

11

**Habitudes à adopter pour
commencer à perdre du poids**



47,3% des Français sont en surpoids

Une étude publiée en 2021 par la ligue contre l'obésité nous montre que 47,3% des Français seraient en situation de surpoids ou d'obésité.

C'est presque 1 Français sur 2...

Ce chiffre est important à connaître car quand on a des kilos en trop on peut s'en vouloir, mais vous verrez au fil de votre lecture que c'est presque "normal" d'être en surpoids à notre époque...

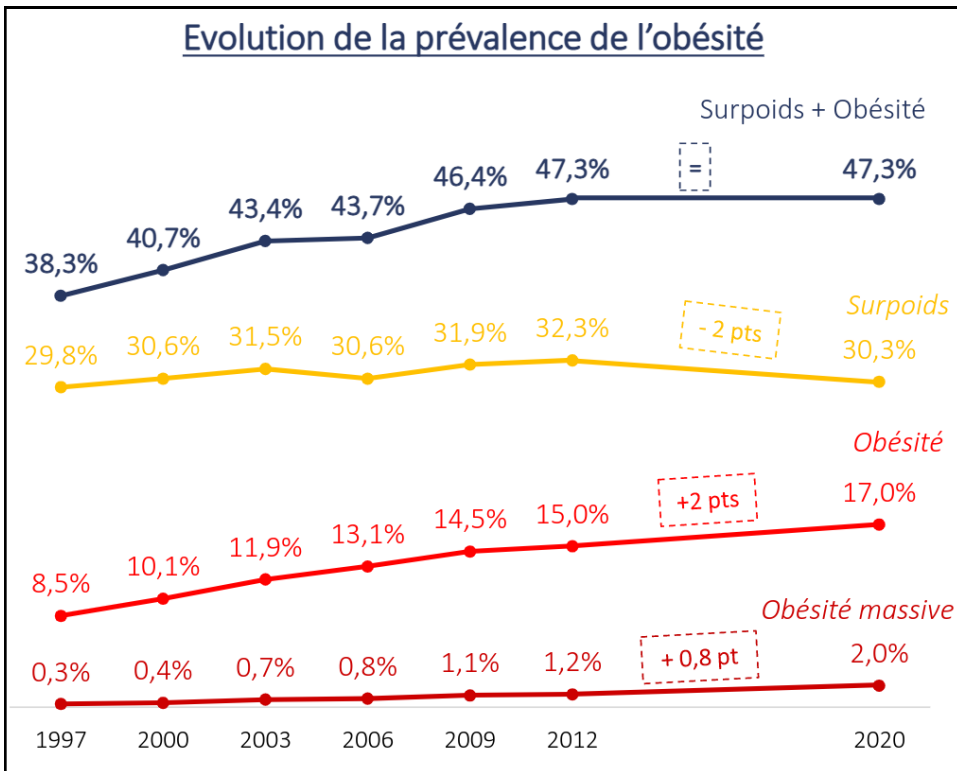
Je ne dis pas ça pour minimiser les conséquences du surpoids sur la santé, mais parce que le surpoids est un problème qui touche malheureusement **beaucoup plus de personnes qu'on ne pourrait le croire...**

À notre époque, il n'y a aucune honte à être en surpoids (ou même obèse) car ce sont des choses qui arrivent plus fréquemment qu'auparavant, et nous allons voir pourquoi les choses évoluent dans le mauvais sens un peu plus loin dans ce livret.

L'essentiel reste de parvenir à inverser la tendance pour atteindre un poids de corps sain.

