.). L'idéal est que ce soit quelque chose dont vous vous êtes privés pour perdre du poids. Personnellement, j'aime bien manger des biscuits de temps à temps, mais je sais que ce n'est pas l'idéal pour perdre du poids. Je les garde donc comme récompense d'étapes.

8.7 *Déroulement*

Le jeu consiste à effectuer une ou plusieurs activités physiques et utiliser votre technique de restriction calorique que vous aurez choisie dans le but de créer un déficit calorique qui vaincra progressivement votre excès de poids.

Pour évaluer votre avancée, vous devez vous peser chaque jour. Pour une meilleure précision, il est préférable de toujours vous peser au même moment de la journée comme suggéré plus tôt. Personnellement, je vous recommanderai de vous peser après votre première douche ou bain du matin.

Le poids que vous aurez entré permettra à l'application de calculer votre moyenne mobile qui constitue votre poids réel pour le jeu ainsi que votre rythme de perte de poids. Selon les résultats de ces indicateurs, vous serez appelé à ajuster vos armes, c'est-à-dire votre activité physique ou votre régime alimentaire.

Vous pouvez passer à une étape suivante lorsque votre moyenne mobile atteint l'objectif de poids de l'étape en cours. Continuez ainsi chaque jour jusqu'au moment où vous atteindrez votre objectif de poids final.

8.8 Contrôler votre rythme de perte de poids

Il est totalement normal que vous puissiez vouloir perdre du poids rapidement. Cependant, les recherches scientifiques[2] montrent que ceux qui perdent du poids à un rythme de 1 lb (0.5 kg) à 2 lb (0.9 kg) par semaine ont plus de chance de maintenir leur perte de poids. C'est donc pour cette raison

que le programme 4P vous obligera à maintenir un rythme de perte de poids situé entre 1 lb (0.4 kg) à 2 lb (0.9 kg) par semaine.

Il existe deux types de rythme de perte de poids calculés par l'application :

Rythme général

C'est votre rythme global de perte de poids par semaine calculé sur l'ensemble de votre partie de perte de poids. Vous devez toujours essayer de maintenir ce rythme entre 1 lb (0.4 kg) et 2 lb (0.9 kg) par semaine. Si votre rythme est inférieur à 1 lb (0.4 kg), cela indique que vous n'utilisez pas assez votre capacité à perdre du poids. Si par contre votre rythme est supérieur à 2 lb (0.9 kg), votre perte de poids n'est pas saine. Vos chances de regagner le poids perdu à la fin de la partie sont plus élevées.

Rythme courant

C'est votre rythme actuel de perte de poids par semaine. Ce rythme se base sur votre perte de poids durant les 14 derniers jours. Ce rythme vous indique

si vous perdez du poids actuellement ou vous en gagnez. Le rythme courant est au vert s'il est supérieur à 0. Lorsque dans le négatif, cela signifie que vous gagnez du poids. Utilisez donc ce rythme pour ajuster l'intensité de vos activités physiques ou de votre régime alimentaire.

Si votre rythme courant est inférieur à 1 lb (0.4 kg), vous devez probablement faire plus d'activités physiques ou durcir votre régime alimentaire. Si votre rythme courant est supérieur à 2 lb (0.9 kg), vous en faites peut-être trop en ce moment. Vous devez réduire vos activités physiques ou relâcher un peu les restrictions de votre T.R.C

8.9 *Activité physique*

Comme nous l'avons vu au chapitre 4, le premier principe de la perte du poids est qu'il faut dépenser plus d'énergie que l'on consomme pour perdre du poids. Une manière de le faire est justement à travers l'activité physique qui nous permet de dépenser plus d'énergie.

Le programme 4P vous recommande le circuit 4P™ pour votre perte de poids, mais vous pouvez pratiquer n'importe quelle activité que vous voulez. Rappelez-vous toujours l'adoption progressive. Nous vous recommandons aussi de limiter votre temps d'activité physique dans le cadre du programme 4P à un maximum d'une heure par jour. Cela vous permettra facilement de trouver du temps dans votre calendrier pour le faire. Aussi, si vous faites de l'exercice, nous vous recommandons de ne pas le faire chaque jour pour laisser à vos muscles le temps de se reconstruire. Vous pouvez choisir de faire une autre activité physique lors de vos jours de repos telle que la marche ou la danse.

