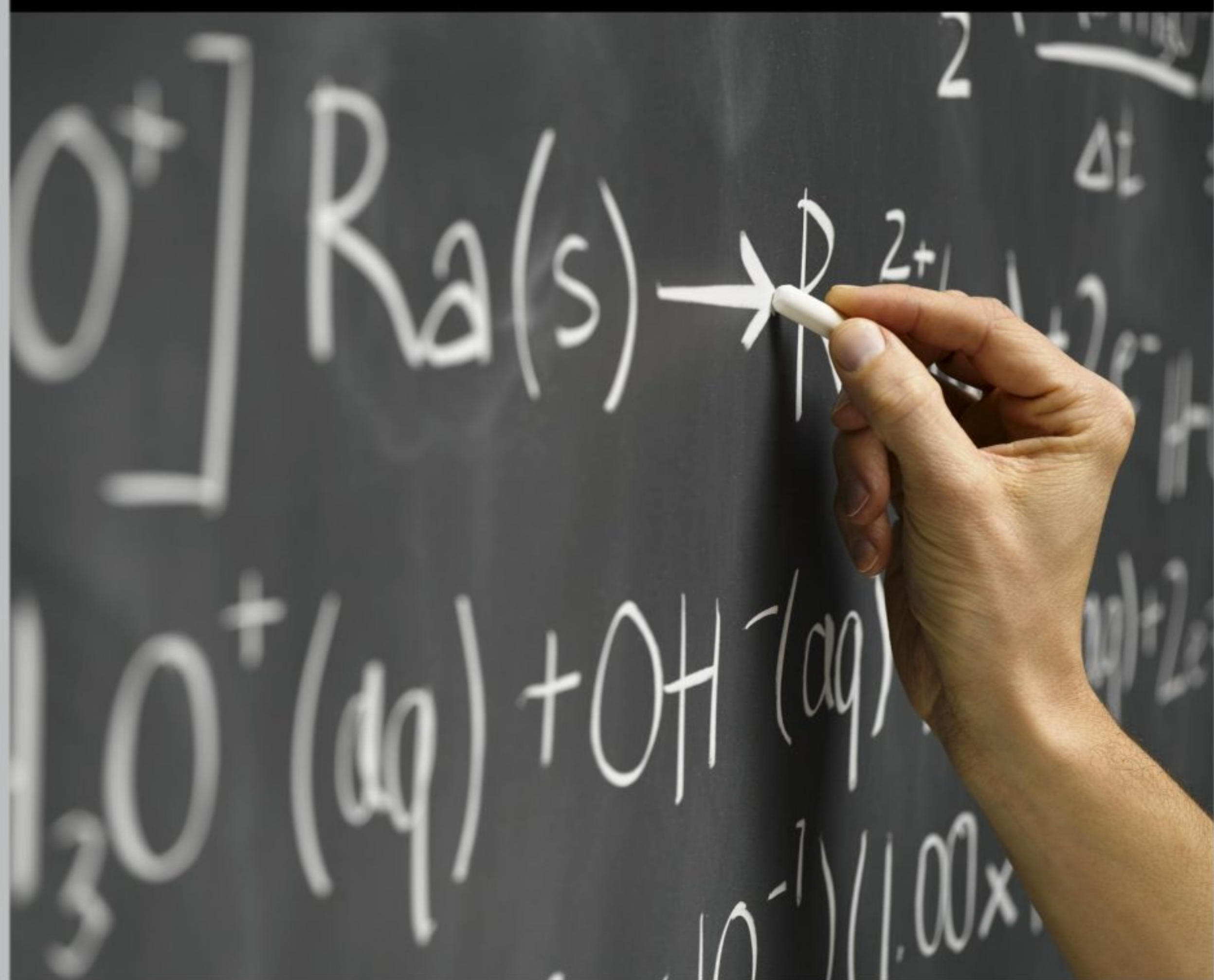


# Compter les calories pour maigrir



Comment compter correctement  
pour maigrir sans se démotiver

## Aurèle Mariage

# Compter les calories pour maigrir

Comment compter correctement pour maigrir sans se démotiver

*Aurèle Mariage*

# Table des matières

Mise en garde.....	5
Introduction.....	6
À propos de l'auteur.....	6
A propos de ce livre.....	7
Ce que vous allez apprendre .....	7
Comment lire ce livre .....	8
Changer son Corps.....	9
Première partie : maigrir.....	10
Comprendre la motivation .....	11
Economiser sa motivation .....	11
Investir sa motivation .....	12
Comment rester motivé .....	12
Comprendre l'équilibre énergétique.....	14
Les dépenses énergétiques .....	14
Les apports énergétiques.....	15
Equilibre et déséquilibre énergétique.....	16
Augmenter ses dépenses ou diminuer ses apports ?.....	18
Comprendre la densité énergétique .....	19
Qu'est-ce que la densité énergétique .....	19
La densité énergétique pour mieux gérer sa faim .....	20
A quoi sert de compter les calories ? .....	22
Récapitulatif de la première partie .....	23
La motivation.....	23
L'équilibre et déséquilibre énergétique .....	23
La densité énergétique.....	23
Deuxième partie : se préparer à compter.....	24
Prérequis pour compter les calories .....	25
Une balance de cuisine.....	25
Un support de prise de note .....	26
Une calculatrice de poche .....	27
Beaucoup de temps.....	28
Calculs préliminaires .....	29
Calculer ses dépenses énergétiques .....	29

Calculer son poids idéal .....	32
Calculer son objectif calorique .....	34
Récapitulatif : se préparer à compter .....	35
Prérequis pour compter les calories .....	35
Calculs préliminaires.....	35
Troisième partie : compter les calories .....	36
Marche à suivre .....	37
Première étape : planifier ses repas.....	37
Deuxième étape : calculer ses repas .....	38
Troisième étape : préparer ses repas.....	39
Quatrième étape : compter ses repas.....	41
Compter plus facilement.....	43
Cuisiner différemment .....	43
Compiler des aide-mémoires .....	44
Utiliser une application sur smartphone.....	45
Tenir un journal détaillé .....	46
Faire le point régulièrement.....	47
Les erreurs à éviter .....	49
Compter de manière imprécise.....	49
Compter et manger déséquilibré .....	49
Quand arrêter de compter les calories ?.....	51
Atteindre ses objectifs.....	51
Continuer à compter .....	51
Récapitulatif : compter les calories .....	52
La marche à suivre.....	52
Compter plus facilement .....	52
Mesurer sa progression.....	52
Les erreurs à éviter .....	53
Quand s'arrêter de compter.....	53
Dernières considérations .....	54
Compter les calories est difficile .....	55
Compter les calories est souvent mal vu.....	55
Compter les calories est parfois impossible .....	56
Compter les calories n'est jamais de tout repos .....	56
Questions fréquentes.....	58
Comment ajuster son objectif calorique ? .....	58

Comment compter et faire du sport ? .....	58
L'activité intellectuelle brûle-t-elle des calories ? .....	59
Peut-on manger plus de 3 fois par jour ? .....	59
Peut-on arrondir ses calories ? .....	60
Pourquoi l'amaigrissement est-il lent ? .....	60
Pourquoi l'amaigrissement devient-il soudainement difficile après quelques jours ? .....	60
Mot de la fin .....	62

## Mise en garde

Je suis un ancien obèse et ce livre est tiré de ma propre expérience de l'amaigrissement. Je suis un entrepreneur dont la vocation est d'aider le plus de gens possible à mincir et vivre en meilleure santé. Cela ne fait pas de moi un professionnel de la santé.

L'amaigrissement peut être dangereux. Certaines personnes sont plus à risques que d'autres. Maigrir peut révéler des problèmes de santé qui étaient jusqu'à présent passés inaperçus. En étant suivi par un médecin, celui-ci pourra dépister et prévenir ces problèmes de santé avant qu'il ne soit trop tard.

Avant de commencer à maigrir demandez toujours l'avis de votre médecin. Le surpoids est complexe et il ne faut pas hésiter à s'entourer de professionnels qualifiés (médecin, psychologue, diététicien, kinésithérapeute, etc.). Mieux vaut prévenir que guérir, prenez vos précautions.

# Introduction

## À propos de l'auteur

Je m'appelle Aurèle et j'ai 23 ans. Il y a quelques années j'étais obèse et en l'espace de 4 ans j'ai réussi à vaincre mon obésité, devenir mince, et même à prendre gout au sport. A l'heure où j'écris ces lignes j'ai perdu plus de 30 kilos de graisse sans jamais les reprendre.

L'amaigrissement est difficile, pas impossible, et je suis le premier à pouvoir en témoigner. J'ai choisi d'aider les autres en partageant mes connaissances pour leur permettre d'obtenir des résultats similaires aux miens. Le surpoids et l'obésité ne sont pas une fatalité, on peut s'en sortir en étant munis des bonnes informations.

A 19 ans au sommet de mon obésité sévère (je n'étais qu'à quelques kilos de l'obésité morbide) j'ai commencé à maigrir en expérimentant avec différentes méthodes. Les premiers essais ont été infructueux, mais en insistant et après plusieurs mois j'ai réussi à trouver une méthode qui me convenait. J'ai perdu du poids très rapidement.

Les 20 premiers kilos de graisse ont été les plus rapides à partir. Le premier mois j'ai perdu plus de 8 kilos avec une combinaison de changements alimentaires et sportifs. Le second mois j'ai dû arrêter le sport par manque de temps, et j'ai tout de même perdu 6 kilos uniquement en changeant mon alimentation. Cela a éveillé ma curiosité.

Depuis, j'ai expérimenté avec de nombreuses techniques d'amaigrissement comme le régime protéiné, le régime hypocalorique, le jeûne intermittent, le sport intensif, le comptage des calories. Chaque méthode m'a aidé à mieux comprendre le fonctionnement du corps. J'ai progressivement repris le contrôle sur mon alimentation.

Je n'ai pas minci du jour au lendemain, et il m'aura fallu plusieurs années pour perdre tous mes kilos de gras en trop. Les derniers kilos sont partis beaucoup plus lentement que les premiers, cela m'a donné l'opportunité d'expérimenter avec de nouvelles méthodes d'amaigrissement – certaines très utiles et d'autres moins.

Compter les calories m'a permis de mieux comprendre le nombre de calories dont mon corps a besoin. Lorsque j'ai commencé à compter les calories je me suis privé au-delà du raisonnable (sans le savoir à l'époque) et je l'ai rapidement regretté. Ensuite j'ai réussi à ajuster le tir et j'ai réussi à maigrir en continuant à compter tout en me privant de manière plus raisonnable.

Compter n'est pas devenu obsessionnel et je peux très bien m'en passer. Je sais désormais comment évaluer l'énergie de mes repas pour ajuster leur contenu, et cela m'aide à ne pas faire d'écarts et à mieux contrôler mon poids tout en faisant du sport. Je vois la nourriture différemment aujourd'hui après avoir compté les calories.

Compter les calories est une de ces méthodes d'amaigrissement très utiles et efficace lorsqu'elle est utilisée correctement. Aujourd'hui je stabilise mon poids tout en étant très sportif et compter les calories m'y aide beaucoup. Ce livre est le résultat de mes expérimentations, j'espère qu'il vous aidera à mieux comprendre l'amaigrissement.

## A propos de ce livre

La grande majorité des gens aujourd'hui sait que les calories représentent la quantité d'énergie contenue dans un aliment, et que lorsque l'on donne un peu trop d'énergie à son corps alors elle est stockée sous forme de graisse. Donc compter les calories et se limiter à un certain nombre de calories par jour est une méthode d'amaigrissement très populaire.

Compter les calories permet effectivement de maigrir en contrôlant et en limitant la quantité de calories que l'on donne à son corps, ce qui le force à puiser dans ses réserves de graisse. Ce livre est un guide pour apprendre à comptabiliser vos calories et à modifier votre alimentation pour maigrir raisonnablement, sans faim et sans fatigue.

Vous allez apprendre de manière très détaillée comment compter les calories pour maigrir rapidement mais pas plus vite que la musique. Compter les calories n'est pas une recette magique et je vous expliquerai aussi le fonctionnement du corps pour comprendre quelles sont les limites de cette méthode.

Compter les calories vous aidera à prendre conscience de votre alimentation avec beaucoup de précision. Vous pourrez ainsi découvrir vos plus mauvaises habitudes alimentaires et les aliments qui vous font grossir (ceux qui contiennent beaucoup de calories), et vous pourrez plus facilement changer ces mauvaises habitudes.

Tout au long de ce livre, vous apprendrez de manière détaillée comment compter les calories de votre alimentation. Vous apprendrez comment en tirer parti sans tomber dans les pièges les plus courants comme de maigrir trop rapidement ou de sauter des repas.

### Ce que vous allez apprendre

Vous apprendrez tout d'abord le fonctionnement de la motivation et comment en tirer parti pour rester tout le temps motivé(e). Malgré les obstacles qui se mettent en travers de votre route et malgré la difficulté de l'effort, vous verrez qu'il est possible de continuer à avancer sans jamais s'arrêter.

Ensuite j'expliquerai comment le corps gère et utilise son énergie et ses réserves de graisse, et les calculs à effectuer pour connaître précisément le nombre de calories dont votre corps a besoin chaque jour. Vous pourrez ainsi calculer précisément votre propre objectif calorique personnalisé, adapté à votre carrure, pour maigrir rapidement et sans faim ni fatigue.

Puis je rentrerai dans les détails de la comptabilisation des calories en elle-même dans la vie de tous les jours. J'expliquerai la marche à suivre qui est de planifier ses repas et calculer leur contenu calorique, puis de les préparer et de tout noter pour être sûr d'atteindre ses objectifs.

Je parlerais également du choix des ingrédients, à commencer par la quantité d'énergie contenue dans les aliments en fonction de leur composition en macronutriments (glucides, protéides et lipides). Vous découvrirez les différences entre les aliments solides et les boissons, et quels types d'aliments aident à rester rassasié plus longtemps.

Après avoir appris à compter, vous apprendrez comment mesurer votre progression pour analyser votre situation de manière objective : Comptez-vous les calories sérieusement ? Quelles sont les erreurs dont vous ne vous étiez pas rendu compte ? Pourquoi votre moral baisse-t-il ? Vous aurez la réponse à ces questions grâce à la tenue d'un journal de progression précis.



Je n'oublie pas non plus les sportifs pour qui la gestion de l'énergie est d'autant plus importante. Quand on se prive d'énergie tout en faisant du sport la moindre erreur peut avoir des conséquences désastreuses. Je vous explique comment compter les calories tout en pratiquant une activité physique régulière.

Enfin pour terminer cet ouvrage je vous expliquerai pourquoi compter les calories est difficile et dans quelles situations vous devriez éviter de compter. Il serait inutile de vous forcer à compter les calories sans pouvoir obtenir de résultats (cela serait un gâchis d'énergie), et il vaudra mieux parfois remettre son amaigrissement à plus tard.

Compter les calories n'est pas une méthode d'amaigrissement miraculeuse, et j'entends bien vous expliquer également les inconvénients de cette méthode. Cela vous aidera à faire un choix plus éclairé.

### Comment lire ce livre

Il est crucial de bien comprendre l'intégralité de ce livre avant de vous lancer. Lors de la première lecture de nombreuses informations peuvent vous échapper, et je vous conseille donc de lire ce livre une première fois puis de le relire une seconde fois quelques jours plus tard.

Familiarisez-vous avec le sommaire et gardez toujours ce livre à portée de main lorsque vous comptez vos calories. Vous pourrez ainsi vous y replonger et y retrouver une information plus facilement plus facilement. Faites-en votre livre de chevet le temps de bien maîtriser la méthode, c'est-à-dire pendant une ou deux semaines au moins.

Prenez aussi quelques notes au fil de votre lecture pour organiser vos pensées. On a parfois l'impression de tout comprendre, la prise de note permet d'en être sûr. Ecrivez un résumé d'une phrase pour chaque chapitre de ce livre. Notez aussi les choses que vous apprenez et que vous n'avez pas envie d'oublier. Vous vous resservirez de ces notes plus tard comme d'un aide-mémoire.

## Changer son Corps

Depuis 2011 je partage mes connaissances en amaigrissement sur le site [Changer son Corps](http://www.changersoncorps.com/) à l'adresse suivante : <http://www.changersoncorps.com/>. Ce site contient plus de 300 articles détaillés en rapport avec toutes les facettes de l'amaigrissement. Il est entièrement gratuit et accessible sans restriction.

C'est sur ce site que tout a commencé. Après avoir commencé à maigrir j'ai décidé de partager mes connaissances sur internet pour aider ceux qui sont dans une situation similaire à la mienne à l'époque. Changer son Corps est le site que j'aurais aimé trouver lorsque j'étais encore obèse. Je l'ai créé avec l'objectif d'en faire le meilleur site de l'amaigrissement en France. C'est aujourd'hui chose faite puisque plusieurs milliers de personnes visitent le site chaque jour et réussissent à maigrir grâce à mes conseils.

Sur le site Changer son Corps vous trouverez mon parcours détaillé, de mes premiers échecs à mes dernières réussites, comment j'ai réussi à perdre plus de 30 kilos sans jamais les reprendre. J'y explique comment on peut maigrir sans faim et sans fatigue, sans déboursier un seul centime, et comment obtenir des résultats similaires aux miens.

Le livre *Compter les calories pour maigrir* est un complément au site Changer son Corps. Il regroupe à la fois mes connaissances en amaigrissement et en comptabilisation des calories. Ce livre n'est pas indispensable et on peut tout à fait apprendre à compter les calories par soi-même. Néanmoins il vous fera gagner beaucoup de temps puisque vous n'aurez pas à assembler toutes les pièces du puzzle : je l'ai déjà fait pour vous.

Tout au long de ce livre vous trouverez des liens vers le site Changer son Corps. Ces liens sont là pour vous aider à compter les calories plus facilement. N'hésitez pas à les cliquer et visiter le site pour en apprendre plus sur l'amaigrissement.

Je vous conseille aussi de télécharger (si vous ne l'avez pas déjà fait) mon livre gratuit Changer son Corps, qui est un guide de 30 pages récapitulant les principes suivants :

- Comment gérer sa motivation pour rester tout le temps motivé
- Comment choisir le bon objectif d'amaigrissement raisonnable
- Pourquoi il est important de prendre de bonnes habitudes alimentaires
- Comment et pourquoi tenir un journal de progression
- Le rôle du sport et ses effets sur l'amaigrissement
- Les méthodes d'amaigrissement, leurs avantages et inconvénients

Ce livre est disponible sur la page suivante :

[changersoncorps.com/livre](http://changersoncorps.com/livre)

Si vous aimez le site Changer son Corps alors n'hésitez pas à en parler autour de vous.

Je vous souhaite maintenant une bonne lecture !

- Aurèle

Première partie : maigrir

## Comprendre la motivation

La motivation c'est l'action d'avancer. Le plus difficile dans l'amaigrissement c'est de rester motivé. Il n'y a pas de recette miracle ou de pilule magique pour maigrir du jour au lendemain. On doit faire des efforts sur le long terme et cela implique de rester motivé pendant des mois entiers.