Maintenant que tout cela est dit, j'aimerais vous montrer la courbe de l'étude que j'ai citée plus haut :

(voir page suivante)

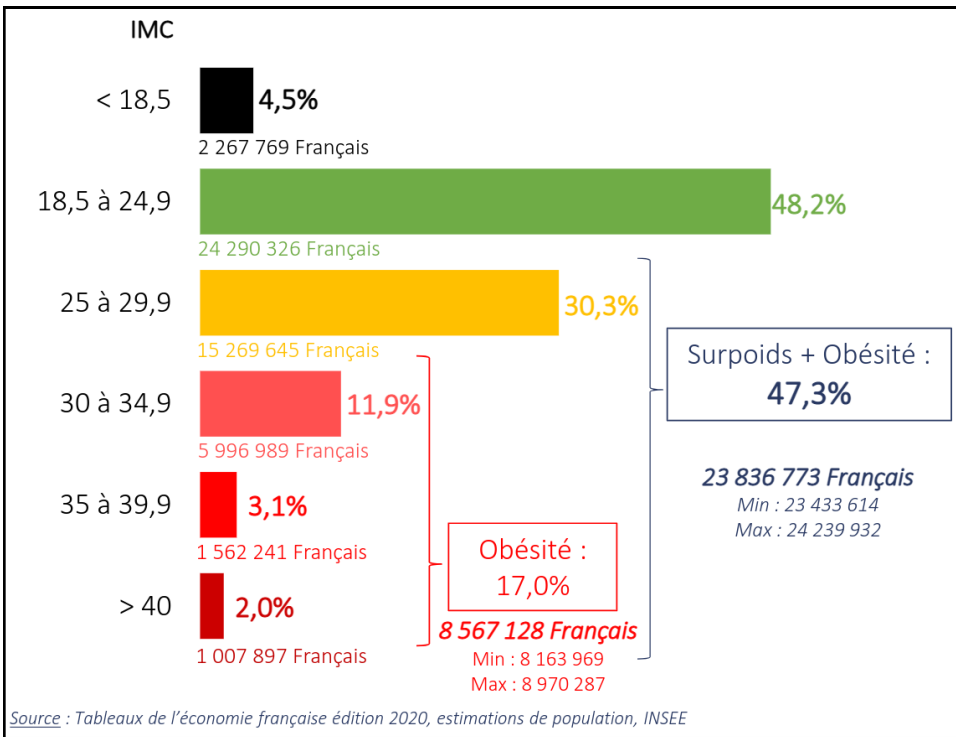


Cette courbe montre l'évolution du surpoids et de l'obésité en France depuis 1997 jusqu'à octobre 2020 (en plein milieu des différents confinements).

Pour savoir si les personnes sondées sont en surpoids et/ou obèses, l'organisme chargé de l'enquête a envoyé un questionnaire à 20 000 foyers représentatifs des ménages ordinaires français. Ils ont ensuite tiré des conclusions à partir de formules statistiques.

Tous les habitants du ménage sondé qui avaient plus de 15 ans devaient remplir le questionnaire et renseigner leur taille, leur poids ainsi que leur tour de taille.

Voici une vue un peu plus détaillée des résultats :



Source : odoxa.fr, [cliquez ici pour voir l'étude complète](#)

Sur la gauche, vous pouvez voir les différentes valeurs d'IMC qui permettent de classer la population parmi différentes catégories en suivant l'ordre suivant :

< 18,5	Insuffisance pondérale (maigreur)
18,5 à 25	Corpulence normale
25 à 30	Surpoids
30 à 35	Obésité modérée
35 à 40	Obésité sévère
> 40	Obésité morbide ou massive

Toutes les personnes ayant un IMC compris entre 25 et au-delà de 40 sont considérées comme faisant partie des personnes en surpoids et/ou obèses.

À l'intérieur de cette fourchette, nous retrouvons les personnes obèses, qui ont un IMC allant de 30 jusqu'à plus de 40.

L'IMC étant un indicateur incomplet puisqu'il ne prend pas en compte la masse grasse, cette étude a également inclus le tour de taille des sondés pour être certain d'avoir des données pertinentes.