Quelle que soit l'activité physique que vous choisissez, le programme 4P requiert que tous ses joueurs fassent l'équivalent de 10 000 pas par jour. Vous pouvez l'accomplir en marchant, en allant faire du magasinage, en courant, en nageant ou en faisant des travaux chez vous. L'essentiel est que vous soyez actifs et que vous faites l'équivalent de 10 000 pas par jour. Ce nombre de pas est largement considéré comme

le nombre minimum de pas pour vous considérer comme ayant été actif durant la journée.

Pour calculer votre nombre de pas, nous vous recommandons d'utiliser un bracelet électronique ou le podomètre intégré à votre téléphone intelligent.

8.10 Technique de restriction calorique

Une autre façon de dépenser plus d'énergie que l'on consomme est de réduire la quantité d'énergie que l'on consomme. Par un contrôle de ce que vous mangez ou de comment et quand vous mangez, les T.R.C vous permettent de réduire la quantité d'énergie que vous fournissez à votre corps.

Le programme 4P vous recommande de créer votre propre T.R.C en partant d'une T.R.C connue comme le jeûne intermittent par exemple. À partir là, adoptez-la progressivement en la modifiant pour qu'elle finisse par correspondre le mieux à votre situation personnelle et qu'elle continue à vous apporter du plaisir. J'ai inclus en annexe de ce livre quelques exemples des régimes alimentaires que

vous pourrez adopter. Vous pouvez vous en inspirer pour choisir votre T.R.C.

Toutefois, quelle que soit la T.R.C que vous choisissez, le programme 4P recommande une restriction calorique de base qui consiste à choisir 5 jours par semaine pendant lesquels vous éviterez de consommer les boissons sucrées, les pâtisseries et toutes les autres sucreries que l'on connaît. Vous serez agréablement surpris de voir quel effet cette restriction basique peut avoir sur votre poids et votre santé. Évidemment, cette restriction ne s'applique plus lorsque votre rythme de perte de poids est supérieur à la limite maximale de 2 lb (0.9 kg) par semaine.

8.11 *Cessez-le-feu*

Le jeu vous impose deux jours de cessez-le-feu dans votre guerre contre l'excès de poids. Pendant ces deux jours, vous n'utiliserez aucune de vos deux armes. L'activité physique et le régime alimentaire sont mis sur pause. La seule activité que vous devez faire c'est l'équivalent de 10 000 pas par jour.

Personnellement, mes deux jours de cessez-le-feu sont le samedi et dimanche. Étant donné que je ne travaille pas ces journées-là, j'en profite le plus possible pour passer du temps avec ma famille. C'est parmi les rares occasions où nous pouvons déjeuner, diner et souper ensemble. C'est le moment où nous pouvons consommer tout ce que nous voulons sans avoir à nous inquiéter des effets sur notre poids. Ce cessez-le-feu est très important psychologiquement aussi, car il permet à votre corps de se reposer, de relaxer après une dure bataille de 5 jours. Rappelez-vous, nous devons travailler en partenariat avec notre corps pour arriver à perdre du poids. C'est un travail d'équipe.

Cependant, vous ne pouvez profiter de ce cessez-le-feu que lorsque votre rythme courant est dans le vert. Si votre rythme courant est dans le rouge, c'est-à-dire que vous gagnez du poids au lieu d'en perdre, vous avez tout intérêt à continuer la bataille, car votre ennemi, l'excès du poids, a de l'avance sur vous.