La motivation n'est pas illimitée, c'est une énergie qui s'épuise à chaque effort. La difficulté dans l'amaigrissement c'est d'obtenir des résultats avant d'épuiser sa motivation. Ceux qui échouent leur amaigrissement sont ceux qui commettent des erreurs et épuisent leur motivation sans résultats.

Ceux qui réussissent leur amaigrissement et qui perdent leurs kilos en trop au contraire ont tous un point commun : ils ont réussi à obtenir des résultats progressivement, et cela leur a permis de rester motivés sans s'en rendre compte et sans le savoir.

Les personnes qui réussissent à maigrir ne sont pas des êtres surhumains, ce sont des personnes comme vous et moi. Alors comment font-ils pour réussir là où les autres échouent ?

### Economiser sa motivation

La première erreur la plus courante est de vouloir maigrir trop vite. On pourrait être tenté de vouloir atteindre ses objectifs en quelques semaines pour en finir rapidement et définitivement avec son surpoids. Malheureusement cela ne fonctionne pas, car la motivation n'est pas illimitée. Se priver de nourriture est très difficile et demande beaucoup d'énergie.

L'amaigrissement est lent et ce n'est pas de notre faute. En fait le corps a besoin d'une certaine quantité d'énergie chaque jour pour fonctionner normalement (j'explique dans le chapitre suivant la calculer précisément). Lorsque l'on donne au corps moins d'énergie que ce dont il a besoin, alors il faiblit et déclenche des signaux d'alerte comme la faim et la fatigue.

Le corps ne peut pas se priver d'énergie au-delà d'une certaine limite. Lorsque l'on dépasse cette limite, il a du mal à assurer ses fonctions les plus basiques comme de faire battre le cœur, ou de respirer en continu tout au long de la journée. Peu importe que vous soyez très motivé : l'effort deviendra bien trop difficile pour être supportable. Vous n'êtes pas surhumain.

Pour pallier à ce problème, économisez votre motivation pour progresser lentement et sur le long terme. Rien ne sert de connaître la meilleure méthode d'amaigrissement au monde si l'on ne peut pas la suivre pendant plus de quelques jours. Economisez votre énergie, l'amaigrissement est un marathon pas un sprint.

Si vous êtes très motivé et que vous avez de la motivation superflue à revendre, alors gardez-la en réserve pour plus tard. Au commencement de l'amaigrissement on est toujours très motivé. Après quelques semaines passées à se priver de nourriture et à faire des efforts, lorsqu'il devient plus difficile d'obtenir des résultats pour ses efforts, c'est à ce moment-là que votre excédent de motivation sera utile. Gardez votre énergie en réserve pour les moments difficiles.

Dans la suite de ce livre vous découvrirez comment calculer précisément le nombre de calories que vous pouvez manger pour maigrir au bon rythme (ni trop rapide, ni trop lent). En comptant les calories vous maigrirez sans jamais gaspiller votre motivation. Vous connaîtrez le rythme d'amaigrissement idéal pour votre corps.

### Investir sa motivation

La motivation n'est pas illimitée et elle s'épuise à chaque effort. Pour rester motivé à long terme il ne suffit pas de s'économiser. Il faut également investir sa motivation dans des efforts qui amèneront des résultats. Beaucoup de gens se démotivent car ils n'obtiennent aucuns résultats pour leurs efforts.

Tous les efforts sont utiles, mais tous les efforts n'amènent pas de résultats aussi rapidement les uns que les autres. Pour rester motivé il faut d'abord investir sa motivation dans des efforts qui amèneront des résultats sur le court terme. Ainsi on va progressivement gagner en confiance, et on va pouvoir utiliser sa motivation pour des efforts de plus en plus difficiles – c'est dire des efforts à long terme.

Une seconde erreur très courante en amaigrissement est de vouloir progresser sans avoir d'objectif. Lorsque l'on fait des efforts sans but précis, alors il est impossible d'obtenir un résultat puisqu'on ne sait pas mesurer sa progression vers son objectif. On fait des efforts sans savoir dans quelle direction on avance et on se démotive.

Pour être motivé il est nécessaire de viser un objectif précis et mesurable. De cette manière vous pourrez mesurer votre progression, et vous saurez tout de suite si vous êtes sur la bonne ou la mauvaise pente. Vous pourrez aussi ajuster votre objectif en fonction de la difficulté, pour maigrir plus lentement ou plus rapidement en fonction de vos capacités.

Compter les calories est un excellent investissement de sa motivation. De nos jours on sait très bien calculer précisément la quantité d'énergie dont le corps a besoin. Les informations nutritionnelles affichées à l'arrière des produits nous permettent aussi de savoir le contenu en calories de notre alimentation. On peut donc en déduire les quantités de nourritures que l'on doit donner à son corps pour le forcer à puiser dans ses réserves de graisse et mincir, et on peut le mesurer.

Dans ce livre je vous explique comment calculer votre objectif de poids idéal, votre objectif calorique journalier, et comment compter les calories de votre alimentation de manière très précise. Vous aurez un objectif précis et mesurable dès le premier jour ce qui devrait vous aider à rester motivé plus facilement.

### Comment rester motivé

Lorsque l'on atteint un objectif, on récupère la motivation que l'on aura investie dans les efforts pour atteindre cet objectif. Donc la solution la plus simple pour rester motivé c'est de continuer à progresser. On se fixera de nouveaux objectifs régulièrement et on continuera à investir sa motivation dans des efforts mesurables, jusqu'à atteindre son objectif de poids idéal.

Ceux qui ont déjà maigri peuvent contrôler leur poids plus facilement que les débutants, car ils connaissent leur corps et leurs capacités. Ils ont l'expérience de l'amaigrissement, ils ont confiance en eux. Au fur et à mesure de votre progression, vous pourrez faire des efforts de plus en plus difficiles, des efforts qui vous semblaient hors de portée au commencement. Vous prendrez confiance en vous-même.

On entend beaucoup parler de l'effet yoyo et de ses conséquences dévastatrices sur l'amaigrissement. En réalité l'effet yoyo n'existe que dans un seul cas précis : lors d'un amaigrissement trop rapide.<sup>1</sup> Quand on maigrit de manière saine et lente, on ne reprends pas ses kilos perdus. L'effet yoyo n'est pas

---

<sup>1</sup> Il ne faut pas confondre l'effet yoyo avec le faux amaigrissement des premiers kilos perdus.

une conséquence automatique de la perte de poids. Ce n'est pas parce que l'on a des kilos en trop que l'on ne peut plus changer (beaucoup d'anciens gros comme moi peuvent en témoigner).

Un amaigrissement sain permet de prendre de nouvelles bonnes habitudes. C'est un avantage pour rester motivé puisqu'une habitude ne demande plus aucun effort. Une habitude est un réflexe, c'est une action automatique que l'on fait sans réfléchir. Changer une mauvaise habitude en bonne habitude demande beaucoup d'efforts. Une fois cette nouvelle bonne habitude prise elle restera ancrée dans son quotidien, et on pourra la répéter sans aucun effort.

Dans ce livre vous apprendrez non seulement à compter les calories, mais aussi à repérer vos mauvaises habitudes pour pouvoir les corriger. Vous allez pouvoir éviter les aliments qui vous font grossir, et prendre l'habitude de manger des aliments plus sains et moins denses en énergie.

Vous resterez motivé plus facilement puisque vos nouvelles habitudes vous permettront de récupérer une partie de votre motivation. Et surtout vous ne subirez pas l'effet yoyo et vous n'aurez pas à compter les calories toute votre vie : vos nouvelles habitudes seront une aide précieuse pour stabiliser votre poids sans effort une fois votre amaigrissement terminé.

## Comprendre l'équilibre énergétique

Laissez-moi d'abord vous présenter les calories. Une calorie est une quantité d'énergie précise. Cela correspond à la quantité d'énergie nécessaire pour faire augmenter la température d'un gramme d'eau de 1 degré. La calorie est l'unité standard d'énergie que tout le monde utilise.

Le corps humain a besoin de beaucoup d'énergie pour survivre. Un humain adulte a besoin d'environ 2200 **milliers** de calories chaque jour pour survivre. Ces milliers de calories sont désignés par le terme « kilocalories » (kilo signifie mille) souvent abrégé en « kcal ». Donc un humain adulte a besoin d'environ 2200 kilocalories (2200kcal) par jour.

On utilise aussi parfois le terme de Calories avec un grand C majuscule pour désigner les kilocalories. C'est une unité spécifique à la nutrition, qui peut prêter à confusion lorsque l'on entend parler de calories dans le langage courant. Pour clarifier tout cela voici un résumé :

**1 kilocalorie = 1000 calories = 1 Calorie**

1 kilocalorie (1000 calories) c'est la même chose que 1 Calorie

Dans ce livre j'utiliserai le terme *kilocalories* pour éviter toute confusion. Si vous lisez quelque part le terme Calories avec un C majuscule alors vous saurez qu'il s'agit de kilocalories.

Votre corps a besoin d'une certaine quantité d'énergie (calories) chaque jour. Sans cette énergie il n'est pas capable de survivre. Dans ce chapitre je vous explique exactement ce dont votre corps a besoin, comment lui apporter cette énergie, et dans quelle mesure on peut manipuler l'énergie de son corps pour mincir.

### Les dépenses énergétiques

Vous dépensez beaucoup d'énergie chaque jour même lorsque vous ne faites rien. La majorité des cellules de votre corps sont constamment actives et dépensent de l'énergie pour assurer leur rôle. Le cœur bat en continu, vous respirez plusieurs dizaines de fois par minute sans y penser, la nourriture est digérée par votre estomac et vos intestins, la température de votre corps reste stable à 37 degrés quel que soit la température extérieure (vous frissonnez lorsqu'il fait froid, et suez lorsqu'il fait chaud), etc.

Toutes ces actions automatiques de votre corps sont regroupées dans ce que l'on appelle le **Métabolisme Basal** (abrégé « MB »). Ce sont les dépenses minimales de votre corps, qui surviennent chaque jour même lorsque vous restez totalement allongé et endormi pendant 24 heures. On ne s'arrête pas de respirer pendant son sommeil, jusque-là tout est logique.

Environ 75% des dépenses énergétiques quotidiennes d'un humain adulte viennent de ce métabolisme basal. Cela veut dire que la majorité des dépenses énergétiques proviennent du fonctionnement automatique du corps et pas de l'activité physique.

Beaucoup de gens pensent que le sport représente la dépense énergétique principale. C'était peut-être vrai lorsque nous étions des chasseurs, mais ça ne l'est plus aujourd'hui que tout le monde passe ses soirées devant la télévision et sur Facebook.

Le métabolisme basal est la dépense énergétique principale. On ne peut pas contrôler son métabolisme basal pour l'augmenter comme bon nous semble<sup>2</sup>. Cela veut dire que la majorité de nos dépenses énergétiques ne sont pas contrôlables. Ce sont des dépenses automatiques que l'on subit chaque jour, que l'on soit actif ou non.

Le quart restant des dépenses énergétiques viennent de l'activité physique. On entend par activité physique l'ensemble des efforts physiques quel que soit leur intensité. Marcher est un effort physique, tenir debout est un effort physique, rester assis plutôt qu'allongé est un effort physique.

L'activité physique ce n'est pas que le sport, et c'est pour cette raison qu'un homme adulte moyen dépense tout de même 25% de son énergie chaque jour en activité physique : on ne reste pas allongé toute la journée. Le simple fait de marcher pour faire des courses et se rendre à son travail représente une activité physique.

Votre corps utilise de l'énergie pour son métabolisme basal et pour l'activité physique supplémentaire. La majorité de l'énergie est utilisée par le métabolisme basal (MB) pour assurer les fonctions vitales, et une petite partie seulement pour l'activité physique. La majorité des dépenses énergétiques est automatique.

Un peu plus loin dans ce livre j'explique comment calculer vos dépenses énergétiques à la calorie près, si ce n'est pas très clair pour vous maintenant ne vous en faites pas.

### Les apports énergétiques

Les apports énergétiques c'est l'ensemble des calories que vous donnez à votre corps sous forme d'aliments ou de boissons, chaque jour à chaque repas. Les apports énergétiques sont indispensables au corps pour pouvoir fonctionner normalement. Sans apports énergétiques on est en jeune, et si l'on jeune trop longtemps alors on meurt.

La plupart des gens ne se rendent pas compte à quel point les apports énergétiques sont indispensables et prennent une place importante dans la vie de notre corps. On mange plusieurs fois par jour, chaque jour de notre vie, et cela même lorsqu'on ne fait pas de sport. Toute cette énergie sert à alimenter le métabolisme basal.

C'est quand on commence à se priver de nourriture que l'on se rends compte à quel point les apports énergétiques sont importants. Quand on se prive, on est tout de suite moins vif d'esprit, on a moins d'énergie pour faire des choses et moins d'entrain. Quand on mange moins, on a moins d'énergie, et donc moins de motivation.

C'est d'ailleurs pour cette raison que l'amaigrissement est si difficile. On doit se forcer à manger un peu moins qu'à son habitude, tout en ayant moins d'énergie pour se forcer. Il faut donc être d'autant plus sérieux que l'effort est deux fois plus difficile. Se priver quelques jours est à la portée de tout le monde, mais se priver pendant des mois est beaucoup plus difficile et demande beaucoup de sérieux.

Le manque d'apports suffisants entraine la fatigue. Le but du jeu pour maigrir rapidement c'est de donner à son corps moins que ce dont il a besoin, sans pour autant trop le priver sous peine de trop se fatiguer et abandonner. Réussir son amaigrissement c'est apprendre à connaître les besoins

---

<sup>2</sup> On peut augmenter son métabolisme basal en augmentant sa masse musculaire. Cela requiert de nombreuses heures de sport intensif chaque semaine pendant des mois entiers. Sur le court terme le métabolisme basal est fixe.



énergétiques de son corps, et donner à ce dernier les bonnes quantités de calories pour le forcer à puiser dans ses réserves.

Tous les apports énergétiques ne sont pas égaux. Par exemple les boissons sont digérées d'une façon différente que les aliments solides. Il existe aussi des différences en fonction de la composition des aliments, et un aliment très sucré sera digéré beaucoup plus facilement qu'un légume rempli de fibres.

On essaiera de donner de l'énergie à son corps tout au long de la journée, sur les 3 repas principaux, avec éventuellement une ou plusieurs collations si le temps d'attendre entre plusieurs repas est trop long.

Retenez que les apports énergétiques vous maintiennent en vie et en bonne santé. Ils sont indispensables et dans ce livre vous apprendrez à les maîtriser précisément.

### Equilibre et déséquilibre énergétique

Le corps est une machine de survie très efficace et ne gaspille pas. Lorsque l'on donne un peu trop d'énergie à son corps, alors il va stocker cette énergie excédentaire sous forme de graisse. Il réutilisera cette énergie plus tard lorsque l'énergie viendra à manquer.

Nous ne vivons plus de la chasse et de la cueillette, la nourriture abonde en société aujourd'hui. Le corps n'a pas encore compris l'intérêt des supermarchés, il stocke toujours l'énergie comme au paléolithique : dans sa graisse. L'énergie a donc tendance à être stockée, et à ne jamais être déstockée, et c'est comme cela qu'on grossit.

Pour avoir un poids stable, dans l'idéal il faudrait avoir des apports énergétiques égaux à ses dépenses énergétiques. Toute l'énergie serait alors utilisée, rien ne serait stocké, on resterait mince et on ne grossirait jamais. Lorsque les apports et les dépenses sont égaux c'est **être à l'équilibre énergétique**.

Dans la pratique on donne souvent un peu plus ou un peu moins d'énergie à son corps que ce dont il a besoin chaque jour. Cela s'équilibre sur plusieurs semaines ou plusieurs mois, et il n'est pas rare de prendre quelques kilos puis de les reprendre sans trop d'effort. Les étudiants par exemple prennent souvent quelques kilos en période d'examen à cause du stress.

Lorsque les apports sont supérieurs aux dépenses c'est un **déséquilibre énergétique** qui s'appelle le **surplus énergétique**. Le corps stocke les calories en trop sous forme de graisse et on grossit. Si on reste en surplus trop longtemps, alors on peut prendre plusieurs kilos de graisse par mois.

Lorsque les apports sont inférieurs aux dépenses c'est un **déséquilibre énergétique** également, c'est le déséquilibre opposé qui s'appelle un **déficit énergétique**. Le corps manque d'énergie et puise dans ses réserves de graisse pour palier à ce manque, et on mincit.

Le déficit énergétique doit être temporaire uniquement, car si l'on reste en déficit énergétique trop longtemps alors on peut rapidement tomber dans la maigreur, qui est encore plus dangereuse pour la santé que le surpoids !

En général on grossit par inattention ou à cause d'un événement extérieur (comme un stress quotidien au travail). On prend des kilos de graisse en trop sur des mois entiers, pas du jour au lendemain, et à un rythme souvent lent de quelques kilos par ans. On se réveille un beau jour et on réalise que l'on a pris quelques kilos superflus.

On peut mincir plus vite que l'on aura maigrit, car la démarche d'amaigrissement est volontaire. On subit la prise des kilos, la perte quant à elle est voulue et donc forcément beaucoup plus rapide. Tant

que la méthode employée est raisonnable et ne consiste pas en un régime draconien accompagné de plusieurs heures de sport intensif par jour, alors on est en mesure de rester motivé et de mincir rapidement sans faim ni fatigue.

Souvenez-vous, l'erreur la plus courante est de vouloir maigrir trop vite, et d'épuiser sa motivation en quelques jours ou quelques semaines. Ce problème est causé par un déficit énergétique trop important.

L'amaigrissement est rapide mais il n'est pas instantané. Essayez de vous souvenir du temps qu'il vous aura fallu pour prendre vos kilos en trop, et notez-le sur une feuille de papier ou dans un bloc note. Faites-le maintenant, nous y reviendrons dans le chapitre suivant.

Le stockage de l'énergie sous forme de graisse est un mécanisme très puissant. Un seul kilo de graisse corporel est suffisant pour courir à vive allure pendant près de 15 heures – c'est-à-dire une distance de plusieurs marathons. Imaginez la quantité d'énergie que représentent alors 5 ou 10 kilos de graisse.

Autant dire qu'on ne maigrit pas du jour au lendemain. Votre objectif pour mincir sera de créer un déséquilibre énergétique temporaire, un déficit énergétique raisonnable que vous maintiendrez pendant plusieurs mois pour éliminer tous vos kilos de graisse en trop.

Vous reviendrez ensuite à l'équilibre énergétique pour donner à votre corps la quantité d'énergie exacte dont il a besoin, stabiliser votre poids, et ne pas regrossir.

### Augmenter ses dépenses ou diminuer ses apports ?

On peut créer un **déficit énergétique** en diminuant ses apports énergétiques, en augmentant ses dépenses énergétiques, ou en faisant les deux à la fois. La méthode la plus efficace est de diminuer ses apports énergétiques, c'est la méthode qui demande le moins de temps et d'énergie.

Dans ce livre vous allez apprendre comment maigrir en diminuant vos apports énergétiques. Vous apprendrez à calculer les besoins énergétiques de votre corps, le déficit qu'il est capable de tolérer, et le nombre de calories que vous devez donc lui donner chaque jour pour qu'il soit en déficit et puise dans ses réserves de graisse.