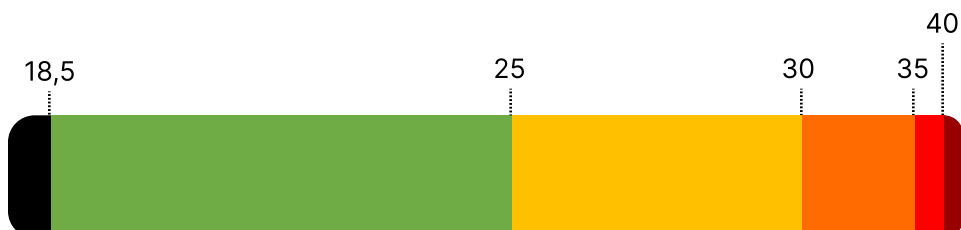
Pour savoir où vous vous situez parmi ces résultats, je vous invite à faire le calcul suivant :

$$\text{IMC} = \frac{\text{Poids en KG}}{(\text{Taille en mètres} \times \text{Taille en mètres})}$$

Exemple :

$$\text{IMC} = \frac{90 \text{ KG}}{(1,76\text{m} \times 1,76\text{m})} = 29,03$$

Une fois que vous connaissez votre IMC, regardez l'échelle suivante pour savoir où vous vous situez.



Rappel :

< 18,5	Insuffisance pondérale (maigreur)
18,5 à 25	Corpulence normale
25 à 30	Surpoids
30 à 35	Obésité modérée
35 à 40	Obésité sévère
> 40	Obésité morbide ou massive

Attention, gardez en mémoire que l'IMC est un indicateur incomplet car il ne prend pas en compte le % de masse grasse.

L'IMC calcule uniquement la répartition de votre poids total par rapport aux dimensions de votre corps.

Une personne très musclée aura beaucoup de “chair”, et donc beaucoup de poids (le muscle est plus lourd que la graisse).

Ce qui peut lui conférer un IMC élevé, alors que cette même personne n'aurait pas beaucoup de gras.

Ne vous fiez donc pas uniquement à votre IMC, mais servez-vous-en en plus de votre reflet en sous-vêtement dans la glace pour évaluer au mieux votre situation.

Si vous le pouvez, je vous recommande de mesurer votre tour de taille avec un mètre de couture, voici la procédure à suivre recommandée par la Haute Autorité de Santé :

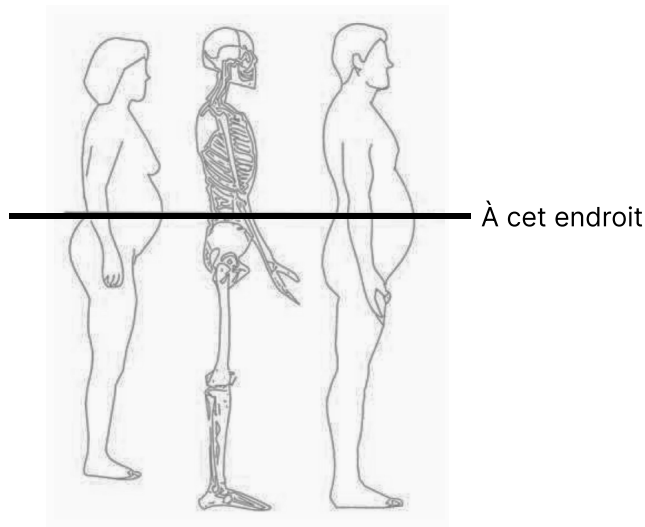
Préparation

“La mesure doit être prise sans vêtements (directement sur la peau).

Si cela n'est pas possible, vous pouvez porter des vêtements légers, mais pas de vêtements épais ou amples.

Comment prendre la mesure

- À la fin d'une expiration normale
- Avec les bras relâchés de chaque côté du corps
- Au niveau du nombril (mi-distance entre la partie inférieure de la dernière côte palpable et la crête iliaque cf.photo)
- Attention à ce que le mètre de couture ne pendouille pas au niveau du dos



Astuce si vous n'avez pas de mètre de couture

Si vous n'avez pas de mètre de couture, vous pouvez utiliser une ceinture de peignoir, un fil ou encore un câble que vous enroulerez autour de vous, puis que vous pourrez mesurer à plat une fois la mesure prise.

Résultats

On parle "d'obésité abdominale" lorsque votre tour de taille excède 80 cm chez la femme et 94 cm chez l'homme.