8.12 *Résumé*

En résumé, voici en quoi consiste le jeu 4P :

- Votre objectif est de perdre du poids en utilisant une combinaison d'activités physiques et régimes alimentaires ;
- Procurez-vous une balance pour vous peser ainsi qu'une application de suivi de votre poids ;
- Choisissez un objectif de poids à atteindre ainsi qu'une récompense que vous vous donnerez une fois l'objectif atteint ;
- Divisez votre partie en plusieurs étapes de 2 lb (1 kg) ;
- Choisissez une récompense d'étape à chaque début d'une nouvelle étape ;
- Pratiquez une activité physique 3 ou 4 fois par semaine pendant tout au plus 1 h ;
- Choisissez une technique de restriction calorique qui correspond à votre style de vie ;
- Utilisez votre rythme de perte de poids pour ajuster vos activités physiques et votre régime

alimentaire.

- Vous devez être actif chaque jour, c'est-à-dire effectuer l'équivalent de 10 000 pas par jour.
- Vous devez respecter les restrictions alimentaires de base imposées par le jeu pendant 5 jours sur 7.
- Assurez-vous de garder votre rythme de perte de poids dans l'intervalle sécuritaire de 1 lb (0.4 kg) à 2 lb (0.9 kg) par semaine.

Vous avez tous ce qu'il faut maintenant pour jouer à votre perte de poids ! Qu'attendez-vous pour vous lancer ?

Conclusion

Je n'aurais jamais imaginé écrire un livre, encore moins un livre sur la perte de poids. Mais après avoir découvert le programme 4P et après tous les bienfaits que ça a apportés dans ma vie, le partager avec vous était devenu une obligation morale.

J'ai été rempli d'émotions tout le long de l'écriture de ce livre. Je n'arrêtais pas de me dire que si je pouvais remonter le temps pour offrir ce livre à mon père, peut-être qu'il aurait échappé au diabète. Je sais que ce n'est pas juste une question de poids

ou de maintien en forme, mais au moins je suis convaincu que ça l'aurait au moins aidé à mettre toutes ses chances de son côté.

Aujourd'hui, j'espère que ce livre sera exactement ça pour quelqu'un. Pour cette personne qui, comme moi, a essayé de perdre du poids sans succès pendant des années, pour cette personne qui veut se maintenir en santé pour réaliser ses rêves, pour cette personne qui veut changer son quotidien et se sentir mieux, j'espère que ce livre pourra être une partie de la solution.

Ce livre vous donne des ingrédients, des méthodes, un programme qui vous permettra de prendre plaisir à perdre du poids. Cependant, prendre est un verbe d'action. Il vous incombe donc de prendre plaisir à votre perte de poids. L'action de prendre devra venir de vous. Et je suis assez convaincu qu'en suivant les principes présentés dans ce livre vous y arriverez. Si j'y suis arrivé, si ma soeur qui n'avait jamais fait ni régime ni exercice y est arrivée alors vous pouvez

aussi y arriver.

Le chemin ne sera pas tout le temps simple. Vous aurez à prendre des décisions importantes, sacrifier certaines choses, fournir des efforts, mais croyez-moi : ça en vaut absolument la peine. Ma vie n'a plus été la même depuis que je me suis lancé au programme 4P. En prenant soin de mon corps, de mon organisme, en lui donnant de l'amour, il m'a redonné la force, l'intelligence et le mental nécessaires pour accomplir la majeure partie des projets que je voulais accomplir. Je n'aurais jamais cru pouvoir écrire un livre si je n'étais pas passé par le programme 4P. Ce programme m'a transformé et continue de transformer ma famille aujourd'hui.

Pour aller plus loin dans votre objectif, entourez-vous des personnes qui vous aiment. Associez-les dans votre lutte, dans votre combat. Laissez-les vous encourager, car comme le dit un proverbe africain : « Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin. »

J'espère que ce livre vous aidera à transformer votre vie. Quant à moi, ce sera un honneur de pouvoir vous accompagner dans votre objectif. Si cela vous intéresse, rejoignez ma soeur Exaucée et moi sur notre page Facebook ou en vous abonnant à notre infolettre sur notre site web.

Notre prochain objectif est de créer une communauté des joueurs du jeu 4P qui pourront s'encourager mutuellement à perdre du poids et à se maintenir en forme. Je ne serais jamais arrivé à atteindre mon objectif si je n'avais pas le soutien de ma famille et mes amis. Aujourd'hui, je vais être ce soutien pour d'autres personnes alors j'espère que vous allez vous joindre à nous.