Cela vous redonnera le contrôle de votre alimentation et vous pourrez maigrir très rapidement sans avoir besoin de faire une seule minute de sport. Tant que vous mangez légèrement en dessous de vos besoins énergétiques, alors votre corps puisera dans ses réserves et vous mincirez.

Augmenter ses dépenses énergétiques est une autre méthode pour créer un déficit énergétique. En revanche faire du sport demande beaucoup de temps, et c'est aussi très déplaisant si on se force à faire du sport simplement pour faire fondre des kilos en trop.

Ceux qui réussissent à maigrir facilement avec le sport sont ceux qui aiment le sport. Si vous n'aimez pas faire de sport et que vous tentez de vous entraîner 3 à 5 heures par semaine, vous serez démotivés avant même d'avoir fini votre première semaine. Il vous sera trop difficile de continuer.

Maigrir avec le sport demande aussi de contrôler son alimentation, et de ne pas augmenter ses apports énergétiques. Sinon l'augmentation de la dépense créée par le sport est compensée par l'augmentation des apports, et on ne perd pas un seul gramme.

Enfin le sport n'est pas une méthode miracle pour maigrir. Beaucoup de gens pensent encore que le sport représente la majorité des dépenses énergétiques de sa journée, alors qu'en réalité la majorité des dépenses est engendrée par le métabolisme basal. Donc faire du sport intensif n'augmentera pas les dépenses énergétiques de beaucoup, et on obtiendra des résultats très lentement.

Je vous conseille de commencer votre amaigrissement en diminuant vos apports énergétiques, en comptant les calories et en mangeant un peu moins qu'à votre habitude. Une fois que vous aurez repris le contrôle sur votre alimentation il vous sera d'autant plus facile de commencer à pratiquer un sport pour accélérer votre amaigrissement.

Le meilleur moment pour commencer à faire du sport c'est lorsque la perte de poids ralentit et que l'on se rapproche de son poids idéal (voir le chapitre [Calculer son poids idéal](#)). Le sport devient alors utile pour accélérer l'amaigrissement, et surtout pour se sentir mieux dans son corps et tonifier ses muscles et avoir une meilleure apparence.

Le sport est très bon pour la santé, faire du sport ne vous fera pas automatiquement maigrir pour autant. Evitez le sport s'il s'agit d'une corvée, ou si votre seul objectif est de maigrir. Profitez de votre métabolisme basal comme dépense énergétique principale, et concentrez tous vos efforts sur l'alimentation. C'est suffisant pour maigrir.

Pour en savoir plus sur l'amaigrissement sportif, n'hésitez pas à lire mon autre livre « Maigrir avec le Sport » qui contient notamment des conseils pour choisir un sport et planifier ses entraînements.

## Comprendre la densité énergétique

Je vous ai expliqué comment le corps utilise et stocke l'énergie en réserve. Vous savez désormais que pour mincir il faut donner à son corps un peu moins d'énergie que ce dont il a besoin pour l'obliger à puiser dans ses réserves. Vous savez aussi que votre motivation n'est pas illimitée, et qu'il faudra progresser lentement. Vous n'avez pas grossi du jour au lendemain, et vous ne maigrirez pas du jour au lendemain non plus.

Si les calories représentent une certaine quantité d'énergie, alors la densité énergétique c'est la quantité d'énergie contenue dans une quantité d'aliment précise. Il s'agit d'une notion clé pour comprendre comment maigrir en comptant les calories. Nous rentrons maintenant dans le vif du sujet.

### Qu'est-ce que la densité énergétique

Les calories sont une quantité d'énergie. Un aliment qui contient 200 calories donnera à votre corps 2 fois plus d'énergie qu'un aliment qui n'en contient que 100. Le total de calories ingérées chaque jour représente nos apports caloriques journaliers.

Tous les aliments ou presque contiennent des calories. Ce qui change surtout c'est le nombre de calories dans une certaine quantité d'aliment. Par exemple il est tout à fait possible qu'un aliment pesant 100 gramme contienne 100 ou 200 calories, en fonction de sa composition. C'est sa densité énergétique qui change, c'est-à-dire le nombre de calories par gramme d'aliment.

On compte la densité énergétique sous forme de kilocalories aux 100 grammes. Elle est indiquée au dos de la plupart des produits achetés en supermarché, dans la colonne « pour 100 grammes » sous forme d'un nombre de calories.

Le fromage blanc nature a une densité énergétique de 75 kilocalories pour 100 grammes (75kcal/100g). Le fromage blanc sucré a une densité un peu plus élevée de 100kcal/100g. Donc si l'on mange du fromage blanc sucré plutôt que du fromage blanc nature, on obtiendra une quantité de calories plus élevée (100kcal au lieu de 75kcal) pour une quantité de nourriture similaire (100 grammes).

La densité calorique d'un aliment varie tout d'abord à cause de son contenu en eau. 100 grammes d'abricot contiennent 48 kilocalories. En revanche 100 grammes d'abricot sec (c'est-à-dire desquels on aura enlevé toute l'eau) contiennent quant à eux 200 kilocalories. Leur densité calorique est 4 fois plus élevée, simplement car on aura retiré toute l'eau qu'ils contiennent.

Un autre exemple plus facile à comprendre encore est les pâtes. 100 grammes de pâtes crues contiennent environ 360 kilocalories (en fonction du type de pâtes). Une fois cuites ces pâtes sont gorgées d'eau, et 100 gramme de pâtes cuites contiennent alors seulement 100 kilocalories. Leur densité calorique est fortement réduite simplement car elles ont absorbé beaucoup d'eau.

La densité calorique varie aussi en fonction de la composition de l'aliment en question. Un aliment peut être composé d'un ou plusieurs des trois principaux macronutriments que sont les lipides, les glucides et les protides. Ces trois macronutriments ne contiennent pas la même quantité d'énergie :

- Les protides contiennent 4 kilocalories par gramme
- Les glucides contiennent 4kcal par gramme également
- Les lipides contiennent en revanche **9 kilocalories par gramme**

Les protides sont majoritairement présents dans la viande, le poisson et les œufs – ce sont les protéines. Les glucides sont présentes dans les féculents et les céréales comme les pâtes, le riz, la semoule, le pain ou encore les pommes de terre. Les lipides sont les graisses végétales et animales.

Les aliments qui contiennent beaucoup de calories ont donc tendance à être les aliments gras qui contiennent beaucoup de lipides. Par exemple la mayonnaise contient près de 700 kilocalories aux grammes car elle est fabriquée à partir d'huile. En comparaison le ketchup contient seulement 110 kilocalories aux 100 grammes et contient plutôt des glucides ainsi qu'une grande quantité d'eau (c'est un produit fabriqué à base de tomates).

Beaucoup de gens pensent que tous les aliments contiennent à peu près le même nombre de calories. En réalité certains aliments contiennent plus de calories que d'autres aliments de même taille, et cela dépend à la fois de son contenu en eau et de sa composition en macronutriments. Certains aliments très faciles à manger et qui ont une **densité énergétique élevée** peuvent rapidement faire grimper les calories au compteur.

#### La densité énergétique pour mieux gérer sa faim

La faim est un signal d'alarme déclenché par le corps lorsque ce dernier manque d'énergie. C'est un moyen pour lui de vous prévenir que les apports énergétiques sont insuffisants, et qu'il faudra manger un peu plus. **La faim** se déclenche de manière tout à fait normale 6 à 8 heures après le dernier repas, car l'énergie contenue dans les aliments de ce dernier repas est épuisée.

La manière la plus simple de se débarrasser de la sensation de faim c'est bien évidemment d'y céder et de manger. Le corps sera alors rassasié, et il enverra la sensation opposée c'est-à-dire **la satiété**. On arrive à satiété environ 20 à 30 minutes après le début d'un repas, lorsque l'estomac est plein ou lorsque l'on a ingéré suffisamment de calories.

L'estomac communique régulièrement avec le cerveau pour le prévenir des apports énergétiques. Il y a deux facteurs qui entrent en compte dans le déclenchement de la satiété : la quantité d'aliments reçue, et la quantité d'énergie reçue.

Pour arriver à satiété on peut tout simplement ingérer beaucoup de calories, ou alors ingérer beaucoup d'aliments pas forcément caloriques (comme... de l'eau). Dans les deux cas, l'estomac enverra un signal au cerveau indiquant qu'il n'y a plus de raison d'avoir faim, et vous cesserez d'avoir faim.

Oui mais voilà, si vous ne faites que boire de l'eau, la faim réapparaîtra une courte heure plus tard, et si vous mangez beaucoup de calories alors la faim réapparaîtra tout de même lorsque toutes ces calories auront été dépensées.

Pour gérer sa faim correctement il est recommandé de manger des aliments qui à la fois contiennent une bonne quantité de calories (vous calculerez un peu plus tard la quantité exacte dont vous avez besoin), et qui occupent également un volume conséquent dans votre estomac. Pour ne plus avoir faim, mangez des aliments qui ont une densité calorique ni trop faible ni trop élevée, mais dans la moyenne.

Par exemple évitez de boire uniquement de l'eau qui ne contient aucune calorie, ou de manger beaucoup trop de légumes : 300 grammes de concombre ne vous apporteront que 50 kilocalories. Évitez également des aliments très gras qui contiennent beaucoup trop de calories, comme de manger un 300g de mayonnaise qui vous apportera un grand total de 2100 calories (soit 43 fois plus d'énergie que la même quantité concombre).

Mangez plutôt un 300g de pâtes cuites (soit environ 85g de pâtes crues) qui vous apporteront 300 kilocalories. Vous pouvez les accompagner de 100 grammes de viande maigre (comme du poulet) qui contiendront 100 kilocalories. Cette quantité de nourriture sera suffisante pour remplir votre estomac, et cela donnera à votre corps suffisamment d'énergie pour tenir la journée.

Les aliments volumineux coupent la faim tout autant que les aliments contenant beaucoup de calories. Pour ne plus avoir faim et ne pas risquer d'ingérer trop de calories, vous devrez manger des aliments qui à la fois contiennent suffisamment d'énergie pour tenir jusqu'au repas suivant, et occupent suffisamment de place dans l'estomac pour ne pas faire d'écart et avoir le ventre rempli.

Un aliment prend la place d'un autre. Plus vous mangez d'aliments à densité énergétique faible, moins vous mangerez d'aliments à densité énergétique élevée. De manière générale plus on mange vite et d'aliments denses, et plus on risque d'ingérer un trop grand nombre de calories. Les aliments denses favorisent le surplus énergétique, alors que les aliments peu denses favorisent le déficit calorique

Surveillez la densité énergétique des aliments pour ne pas avoir faim et pour ne pas faire d'excès. Privilégiez les aliments peu denses (comme les légumes et les féculents) plutôt que les aliments très denses c'est-à-dire les aliments gras (comme l'huile et le beurre, les viandes grasses, ou encore les pâtisseries).

Laissez aussi un minimum de 20 minutes s'écouler après le début de repas avant de continuer à manger. C'est le temps nécessaire à votre estomac pour communiquer à votre cerveau qu'il a reçu suffisamment de nourriture. Pendant les 20 premières minutes d'un repas on peut manger en quantité illimitées, c'est la période du repas pendant laquelle il faut faire le plus attention – surtout si l'on mange des aliments très denses.

## A quoi sert de compter les calories ?

Compter les calories permet de mesurer ses apports énergétiques. C'est un outil d'aide à la prise de conscience de son alimentation. Compter les calories aide à mieux connaître la façon dont on nourrit son corps.

On ne maigrit pas du jour au lendemain en commençant simplement à compter les calories de son alimentation, ce n'est pas une solution miracle au surpoids. En revanche on prend immédiatement conscience des aliments néfastes dans son quotidien, et on se met au travail pour corriger ses points faibles alimentaires.

Compter les calories est précis et objectif. Une calorie représente une certaine quantité d'énergie et cela ne change pas que l'on soit de bonne ou de mauvaise humeur. Compter les calories aide à prendre des décisions plus rationnelles et moins émotionnelles. On connaît ce dont notre corps a besoin, et on lui donne exactement la quantité qu'on souhaite lui donner.

Compter les calories sert aussi à mesurer sa progression. On est en mesure de calculer très précisément le nombre de calories dont son corps a besoin. Donc on peut savoir si l'on est sur la bonne ou la mauvaise pente en fonction des calories que l'on ingère chaque jour. Compter les calories aide à rester motivé.

Après avoir passé quelques semaines à quelques mois à compter les calories, votre regard sur l'alimentation changera complètement. Vous ne verrez plus les aliments comme avant, vous serez conscient des quantités d'énergie de chacun de vos plats au premier coup d'œil.

Compter les calories vous aidera à développer de nouvelles bonnes habitudes alimentaires, comme de réserver les aliments riches (qui ont une densité énergétique élevée) à des occasions exceptionnelles plutôt qu'à votre alimentation de tous les jours.

Vous aurez de nouveaux repères alimentaires pour le restant de vos jours. Compter les calories est un outil simple et instructif pour reprendre le contrôle de son alimentation.

## Récapitulatif de la première partie

Vous trouverez un récapitulatif à la fin de chacune des trois parties du livre. Ces récapitulatifs sont là pour vous aider à faire le point après votre lecture. Relisez-les lorsque vous aurez besoin de vous rafraîchir la mémoire sans avoir le temps de relire le chapitre en entier.

### La motivation

La motivation n'est pas illimitée, c'est une énergie qui s'épuise au fur et à mesure des efforts. Pour maigrir on doit rester motivé à long terme, il faut donc dans un premier temps économiser sa motivation et ne pas la gaspiller.

Pour utiliser sa motivation correctement on aura besoin d'un objectif précis et mesurable, pour faire des efforts savoir que ses efforts paient. La méthode d'amaigrissement choisie doit être adaptée à son objectif, et elle doit permettre de progresser à son propre rythme sans utiliser sa motivation trop rapidement.

On reste motivé lorsque l'on atteint régulièrement ses objectifs. On doit donc continuer à avancer vers de nouveaux objectifs de plus en plus difficiles. Il est aussi indispensable de prendre de nouvelles bonnes habitudes, puisqu'une habitude est un automatisme qui ne demande aucun effort (et donc aucune motivation).

### L'équilibre et déséquilibre énergétique

La principale dépense énergétique du corps est son métabolisme basal (abrégé MB) c'est-à-dire l'activité de toutes les cellules du corps même lorsque l'on est au repos. La dépense énergétique secondaire est l'activité physique comme la marche à pied ou le sport. Le MB chez la plupart des gens représente 75% des dépenses, alors que l'activité physique est plus proche de 25% du total.

Les apports énergétiques sont les calories ingérés sous forme d'aliments solides et de boissons. Ils sont sous la forme de 3 repas par jour, et parfois de collation comme un gouter ou des grignotages. Sans apports réguliers le corps déclenche les signaux de détresse que sont la faim et la fatigue.

Être à l'équilibre énergétique c'est donner à son corps l'énergie dont il a besoin. Être en déséquilibre énergétique c'est donner trop ou pas assez d'énergie à son corps par rapport à ce dont il a besoin. A l'équilibre énergétique le poids est stable. En déséquilibre énergétique, soit l'on est en surplus énergétique et le poids augmente (on grossit), soit on est en déficit énergétique et le poids diminue (ou maigrit).

### La densité énergétique

La densité énergétique c'est le nombre de kilocalories dans 100 grammes d'un aliment. La densité énergétique peut énormément varier en fonction de la composition de l'aliment en question. Les aliments riches gras (comme l'huile et le beurre, la viande grasse, les pâtisseries) ont une densité calorique élevée. Les aliments riches en eau (comme les légumes et les fruits) ont une densité calorique faible.

Les aliments à densité calorique élevée sont faciles à manger et favorisent le surplus énergétique. Les aliments à densité calorique faibles contiennent peu d'énergie et favorisent le déficit énergétique.



Deuxième partie : se préparer à compter

## Prérequis pour compter les calories

Pour compter les calories il est nécessaire d'avoir un minimum d'équipement. Il n'est pas question de déboursier des centaines d'euros. Vous verrez que l'on peut s'en sortir pour une dizaine d'euros. Je vous explique quel équipement acheter, pourquoi, et à quel prix. Je recommande également quelques produits en fonction du budget de chacun.

L'équipement ne fait pas tout évidemment, il n'est là que pour vous assister à compter les calories. Vous découvrirez quel est l'équipement indispensable, et aussi l'équipement facultatif qui vous facilitera la vie si votre budget vous le permet.

N'achetez pas au-dessus de vos moyens. Prenez le temps de lire l'intégralité du livre avant de faire un achat. Gardez toujours en tête que ce n'est pas la quantité d'équipement utilisé qui déterminera la réussite de votre amaigrissement. Compter les calories demande surtout du temps. Voici ce dont vous aurez besoin.

### Une balance de cuisine

Le premier équipement indispensable pour compter ses calories c'est une balance de cuisine. Ce type de balance sert à peser des ingrédients au gramme prêt. Beaucoup de cuisiner amateurs et professionnels utilisent une balance de cuisine pour préparer des recettes avec une liste précise d'ingrédients.

Une balance de cuisine sert à contrôler précisément la taille des rations et la quantité des ingrédients qui composent un plat. C'est grâce à cette balance de cuisine que l'on sera en mesure de compter précisément le contenu calorique de son alimentation. Sans balance de cuisine il est impossible de compter les calories précisément – c'est un équipement indispensable.

N'importe quelle balance de cuisine fera l'affaire, y compris un modèle premier prix. Je vous conseille d'opter pour un modèle d'entrée de gamme au prix de 10 et 15 euros pour être sûr d'avoir affaire à un produit robuste et qui vous durera des années. Ma propre balance de cuisine est une balance d'entrée de gamme et après plusieurs années d'utilisation régulière elle fonctionne toujours aussi bien.

Voici plusieurs modèles que je recommande :

- Balance premier prix : [changersoncorps.com/balance-cuisine-1er-prix](http://changersoncorps.com/balance-cuisine-1er-prix)
- Balance d'entrée de gamme : [changersoncorps.com/balance-cuisine](http://changersoncorps.com/balance-cuisine)
- Balance moyen de gamme : [changersoncorps.com/balance-cuisine-15kg](http://changersoncorps.com/balance-cuisine-15kg)
- Balance haut de gamme : [changersoncorps.com/balance-cuisine-design](http://changersoncorps.com/balance-cuisine-design)

Le prix de ces balances varie de 5 euros à 48 euros. Les seules différences intéressantes entre ces balances se situent au niveau du poids maximum supporté (la balance moyen de gamme supporte 15kg contre 5kg pour les autres) ainsi que du format plus ou moins grand. Si vous hésitez alors choisissez un des deux modèles les moins chers qui fera l'affaire dans 99% des situations.

Vous pourrez utiliser cette balance de cuisine d'abord pour compter les calories en suivant la méthode de ce livre. Plus tard vous pourrez continuer à l'utiliser pour préparer des recettes de cuisine. Certaines personnes utilisent leur balance de cuisine également pour peser leurs envois postaux (lettre et colis).

### Un support de prise de note

Ensuite vous aurez besoin de quoi noter. Vous verrez que compter les calories se fait beaucoup sur le papier avant même de passer à la cuisine. Vous planifierez et calculerez vos repas avant même de commencer à préparer. Donc il est indispensable d'avoir un support de note.