Maintenant que vous êtes en mesure de vous situer par rapport aux Français, regardons ce que dit l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) sur le surpoids et l'obésité dans le monde :

- "À l'échelle mondiale, le nombre de cas d'obésité a presque triplé depuis 1975"
- "En 2016, 39% des adultes dans le monde étaient en surpoids (39% des hommes et 40% des femmes)"
- "À l'échelle mondiale, le surpoids et l'obésité sont liés à davantage de décès que la maigreur"

Comme je vous le disais en introduction, les problèmes de surpoids sont non seulement beaucoup plus fréquents qu'on pourrait se l'imaginer, mais en plus de ça on voit que la situation a beaucoup évolué ces 30 dernières années, et que ça risque de continuer dans ce sens...

Pourquoi est-ce que le monde "grossis" ?

Concrètement, il y a beaucoup de raisons, mais la plus courante d'entre elles est très simple : les gens de manière générale consomment plus d'énergie qu'ils n'en dépensent.

Résultat : Ils stockent le surplus, et de fil en aiguille ils grossissent.

L'exemple le plus concret que je peux vous donner, c'est le confinement.

Pendant le confinement, je pense qu'il vous est souvent arrivé de voir certains de vos proches littéralement métamorphosés...

À cause des confinements, en étant "forcés" de rester à la maison, certaines personnes se sont mises à prendre du poids tellement rapidement que nous aurions pu croire qu'elles avaient littéralement "gonflées"...

Hormis à quel point cette période a pu être embêtante pour chacun de nous, vous aurez au moins pu constater l'impact du manque d'activité physique sur le poids : Ça fait grossir et ça peut aller très vite !

Maintenant que les confinements sont terminés, les dépenses énergétiques n'ont pas forcément BEAUCOUP augmenté...

Si je vous dis "voiture" ou encore "bureau", ça vous parle ?

Comme je le disais tout à l'heure, le fait de dépenser moins d'énergie qu'on en consomme est la cause principale de la prise de poids.

Et le problème, c'est qu'à notre époque, les "occasions" de se dépenser sont de moins en moins nombreuses :

Dans la vie de tous les jours, on a pris l'habitude de prendre la voiture pour :

- Aller au travail
- Aller dîner avec les collègues entre midi et deux
- Rentrer du travail
- Récupérer les enfants à l'école
- Aller faire les courses
- Aller chercher la baguette de pain parfois
- Aller chez des amis
- Etc...

Bref, la voiture c'est pratique, c'est facile... Mais ça ne consomme pas beaucoup de calories...

Au final on en revient au point de départ : il y a un manque d'activité physique, et on ne dépense pas assez.

Ce qui favorise la prise de poids.

Pour terminer cette partie sur le manque d'activité physique, j'aimerais aussi vous parler d'un autre mal :

La sédentarité

En 2015, l'étude ACTI-Cités annonçait que les adultes (en France) passent en moyenne 12h15 par jour assis les jours travaillés, et 9h04 par jour assis les jours non travaillés.

L'étude se basait sur un échantillon de 35 444 adultes Français occupant un emploi (tous secteurs confondus). Les sondés devaient auto-déclarer leurs comportements.

Voici un peu plus de détails sur ces moyennes :

LES JOURS TRAVAILLÉS

- 4,17 h /j assis au travail
- 1,10 h /j assis dans les transports
- 2,19 h /j assis pendant leur temps libre
- 1,53 h /j assis devant la télé
- 2,19 h /j assis devant d'autres écrans
- 0,97 h /j assis sans écrans



12,5 h
assis

LES JOURS NON TRAVAILLÉS

- 0,85 h assis dans les transports
 - 3,19 h assis pendant leur temps de loisir
 - 2,24 h assis devant la TV
 - 1,85 h assis devant d'autres écrans
 - 1,30 h assis sans écran
- 
- 9,04 h
assis

Comme vous le voyez, notre rythme de vie moderne fait que, en moyenne, les dépenses énergétiques sont plutôt restreintes...

C'est pourquoi je vous disais au début de ce petit livret que le surpoids et l'obésité sont des problèmes beaucoup plus présents qu'on ne le croit (et que ça risque de s'aggraver avec le temps).

Si on ajoute à cela le reste des raisons qui font que nous pouvons prendre du poids, le constat que je viens de faire continue de faire sens.