En attendant qu'on s'y retrouve, je vous enjoins de commencer dès maintenant à infliger une bonne raclée à notre ennemi commun, l'excès de poids.

Chapitre A

Exemples de régime alimentaire

Dans le chapitre 5, nous avons donné quelques exemples de régime alimentaire que vous pouvez suivre. Nous avons déjà présenté le jeûne intermittent qui est notre recommandation pour le programme 4P. Dans cette annexe, je parlerai en détail des autres types de régimes alimentaires et de comment vous pourrez l'adopter progressivement dans

le cadre du programme 4P.

A.1 Régime paléo

Comme son nom l'indique, le régime paléolithique est un régime alimentaire qui prône un retour aux habitudes alimentaires de nos ancêtres avant l'industrialisation, c'est à dire préférer la consommation des protéines, des végétaux et des oléagineux. L'idée derrière ce régime est que plusieurs maladies de notre temps sont probablement liées au régime alimentaire moderne et à la consommation des céréales, produits laitiers et aliments transformés.

Avantages

Plusieurs recherches ont démontré que le régime paléo pouvait conduire à une perte de poids significatif et à une réduction de la graisse abdominale. Dans ces études, les pratiquants du régime consomment automatiquement moins des glucides, plus des protéines et 300 à 900 calories de moins par jour que les autres.

Le régime semble aussi efficace dans la réduction

des facteurs de risque de maladies cardiaques comme le cholestérol, la glycémie et la pression sanguine.

Désavantages

Le régime élimine inutilement plusieurs aliments nutritifs comme les grains entiers, les légumineuses et des produits laitiers. S'il n'est pas bien suivi, le régime peut conduire à une malnutrition.

Comment ça fonctionne ?

Ce régime fonctionne en plaçant des restrictions sur ce que vous devez consommer ou pas.

Vous pouvez consommer :

- Viande maigre
- Poisson et fruits de mer
- Oeufs
- Fruits et légumes
- Huiles végétales non transformées
- Des noix

Vous devez éviter :

- **Produits sucrés** : Boissons non alcoolisées, jus de fruits, sucre de table, bonbons, biscuits,

crèmes glacées, etc.

- **Produits transformés** : Aliments en conserve, beurre, saucisses, viandes froides, etc.
- **Produits laitiers** : Presque tous les produits laitiers sont à éviter.
- **Grains et céréales** : les céréales, les pâtes alimentaires, les pains, etc.
- **Les légumineuses** : Haricots, lentilles, etc.

Pour obtenir les informations plus détaillées sur ce régime et des exemples de plan de repas, consultez les articles à ce sujet sur le Magazine Passeport-Santé[6] ou Healthline [4].

Adoption progressive

Comme pour tous les régimes dans le cadre du programme 4P, nous vous recommandons d'opter pour une adoption progressive du régime. En ce qui concerne le paléo, l'adoption progressive consistera en une élimination progressive des aliments à éviter. Voici un exemple d'adoption progressive que vous pouvez suivre :

- Niveau 0 : Pas de régime (seulement restrictions alimentaires de base du programme 4P)
- Niveau 1 : Restrictions de base + produits transformés
- Niveau 2 : Restrictions de base + produits transformés + grains et céréales
- Niveau 3 : Restrictions de base + produits transformés + grains et céréales + produits laitiers
- Niveau 4 : Restrictions de base + produits transformés + grains et céréales + produits laitiers + légumineuses

A.2 *Régime végétalien*

Le régime végétalien ou alimentation végane consiste à éliminer tous les aliments d'origine animale. Le véganisme n'est pas simplement un régime, mais un style de vie dont l'objectif est de lutter contre l'exploitation ou la cruauté animale pour des raisons éthiques, environnementales, de santé ou des raisons écologiques.

Avantages

Le régime végétalien semble très efficace dans la perte de poids, et cela sans besoin de faire un suivi du nombre des calories consommées. Plusieurs études ont démontré que les végans ont tendance à peser moins et avoir un indice de masse corporelle inférieur à ceux qui pratiquent d'autres types de régimes. Cela est probablement dû au fait qu'ils consomment beaucoup des aliments riches en fibre et faible en gras, ce qui leur donne une sensation d'être toujours pleins.