Le choix le plus évident est un simple bloc note accompagné d'un stylo ou d'un crayon à papier. Je ne vous mets pas de lien pour en acheter, je suis sûr que vous en avez déjà chez vous. Sinon sortez à la papèterie du coin pour acheter un bloc note de poche, ainsi qu'un crayon à papier avec une gomme ou un stylo.

Vous garderez ce support de note à portée de main, sur vous de préférence, pour pouvoir noter à tout moment de la journée vos repas et collations. Ce support de note vous servira à planifier et calculer vos repas avant de les préparer, pour anticiper les calories et ne pas dépasser votre total autorisé pour la journée. Vous y noterez également des informations concernant vos journées (voir le chapitre [Mesurer sa progression](#)).

Un autre choix de support de note de plus en plus populaire est un smartphone. De plus en plus de gens possèdent ce type de téléphone, qui se glisse facilement dans la poche et ne prend pas beaucoup de place, et permet de prendre des notes et bien plus encore. Pourquoi s'encombrer d'un bloc note supplémentaire alors que l'on a déjà un bloc note numérique dans sa poche ?

Prendre des notes sur son téléphone a aussi d'autres avantages comparé à l'utilisation d'un bloc note papier. Par exemple vous pourrez sauvegarder automatiquement vos notes avec votre ordinateur, et même les sauvegarder dans le cloud pour les conserver à vie. Une application telle que [Dropbox](#) vous permettra de stocker et synchroniser toutes vos notes entre votre téléphone portable et votre ordinateur, et ces données seront stockées dans le cloud gratuitement (Dropbox offre 2.5Go de stockage gratuit).

Un smartphone permet aussi de prendre des photos de ses repas pour mieux se souvenir des plats que l'on aura mangés. A la fin de la semaine on pourra revoir tous ses repas en quelques coups d'œil et analyser son alimentation plus facilement. Avec Dropbox la synchronisation des images entre votre téléphone et votre ordinateur est également automatique.

Ca ne s'arrête pas là puisqu'un smartphone vous donne aussi un accès à internet où que vous soyez. Les forfaits mobiles premiers prix offrent aujourd'hui presque tous un accès à internet pour quelques euros par mois. Grâce à cela on peut accéder aux informations nutritionnelles de tous ses aliments, et cela facilite grandement la comptabilisation des calories où que l'on soit.

A mon avis le meilleur choix est de prendre ses notes sur un smartphone, et de se munir d'une seule feuille de papier et d'un stylo comme solution de secours ou pour prendre ses notes pendant la journée. Vous utiliserez surtout votre smartphone pour noter, prendre des photos, faire vos recherches et vos calculs. Une seule feuille de papier sera moins encombrante qu'un bloc note entier.

N'importe quel modèle de smartphone d'entrée de gamme sera suffisant pour faire tout ce qui est décrit dans les paragraphes précédents. Les modèles milieu et haut de gamme proposent surtout un écran plus grand et un meilleur appareil photo – ce qui n'est pas indispensable. Voici quelques modèles que je recommande :

- Smartphone premier prix : [changersoncorps.com/smartphone-1er-prix](http://changersoncorps.com/smartphone-1er-prix)
- Smartphone d'entrée de gamme : [changersoncorps.com/smartphone](http://changersoncorps.com/smartphone)

Je ne suis pas expert en téléphones portables intelligents, si vous souhaitez acquérir un modèle haut de gamme alors je vous conseille de vous renseigner sur internet pour choisir un modèle de bonne qualité.

Un autre choix intéressant pour prendre des notes est d'utiliser une tablette. Une tablette coûte un peu plus cher qu'un téléphone portable, et sera dépourvue de fonctions téléphoniques, elle aura aussi un écran plus grand et sera plus agréable à utiliser. L'écran des tablettes d'entrée de gamme sera plus grand que l'écran des smartphones haut de gamme.

Sur une tablette la lecture et l'écriture sont beaucoup plus confortables, et toutes les tablettes sont également équipées d'un smartphone. On peut placer une carte sim dans certains modèles de tablette pour accéder à internet et synchroniser ses fichiers comme sur un téléphone, ou accéder à internet grâce à une connexion wifi à son boîtier internet chez soi (disponible sur tous les modèles).

Une tablette est un excellent complément à un smartphone. Ceux qui s'offrent une tablette possèdent souvent déjà un smartphone. De plus en plus de gens préfèrent également utiliser une grande tablette plutôt que leur ordinateur trop encombrant.

Vous pourrez par exemple lire ce livre sur une tablette, et faire vos recherches de cuisine et d'ingrédients directement sur cette tablette également. C'est un support de lecture très confortable et certaines tablettes ont même un très grand écran. Voici quelques modèles de tablette que je recommande :

- Tablette d'entrée de gamme avec carte SIM : [changersoncorps.com/tablette-3g](http://changersoncorps.com/tablette-3g)
- Tablette d'entrée de gamme avec wifi (moins chère) : [changersoncorps.com/tablette-wifi](http://changersoncorps.com/tablette-wifi)

Comme pour les smartphones je vous conseille de choisir un modèle haut de gamme en faisant vos propres recherches sur internet car je ne suis pas un expert. Je sais que de plus en plus de mes lecteurs utilisent une tablette pour consulter mes livres ainsi que le site Changer son Corps, et c'est aussi un support de note très pratique pour compter ses calories.

Vous serez peut-être intéressé de savoir comment je prends moi-même mes notes. Je ne possède pas de tablette, seulement un smartphone d'entrée de gamme (les ventes de ce livre ne m'ont pas encore rendu riche hélas) sur lequel je note parfois mes repas. J'ai choisi de prendre la majorité de mes notes de repas directement sur mon ordinateur portable.

Dans mon cas personnel j'ai toujours mon ordinateur portable à portée de main (c'est mon outil de travail) donc j'en profite pour l'utiliser pour planifier et calculer mes repas. L'encombrement n'est pas un problème puisque j'utilise déjà mon ordinateur toute la journée. Lorsque je n'ai pas mon ordinateur, j'utilise mon smartphone.

### Une calculatrice de poche

Compter les calories ne requiert pas de faire tous les calculs de tête. Ceux qui sont très forts en calcul mental pourront certainement compter plus facilement leurs calories, pour tous les autres une calculatrice est requise et indispensable.

Vous allez tout d'abord calculer les calories de vos repas avant de les préparer, et cela requiert de calculer des quantités d'ingrédients de vos recettes de manière très précises. Ainsi vous ne dépasserez

pas les quantités de calories autorisées pour votre repas et votre journée. Pour calculer rapidement on utilisera la densité énergétique de ses aliments, son support de notes, et une calculatrice.

Si vous optez pour une prise de note sur support papier, alors vous aurez besoin de vous munir d'une calculatrice de poche supplémentaire. Je vous conseille une calculatrice de poche si vous mangez souvent à plusieurs endroits différents, de manière à pouvoir la transporter sans s'encombrer. Une calculatrice classique grand format fera tout aussi bien l'affaire si elle reste tout le temps dans votre cuisine. Voici deux calculatrices premiers prix :

- Calculatrice de poche : [changersoncorps.com/calculatrice-poche](http://changersoncorps.com/calculatrice-poche)
- Calculatrice classique : [changersoncorps.com/calculatrice](http://changersoncorps.com/calculatrice)

Je vous conseille évidemment de ne pas vous encombrer d'une calculatrice supplémentaire, et d'utiliser celle qui est déjà incluse dans votre téléphone. Tous les smartphones et la plupart des téléphones portables classiques sont dotés d'une calculatrice intégrée. C'est encore une bonne raison supplémentaire pour prendre ses notes au format numérique.

Evitez de vous reposer sur vos compétences en calcul mental. Lorsque l'on maigrit, on aura du mal à calculer de tête par manque d'énergie. Vous aurez surement des facilités les premiers jours, dès que votre corps commencera à fatiguer cela deviendra beaucoup plus difficile. L'amaigrissement est déjà assez difficile comme cela alors ne vous imposez pas de tout calculer de tête.

### Beaucoup de temps

Compter les calories prends du temps et ce n'est pas une surprise. Entre la planification, le calcul, la préparation et la comptabilisation de ses repas, vous n'aurez pas l'occasion de vous ennuyer. Cela requiert d'être méthodique et patient – ou d'apprendre à l'être très rapidement.

Le temps requis est d'environ 8 à 10 minutes par repas (sans compter la préparation), et plutôt 15 à 20 minutes au début le temps de prendre l'habitude de tout compter. Comptez environ 1 heure par jour les premiers jours, puis 20 à 30 minutes par jour une fois lancé.

Vous devrez également passer un peu de temps chaque jour à compiler vos repas et calculer vos totaux caloriques, puis à tout inscrire dans votre journal de progression. Cela vous prendra environ 10 minutes supplémentaires par jour. Il faudra ensuite relire ce journal à chaque fin de semaine pour faire le bilan et savoir si l'on progresse, ce qui prend environ 30 minutes.

Donc compter les calories chaque semaine vous demandera un minimum de 2h20 pour la planification et le calcul des repas, 1h10 pour la tenue de votre journal et 30 minutes supplémentaires pour la relecture de ce journal. Soit un total de 4 heures par semaine environ en rythme de croisière.

La première semaine sera plus chargée puisque vous devrez non seulement lire ce livre mais aussi mettre en place vos habitudes de comptage. Tablez sur 10 heures votre première semaine (temps de lecture inclus), puis environ 4 heures par semaine ensuite. Ce temps n'inclut pas la préparation des repas.

Vous ne pourrez jamais récupérer ce temps passé à compter les calories, ce n'est pas du temps passé à travailler (vous ne gagnerez pas un revenu) ni à vous divertir. Compter les calories est un investissement dans votre santé, c'est un travail personnel.

## Calculs préliminaires

Avant de commencer à compter les calories de ses repas, on doit savoir le nombre de calories dont on a besoin chaque jour. On va le calculer et cela sera l'objectif à atteindre chaque jour, pour rester motivé plus facilement sur le court terme et vérifier que l'on progresse.

Les calculs utilisés par les chercheurs sont très précis. Ils se basent sur des données accessibles à tout le monde : la taille que l'on mesure en centimètres et son poids en kilos. Munis de ces deux seules informations on va être capable de calculer les dépenses énergétiques de votre corps, votre poids idéal théorique, et en déduire un objectif calorique journalier pour atteindre ce poids idéal.

Si vous ne connaissez pas votre taille, ôtez vos chaussures et placez-vous contre un mur. Ensuite demandez à quelqu'un de votre entourage de tracer un trait au crayon à papier sur le mur à votre hauteur (utilisez une boîte de mouchoir ou de chaussures pour plus de précision). Mesurez ensuite la distance entre le sol et ce trait. Pour obtenir votre poids c'est beaucoup plus simple : ôtez vos vêtements et montez sur une balance. Pesez-vous de préférence le matin, ou au moins 4 heures après votre dernier repas.

**Notez votre taille et votre poids** sur votre support de note. Au fur et à mesure de la lecture de votre chapitre, à chaque fois que cela est indiqué, notez les résultats de vos calculs et les informations qui ont servi à faire le calcul.

### Calculer ses dépenses énergétiques

La majorité des gens qui comptent les calories se fixent un objectif arbitraire, souvent beaucoup trop draconien comme 1500 ou 1250 calories par jour, sans tenir compte de leurs besoins en énergie. Ils se privent beaucoup trop et s'étonnent ensuite d'avoir faim, d'être fatigué, de se démotiver et d'abandonner.

Dans ce livre rien n'est laissé au hasard. On va tout d'abord commencer par calculer les dépenses énergétiques précises de son propre corps en fonction de son poids et de sa taille. Cela nous servira ensuite de repère pour calculer un objectif calorique raisonnable, c'est-à-dire quelques centaines de calories en dessous de ses dépenses énergétiques journalières.

Cela nous permettra de maigrir sans trop se fatiguer et à un rythme rapide. Le déficit énergétique sera très supportable puisqu'il aura été calculé à partir des dépenses réelles de son corps et pas choisi au hasard.

Comme on l'a vu dans le chapitre précédent, les dépenses énergétiques sont le métabolisme basal (MB) et l'activité physique supplémentaire. Pour calculer ses dépenses on va commencer par calculer son MB. Puis on calculera son Niveau d'Activité Physique (NAP), un nombre qui varie entre 1,3 et 2 en fonction du rythme de votre rythme de vie. On multipliera ensuite le MB par le NAP pour connaître vos dépenses énergétique journalières.

### *1<sup>ère</sup> étape : le métabolisme basal (MB)*

Commençons par calculer votre métabolisme basal. Je vous conseille d'utiliser ce calculateur installé sur le site *Changer son Corps*, sur lequel il vous suffira d'indiquer votre poids, votre taille, et votre âge pour obtenir votre MB en kilocalories par jour :

- Calculateur de métabolisme basal : [changersoncorps.com/mb](http://changersoncorps.com/mb)

Ce calculateur utilise la formule de Black et al. mise au point en 1996, c'est la formule de référence pour le calcul du métabolisme basal. Vous pouvez effectuer le calcul par vous-même en utilisant directement la formule :

$$G*(P^{0,48})*(T^{0,5})*(A^{(-0,13)})$$

Remplacez la lettre G par 259 si vous êtes un homme ou 230 si vous êtes une femme, la lettre P par votre poids en kilos, la lettre T par votre taille en mètre, et la lettre A par votre âge. Vous pouvez copier la formule sur le moteur de recherche Google, en prenant soin de remplacer les lettres, pour obtenir immédiatement votre MB. Faites attention à utiliser une virgule pour indiquer la décimale (et pas un point) sinon la formule ne fonctionnera pas.

Voici par exemple le Métabolisme Basal d'un homme de 1m80, pesant 85 kilos, et âgé de 23 ans, calculé sur le moteur de recherche Google :

Web

Shopping

Images

Maps

Vidéos

Plus ▾

Outils de recherche

Environ 8 630 000 000 résultats (1,84 secondes)

259 \* (85^0,48) \* (1,8^0,5) \* (23^(-0,13)) =

1949.99044042

Rad

x!

(

)

%

AC

Inv

sin

ln

7

8

9

÷

Et le Métabolisme Basal d'une femme de 23 ans également, mesurant 1m70 et pesant 75 kilos. Remarquez les différences avec le calcul précédent :

Web

Shopping

Images

Actualités

Vidéos

Plus ▾

Outils de recherche

Environ 12 420 000 000 résultats (2,49 secondes)

230 \* (70^0,48) \* (1,65^0,5) \* (23^(-0,13)) =

1510.40094491

Rad

x!

(

)

%

AC

Inv

sin

ln

7

8

9

÷

Dans ces deux exemples, le MB de l'homme est donc de 1949kcal par jour, et celui de la femme de 1510kcal par jour.

Faites le calcul à l'aide du calculateur sur Changer son Corps ([changersoncorps.com/mb](http://changersoncorps.com/mb)) ou à la main en utilisant la formule décrite ci-dessus. **Notez votre MB** sur votre support de notes.

### 2<sup>ème</sup> étape : le niveau d'activité physique (NAP)

Ensuite vient le calcul du niveau d'activité physique. Le NAP c'est l'intensité de votre activité physique sur la journée. Plus votre NAP est élevé et plus vous vous dépensez physiquement. Plus votre NAP est bas et moins vous êtes actif.

Toutes les activités physiques ne sont pas égales. On classe l'activité physique selon son intensité en 6 catégories différentes. Voici les 6 catégories d'activité physique (de A à F) et leur NAP correspondant :

Catégorie	NAP	Activités
A	1,0	Sommeil et sieste, repos en position allongée
B	1,5	En position assise : repas, TV, ordinateur, jeux vidéos, jeux de société, lecture, écriture, travail de bureau, couture... transports
C	2,2	En position debout : toilette, petits déplacements dans la maison, cuisine, travaux ménagers, achats, travail de laboratoire, vente, conduite d'engins
D	3,0	Femmes : marche, jardinage ou équivalent, gymnastique, yoga Hommes : activités professionnelles manuelles, debout, d'intensité moyenne (industrie chimique, industrie des machines-outils, menuiserie...)
E	3,5	Hommes : marche, jardinage, activités professionnelles d'intensité élevée (maçonnerie, plâtrerie, réparation auto...)
F	5,0	Sport, activités professionnelles intenses (terrassement, travaux forestiers...)

(Source : [Nutrinad.com](http://Nutrinad.com))

Le NAP se calcul en deux temps. D'abord on calcul son NAP total en additionnant le NAP de chaque heure de la journée (à l'aide des catégories d'intensité). Ensuite on divise son NAP total par 24 pour obtenir le NAP moyen de sa journée.<sup>3</sup>

Un exemple sera plus parlant.

Imaginons que votre journée se décompose ainsi : vous dormez 8 heures, vous passez 12 heures assis(e) au travail et à votre domicile, et vous marchez environ 4 heures par jour pour faire vos courses, vous rendre à votre travail, préparer à manger, etc. On décompose votre temps en fonction des catégories d'intensité :

- 8 heures en catégorie A
- 12 heures en catégorie B
- 4 heures en catégorie C

Cela nous permet de calculer le NAP suivant pour chaque catégorie :

---

<sup>3</sup> On peut également choisir de calculer son NAP moyen sur une semaine. On additionnera le NAP de chaque heure de la semaine pour obtenir son NAP total, puis on divisera ce total par 168 qui est le nombre d'heures dans une semaine.



- Catégorie A :  $8 \times 1 = 8$
- Catégorie B :  $12 \times 1,5 = 18$
- Catégorie C :  $4 \times 2,2 = 8,8$

Le NAP total est donc égal à  $8 + 18 + 8,8$  soit 34,8.

Ensuite on calcule le NAP moyen de sa journée en divisant ce NAP total par 24:  $34,8/24 = 1,45$ .

Si votre emploi du temps était similaire à celui décrit ci-dessus, alors votre NAP serait égal à 1,45.

A vous de faire le calcul pour votre journée type. Commencez par compter votre nombre d'heure de sommeil chaque jour. Ensuite comptez le nombre d'heures que vous passez assis et debout. Puis comptez le nombre d'heures que vous passez à faire un effort léger (catégorie D), moyen (catégorie E) et intensif (catégorie F). Calculez le NAP de chaque heure, puis additionner pour obtenir le NAP total. Ensuite divisez par 24 et vous obtiendrez votre NAP moyen.

Alternativement vous pouvez aussi utiliser un NAP arbitraire sans calculer le NAP de chacune des heures de vos journées. Vous économisez environ 5 minutes et en contrepartie votre NAP sera un peu moins précis. Utilisez un des trois NAP suivants :

1. Personne sédentaire : NAP de 1,37
2. Personne active : NAP de 1,55
3. Personne sportive : NAP de 1,8

**Notez votre NAP.** Si votre NAP est calculé précisément heure par heure, notez le détail du calcul c'est-à-dire les heures de vos journées avec leur catégorie d'intensité correspondante. Sinon notez qu'il s'agit d'un NAP arbitraire imprécis.