Il reste encore d'autres facteurs qui favorisent la prise de poids... Et qui ne sont pas forcément très sympathiques...

- Trouble du comportement alimentaire ("manger ses émotions" par exemple)
- Stress
- Burnout
- Dépression
- Période difficile

Parfois la vie nous fait passer par des endroits plus ou moins éprouvants, et cela se ressent sur notre corps.

C'est en général quelque temps après s'être sorti de ces périodes compliquées qu'on constate l'étendue des "dégâts".

À celles et ceux qui sortent tout juste la tête de l'eau, tout d'abord félicitations d'être arrivé au bout du tunnel, et surtout ne baissez pas les bras car votre objectif est à portée de main. Vous avez fait le plus dur.

Pour les personnes qui vivent un moment difficile, sachez que je suis de tout cœur avec vous, et en plus de vous souhaiter un bon rétablissement je ne peux que vous conseiller d'augmenter votre activité physique dans la mesure du possible.

Encore d'autres cas plus fréquents, mais pas faciles non plus ...

- Trouble du sommeil
- Arrêt du tabac compliqué
- Consommation d'alcool excessive
- Génétique qui favorise la prise de poids
- Etc...

Quelle que soit la situation dans laquelle vous vous trouvez, sachez qu'en augmentant votre dépense calorique, vous êtes en mesure de ralentir votre prise de poids, et même de renverser la tendance.

Et je vais vous montrer 11 réflexes que vous pouvez mettre en place dans votre quotidien dès aujourd'hui pour faciliter votre perte de poids.

Les 11 habitudes à prendre pour dépenser plus de calories tous les jours et perdre du poids

Tous les conseils que je vais vous donner sont à implémenter en plus de votre pratique du rameur.

Elles ne remplacent en rien un programme adapté au brûlage des graisses comme c'est le cas de mon programme [Brûleur de graisses](#), en revanche elles permettent de compléter les dépenses dûs à votre activité physique.

Je les ai classées des plus faciles à mettre en place aux plus contraignantes.

N'oubliez pas que tout ceci ne sont que des petites habitudes qui sont là pour COMPLÉTER vos dépenses caloriques sur rameur.

L'intérêt, c'est de se dire qu'en maintenant ces habitudes sur le long terme, sans fournir de gros efforts, on est capable avec le cumul d'avoir une grosse quantité de dépenses caloriques en plus.

Car 30 calories par ci, 30 calories par là, sur une semaine ça ne se remarque même pas.

Mais sur 365 jours, ça commence à faire beaucoup : $365 \times 30 = 10\,950$ cal.

Sachant que la dépense calorique moyenne est de 2 000 cal par jour pour une femme et 2 500 cal par jour pour un homme, dépenser seulement 30

calories par jour pendant 365 jours reviendrait donc à rajouter 4 jours de dépenses caloriques chaque année.

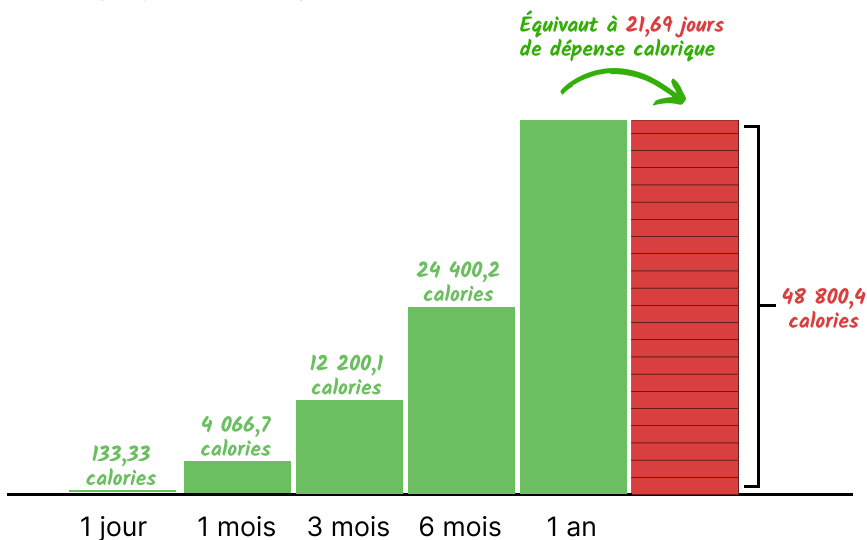
Quand je dis rajouter 4 jours de dépenses, en tant que coach ça me parle, mais pour vous en tant que non professionnel, imaginez que c'est comme si vous faisiez un jeune SEC de 4 jours.