Le régime végétalien est souvent associé à une réduction des risques de maladies cardiaques, du diabète de type 2 ainsi que des morts prématurées. Consommer moins des viandes transformées réduirait aussi le risque d'Alzheimer, cancer ou maladies cardiaques.

Désavantages

Le régime végétalien élimine complètement les aliments d'origine animale. Ce qui peut avoir pour conséquence un manque des plusieurs nutriments

importants pour le corps par exemple la vitamine B12, vitamine D, le fer, le calcium, etc. Vous devez donc vous assurer de trouver des sources alternatives pour ces nutriments importants si vous décidez d'adopter le régime végétalien.

Comment ça fonctionne ?

Ce régime fonctionne en limitant strictement votre alimentation aux aliments d'origine végétale.

Vous pouvez consommer :

- Tofu (Fromage de soja), Tempe, Seitan
- Légumineuses
- Noix et graines
- Céréales
- Algues
- Fruits et légumes

Vous devez éviter :

- Viandes, volailles et oeufs
- Poissons et fruits de mer
- Produits laitiers
- Oeufs
- Produits apicoles

Pour obtenir les informations plus détaillées sur ce régime et des exemples de plan de repas, consultez les articles à ce sujet sur le Magazine Passeport-Santé[8] ou Healthline [7].

Adoption progressive

Comme pour le paléo, l'adoption progressive du régime végan consistera à une élimination progressive des aliments à éviter. Voici un exemple d'adoption progressive que vous pouvez suivre :

- Niveau 0 : Pas de régime (seulement restrictions alimentaires de base du programme 4P)
- Niveau 1 : Restrictions de base + viandes, volailles et oeufs
- Niveau 2 : Restrictions de base +viandes, volailles et oeufs + poissons et fruits de mer
- Niveau 3 : Restrictions de base + viandes, volailles et oeufs + poissons et fruits de mer + produits laitiers
- Niveau 4 : Restrictions de base + viandes, volailles et oeufs + poissons et fruits de mer + produits laitiers + oeufs + produits apicoles

A.3 Régime The Zone

Le régime The Zone ou Juste Milieu consiste à maintenir une proportion recommandée des nutriments dans les aliments que nous consommons. L'objectif du régime du juste milieu est de maintenir, à la normale, le taux de sucre sanguin (glucose) et, par conséquent, l'insuline nécessaire à l'absorption, par l'organisme, de ce glucose.

Les nutriments contenus dans nos aliments se divisent en trois grands groupes principaux appelés macronutriments : les protéines, les glucides et les lipides. Le régime The Zone recommande donc que notre consommation journalière consiste à 35-45% des glucides, 30% des protéines et 30% des lipides (matière grasse).

Avantages

La consommation élevée des protéines prônée par le régime The Zone entraîne une réduction de l'appétit, car les protéines donnent la sensation d'être plein. Cette réduction d'appétit provoque un déficit

calorique qui cause la perte de poids. Cependant le plus grand avantage de ce régime est la réduction des facteurs de risque de maladies cardiaques tels que les niveaux de cholestérol et les triglycérides sanguins.

Désavantages

Ce régime est parmi les plus difficiles à maintenir à long terme à cause de toutes les contraintes sur les quantités à consommer ainsi que la combinaison des aliments. Ces contraintes ont un fort potentiel de causer des frustrations à longue, car plusieurs aliments que vous appréciez beaucoup ne pourront plus être consommés en grande quantité. En plus vous devez tout le temps maintenir les proportions des macronutriments recommandés. Pour toutes ces raisons, nous ne recommandons pas le régime The Zone dans le cadre du programme 4P.

Comment ça fonctionne ?

Ce régime recommande que chaque repas comprenne un tiers de protéines et deux tiers des fruits et légumes et une petite quantité de gras.