### *3<sup>ème</sup> étape : les dépenses énergétiques journalières*

Enfin nous allons utiliser votre MB et votre NAP pour trouver le nombre exact de calories dépensés par votre corps chaque jour. Pour cela on multiplie le MB par le NAP, et on obtient ce que l'on appelle les Dépenses Énergétiques Journalières (DEJ) en nombre de kilocalories par jour :

$$MB \times NAP = DEJ$$

Par exemple si votre MB est égal à 1510 et votre NAP est égal à 1,45, alors vos DEJ seront égales à 1510 multiplié par 1,45 soit 2189kcal/jour.

Faites le calcul avec votre MB et votre NAP pour connaître précisément le nombre de calories que votre corps dépense chaque jour. **Notez vos DEJ.** Vous avez désormais 3 informations en votre possession : votre **MB**, votre **NAP**, et vos **DEJ**.

### Calculer son poids idéal

Nous allons maintenant calculer quelque chose de beaucoup plus simple : le poids idéal. Il s'agit d'un poids théorique que l'on peut espérer atteindre à long terme. C'est un poids auquel on sera mince et sans graisse sur son corps.

Votre poids idéal, c'est votre taille en centimètre moins 110<sup>4</sup>. Donc par exemple si vous mesurez 1m75 votre poids idéal sera :

$$175 - 110 = 65 \text{ kilos}$$

Il s'agit d'un objectif à viser sur le long terme (au moins 1 an). C'est aussi un poids à ne pas dépasser : il ne faut pas descendre en dessous de son poids idéal sous peine de tomber dans la maigreur (qui est beaucoup plus dangereuse pour la santé que le surpoids). Le poids idéal est à la fois un objectif d'amaigrissement et une limite basse.

Beaucoup de gens trouvent leur poids idéal irréaliste. C'est tout à fait normal car le calcul du poids idéal ne prend pas en compte votre masse musculaire ou votre carrure. Le poids idéal est théorique et très imprécis. Voici comment l'ajuster en fonction de votre activité sportive :

- 3 heures de sport intensif par semaine : ajoutez 5kg à votre poids idéal.
- 5 heures de sport intensif par semaine (ou plus) : ajoutez 10kg à votre poids idéal.

Vous ne faites pas de sport, et pourtant vous pensez ne jamais pouvoir atteindre votre poids idéal ? Ce n'est pas un problème. Ajoutez quelques kilos à votre poids idéal jusqu'à obtenir un nombre qui vous semble réaliste (ajoutez jusqu'à 10 kilos pas plus).

Voici deux exemples :

1. Vous mesurez 1m75 et votre poids idéal est donc égal à 65kg ( $175 - 110 = 65$ ). Vous faites 3 heures de sport intensif par semaine (football, boxe, musculation), donc vous devez ajouter 5 kilos. Votre poids idéal est donc égal à  $65 + 5$ , soit 70 kilos.
2. Vous mesurez 1m55 et votre poids idéal est donc égal à 48kg ( $155 - 107 = 48$ ). Ce poids ne vous paraît pas réaliste, vous décidez d'y ajouter 5 kilos, votre poids idéal est donc égal à  $48 + 5$ , soit 53 kilos.

Faites le calcul et **notez votre poids idéal**. Ajustez-le en fonction de votre rythme sportif ou de votre ressenti si vous ne le trouvez pas réaliste.

#### *Rythme d'amaigrissement en fonction du poids idéal*

On va utiliser son poids idéal pour déterminer la vitesse à laquelle à laquelle maigrir. Plus vous aurez de graisse sur votre corps et plus vous pourrez maigrir rapidement. Le nombre de kilos qui vous sépare de votre poids idéal est un bon indicateur de vitesse d'amaigrissement. On peut maigrir rapidement, mais on ne peut pas maigrir plus vite que la musique.

Pour connaître la vitesse à laquelle vous devriez maigrir, vous allez soustraire votre poids idéal à votre poids actuel. Reprenons l'exemple d'une personne qui mesure 1m75, et supposons que cette personne pèse 80kg. On a calculé que son poids idéal est de 65kg. Donc on peut facilement en déduire le nombre de kilos qu'il lui reste à perdre avec le calcul suivant :

$$80 - 65 = 15$$

---

<sup>4</sup> Si vous mesurez 1m60 ou moins alors enlevez 107 (une personne qui mesure 1m60 aura donc un poids idéal de 53kg). Si vous mesurez 1m90 ou plus alors enlevez 113 (une personne qui mesure 1m90 aura un poids idéal de 77kg).

Cela veut dire qu'il lui reste 15 kilos de graisse à perdre pour atteindre son poids idéal. Le rythme d'amaigrissement dépend du nombre de kilos à perdre. Dans tous les cas que j'ai eu l'occasion d'étudier, le rythme d'amaigrissement le plus rapide (sans faim ni fatigue) était de :

- 1kg/mois pour ceux qui ont moins de 6kg de gras à perdre
- 2kg/mois pour ceux qui ont 6kg à 15kg de gras à perdre
- 3kg/mois pour ceux qui ont 16kg à 30kg de graisse à perdre
- 4kg/mois pour ceux qui ont plus de 30kg de graisse à perdre

Donc une personne qui aura 15 kilos de gras à perdre peut espérer maigrir à un rythme de 2 kilos par mois. Après environ 5 mois d'amaigrissement, il ne lui restera plus que 6 kilos de gras à perdre, et le rythme d'amaigrissement ralentira donc à 1kg/mois.

Calculez le nombre de kilos qu'il vous reste à perdre pour atteindre votre poids idéal, et **notez le rythme d'amaigrissement** correspondant. C'est votre rythme d'amaigrissement idéal.

#### Calculer son objectif calorique

La dernière étape est de calculer votre objectif calorique journalier. Il s'agit du nombre de calories que vous devrez manger chaque jour pour atteindre vos objectifs. Vous devrez respecter cette limite calorique et il s'agit du nombre le plus important de ce livre. C'est à partir de cet objectif que vous planifierez vos repas et évalueriez votre progression.

Vous connaissez vos dépenses énergétiques journalières (DEJ) et vous savez que pour maigrir vous devez donner à votre corps un peu moins que ce dont il a besoin – pour créer un déficit énergétique. Nous allons maintenant calculer exactement le déficit calorique à appliquer à votre DEJ.

Un kilo de graisse c'est 7800 kilocalories. Pour maigrir de 1 kilo en 1 mois, on devra donc priver son corps de 7800kcal sur 30 jours. Le déficit calorique sera donc de 7800 divisé par 30, soit 260kcal par jour. Voici le déficit calorique en fonction du rythme d'amaigrissement voulu :

- Perte de 1kg par mois : déficit de 260kcal/jour
- Perte de 2kg par mois : déficit de 520kcal/jour
- Perte de 3kg par mois : déficit de 780kcal/jour
- Perte de 4kg par mois : déficit de 1040kcal/jour

Dans le chapitre précédent vous avez calculé votre rythme d'amaigrissement idéal. **Notez le déficit calorique** qui correspond à votre rythme d'amaigrissement idéal. Ensuite ôtez ce nombre à vos DEJ pour connaître votre objectif calorique journalier.

Voici 2 exemples :

- Vos DEJ sont de 2200kcal et vous voulez perdre 2 kilo par mois, votre objectif calorique journalier est donc de  $2200 - 520$  soit 1680kcal/jour.
- Vos DEJ sont de 1800kcal et vous voulez perdre 1 kilo par mois, votre objectif calorique journalier est donc égal à  $1800 - 260$  soit 1540kcal/jour.

**Notez votre objectif calorique journalier.** Ce sera votre objectif principal et vous devrez le respecter chaque jour pour maigrir dans de bonnes conditions. Tous les calculs précédents nous ont permis de calculer cet objectif de manière très précise, et en mangeant ce nombre de calories par jour vous ne devriez ni avoir faim ni être fatigué.

## Récapitulatif : se préparer à compter

### Prérequis pour compter les calories

Pour compter les calories on aura besoin d'une balance de cuisine. Elle servira à peser les ingrédients et les plats au gramme près, pour ensuite calculer le nombre de calories de ses repas. On aura également besoin d'un support de note pour planifier ses repas. Ce support peut être au format papier (bloc note et crayon) ou électronique (smartphone, tablette ou ordinateur). Enfin on aura besoin d'une calculatrice pour ne pas avoir à faire tous les calculs de tête.

Il n'est pas nécessaire d'acheter du matériel haut de gamme. Il faudra compter environ 15 euros de matériel pour pouvoir compter dans de bonnes conditions (5 euros pour une balance de cuisine, 5 euros pour une calculatrice, 5 euros pour un cahier un crayon et une gomme). Le budget requis diminue si l'on est déjà en possession d'une partie du matériel.

Compter les calories demande surtout beaucoup de temps. Il faudra compter 4 heures par semaine environ pour planifier et comptabiliser ses repas, ainsi que relire son journal pour juger de sa progression à chaque fin de semaine.

### Calculs préliminaires

Pour connaître précisément le nombre de calories que l'on s'autorisera à manger chaque jour, on va calculer un objectif calorique journalier précis à partir de son métabolisme basal (MB), de son niveau d'activité physique (NAP), de ses dépenses énergétiques journalières (DEJ), et de son poids idéal.

On calcule le métabolisme basal sur le site Changer son Corps ([changersoncorps.com/mb](http://changersoncorps.com/mb)) ou avec la formule suivante :  $G \cdot (P^{0,48}) \cdot (T^{0,5}) \cdot (A^{-0,13})$ . On remplace G par 259 pour un homme ou 230 pour une femme, P par son poids en kilo, T par sa taille en centimètres, et A par son âge.

On calcule son NAP en additionnant l'intensité de l'effort physique de chaque heure de sa journée puis en divisant le total par 24. L'intensité de l'effort varie selon 6 catégories ([voir le tableau](#)). Alternativement on peut utiliser un NAP arbitraire de 1,37 si l'on est sédentaire, 1,55 si l'on est actif, et 1,8 si l'on est sportif.

On calcule ses DEJ en multipliant son MB par son NAP :  $DEJ = MB \times NAP$ . Ces DEJ sont ce que votre corps dépense chaque jour en nombre de kilocalories. On calcule son poids idéal en enlevant 110 à sa taille en centimètres.<sup>5</sup> Ensuite on calcule le nombre de kilos à perdre pour atteindre son poids idéal en soustrayant son poids idéal à son poids actuel :  $\text{poids actuel} - \text{poids idéal} = \text{nombre de kilos de gras sur son corps}$ .

Le rythme d'amaigrissement idéal dépend du nombre de kilos de gras que l'on a à perdre. On peut perdre 1kg par mois si l'on a moins de 6kg à perdre, 2kg par mois si l'on a 6 à 15kg à perdre, 3kg par mois si l'on a 16 à 30kg à perdre, et 4kg par mois si l'on a plus de 30kg à perdre.

Pour perdre 1 kilo de graisse (7800kcal) en un mois on doit donc créer un déficit calorique de 7800kcal sur 30 jours soit 260kcal/jour. On calcule son objectif calorique journalier en soustrayant 260 à son DEJ pour chaque kilo que l'on souhaite perdre par mois : 520 pour 2kg, 780 pour 3kg, 1040 pour 4kg.

---

<sup>5</sup> Enlevez 107 si vous mesurez précisément ou moins de 1m60, enlevez 113 si vous mesurez précisément ou plus de 1m90.

Troisième partie : compter les calories

## Marche à suivre

Compter les calories en soi n'est pas très difficile : on multiplie le poids de ses ingrédients par leur densité énergétique, puis on additionne le total de tous ses plats et repas pour obtenir le total de sa journée. Tant que l'on reste sous son objectif calorique journalier alors on maigrit. On peut apprendre à compter les calories tout seul comme je l'ai fait – ce n'est pas sorcier. Dans ce chapitre je vous explique comment j'ai appris à compter tout en restant organisé et méthodique.

Dans un premier temps comptez les calories sans vous restreindre au-delà de vos DEJ. Consacrez la première semaine de comptage à l'apprentissage sans vous priver d'énergie. Compter peut rapidement devenir un enfer lorsqu'on y est pas habitué, et il vaut mieux apprendre en ayant toute son énergie qu'en se privant dès le premier jour.

Lorsque vous serez familiarisé avec la méthode, lorsque vous aurez pris vos repères, alors à ce moment-là commencez à restreindre votre alimentation et à viser votre objectif calorique journalier.

### Première étape : planifier ses repas

La première des 4 étapes est de planifier ses repas. Avant-même de passer à la cuisine ou de chercher le contenu calorique de ses ingrédients, on doit décider du nombre de calories pour chaque repas de sa journée. On doit répartir l'énergie de son objectif calorique journalier sur ses 3 repas par jour de manière à ne pas être fatigué.

Nous avons besoin d'énergie tout au long de la journée et lorsque l'on se prive de calories il est encore plus important d'être régulier. Lorsque le temps qui s'écoule entre deux repas est trop long (ou lorsque l'on ne mange pas suffisamment au premier des deux repas) alors on risque d'avoir faim et ce n'est pas bon du tout. Un amaigrissement réussi est un amaigrissement sans faim.<sup>6</sup>

Donc on doit planifier sérieusement ses repas pour avoir de l'énergie pendant ses journées. Pour la plupart des gens une journée normale se décompose en 3 repas à ces heures :

- Un petit-déjeuner vers 08h
- Un déjeuner vers 12h
- Un dîner vers 19h

L'écart de temps qui s'écoule entre le petit-déjeuner et le déjeuner est de 4 heures, l'écart entre le déjeuner et le dîner est de 7 heures. L'écart entre le dîner et le petit-déjeuner du lendemain quant à lui est de plus de 12 heures, mais comme on passe le plus clair de ce temps endormi cela a moins d'importance (on ne ressent pas la faim dans son sommeil).

Il faudra consommer à chaque repas une quantité d'énergie proportionnelle au temps qui le sépare du repas suivant. Voici donc le plan de répartition des caloriques que je suggère :

1. Consommer 30% de son objectif calorique journalier au petit-déjeuner
2. Consommer 45% de son objectif calorique journalier au déjeuner
3. Consommer les 25% restants de son objectif calorique journalier au dîner

L'heure des repas varie de personne à personne, ces chiffres sont seulement indicatifs. Vous devez répartir les calories de vos journées en fonction de votre propre emploi du temps. Si vous manquez

---

<sup>6</sup> Je parle ici de la faim physiologique due au manque d'énergie. On peut avoir envie de manger sans manquer d'énergie et dans ce cas il s'agit d'une fausse faim (le plus souvent émotionnelle).

d'énergie en fin de matinée alors mangez un peu plus le matin. Si vous avez très faim au commencement du dîner alors mangez un peu plus le midi.

Ajustez également votre répartition en fonction de l'activité physique entre deux repas. Par exemple si vous courez pendant une demi-heure en fin d'après-midi vous aurez besoin de manger un peu plus au déjeuner. Vous pouvez aussi prévoir une collation dans le courant de l'après-midi pour ne pas avoir faim trop tôt avant le dîner.

On peut répartir les calories sur sa journée comme bon nous semble, il n'y a pas de règle fixe comme de manger léger le soir, ou de manger lourd le matin. Le plus important est de ne jamais avoir faim, et donc de donner à son corps suffisamment d'énergie aux bons moments de la journée.

Copiez la répartition suggérée (30-45-25) et ajustez-la ensuite en fonction de votre ressenti. **Notez la quantité d'énergie attribuée à chaque repas.** Faites le calcul avec vos DEJ pour la première semaine d'apprentissage (sans déficit), puis avec votre objectif calorique journalier pour votre amaigrissement après votre période d'apprentissage.

#### Deuxième étape : calculer ses repas

La seconde étape est de calculer précisément le contenu de ses repas. Vous connaissez le nombre de calories pour chaque repas de votre journée, vous devez maintenant calculer vos repas avant de les préparer. Ainsi vous ne dépasserez pas accidentellement votre objectif calorique et vous maîtriserez le nombre de calories de votre repas.

Calculer ses repas est l'étape la plus chronophage : il faudra compter entre 5 et 15 minutes par repas en fonction de la complexité des recettes et du nombre de plats. Vous devrez calculer chacun de vos repas sans exception. On peut réduire ce temps de calcul à quelques minutes au moyen de plusieurs techniques, que je vous expliquerai un peu plus loin dans cet ouvrage (dans le chapitre [Compter plus facilement](#)).

Décidez tout d'abord du contenu de votre repas, et dressez une liste des ingrédients nécessaires à sa préparation. Puis obtenez la densité calorique (le nombre de kcal pour 100g ou 100ml/10cl<sup>7</sup>) de chacun de ces ingrédients sur leur emballage – dans le tableau des informations nutritionnelles.<sup>8</sup>

Notez chacun de vos ingrédients sur votre support de note. Voici un exemple d'ingrédients pour un petit-déjeuner composé de jus d'orange, de chocolat au lait, de pain, de beurre et de confiture :

- Jus d'orange (50kcal/100g)
- Lait demi-écrémé (45kcal/100g)
- Chocolat en poudre (375kcal/100g)
- Pain complet (230kcal/100g)
- Beurre (760kcal/100g)
- Confiture (250kcal/100g)

On va ensuite calculer la bonne quantité de chaque ingrédient pour ne pas dépasser son total autorisé. Voici un exemple de petit-déjeuner à 600 kilocalories avec les ingrédients listés ci-dessus :

---

<sup>7</sup> Pour la plupart des ingrédients liquides, 100 ml équivalent à 100 grammes car leur masse volumique est égale à 1. On peut donc intervertir les grammes et les millilitres (10g = 10ml = 1cl).

<sup>8</sup> Si la densité calorique ne figure pas sur l'emballage, vous pouvez aussi effectuer une recherche sur internet, en saisissant dans un moteur de recherche la requête « calories nom de l'ingrédient ».

- Un verre de jus d'orange de 270ml ( $2,7 \times 50 = 135\text{kcal}$ )
- Un bol de 200ml de lait demi-écrémé ( $2 \times 45 = 90\text{kcal}$ )
- 5g de chocolat en poudre ( $0,05 \times 375 = 19\text{kcal}$ )
- 100g (deux tranches) de pain complet ( $1 \times 230 = 230\text{kcal}$ )
- 10g de beurre ( $0,1 \times 760 = 76\text{kcal}$ )
- 20g de confiture ( $0,2 \times 250 = 50\text{kcal}$ )

Le total de ce petit-déjeuner est donc égal à  $135 + 90 + 19 + 230 + 76 + 50$  soit **600kcal**.

Lors du calcul de votre repas, vous obtiendrez souvent un total inférieur ou supérieur à votre objectif. Prenez le temps d'ajuster les quantités de chaque ingrédient pour obtenir le bon total. C'est important de le faire avant de passer à la cuisine, car même si l'on peut ajuster pendant que l'on prépare c'est beaucoup plus difficile.

Faites vos calculs tout en gardant en tête vos recettes et essayez d'ajuster les ingrédients de chaque plat de manière proportionnelle. Par exemple dans le petit-déjeuner ci-dessus si vous diminuez la quantité de pain à 50g alors votre tartine sera deux fois plus chargée puisque vous devrez y mettre la même quantité de beurre et de confiture.

Prévoyez 15 minutes supplémentaires par repas pour calculer vos calories et pour être sûr de ne pas faire d'erreur. Prenez votre temps, c'est l'étape la plus importante. Si vous mangez tout(e) seul(e) les calculs s'arrêtent là.