Vous prenez le total de tout ce que vous avez mangé dans une année, vous enlevez 4 jours de nourriture.

Je pense que dis comme ça c'est peut être un peu plus "concret".

En tout cas l'autre bonne nouvelle, c'est que si vous arrivez à adopter les 11 habitudes qui vont suivre, vous serez en mesure de dépenser entre 100 et 300 calories de plus CHAQUES JOURS (je vous note le total calorique au début de chaque niveau de difficulté sur les pages qui suivent, ne vous en faites pas 😊).

Pour finir, voici un graphique qui sera encore plus concret pour le coup, en partant du principe que vous adopteriez seulement quelques-unes des habitudes que je vais vous présenter :



4

Habitudes faciles à mettre en place

Environ 115 calories par jour (41 975 calories par an)

Buvez suffisamment d'eau dans la journée

Le corps est une machine complexe avec beaucoup de réactions biochimiques à l'intérieur.

Hydrater suffisamment son corps, c'est créer un environnement sain qui permet à tous les mécanismes du corps de s'enclencher correctement.

Parmi ces mécanismes, celui qui risque le plus de vous intéresser est la lipolyse. Pour faire simple c'est la toute première étape du processus de fonte des graisses (je vous enverrais un mail à ce sujet pour vous en expliquer un peu plus le fonctionnement).



En plus de tout cela, boire de l'eau a d'autres bénéfices pour votre corps et votre santé :

- L'eau aide l'organisme à éliminer les déchets (rincer les reins, éliminer les toxines par l'urine, etc...)
- L'eau est rassasiante et peut jouer le rôle de "coupe-faim" (attention à ne pas vous "noyer" non plus ! Avec mon programme [Brûleur de graisses](#), vous n'avez pas spécialement besoin de changer d'alimentation pour maigrir, ne vous aventurez donc pas dans des expériences trop farfelues...)

Dans tous les cas, je vous recommanderais peut-être de débiter chacune de vos journées par un verre d'eau.

Garez-vous plus loin et continuez à pied



En prenant l'habitude de vous garer un peu plus loin que votre lieu de destination, vous allez augmenter la quantité de pas que vous faites dans la journée.

En plus de vous dégourdir les jambes et de faire fonctionner votre organisme, vous allez brûler des calories.

Utilisez le podomètre de votre smartphone pour tracker vos pas et les calories que vous brûlez en marchant.

Remplacez l'ascenseur par les escaliers



Les escaliers permettent de solliciter plusieurs muscles : les cuisses, les quadriceps, les fessiers.

Il y a des escaliers de partout, accessibles gratuitement et à toute heure de la journée.

Si la montée des escaliers est encore un peu difficile pour vous, vous pouvez soit vous "tirer" avec la rambarde, soit commencer par descendre les escaliers uniquement.

L'objectif est simplement d'augmenter votre activité physique, pour augmenter vos dépenses caloriques.

Buvez 2 grands verres d'eau froide/jour



Quand vous buvez de l'eau, vous favorisez le bon fonctionnement de votre organisme et de ses différents mécanismes (notamment la lipolyse).

Lorsque vous buvez de l'eau froide, vous forcez le corps à dépenser de l'énergie pour réchauffer l'eau à la même température que le corps (environ 37,5°C).

Là encore une fois, tout est une question de dosage, il ne faut jamais être dans l'excès et toujours écouter nos sensations.

4

Habitudes un peu moins faciles à mettre en place

Environ 105 calories par jour (38 325 calories par an)

Prenez des douches froides

Des études ont observé une augmentation des dépenses caloriques de base sur un groupe de jeunes hommes.