Vous pouvez consommer :

- **Protéines** : Poulet sans peau, poitrines de dinde, poissons, fruits de mer, protéines végétales, tofu, blanc d'oeuf, fromage faible en gras, lait faible en gras et les yaourts.
- **Glucides** : Fruits, légumes et céréales.
- **Gras** : Avocats, Beurre d'arachides, huiles végétales (canola, olive, arachide, sésame), tahini, noix et graines

Vous devez éviter :

- **Fruits trop sucrés** : Bananes, raisins, mangues et les fruits secs
- **Légumes trop sucrés** : Pois, carottes et patates.
- **Aliments transformés** : Pains, pâtes alimentaires, nouilles, céréales du petit-déjeuner et tous les produits à base de farine blanche.
- **Friandises** : Biscuits, gâteaux, bonbons.
- **Boissons non alcoolisées** : Incluant celles sans sucre ou diètes.
- **Thé et Café** : Consommer au minimum, car l'eau est la boisson principale et préférée du ré-

gime The Zone

Adoption progressive

Comme pour les deux régimes précédents, l'adoption progressive consistera en une élimination progressive des aliments à éviter. Voici un exemple d'adoption que vous pouvez suivre :

- Niveau 0 : Pas de régime (seulement restrictions alimentaires de base du programme 4P)
- Niveau 1 : Restrictions de base + aliments transformés
- Niveau 2 : Restrictions de base + aliments transformés + fruits trop sucrés
- Niveau 3 : Restrictions de base + aliments transformés + fruits trop sucrés + légumes trop sucrés
- Niveau 4 : Restrictions de base + aliments transformés + fruits trop sucrés + légumes trop sucrés + thé et café

A.4 Régimes Low-Carb

Les régimes Low-Carb sont des régimes qui restreignent la consommation des aliments qui contiennent des glucides comme les aliments sucrés, les pâtes alimentaires ou les pains. L'objectif est de forcer notre corps à utiliser la graisse comme source d'énergie plutôt que des glucides comme d'habitude. Lorsque la consommation en glucide est faible, le corps transforme une partie de la matière grasse en cétones qu'il pourra utiliser ensuite comme source d'énergie.

Avantages

Plusieurs études montrent que les régimes Low-Carb sont très bénéfiques pour la perte du poids, spécialement pour les individus en surpoids ou obèse. Ces régimes semblent aussi très efficaces dans la réduction de la graisse abdominale, le pire type de graisse dans notre corps.

D'autres recherches suggèrent aussi que les régimes Low-Carb peuvent réduire certains facteurs

de risque de maladies cardiaques tel que les triglycérides sanguins, les niveaux de cholestérol, la glycémie, le niveau d'insuline ou encore la pression sanguine.

Désavantages

Ces régimes Low-Carb ne conviennent pas nécessairement à tout le monde. Certains se sentiront en forme en les suivant, d'autres par contre se sentiront misérables. Dans des cas très rares, ces régimes peuvent causer une condition médicale très sérieuse nommée acidocétose. Cela se produit lorsque l'organisme produit des corps cétoniques en trop grosse quantité. Cette condition survient souvent chez les femmes enceintes et peut avoir des conséquences fatales, lorsque non traitées.

Comment ça fonctionne ?

Les régimes Low-Carb recommandent de consommer des aliments riches en protéines ou en gras et de limiter drastiquement ceux qui contiennent des glucides. Il existe plusieurs variations des régimes

Low-Carb qui définissent en détail quoi et comment consommer. Vous trouverez dans la bibliographie, des références pour le régime Atkins[12] et le régime Dukan[10] que vous pouvez adopter.

Adoption progressive

Comme pour les trois précédents régimes, l'adoption progressive consistera en une élimination progressive des aliments à éviter comme indiqué par le type de régime Low-Carb choisi. Dans le cadre du régime Atkins et Dukan, il faudra le faire tout en respectant les différentes phases du régime.

Chapitre B

Exercices du Circuit *4PTM*

Un round du Circuit 4PTM se présente comme suit :

1. 1 exercice Cardio.
2. 2 à 4 exercices callisthéniques
3. 1 exercice pour Abdominaux.

Vous devez faire le plus grand nombre des rounds que vous pouvez en une heure.