#### *Quand on mange à plusieurs*

Si vous mangez à plusieurs alors calculez le total calorique et le poids avant cuisson de chacun des plats (entrée, plat de résistance, dessert), et choisissez la répartition que vous souhaitez faire de chaque plat (par exemple : 200kcal pour l'entrée, 500 pour le plat de résistance, 200 pour le dessert).

Vous calculerez lors de la préparation (l'étape suivante) la densité calorique de chaque plat, et vous en déduirez la quantité de ce plat correspondant à votre part.

#### Troisième étape : préparer ses repas

Vous connaissez le nombre de calories de votre repas, et vous avez calculé la quantité de chaque ingrédient nécessaire pour préparer ce repas sans dépasser votre limite calorique journalière. La troisième étape est la préparation du repas à la cuisine.

Je conseille de préparer un repas en deux temps pour se simplifier la tâche. En théorie il est possible de tout faire en même temps, dans la pratique on s'emmêle rapidement les pinceaux. Commencez par séparer la préparation de vos repas en deux – au moins la première semaine.

Tout d'abord vous allez préparer chaque ingrédient de votre repas. Munissez-vous de votre balance de cuisine et placez un récipient vide sur celle-ci, appuyez sur le bouton « tare » pour remettre votre balance à zéro, puis versez l'ingrédient dans le récipient jusqu'à obtenir le poids désiré. Faites cela pour chaque ingrédient de votre repas. Ensuite une fois tous vos ingrédients prêts et mesurés, passez à la préparation et à la cuisson des plats.



### *Quand on mange à plusieurs*

Si vous mangez seul(e) et préparez des plats individuels, il n'y a pas d'étape supplémentaire puisque vous mangerez tout ce que vous avez préparé. En revanche si vous mangez à plusieurs, ou si vous préparez des plats dont vous ne vous servirez qu'une seule part, une étape supplémentaire s'impose : vous devez calculer le total calorique du plat pour pouvoir calculer le nombre de calories dans votre propre portion.

Les plats crus (comme les salades) sont les plus simples à calculer : additionnez le nombre de calories et le poids de chaque ingrédient du plat, et vous obtiendrez la densité énergétique totale. Divisez ensuite cette densité énergétique par le poids total des ingrédients du plat, et multipliez le résultat par 100 pour obtenir la densité énergétique pour 100 grammes du plat.

Voici un exemple avec une grosse salade de riz au thon (si vous essayez cette recette n'hésitez pas à m'en donner des nouvelles) :

- 600g de riz cuit (660kcal)
- 500g de tomates (90kcal)
- 200g d'œufs durs (environ 4 œufs) (300kcal)
- 400g de thon au naturel (470kcal)
- 120g de mayonnaise (816kcal)
- 300g de maïs (300kcal)

Le poids total de cette recette est donc égal à  $600 + 500 + 200 + 400 + 120 + 300$  soit **2120 grammes**. Le nombre de calories total est de  $660 + 90 + 300 + 470 + 816 + 300$  soit **2636 kilocalories**. La densité énergétique totale de la salade est donc de **2636kcal/2120g**. On divise cette densité énergétique totale par le poids total (2120), puis on multiplie par 100 pour obtenir la densité énergétique aux 100 grammes :

$$\begin{aligned} 2636 \text{ divisé par } 2120 &\text{ est égal à } 1,24 \\ 1,24 \text{ multiplié par } 100 &\text{ est égal à } 124 \end{aligned}$$

La densité énergétique de cette salade de riz est donc de **124kcal/100g**.

Pour les plats cuits c'est un peu différent étant donné que le poids des ingrédients change avec la cuisson. Un ingrédient peut soit perdre son eau et s'alléger par évaporation (par exemple des légumes qui réduisent), soit gagner en eau et s'alourdir par absorption (par exemple des pâtes ou du riz).

On va donc calculer les calories du plat différemment puisqu'il y aura une différence entre le poids cru et le poids cuit. Voici la procédure à suivre :

1. On cuisine chaque ingrédient séparément<sup>9</sup>, et on note son nouveau poids une fois cuit.
2. On additionne le poids de chaque ingrédient de la recette, et on calcule la densité énergétique totale du plat
3. On calcule la densité énergétique pour 100 grammes du plat

Prenons un exemple très simple de pâtes aux champignons. Les deux ingrédients sont 150 grammes de pâtes crues (540kcal) et 400 grammes de champignons crus (88kcal), pour un **total de 628kcal**. La

---

<sup>9</sup> On peut cuisiner ensemble les ingrédients qui subissent une transformation similaire (évaporation ou absorption). Par exemple on peut faire réduire tous les légumes ensemble.

première étape est donc de cuisiner chaque ingrédient séparément et de relever le poids des aliments une fois cuit. Voici ce que cela donne :

- 150 grammes de pâtes crues deviennent 580 grammes de pâtes cuites
- 400 grammes de champignons crus deviennent 100 grammes de champignons cuits

La seconde étape est de calculer le poids total de ces ingrédients une fois cuit :  $580 + 100 = \mathbf{680}$  **grammes**. La quantité de calories ne change pas, elle est toujours de 628kcal, donc la densité énergétique totale est de **628kcal/680g**.

On divise ensuite la densité énergétique totale par le poids total (680), puis on multiplie par 100 pour obtenir la densité énergétique aux 100 grammes :

$$\begin{aligned} 628 \text{ divisé par } 680 &\text{ est égal à } 0,92 \\ 0,92 \text{ multiplié par } 100 &\text{ est égal à } 92 \end{aligned}$$

La densité énergétique de ces pâtes aux champignons est donc de **92kcal/100g**.

Il ne vous reste plus qu'à vous servir du plat dans les bonnes quantités pour obtenir le total calorique prévu lors du calcul de votre repas. Calculez cette quantité en divisant le nombre de calories que vous souhaitez obtenir par la densité calorique du plat, puis en multipliant par 100 pour obtenir la quantité en grammes.

Par exemple si vous aviez prévu de manger 400kcal de pâtes aux champignons :

$$\begin{aligned} 400 \text{ divisé par } 92 &\text{ est égal à } 4,34 \\ 4,34 \text{ multiplié par } 100 &\text{ est égal à } 434 \end{aligned}$$

Vous devez donc vous servir de 434 grammes de pâtes aux champignons pour obtenir vos 400kcal prévus. Posez votre assiette sur la balance, effectuez une tare pour remettre le poids à zéro, puis servez-vous jusqu'à atteindre la bonne quantité.

#### Quatrième étape : compter ses repas

La dernière des 4 étapes est la simple. Il s'agit de compter et noter les calories de vos repas, de vos journées et de vos semaines. Vous allez noter pour chaque repas :

- L'heure à laquelle vous mangez
- Le détail calorique du repas ingrédient par ingrédient
- Le total calorique du repas

Voici un exemple pour le petit-déjeuner que nous avons vu à la deuxième étape.

*Ce matin à 08h30 j'ai pris le petit-déjeuner suivant : un verre de jus d'orange de 270ml ( $2,7 \times 50 = 135\text{kcal}$ ), un bol de 200ml de lait demi-écrémé ( $2 \times 45 = 90\text{kcal}$ ), 5g de chocolat en poudre ( $0,05 \times 375 = 19\text{kcal}$ ), 100g (deux tranches) de pain complet ( $1 \times 230 = 230\text{kcal}$ ), 10g de beurre ( $0,1 \times 760 = 76\text{kcal}$ ), et 20g de confiture ( $0,2 \times 250 = 50\text{kcal}$ ). Le total de ce petit-déjeuner était de 600kcal.*

Prenez le temps de le faire après chaque repas. Cette étape est une simple formalité puisqu'il vous suffira de recopier les calculs effectués avant la préparation du repas.

Si vous mangez à plusieurs vous devrez noter la taille de vos rations au fur et à mesure du service, ou juste après votre repas pour être sûr de ne rien oublier.

## Compter plus facilement

Les premiers jours de comptage des calories sont les plus difficiles à passer. Il faut se lancer et calculer ses besoins énergétiques, son poids idéal, son objectif calorique journalier, puis planifier la répartition de l'énergie sur sa journée, calculer ses repas et les préparer avec sa balance de cuisine, sans oublier de tout noter dans son journal !

Après une bonne semaine d'apprentissage et de pratique compter devient une habitude et un automatisme. On compte sans réfléchir et cela vient naturellement. Voici quelques astuces pour compter encore plus vite.

### Cuisiner différemment

Plus vous utiliserez d'ingrédients différents pour préparer un plat et un repas, et plus il vous sera difficile de calculer et préparer ce repas en respectant vos limites caloriques. Pour compter facilement je vous conseille de cuisiner de manière plus simple qu'à votre habitude.

Quand on compte les calories, pendant un amaigrissement, on est fatigué et on réagit différemment de lorsqu'on est en pleine forme. Vous pensez peut-être aujourd'hui pouvoir préparer des plats composés d'une douzaine d'ingrédients à chacun de vos repas pendant toute la durée de votre amaigrissement. Mais après quelques semaines d'efforts et de privation vous verrez les choses autrement.

Pour commencer choisissez des plats simples, des recettes composées de seulement 5 à 6 ingrédients au maximum. Economisez votre motivation les premiers jours en cuisinant très simplement. Plus tard lorsque vous aurez déjà perdu un peu de poids il vous sera d'autant plus facile de cuisiner des plats complexes de temps en temps.

Compter les calories n'est pas de tout repos. Gardez toujours à portée de main quelques recettes très simples pour les soirs où vous n'aurez pas envie de passer une demi-heure à calculer vos repas avant de passer à la cuisine. Quand on a une faim d'ogre(sse) on est beaucoup moins patient qu'à l'habitude.

Compter les calories ne veut pas dire faire un trait sur la bonne cuisine. On peut préparer de très bons plats avec peu d'ingrédients. Ce n'est pas la complexité du plat qui fait le chef, c'est la qualité de la préparation, et préparer un plat simple à la perfection est une réussite en soi.

Vous verrez qu'il est aussi plus facile de compter les calories lorsqu'on cuisine de manière répétitive. Quand on connaît ses recettes et ses ingrédients par cœur, on peut calculer ses repas plus facilement que si l'on devait chercher la densité énergétique de 5 ou 6 nouveaux ingrédients à chaque fois.

Je vous conseille de cuisiner toujours les mêmes 10 à 12 plats chaque semaine, pour vous simplifier la tâche de recherche des densités énergétiques et du calcul des calories. C'est une variation de plats suffisante pour ne pas s'ennuyer (vous ne mangerez pas tous les jours la même chose) et c'est donc un bon compromis entre cuisiner toujours la même chose et cuisiner quelque chose de différent à chaque repas.

Le but n'est pas de vous restreindre à 10 ou 12 plats pour le restant de votre amaigrissement. Si vous aimez cuisiner alors chaque mois faites quelques essais de nouvelles recettes lorsque vous aurez de l'énergie à revendre. Si une de ces nouvelles recettes vous plaît plus qu'une autre de vos 12 recettes habituelles, alors remplacez une de ces dernières par la nouvelle.

Enfin je vous conseille de limiter le nombre de plats dans vos repas. Vous n'êtes pas obligé de manger un accompagnement comme du pain, ni de prendre du fromage ou un dessert à chaque fin de repas. Tout cela complique énormément le calcul de vos repas, et amène des tentations dont on pourrait bien se passer.

Faites au plus simple et mangez uniquement un plat de résistance, accompagné éventuellement d'une entrée comme des crudités, ou d'un dessert léger comme un laitage avec un fruit. Le calcul des calories en sera facilité et vous passerez moins de temps à préparer à la cuisine.

### Compiler des aide-mémoires

Une deuxième astuce pour compter plus facilement est de se créer des aide-mémoires. Compter les calories demande de l'énergie surtout pour calculer ses repas à la calorie près. Alors pour réduire le temps passé devant la calculatrice on peut compiler des listes d'aide-mémoire.

Ces listes contiennent des informations utilisées fréquemment. Elles seront classées par ordre alphabétique, vous permettant de retrouver très facilement et en quelques secondes une information qui aurait nécessité parfois plusieurs minutes de recherche. Elles feront une grande différence dans le temps passé à compter les calories. Vous garderez ces aide-mémoires toujours à portée de main.

Le premier aide-mémoire indispensable c'est la liste des recettes que vous préparez le plus souvent, avec les quantités précises de chaque ingrédient utilisé. Lorsque vous calculez une recette la première fois, vous devrez ajuster chaque ingrédient pour obtenir le bon nombre de calories. Il est inutile de préciser que c'est un travail fastidieux et que vous n'aurez pas envie de répéter. Alors gardez précieusement votre recette pour la réutiliser plus tard.

Vous pouvez changer les quantités d'ingrédients dans une recette d'une fois sur l'autre. D'ailleurs plus vous préparez les mêmes recettes et plus vous pourrez les perfectionner. N'hésitez pas à revoir vos aide-mémoires de recette, et à changer légèrement les quantités d'ingrédients pour donner à votre préparation la texture et le goût parfait.

Organisez vos recettes par ordre alphabétique, regroupez les recettes similaires et les variantes au même endroit pour les retrouver plus facilement, et n'oubliez pas aussi d'indiquer le nombre de calories de chaque ingrédient ainsi que le total de la recette.

Un second aide-mémoire utile est une liste des ingrédients utilisés le plus fréquemment accompagné de leur densité calorique. Il n'y a rien de plus agaçant que de chercher la densité calorique d'un aliment pour la troisième fois dans la journée car on aura oublié de la noter.

Inscrivez par ordre alphabétique le nom précis de chaque ingrédient, ainsi que le nombre de kilocalories pour 100 grammes de cet ingrédient. On peut aussi indiquer le nombre de kilocalories dans une ration du produit (comme une tranche de jambon). Vous utiliserez surtout cette liste lors de la préparation de nouvelles recettes – en complément de la liste de recettes déjà connues.

Enfin une troisième liste aide-mémoire est la liste des récipients et plats vides utilisés à la cuisine. Cette liste vous sera surtout utile lorsque vous aurez besoin de mesurer le poids d'un ingrédient ou d'une préparation sans pouvoir effectuer de tare avec le récipient vide. Vous pourrez ainsi faire une tare manuellement en ôtant le poids du plat que vous aurez mesuré et noté dans cette liste d'aide-mémoire.

Cette liste vous sera surtout utile lorsque vous préparez des plats cuits pour plusieurs personnes, puisque vous aurez besoin de peser chaque ingrédient cuit pour calculer sa nouvelle densité

énergétique, sans toujours avoir la possibilité d'effectuer une tare sur le plat qui contient cet ingrédient. Cette liste ne vous sera pas très utile en revanche si vous mangez souvent seul(e).

Je vous conseille d'accompagner vos listes d'aide-mémoire de photos, triées elles aussi par ordre alphabétique, de manière à pouvoir visualiser vos recettes, vos ingrédients et vos plats plus facilement.

#### Utiliser une application sur smartphone

Sur votre téléphone vous allez pouvoir trouver des applications pour compter les calories plus facilement. L'application de ce type la plus utilisée actuellement se nomme « MyFitnessPal » qui est bien disponible en version française malgré son nom.

Sur ces applications vous paramétrez votre objectif calorique journalier, puis vous comptez plus facilement en sélectionnant l'ingrédient et la quantité consommée. L'application fait le calcul du total de vos plats et repas pour vous. Chaque application fonctionne différemment et je ne vais donc pas m'étendre sur le sujet ici. Je vous invite à télécharger une application et à l'essayer par vous-même si vous le souhaitez.

Ces applications vous feront gagner un peu de temps puisqu'elles contiennent des listes d'ingrédients et de plats préenregistrés. Vous devrez tout de même travailler et entrer les quantités de chaque ingrédient et de chaque plat dans l'application au fur et à mesure que vous les consommez pendant la journée.

Je n'utilise pas d'application personnellement car je trouve qu'elles affichent trop de publicités ou sont payantes. Je n'ai pas envie également de continuer à utiliser tout le temps la même application pour conserver mes données (on ne peut souvent pas exporter ses données).

Si l'application disparaît alors c'est aussi toutes les données enregistrées sur cette application qui disparaissent. Je préfère organiser mes propres listes et compter manuellement, pour ne pas risquer de perdre des mois d'effort et de comptage. Libre à vous d'essayer les deux façons de faire pour choisir celle qui vous convient.

## Evaluer sa progression

Compter les calories est une méthode d'amaigrissement précise et donc mesurable. C'est un avantage de taille par rapport à d'autres méthodes. On peut tout de savoir si on est sur la bonne ou la mauvaise pente. Le nombre de calories consommés chaque jour nous indique si on est en déficit ou en surplus énergétique.

Vous allez noter tous vos repas et leur contenu calorique. Cela vous permettra d'observer votre alimentation et de l'analyser objectivement. Vous découvrirez vos faiblesses et pourrez les corriger plus facilement par vous-même. Mesurer sa progression est indispensable pour réussir son amaigrissement en comptant les calories. Voici comment procéder.

### Tenir un journal détaillé

Un journal est un outil de progression utilisé par beaucoup d'athlètes de haut niveau. Dans un journal on inscrit le détail de ses efforts vers son objectif. Ce n'est pas un journal intime, c'est un journal *de progression*.

Votre mémoire est loin d'être infallible. Si je vous demande aujourd'hui ce que vous avez mangé la semaine passée, le même jour au déjeuner ou au dîner, je suis prêt à parier (amicalement) que vous ne vous en souvenez plus. Si vous aviez tenu un journal à ce moment-là en revanche, il vous suffirait de vous y replonger pour trouver cette information en quelques secondes.

Tenir un journal sert principalement à se rendre compte de son alimentation sur le long terme. Etant donné que vous ne pouvez pas vous souvenir de tête de tous vos repas ne serait-ce que sur une seule semaine, il est vous impossible de savoir si vous faites des efforts et si vous êtes réellement sur la bonne pente. Au mieux, vous serez capable d'estimer une progression. Mais cette estimation sera biaisée par votre ressenti du moment.

Qui ne s'est jamais senti mal dans sa peau après avoir un peu trop mangé ? On se regarde dans le miroir et on a l'impression d'avoir pris quelques kilos. On se sent gonflé et pas assez mince. Bien sur ce n'est pas réaliste, car on ne prend pas plusieurs kilos en un seul repas. Votre journal est là pour vous aider à voir la réalité en face.

Vous avez précédemment noté le contenu calorique de vos repas, ingrédient par ingrédient, et c'est une première étape dans la tenue d'un journal. Vous allez ensuite additionner les calories de vos journées. Je vous conseille de faire ce total chaque soir, ou chaque matin dès le lever pour la veille. Inscrivez également si ce total calorique est inférieur ou supérieur à votre objectif calorique journalier.

A cette étape vous aurez donc en votre possession ces informations : la date et l'heure de vos repas, leur contenu calorique précis, et le total calorique de votre journée. C'est déjà amplement suffisant pour progresser. Ce n'est pas une raison pour s'arrêter là. On peut ajouter d'autres informations très utiles à son journal.

On peut par exemple prendre des photos de ses repas pour les visualiser en un coup d'œil. Tous les smartphones sont équipés d'un appareil photo numérique, et il est donc très facile de prendre des photos de ses repas au long de la journée puisqu'il suffit de sortir son téléphone de sa poche. Prenez 10 secondes à chaque repas pour prendre une photo de vos plats, et gardez ces photos précieusement.