Les individus étaient immergés dans l'eau, la tête restant à la surface, pendant une heure à différentes températures, voici les résultats obtenus :



- Eau à 20°C : Augmentation des dépenses de base du corps de 93 %
- Eau à 14°C : Augmentation des dépenses de base du corps de 350 %

Au-delà de montrer que l'eau froide permet d'augmenter les dépenses caloriques, cette étude a permis d'observer que l'eau froide a de nombreux bienfaits sur le corps :

- Réduire la fréquence cardiaque
- Réduire la tension artérielle
- Réduire les hormones responsables du stress

Voici [le lien de l'étude](#) pour plus d'informations (en Anglais)



Relaxez-vous pour éliminer le stress

Lorsque nous sommes stressées, nous avons tendance à faire des choix alimentaires de mauvaise qualité :

Junk-food, fast-food, aliments plus gras, plus sucrés...

Cette tendance dépend des individus, mais il a été observé qu'en général les personnes stressées vont chercher des petits réconforts dans la nourriture.

Prendre le temps de "diffuser" votre stress, de vous relaxer un peu tous les jours, en plus de vous offrir une meilleure qualité de vie vous permettra d'éviter ces petites fringales et toutes les calories supplémentaires qui viendraient avec.

Dormez suffisamment

Le manque de sommeil, en plus de saper votre motivation car vous n'avez pas suffisamment d'énergie, entraine beaucoup de dérèglements dans le corps.



Votre cerveau à tendance à croire que vous avez plus faim que d'habitude, et l'hormone de la satiété ne fonctionne pas correctement. Résultat : vous mangez plus souvent, et en plus grosse quantité.

Il a aussi été observé que lorsqu'on est fatigués, nous avons beaucoup plus tendance à consommer des aliments riches en glucides (dont en sucres).

Combinés tous ensemble, ces éléments ajoutent énormément de calories sur une année.

En dormant plus/mieux, vous n'allez pas forcément dépenser plus de calories (même si un organisme bien reposé pourra mieux fonctionner pour l'ensemble de ses fonctions), en revanche vous allez être beaucoup moins enclins aux fringales.

Vous baisserez donc votre apport calorique.

Prenez le bus plus loin que d'habitude

Grâce à cette habitude vous augmenterez votre nombre de pas dans la journée.

Il vous suffit de prendre votre bus 1, 2 ou même 3 arrêts de bus plus loin que d'habitude.



Au plus vous marcherez, au plus vous augmenterez votre dépense calorique.

Vous pouvez très bien prendre une paire de chaussures de sport dans votre sac pour aller travailler (ce qui peut être contraignant, je l'entends).

Pensez à démarrer votre journée un peu plus tôt pour être certain(e) d'arriver à l'heure au prochain arrêt de bus !

3

Habitudes difficiles à mettre en place

Environ 155 calories par jour (56 575 calories par an)

Allez au travail à pied ou à vélo

L'étape suivante après l'astuce de l'arrêt de bus, c'est d'aller au travail à vélo.



Plus doux que le footing, le vélo est une activité intéressante car vous pouvez y aller à votre rythme grâce aux différentes vitesses.

Vous pouvez trouver des vélos pour pas cher sur Leboncoin, vous échapperez aux embouteillages, aux problèmes de stationnement en plus d'augmenter votre dépense calorique et d'économiser du carburant.

Dînez plus tôt pour un meilleur sommeil

L'objectif de cette habitude c'est de vous permettre d'aller vous coucher en ayant terminé la digestion de votre dîner, mais aussi d'augmenter l'espace de "jeune" entre votre dernier repas et le premier de la journée suivante.



Une étude rapporte que dîner tardivement augmente le taux de sucre dans le sang, et pourrait impacter négativement le processus de fonte des graisses.

De plus, il faut savoir que la position allongée rend la digestion plus compliquée. Vous avez sûrement déjà senti des remontées gastriques en vous allongeant

juste après un repas...

Cette habitude vous assurera un sommeil de bien meilleure qualité (revoir le point numéro 3 sur le sommeil).