B.1 Exercice Cardio

Les exercices cardiovasculaires sont des exercices qui font travailler le système cardiovasculaire (le cœur et les poumons) en augmentant le rythme cardiaque et en renforçant le cœur. Vous pouvez choisir un exercice entre :

1. Le jogging
2. Montée d'étages ou escaliers
3. Marche rapide

B.2 Exercice callisthénique

Les exercices callisthéniques sont des exercices qui travaillent plusieurs groupes des muscles en même temps. Il existe plusieurs exercices callisthéniques que vous pouvez faire à la maison. Il suffit de faire une petite recherche sur Google à ce sujet. Toutefois voici quelques exercices que vous pouvez considérer :

1. Squats
2. Burpees

3. Jumping Jack
4. Push-ups (Pompes)
5. Jumping ropes (Saut de corde)

B.3 Exercices abdominaux

Les exercices abdominaux sont très importants mais pas nécessairement pour les raisons auxquelles vous pensez. Généralement, les gens travaillent leurs abdos dans le but d'avoir un ventre plat. Comme un de mes coach me l'avait dit dans le passé, le ventre plat ne s'obtient pas au gym mais à la cuisine. Les abdominaux sont importants car ils protègent votre dos et vous assure une belle posture. Des abdominaux forts permettent aussi d'améliorer vos compétences sportives et donc vous rendent plus forts. Les abdominaux font partie intégrante du Circuit 4P™ car ils vous permettent à la longue d'améliorer vos performances sur les autres exercices.

Il existe plusieurs exercices visant à travailler les abdominaux. Vous pouvez en découvrir plusieurs avec une recherche sur internet. Toutefois, voici

quelques exercices que vous pouvez considérer :

1. Plank
2. Crossfit situp
3. Crunch
4. Side bridge
5. Ab Roller

B.4 Montez votre propre Circuit 4P™

Vous devez choisir un exercice dans chaque catégorie pour former les 4 exercices du circuit. Pour chaque exercice, choisissez le nombre des répétitions à faire selon votre capacité personnelle. Nous recommandons un minimum de 10 par exercice pour commencer. Pour les exercices cardio qui n'ont pas de répétition, vous devez choisir soit la distance ou le temps pour faire l'exercice. Si vous êtes en mesure de calculer la distance, je vous recommande d'y aller avec la distance. Sinon allez-y avec le temps.

Par exemple, voici le circuit que je pratique en ce moment :

Round 1

1. Cardio : 1200 mètres course
2. Callisthénie : 3 * 8 burpees
3. Callisthénie : 3 * 8 Downward Dog
4. Abdominaux : 3 * 30 secondes Side Plank

Round 2

1. Cardio : 1200 mètres course
2. Callisthénie : 3 * Pushup, Normal Grip : 20, 15, 10
3. Callisthénie : 3 * Pushup, Narrow Grip : 20, 15, 10
4. Abdominaux : 3 * 30 Lying Scissor Kicks

Round 3

1. Cardio : 1200 mètres course
2. Callisthénie : 3 * 16 Hip Extension
3. Callisthénie : 3 * 20 Russian Twist
4. Abdominaux : 3 * 10 Side Bridge with Leg Raise

Si vous n'avez aucune idée sur ce que représentent tous ces noms d'exercices, je vous conseille vivement de rechercher sur Google ou YouTube.

Par exemple, voici le circuit que j'avais au début du confinement dû au Coronavirus :

1. Cardio : 550 marches escaliers
2. Callisthénie : 20 Push-ups
3. Callisthénie : 20 Air Squats
4. Callisthénie : 10 Burpees
5. Abdominaux : 10 Ab Rollers

Le circuit que j'avais avant le confinement était le suivant :

1. Cardio : 400 mètres course
2. Callisthénie : 100 Jumping ropes
3. Callisthénie : 20 Power Jacks
4. Callisthénie : 10 Push-ups
5. Abdominaux : 10 Ab Rollers

Adoption progressive

Vous pouvez jouer avec le nombre de répétitions, la distance ou le temps des exercices cardio et le nombre d'exercices callisthéniques pour mettre en place une adoption progressive. Par exemple, vous pouvez avoir :

Niveau 1 :

1. 200 mètres course.
2. 10 Air Squats
3. 10 Burpees
4. 30 secondes de plank

Niveau 2 :

1. 300 mètres course.
2. 15 Air Squats
3. 15 Burpees
4. 30 secondes de plank

Et ainsi de suite...