Beaucoup de gens notent aussi leur poids dans leur journal. Je vous conseille de vous peser une fois par semaine, le matin à jeun, et de noter ce poids dans votre journal à titre indicatif. Le poids peut

énormément varier sans pour autant être représentatif d'un amaigrissement. Vous n'êtes pas constituée à 100% de graisse, c'est logique !<sup>10</sup>

Une autre information très utile est l'heure et la régularité de ses nuits. Le sommeil influence beaucoup l'amaigrissement, pour maigrir il faut donner à son corps le temps de se reposer suffisamment chaque nuit. Si on dort mal, le corps fonctionne mal, et on a du mal à maigrir. C'est aussi simple que cela. Notez l'heure à laquelle vous dormez, l'heure à laquelle vous vous levez, et la durée de votre sommeil.

Ensuite dans un journal vous pouvez également inscrire votre ressenti tout au long de la journée. L'amaigrissement ce n'est pas qu'une question de calories, de déficit calorique et de motivation. C'est aussi une question de bien-être et de rythme de vie.

Lorsque vous avez faim ou que vous êtes fatigué, inscrivez dans votre journal cette information accompagnée de l'heure de la journée. Vous pouvez faire la même chose pour les périodes de stress : indiquez ce qui vous stresse comme l'attente d'un résultat d'examen, la pression au travail, une maladie, etc.

Notez également la durée et l'intensité de vos entraînements sportifs. Indiquez votre ressenti en début et fin de séance ainsi que les données mesurées pendant la séance (comme la résistance sur l'appareil de cardio, ou le nombre de pas sur le [podomètre](#)).

On peut ajouter une grande quantité d'information à son journal de progression. La seule limite à la tenue d'un journal, en réalité, c'est le temps que l'on souhaite y consacrer. Ceux qui maigrissent et stabilisent le mieux leur poids sont ceux qui s'investissent dans leur journal.

Commencez par tenir un journal très simple en notant l'heure de vos repas et leur total calorique. Puis lorsque vous aurez l'habitude d'y écrire inscrivez plus d'informations comme votre poids, votre sommeil, et le déroulement de vos journées.

Le strict minimum vous demandera moins de 5 minutes par jour, puisqu'il vous suffira de recopier le calcul de vos repas. Faites-le sérieusement. Viens ensuite l'étape suivante : se relire.

### Faire le point régulièrement

Que faire avec toutes ces informations ? Vous allez relire votre journal régulièrement pour faire le point sur votre façon de manger. Parfois on prend des décisions dans le feu de l'action, on s'autorise des grignotages ou des aliments trop riches sans y réfléchir.

Puisque l'on note tous ses repas et aliments dans son journal, il est très facile de s'en rendre compte à la relecture. Je vous conseille de relire votre journal une fois par semaine, le matin à tête reposée et au calme. Faites un bilan de votre semaine :

- Avez-vous respecté votre objectif calorique journalier ?
- Cette semaine de régime était-elle plus sérieuse que la précédente ?
- Comment auriez-vous pu mieux compter et mieux maigrir ?

Posez-vous la question de savoir si vous êtes sur la bonne ou la mauvaise pente. Relisez attentivement chaque page de votre journal, et en particulier les calories de vos repas. Si vous avez fait des écarts alors essayez de comprendre pourquoi. S'agissait-il d'une exception ou d'une habitude ?

---

<sup>10</sup> Il ne faut pas faire une obsession de son poids, c'est une mesure très imprécise. Voir aussi : [Pourquoi l'amaigrissement devient-il soudainement difficile après quelques jours ?](#)



Ecrivez un petit bilan hebdomadaire en 20 minutes tout en relisant votre semaine, notez vos remarques sur votre comportement des jours passés, notez vos points forts et vos points faibles. Prenez le temps de réfléchir à votre journal sans distractions – faites-le tout(e) seul(e).

Plus le temps entre l'écriture et la relecture est grand, et plus on est capable de raisonner objectivement – sans blâme ni jugement. Pour cette raison je conseille de se relire une fois chaque semaine, puis de faire un bilan à chaque fin de mois également. Ce bilan mensuel est le plus utile. Relisez votre journal une fois par mois, de préférence en fin ou début de mois, mais peu importe la date exacte tant que vous le faites tous les 30 jours environ.

L'amaigrissement ne se fait pas du jour au lendemain, et faire des efforts à long terme est difficile. Lorsque l'on se prive jour après jour on peut avoir la sensation de ne pas progresser. Le bilan mensuel permet de faire le point sur les 30 derniers jours, et de constater sa progression (ou son manque de progression) sur une période de temps plus longue.

Comme pour le bilan hebdomadaire, faites votre bilan mensuel le matin à tête reposée sans distractions. Prenez des notes et inscrivez vos réussites et vos échecs du mois passé. Vous pouvez faire ce bilan en plusieurs fois (plusieurs jours d'affilé par exemple).

Un bilan mensuel prend plus de temps qu'un bilan hebdomadaire. Il faut tabler sur un temps de relecture d'environ 45 minutes à 1h30 en fonction de la taille de votre journal. Plus vous prendrez de notes quotidiennement sur vos repas, vos activités sportives, votre humeur, votre sommeil et votre poids, et plus ce bilan mensuel demandera du temps. C'est pour cette raison d'ailleurs que je recommande de commencer par un journal très succinct : il demandera moins de temps à être relu.

Le bilan mensuel vous permettra de prendre du recul par rapport à vos actions, et de vérifier que vous avez de bons objectifs. Si vous peinez mois après mois à atteindre vos objectifs, alors vous allez rapidement vous en rendre compte et vous pourrez les ajuster pour qu'ils soient plus faciles à atteindre (là où ceux qui ne relisent pas leur journal vont simplement se démotiver et abandonner).

Parfois on est démotivé sans comprendre pourquoi. La relecture du journal permet de se rendre compte si cette démotivation est raisonnable ou au contraire infondée – et d'en savoir plus sur sa provenance. En se relisant on met les choses en perspective et on continue à progresser malgré la difficulté.

## Les erreurs à éviter

Compter les calories n'est pas une méthode miracle. Décider de compter n'est pas suffisant pour faire fondre tous ses kilos de graisse comme par magie. Il faut ensuite le faire sérieusement tout en déjouant des pièges parfois sournois, sous peine de se démotiver sans comprendre pourquoi.

Voici deux erreurs à éviter.

### Compter de manière imprécise

De loin l'erreur la plus courante est de compter de manière imprécise. Lorsque l'on compte les calories, on doit tout compter et on doit le faire méticuleusement. On doit compter les plats prévus, on doit compter les dérapages, on doit compter les collations, on doit compter les boissons. Tout ce qui contient des calories et que l'on ingère doit être comptabilisé.

Ce n'est pas une partie de plaisir. Vous aurez le nez dans vos erreurs. Vous allez tout de suite être obligé de vous confronter à la réalité de votre alimentation trop riche et en surplus énergétique. C'est un excellent moyen de repérer vos mauvaises habitudes alimentaires et de les changer, c'est aussi très déplaisant et une épreuve difficile.

Il est nécessaire de compter les calories de tous ses aliments et boissons sans aucune exception. Compter les calories tout en oubliant de noter quelques aliments de temps en temps, c'est comme de faire une addition et d'omettre la moitié des nombres : le total de l'addition sera erroné, vous ne pourrez rien en faire.

Pour que votre comptage soit efficace vous devez faire de votre mieux pour tout compter. Si vous oubliez de noter un ou deux repas de temps en temps ce n'est pas bien grave, c'est une erreur de parcours. Ce que vous ne pouvez pas faire en revanche c'est noter seulement la moitié de vos repas.

Comptez sérieusement et régulièrement, et pas uniquement quand cela vous chante. Sinon ne vous attendez pas à obtenir des résultats – vous seriez déçu(e).

### Compter et manger déséquilibré

L'équilibre alimentaire est important, et il est autant une question de quantité d'aliment pour être à l'équilibre énergétique que du type d'aliments pour satisfaire les besoins fonctionnels de son corps. Il ne faut pas oublier de manger sainement pour prendre soin de soi. Être en bonne santé ce n'est pas qu'une question de calories.

En théorie, on peut très bien manger exclusivement des parts de tarte et de la charcuterie et réussir à maigrir en étant en déficit énergétique. Dans la pratique cependant une alimentation trop riche en graisses, en sucre, ou en protéine sera mauvaise pour votre corps, et amènera des problèmes de santé irréversibles.

L'excès de sucre entraîne des problèmes de diabète, l'excès de gras des problèmes artériels et de foie, et l'excès de protéine des problèmes de reins et de digestion. Vous perdrez peut-être du poids en comptant les calories et en mangeant déséquilibré, mais sur le long terme vous n'en sortirez pas gagnant.

Certains aliments sont également plus utiles au corps que d'autres. Ce sont les aliments à forte valeur nutritionnelle, tels que les fruits et les légumes qui contiennent des vitamines, des minéraux et des

fibres, ou encore les glucides complexes, les graisses poly insaturées, et les sources de protéines maigres.

Vous maigrirez plus rapidement si votre corps fonctionne de manière optimale car il sera en mesure d'utiliser son énergie sans gaspillage. Lorsque votre corps manque de quelque chose alors vous serez fatigué et vous aurez des difficultés à rester motivé, vous maigrirez moins vite, et vous aurez également des difficultés à stabiliser votre poids.

C'est la variété qui fait une alimentation équilibrée tout simplement car chaque aliment prend la place d'un autre. Une part de tarte ne vous fera probablement aucun mal si le reste de votre alimentation est variée et contient des quantités suffisantes de macronutriments (glucides, lipides, protides) et micronutriments (vitamines, minéraux).

Les excès ne sont jamais bons quels qu'ils soient. Compter les calories n'est pas une autorisation à manger n'importe quoi. Vous devez également manger de manière équilibrée et raisonnable. Compter les calories est un outil que l'on utilise pour chiffrer ses apports énergétiques et rien de plus.

Faites des efforts pour manger équilibré à la fois en termes de quantité et de qualité pour donner à votre corps tout ce dont il a besoin et maigrir dans les meilleures conditions.

## Quand arrêter de compter les calories ?

Compter les calories n'est pas une corvée à vie. On peut utiliser le comptage comme un tuteur pour rectifier son alimentation pendant un certain temps, puis reprendre une alimentation sans comptabilisation et stabiliser son poids sans aucun problème.

La décision vous revient de savoir lorsqu'il est judicieux d'arrêter de compter. Certaines personnes arrêtent de compter après un ou deux mois car elles auront déjà repéré et corrigé leurs plus mauvaises habitudes alimentaires. D'autres continueront de compter pendant 4 à 6 mois car elles auront plus de kilos à éliminer.

Lorsque compter est trop difficile ou inadapté à son mode de vie il vaut mieux arrêter de compter après 1 ou 2 semaines plutôt que de s'obstiner à utiliser le mauvais outil. Compter les calories n'est pas la seule méthode d'amaigrissement qui existe – loin de là. On peut préférer par exemple faire un [jeune intermittent](#) ou [maigrir avec le sport](#).

Dans la pratique, on arrête de compter les calories en fonction de sa progression.

### Atteindre ses objectifs

On se fixe un objectif dès le premier jour de son amaigrissement, et c'est la progression ou le manque de progression vers cet objectif qui détermine si on continue ou non de compter les calories.

On peut arrêter de compter après avoir atteint ses objectifs, et passer à autre chose. On peut aussi continuer de compter vers un objectif plus difficile à atteindre. Quand on ne progresse pas alors on peut aussi changer d'objectif et choisir à ce moment-là une méthode d'amaigrissement différente.

Compter les calories vous aidera à stabiliser votre poids à long terme car vous allez prendre de nouvelles bonnes habitudes alimentaires. Notamment vous saurez repérer les aliments riches et les réserver aux occasions, vous saurez répartir votre énergie sur la journée, et vous développerez aussi des réflexes par rapport aux bonnes quantités de nourriture dont votre corps a réellement besoin.

### Continuer à compter

On peut également continuer à compter tant que cela nous est utile. Certaines personnes très sportives par exemple aiment compter leurs calories pour améliorer leurs performances physiques à certains moments de la journée, ou améliorer leur apparence tout en restant mince (comme les culturistes).

Compter les calories n'est pas une pratique à risque, ce n'est pas la pratique obsession que beaucoup de gens perçoivent, c'est une tentative de contrôle et de maîtrise de son alimentation. Le risque de tomber dans l'obsession existe alors faites-y attention. Prenez des pauses de temps en temps (pour les vacances par exemple) et faites le point sur votre journal de progression régulièrement pour savoir où vous en êtes.

Continuez à compter tant que cela vous est utile.

# Récapitulatif : compter les calories

## La marche à suivre

Compter les calories se fait en 4 étapes :

1. On planifie la répartition des calories sur ses repas de la journée
2. On calcule précisément le nombre de calorie dans son repas
3. On prépare le repas de manière précise en respectant ses calculs
4. On note ce que l'on aura mangé

Tout d'abord on planifie ses repas et on décide à quelle heure prendre chacun de ses 3 repas de la journée. On répartit l'énergie de son objectif calorique journalier sur sa journée en fonction de l'intervalle de temps qui s'écoule entre chaque repas ainsi que des périodes d'activité physique.

Puis on va calculer précisément les quantités d'ingrédients à utiliser dans la préparation du repas, en fonction des plats que l'on va préparer, pour respecter son total autorisé. C'est l'étape qui demande le plus de temps, elle requiert de connaître la densité calorique de chaque ingrédient utilisé et de calculer le nombre de gramme précis que l'on peut utiliser de chaque ingrédient pour la préparation.

Ensuite vient la préparation du repas en elle-même, pendant laquelle on utilisera les quantités d'aliments prévues lors du calcul. On se servira d'une balance de cuisine pour peser chaque ingrédient de chaque plat et préparer ses repas précisément.

Enfin on va prendre note de ce que l'on aura mangé, pour pouvoir additionner le total à la fin de la journée et savoir si l'on a respecté son objectif. Quand on mange tout seul on aura déjà tout noté lors du calcul du repas, si l'on mange à plusieurs alors il sera nécessaire de peser les parts d'aliments dont on se sert.

## Compter plus facilement

Pour que compter prenne moins de temps et soit plus facile, on peut cuisiner différemment. On cuisinera des plats plus simples qui contiennent moins d'ingrédients, et dont le contenu calorique sera plus facile à calculer et à optimiser. Moins on aura d'éléments à comptabiliser, plus les calculs seront rapides et moins compter prendra de temps.

On peut cuisiner de manière plus répétitive et manger toujours les mêmes 10 à 12 plats au fil de ses semaines. Cela permet de compter beaucoup plus rapidement puisqu'on limite le temps passé à chercher la densité énergétique de nouveaux ingrédients. On essaiera de temps à autre de nouvelles recettes pour ne pas se lasser.

On pourra aussi faciliter le calcul du repas en limitant le nombre de plats dans le repas. Il est inutile d'avoir un dessert à chaque repas par exemple, et on peut très bien se contenter d'une entrée et d'un plat de résistance, voire d'un plat de résistance seul. Moins on aura de plats à calculer, plus le calcul sera simple et rapide.

## Mesurer sa progression

Pour savoir si l'effort de compter les calories porte ses fruits, on va mesurer sa progression en tenant un journal de progression. Dans son journal on va noter l'heure de chaque repas et son contenu calorique, ainsi que le total calorique de chaque journée.

On pourra aussi noter d'autres informations comme son propre poids, l'heure à laquelle on se lève et on se couche, et son ressenti tout au long de la journée. Cela permettra de prendre conscience de son propre comportement, de changer ses mauvaises habitudes alimentaires en meilleures habitudes alimentaires, et donc de maigrir et stabiliser son poids plus facilement.

Il est nécessaire de relire son journal de progression régulièrement pour faire le point. On saura tout de suite si on est sur la bonne ou la mauvaise pente, et on pourra rectifier le tir rapidement pour recommencer à progresser. Ecrire un journal et le relire aide à rester motivé même lorsque l'amaigrissement devient difficile.

### Les erreurs à éviter

L'erreur la plus courante est de compter de manière imprécise. Compter les calories doit être fait sérieusement et systématiquement à chaque repas, sinon cela ne sert à rien. Compter sans précision aura pour conséquence que l'on ne saura pas si l'on maigrit ou grossit : cela ne servira à rien, autant ne pas compter dans ce cas.

La deuxième erreur la plus courante est de manger de manière déséquilibrée sous prétexte que l'on compte ses calories. Sur le court terme cela peut fonctionner, sur le long terme c'est une mauvaise habitude à prendre. L'équilibre alimentaire est autant une question de quantité (équilibre énergétique) que de qualité (type d'aliments consommés). Les deux sont indispensables pour rester en bonne santé et maintenir un poids sain.

### Quand s'arrêter de compter

Vous pouvez compter les calories pour maigrir et stabiliser votre poids. C'est un outil utilisé pour maîtriser son alimentation précisément.

La plupart des gens cessent de compter les calories lorsqu'ils atteignent leur objectif de poids idéal. Les sportifs qui veulent maîtriser leur poids tout en pratiquant une activité physique régulièrement continuent parfois de compter les calories pour optimiser leurs apports énergétiques.

Il n'est pas nécessaire de compter les calories pendant toute sa vie durant pour stabiliser son poids. C'est un outil d'apprentissage avant tout, qui permet de prendre conscience de l'énergie contenue dans les aliments, ainsi que de sa façon de manger. Après avoir compté les calories pendant un certain temps, on saura mieux maîtriser ses apports énergétiques même si on s'arrête de compter.

Dernières considérations

## Compter les calories est difficile

Peut-être qu'en achetant ce livre vous pensiez qu'il est très facile de compter les calories, que cela vous permettrait de maigrir en trois coups de cuillère à pot, sans effort, miraculeusement. Ce ne sera pourtant pas le cas, compter les calories est quelque chose de difficile.

Compter les calories pour beaucoup de gens c'est simplement compter quelques calories par ci par là, ou se limiter à un certain nombre de calories par jour. Comme on l'a vu tout au long de ce livre compter les calories c'est beaucoup plus que ça : on doit calculer le nombre exact de calories dont on a besoin, puis en déduire le déficit calorique que l'on peut supporter sans avoir faim, planifier l'heure de ses repas et calculer leur contenu calorique, préparer ses repas et noter exactement tout ce que l'on mange, puis faire le point régulièrement pour mesurer sa progression.

Vous savez désormais pourquoi un régime à 1250 Calories ne fonctionnera pour personne (c'est un régime trop restrictif), pourquoi manger dehors empêche de compter (il est impossible de mesurer les quantités), pourquoi on se démotive lorsque l'on ne note pas précisément les calories de ses repas (on ne sait pas où l'on en est), pourquoi manger trop léger à un repas affaiblit pour le reste de la journée (l'énergie est mal répartie), pourquoi certains aliments favorisent le surplus énergétique (ils sont trop denses en énergie), etc.

Compter les calories est difficile mais simple. Dans ce livre vous avez appris comment compter les calories simplement, et vous pourrez maintenant déjouer les pièges les plus courants. Même si vous pourrez compter les calories simplement, cela restera tout de même difficile.