Faites une marche digestive le soir

Marcher après avoir dîné est une routine agréable qui vous aidera à faciliter la digestion.

En plus de prendre l'air (ce qui peut aussi aider à abaisser votre niveau de stress) vous allez solliciter les muscles de votre corps, ce qui vous aidera à dépenser des calories.



Si vous n'avez pas envie de faire de promenade digestive (ça peut être ennuyeux quand on connaît déjà le décor du pâté de maisons par cœur), sachez que toute autre activité "douce" fera l'affaire :

- Faire la vaisselle
- Faire un brin de ménage
- Faire du rangement
- Etc...

Tout, sauf du sport : ici il est juste question de digérer et d'en profiter pour éliminer quelques calories.

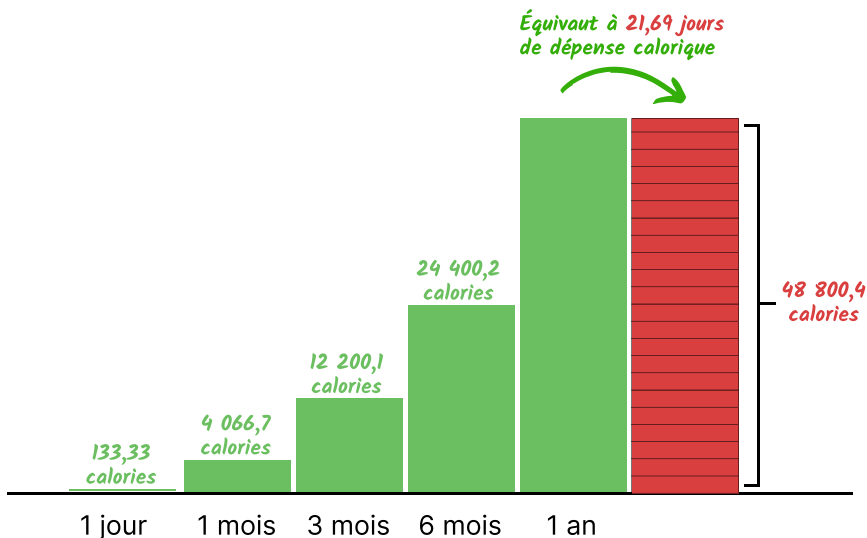
Que faire à partir de là...

Allez-y à votre rythme.

Encore une fois, la perte de poids est un combat qui se mène sur le long terme.

N'oubliez pas que ces habitudes à elles seules ne suffiront pas pour vous faire retrouver un poids de corps sain, il faut que vous les adoptiez en supplément d'une pratique sportive régulière (comme le rameur).

Aussi, ces habitudes ont un réel intérêt que si vous êtes réguliers (souvenez-vous du graphique ci-dessous).



Demain je vous enverrais un email pour commencer à vous parler des mécanismes de perte de poids.

C'est extrêmement important que vous compreniez l'ensemble de ces

mécanismes car ils sont la clé d'une perte de poids rapide et efficace.

Vous verrez également comment mon programme Brûleur de graisses s'articule autour de ces mécanismes pour vous permettre d'atteindre votre objectif sans inquiétude.

Mon objectif c'est de vous permettre d'atteindre vos objectifs en termes de perte de poids, en évitant tous les déboires traditionnels :

- Devoir faire un régime ou changer son alimentation
- Atteindre un "plateau" et ne plus perdre
- Ne perdre que de l'eau
- Baisser les bras car on s'ennuie / on se sent seul(e) ou isolé(e)
- Finir par abandonner car ça demande trop de temps

Si ce n'est pas déjà fait, je vous invite à ajouter mon adresse mail à votre liste blanche pour être certain(e) de bien recevoir mes emails et d'éviter qu'ils arrivent dans vos spams.

Je vous indique la marche à suivre ici :

<https://coach-rameur.com/liste-blanche>

J'espère que ce petit guide vous aura plu, et qu'il vous aidera à vous rapprocher de votre objectif de perte de poids. :)



William Lainé

Fondateur de coach-rameur.com

Coach professionnel depuis 2011

Entraîneur champion de France