L'essentiel est que vous puissiez progresser et que chaque niveau vous fasse dépenser plus d'énergie que le niveau précédent.

Bibliographie

- [1] Santé Canada, *Le nomogramme de l'indice de masse corporelle (IMC)*, <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/saine-alimentation/poids-sante/lignes-directrices-classification-nomogramme-indice-masse-corporelle.html>. (Accédé le 12 Avril 2020). 8.1
- [2] Centers for Disease Control and Prevention, *Losing Weight*, <https://www.cdc.gov/>

healthyweight/losing_weight/
index.html. (Accédé le 17 Avril 2020). 8.8

- [3] La Presse, *Les bienfaits de la musculation*, https://plus.lapresse.ca/screens/b08d204b-5c6c-4ee2-8294-25cdb0162__7C__0.html. (Accédé le 27 Avril 2020).
- [4] Healthline, *The Paleo Diet – A Beginner’s Guide Plus Meal Plan*, <https://www.healthline.com/nutrition/paleo-diet-meal-plan-and-menu>. (Accédé le 30 Avril 2020). A.1
- [5] Radio Canada, *Le régime paléo peut-il être bénéfique à la santé?*, <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/739626/regime-paleo-bon-ou-pas-avis-nutrit>. (Accédé le 30 Avril 2020).
- [6] Passeport Santé, *Régime paléo*, <https://www.passeportsante.net/fr/>

Nutrition/Regimes/Fiche.aspx?
doc=paleolithique_regime. (Accédé
le 30 Avril 2020). A.1

[7] Healthline, *The Vegan Diet – A Complete Guide for Beginners*, <https://www.healthline.com/nutrition/vegan-diet-guide>. (Accédé le 30 Avril 2020). A.2

[8] Passeport Santé, *Régime végétalien*, https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Regimes/Fiche.aspx?doc=regime-vegetalien_nu. (Accédé le 30 Avril 2020). A.2

[9] Healthline, *A Low-Carb Meal Plan and Menu to Improve Your Health*, <https://www.healthline.com/nutrition/low-carb-diet-meal-plan-and-menu>. (Accédé le 4 Mail 2020).

[10] Passeport Santé, *Régime Dukan*, <https://www.passeportsante.net/fr/>

Nutrition/Regimes/Fiche.aspx?
doc=dukan_regime. (Accédé le 4 Mai
2020). A.4

- [11] Healthline, *The Dukan Diet Review : Does It Work for Weight Loss?*, <https://www.healthline.com/nutrition/dukan-diet-101>. (Accédé le 5 Mail 2020).
- [12] Passeport Santé, *Régime Atkins*, https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Regimes/Fiche.aspx?doc=atkins_regime. (Accédé le 4 Mai 2020). A.4
- [13] Healthline, *The Atkins Diet : Everything You Need to Know*, <https://www.healthline.com/nutrition/atkins-diet-101>. (Accédé le 5 Mail 2020).
- [14] Passeport Santé, *Régime The Zone*, <https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Regimes/Fiche.aspx?>

doc=juste_milieu_zone_regime.
(Accédé le 5 Mai 2020).

- [15] Healthline, *The Zone Diet : A Complete Overview*, <https://www.healthline.com/nutrition/zone-diet>. (Accédé le 5 Mail 2020).
- [16] La Presse +, *L'EXERCICE NE FAIT PAS MAIGRIR (OU SI PEU)*, https://plus.lapresse.ca/screens/8ec2f620-5671-4434-b6bd-9424b1fc0__7C__0.html. (Accédé le 11 Septembre 2020). 4.2
- [17] Gouvernement du Québec, *Améliorer sa santé grâce à l'activité physique* <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/saines-habitudes-de-vie/activite-physique/ameliorer-sa-sante-grace-a-lactivite-physique>