### Compter les calories est souvent mal vu

Lorsque vous annoncerez à votre entourage (famille, amis) que vous avez l'intention de compter les calories de votre alimentation, les réactions seront certainement mitigées. Compter les calories est vu comme une méthode d'amaigrissement obsessionnelle.

Les culturistes (bodybuilders) peuvent en témoigner puisqu'ils comptent très souvent les calories pour arriver à leurs fins. Ils sont souvent considérés comme des bêtes un peu folles, plutôt que comme des gens passionnés par l'anatomie et la nutrition.

Certains culturistes il est vrai sont obsédés par leur passion, et se lancent dans des pratiques douteuses comme l'utilisation de substances illicites comme les stéroïdes anabolisants. Mais la plupart des culturistes sont des gens comme vous et moi, passionnés par leur propre corps et le développement de leur musculature.

Le culturisme est dans son essence la passion du développement physique – c'est un sport comme un autre. Un culturiste n'a qu'une envie, c'est de pouvoir pratiquer sa passion sans être jugé, malgré son apparence hors du commun (un physique musclé et sans gras). Les culturistes cherchent à vivre et à manger comme tout le monde, simplement avec un plus grand degré de précision et de contrôle.

Lorsque vous compterez les calories, vous serez probablement jugé par de nombreuses personnes tout comme les culturistes. Cela sera une épreuve en soi, une épreuve tout aussi difficile à supporter que le comptage des calories en lui-même. Vous serez mis dans le même panier que « le groupe de personne qui compte les calories ».

Gardez toujours en tête que vous essayez de reprendre le contrôle sur votre alimentation, et de maîtriser votre nutrition à un degré de précision élevé (à la calorie près). Il n'y a aucun mal à cela, vous



ne faites de mal à personne et c'est une passion comme une autre. Il faut beaucoup de force de caractère pour admettre que son alimentation est imparfaite, et travailler chaque jour pour l'améliorer.

#### Compter les calories est parfois impossible

Dans certaines situations et malgré toute la bonne volonté du monde, compter les calories est impossible. La difficulté est trop élevée pour être soutenue dans le temps, même par les personnes les expérimentés, et s'obstiner à compter les calories dans ces conditions c'est gaspiller sa motivation.

Les situations qui posent problème sont celles dans lesquelles il est impossible de contrôler précisément les quantités et le type de nourriture que l'on mange. L'exemple le plus flagrant est lorsque l'on mange dehors dans un restaurant. Il est alors impossible de savoir la quantité précise de chaque ingrédient de chaque plat, et donc la quantité de calories que l'on ingère.

Une autre situation qui rends la comptabilisation impossible, c'est lorsque l'on mange en famille ou chez des amis et que l'on ne prépare pas soi-même. On ne peut pas toujours cuisiner soi-même, cela peut être impoli de vouloir s'imposer à la cuisine dans certains cas. Quand on est invité alors on doit manger ce qui nous est proposé simplement par politesse.

Alors vaut-il renoncer à tout cela, juste pour compter les calories ? C'est la question que vous devriez vous poser. Chaque personne a une réponse différente. Dans ma situation actuelle par exemple je ne mange pas souvent dehors donc cela ne me pose pas de problème – je peux tout à fait compter les calories sans que cela me gêne au quotidien.

La question n'est pas de savoir si l'on doit choisir entre maigrir ou se faire plaisir, ici on ne parle que d'une seule méthode d'amaigrissement qui est de compter les calories. Il existe d'autres méthodes qui permettent de maigrir tout en ayant un contrôle limité sur son alimentation. C'est le cas notamment de l'excellent ouvrage de Michel Montignac [Comment maigrir en faisant des repas d'affaires](#).

Maigrir en comptant les calories n'est pas une méthode miraculeuse ou meilleure qu'une autre. Mais pour maigrir en comptant les calories il faut tout de même pouvoir compter la majorité de ses repas. Donc si vous mangez sans pouvoir contrôler son alimentation la majorité du temps, alors compter les calories est tout simplement incompatible avec votre rythme de vie.

Peut-être qu'en achetant ce livre vous ne vous étiez pas rendu compte de tout cela. Il n'est pas trop tard pour changer de méthode. Ce livre ne coûte que quelques euros et ne vous engage à rien. Vous pouvez le mettre de côté et le réutiliser plus tard, il ne va pas s'envoler.

#### Compter les calories n'est jamais de tout repos

Que vous comptiez déjà régulièrement les calories ou que ce soit votre premier jour, alors cela ne change rien au fait que compter les calories demande de l'énergie. Compter demandera beaucoup de temps et de motivation et ce n'est jamais de tout repos.

Vous aurez besoin d'être organisé pour tout planifier, d'être minutieux pour compter précisément, d'être rigoureux pour ne pas faire d'erreur, d'être patient lorsque les résultats se font attendre. Maigrir en comptant les calories ce n'est pas une partie de plaisir et c'est loin d'être magique. Il faut y mettre du sien pendant plusieurs mois et faire des efforts pour obtenir des résultats.

On ne reste jamais motivé en continu et parfois la démotivation prend le dessus. C'est inévitable car il y a des hauts et des bas. Cela serait se mentir à soi-même que de ne jamais avouer ses faiblesses. Les baisses de motivation sont tout à fait normales et on peut même apprendre à les anticiper.

Accordez-vous des périodes de repos pour tenir la distance. On ne maigrit pas du jour au lendemain et il faudra faire des efforts pendant des mois entiers pour atteindre vos objectifs. Être motivé pendant 6 jours sur 7 suffit à maigrir rapidement. Se reposer de temps en temps aide à tenir la distance.

Je vous conseille de prendre un jour de repos par semaine, ou 2 repas de repos par semaine. Vous ne compterez pas les calories et vous pourrez manger comme vous le voulez. C'est une période de repos qui fera certainement beaucoup de bien à votre moral. Vous pouvez ajuster en fonction de votre motivation et prendre plus ou moins de repos. Certaines personnes préfèrent 3 à 4 repas de repos par semaine, d'autres aiment ne jamais prendre plus de 1 repas de repos par semaine.

Quand on mange 3 repas par jour alors on prend 21 repas par semaine. 2 repas ne représentent que 10% de l'alimentation totale. Ce ne sont pas 2 repas légèrement excessifs qui annuleront les efforts des 19 autres repas.

Pendant ces repas de repos, vous pouvez compter les calories et mangez un peu plus qu'à votre habitude, ou vous pouvez manger librement dehors sans compter les calories. Ces repas sont là pour vous aider à décompresser. Tout est permis dans la limite du raisonnable.

## Questions fréquentes

Dans ce chapitre je vais répondre aux questions que l'on me pose le plus souvent concernant l'amaigrissement, et qui sont en rapport avec le comptage des calories. Il s'agit de questions qui n'ont pas trouvé leur place dans les autres parties du livre.

Si après avoir terminé la lecture de ce livre vous avez des questions sans réponses, vous pouvez m'envoyer un email avec votre question à l'adresse suivante :

[aurele@changersoncorps.com](mailto:aurele@changersoncorps.com)

Je lis et je réponds à tous les emails que je reçois. Il n'y a pas de question stupide, alors n'hésitez pas à m'envoyer la vôtre. Je vous répondrai personnellement pour vous aider à mieux comprendre l'amaigrissement.

Vos questions m'aident aussi à compléter ce livre. Cela me permet de comprendre quels passages de ce livre sont bien expliqués, et quels chapitres sont au contraire trop difficiles à comprendre. En m'envoyant une question, vous m'aidez donc également à clarifier mes idées et à aider encore plus de monde. N'hésitez pas à faire une bonne action !

### Comment ajuster son objectif calorique ?

Au fur et à mesure de votre progression, votre objectif calorique va changer. En effet, votre poids diminue, et les calculs de votre métabolisme basal et de vos dépenses énergétiques vont être faussés. Vous devez donc ajuster votre objectif calorique régulièrement.

Je vous conseille de recalculer un nouvel objectif calorique tous les 5 kilos perdus. Cela vous permettra à la fois de recalculer un objectif fiable, et aussi de faire le point sur la vitesse à laquelle vous mincissez et donc de vérifier que le déficit calorique choisi est toujours le bon.

Vous devriez aussi ajuster votre objectif calorique si votre niveau d'activité physique change significativement, comme par exemple si vous commencez à courir 20 minutes plusieurs fois par semaine, ou si vous commencez à vous déplacer (marcher) plus qu'à votre habitude – pour des raisons personnelles ou professionnelles par exemple.

Tenez bien compte de votre nouveau poids pour le calcul de votre métabolisme basal, de votre nouveau niveau d'activité physique pour le calcul de vos dépenses énergétiques, et du nouveau nombre de kilos vous séparant de votre poids idéal pour le calcul de votre déficit calorique journalier.

### Comment compter et faire du sport ?

Compter les calories permet de contrôler ses apports. On peut avoir envie d'ajouter un peu de sport à son quotidien car on aime pratiquer. La première chose à faire c'est de savoir si votre pratique sportive sera régulière ou occasionnelle.

Dans le cas d'une pratique occasionnelle qui ne sera pas répétée, alors ajustez votre alimentation à la volée et de manière approximative : mangez le jour même 200 kilocalories de plus qu'à votre habitude par heure d'effort, ou 400 kilocalories de plus si l'effort est intense (sprints, musculation lourde). Cela devrait être suffisant pour vous permettre de récupérer plus vite tout en continuant de mincir.

Si vous commencez à pratiquer régulièrement alors je vous conseille plutôt de recalculer votre objectif calorique en ajustant votre niveau d'activité physique. Vous saurez ainsi de manière plus précise le

nombre de calories que vous pouvez manger chaque jour tout en pratiquant un sport, pour maigrir sans vous épuiser.

Concernant votre pratique, laissez à votre corps le temps de bien se reposer et évitez de pratiquer tous les jours si l'effort dépasse 30 minutes. Je vous conseille de pratiquer un jour sur deux voire un jour sur trois si l'effort est intensif. Quand on maigrit, on a beaucoup moins d'énergie et le corps récupère moins vite, donc dormez un peu plus qu'à votre habitude également.

Vous pouvez aussi définir un objectif calorique différent en fonction de votre niveau d'activité sportive. Calculez votre NAP pour un jour sans sport, et celui pour un jour avec sport, et calculez votre objectif calorique en fonction de ce NAP jour par jour. Vous mangerez un peu plus les jours de sport et cela vous permettra d'avoir plus d'énergie et de récupérer plus vite.

Ne vous attendez pas à battre des records de performance tout en essayant de maigrir. Le corps a besoin d'énergie pour faire des efforts sportifs, et même avec un temps de repos plus important et une alimentation suffisante vous n'arrivez pas à égaler vos performances habituelles tout en étant en déficit calorique. Mincir ou progresser rapidement : il faut choisir.

#### L'activité intellectuelle brûle-t-elle des calories ?

Oui. L'activité intellectuelle c'est le fonctionnement normal de votre cerveau. Il ne s'arrête jamais de fonctionner et c'est un des organes qui dépense le plus d'énergie (avec le cœur) que vous soyez ou non actif. Le cerveau doit coordonner toutes les actions du corps.

Réfléchir à un problème complexe augmente légèrement les dépenses énergétiques, car le cerveau doit utiliser de l'énergie pour fonctionner, mais ce n'est pas du tout comparable à l'augmentation de la dépense énergétique par l'activité physique.

L'activité intellectuelle brûle des calories, mais le nombre de calories dépensé est très difficile à mesurer. Le cerveau brûle environ 10 à 20 kilocalories par heure. Un effort intellectuel intensif augmentera sûrement cette dépense mais elle restera tout de même minime. Une heure de marche brûlera souvent 100 à 150 kilocalories et sera plus efficace pour augmenter les dépenses énergétiques que de résoudre des problèmes mathématiques.

Ne comptez pas trop sur cette dépense pour faire fondre vos kilos de graisse : quand on maigrit on fatigue beaucoup plus vite mentalement qu'à son habitude, et c'est une dépense trop difficile à mesurer. Si vous voulez augmenter vos dépenses alors faites plutôt une bonne séance de sport.

#### Peut-on manger plus de 3 fois par jour ?

Le rythme alimentaire communément accepté est celui des 3 repas par jour : un petit-déjeuner, un déjeuner en milieu de journée et un dîner le soir. Parfois certaines personnes prennent également un goûter dans l'après-midi pour avoir de l'énergie et tenir jusqu'au dîner.

Il est tout à fait possible de répartir son alimentation différemment. On peut par exemple manger à ou 6 petits repas de même taille, répartis à intervalles réguliers tout au long de la journée. Les apports énergétiques seront plus réguliers et on aura un niveau d'énergie plus constant au fil de la journée.

Dans la pratique ceux qui mangent plusieurs petits repas remarquent qu'il leur est alors plus difficile de manger socialement, car leur estomac rétrécit et n'est plus habitué à des repas copieux. Il devient aussi un peu plus difficile de sauter un repas sans avoir faim puisque vous donnez à votre corps de

l'énergie plus souvent mais en moindres quantités. Le moindre écart de quelques heures vous laissera avec une sensation de faim gargantuesque, psychologiquement très perturbante.

Certains vous diront qu'augmenter le nombre de repas par jour permet de brûler plus de calories. C'est faux, vous répartissez simplement votre digestion tout au long de la journée, la dépense engendrée par cette digestion ne change pas (elle reste proportionnel à la quantité de nourriture ingérée).

Augmentez le nombre de repas que vous consommez chaque jour si vous en avez l'occasion et que cela ne pose pas de problème dans votre quotidien (avec vos contraintes professionnelles et personnelles notamment). Ne vous attendez pas à des miracles, c'est juste une façon différente de donner à votre corps l'énergie dont il a besoin.

#### Peut-on arrondir ses calories ?

Lorsque l'on compte les calories on peut être tenté d'arrondir pour faire ses calculs plus rapidement. Vous pouvez arrondir les calories à condition de ne pas le faire trop souvent, car cela peut entraîner des erreurs dont les conséquences peuvent aller d'une simple stagnation à une reprise de poids.

Vous pouvez arrondir les calories à l'unité, et vous pouvez également arrondir vos repas à la dizaine inférieure ou supérieure. Evitez en revanche d'arrondir la densité calorique d'un aliment car vous multipliez cette densité calorique plus tard et c'est la multiplication qui causera les plus grandes erreurs de précision : un arrondi de 10 kilocalories multiplié par 8 donnera une erreur de 80kcal, et une telle erreur répétée trois fois dans la journée fera la différence entre une perte de 1 kilo par mois et une stagnation.

Faites de préférence tous vos calculs à l'aide d'une calculatrice, et gardez autant de précision que possible – sans arrondi. Notez dans vos aides mémoire la densité calorique de vos ingrédients sans les arrondir, et arrondissez si vous le souhaitez le total de vos repas et de vos journées.

#### Pourquoi l'amaigrissement est-il lent ?

Les réserves de graisse représentent une très grande quantité d'énergie. Un seul kilo de graisse peut nous permettre de courir à vive allure pendant près de 15 heures. On maigrit lentement car il faut énormément de temps pour dépenser toute l'énergie contenue dans nos réserves de graisse.

Plus on maigrit et plus le corps tient à ses réserves. Quand on a une dizaine de kilos à perdre, le corps n'hésite pas à puiser dans ses réserves car il a beaucoup de marge de manœuvre. Quand il ne nous reste plus que 2 ou 3 kilos de graisse c'est très différent puisque le corps commence à paniquer : une fois ces réserves terminées il ne lui restera plus aucune chance de survivre sans alimentation régulière.

C'est pour cette raison qu'un obèse peut perdre 3 à 4 kilos de graisse par mois alors qu'une personne en léger surpoids ne pourra pas perdre plus de 1 à 2 kilos de graisse par mois. A cela vient s'ajouter la confusion créée par la perte de poids très rapide du début de l'amaigrissement (la perte du glycogène et de l'eau qui l'accompagne). On maigrit lentement, et de plus en plus lentement au fur et à mesure de sa progression.

#### Pourquoi l'amaigrissement devient-il soudainement difficile après quelques jours ?

Les premiers kilos perdus sont le plus souvent des kilos d'eau et de glycogène, et pas des kilos de graisse. Le glycogène est une réserve d'énergie qui est placée directement dans les muscles et autour

du foie, et qui pèse environ un demi-kilo à leur maximum. Avant de commencer à maigrir les réserves de glycogènes sont tout le temps remplies, et dès que l'on commence à maigrir alors elles se vident.

Chaque gramme de glycogène s'accompagne de 4 grammes d'eau, donc lorsque l'on commence à maigrir on perd environ 500 grammes de glycogène et 2 kilos d'eau, avant même de commencer à perdre du gras. Ensuite la perte de poids ralentit soudainement et on a l'impression de stagner.

C'est un bon rappel de la différence entre le poids et la graisse : le corps n'est pas composé à 100% de graisse. Le poids affiché sur la balance n'est pas représentatif de l'amaigrissement. Si l'on se fie uniquement au chiffre sur la balance pour maigrir alors on peut très vite ne plus rien comprendre.

Compter les calories permet de savoir précisément si l'on maigrit ou pas, en se fiant aux nombre de calories que l'on ingère chaque jour. Peu importe si le poids stagne pendant quelques jours, tant que l'on consomme exactement le bon nombre de calories pour être en déficit alors on sait que le corps puise dans ses réserves et que l'on maigrit.

Vous pouvez vous peser avec [une balance à impédance](#) qui indiquera en plus du poids la quantité de muscle, de graisse et d'eau dans votre corps. Si votre poids stagne et que la quantité de graisse diminue, alors vous garderez sûrement le moral plus facilement.

# Mot de la fin

Ce livre touche à sa fin. Vous devriez désormais avoir une meilleure compréhension des besoins énergétiques de votre corps, et de la façon dont vous pouvez diminuer vos apports pour maigrir durablement.

Vous recevrez les mises à jour de ce livre gratuitement à l'avenir. Je compléterai chaque chapitre avec des informations utiles pour mieux comprendre comment compter les calories, au fur et à mesure de mes réflexions et des nouvelles découvertes scientifiques en matière d'amaigrissement.

Si vous pensez qu'une information devrait figurer dans ce livre, n'hésitez pas à m'envoyer un email à l'adresse suivante pour me la suggérer :

[aurele@changersoncorps.com](mailto:aurele@changersoncorps.com)

J'attends vos suggestions, commentaires, idées, et critiques constructives avec impatience.

Pour recevoir régulièrement de mes nouvelles vous pouvez vous abonner à la page Facebook Changer son Corps ([facebook.com/changersoncorps](https://facebook.com/changersoncorps)) ainsi qu'à la lettre d'information Changer son Corps en téléchargeant le livre gratuit « Changer son Corps » sur cette page : [changersoncorps.com/livre](https://changersoncorps.com/livre)

Vous pouvez également me retrouver sur le forum privé Changer son Corps, un lieu d'échange entre personnes qui veulent mincir et stabiliser leur poids, accessible à cette adresse : [forummaigrir.com](https://forummaigrir.com). N'hésitez pas à venir vous y inscrire.

Merci de m'avoir lu, je vous souhaite un bon amaigrissement !

- Aurèle

-- FIN --