



Nous nous approchons à grand pas de ces vacances d'été, on a plus guère de temps pour être tous absolument magnifiques sur la plage, et pour ceux qui ont besoin de perdre quelques kilos ou beaucoup de kilos nous nous retrouvons tout de suite, en compagnie de Didier PERRIN, qui est consultant en nutrition, en compagnie de Véronique NARBOUX. Bonjour Véronique.

**Véronique Narboux :** Bonjour Stéphane, bonjour à tous, on va tout de suite dire qu'on ne va pas vendre de la poudre de perlimpinpin, c'est vrai qu'on a voulu terminer cette grille d'hivers comme on dit par un petit clin d'œil mais, bon, perdre 12 kg en 3 jours ça va être difficile, vous confirmez Didier PERRIN ?

**Didier Perrin :** oui tout à fait, perdre du poids demande un peu de temps. Il faut arriver à retrouver les sensations naturelles de son corps, il faut arriver à trouver une adéquation entre la qualité de ce qu'on va manger et les quantités de ce qu'on va manger, ce ne qui ne peut pas se faire, malheureusement, du jour au lendemain.

**VN :** alors, vous qui êtes, il faut le préciser, consultant en nutrition pour le réseau Maigrir 2000, j'imagine que vous n'avez pas forcément une approche de médecin, d'ailleurs ce n'est pas votre rôle, mais, vous ne vendez pas, on l'a dit, de la poudre de Perlimpinpin, l'idée c'est pas : « vous allez maigrir en 3 jours », il faut réapprendre, ça prend du temps tout cela ?

**DP :** tout à fait, il faut déjà réapprendre ce qu'est l'équilibre alimentaire, il faut arriver à bien comprendre quels sont les besoins de notre corps. Notre corps a besoin d'un certains nombres d'éléments que l'on va trouver dans notre alimentation. Il faut donc déjà avoir un bon équilibre qui permettra, à travers, bons nombres d'aliments de trouver tous les éléments essentiels au corps. Il n'y a aucun aliment qui est parfait et qui va contenir tous les nutriments essentiels il faut donc arriver à

associer différents aliments entre eux pour assurer tous les besoins de notre corps.

**VN :** ce que vous êtes en train de dire c'est qu'on peut manger de tout mais un peu, si je veux manger une tarte aux fraises avec un petit peu de Chantilly pourquoi pas mais peut être salade le soir ?

**DP :** tout à fait, on peut manger de tout il n'y a rien qui est vraiment interdit. On a l'habitude de dire qu'il faut manger un petit peu de tout et de tout un petit peu ; maintenant c'est clair qu'il faut apprendre quels sont les aliments qui ont un côté négatif, savoir les savourer au moment où on va les consommer, parce qu'ils vont nous apporter du plaisir ce qui est très important, conserver le plaisir de manger, mais aussi être raisonnable et se dire : « de temps en temps je me l'accorde mais en faisant attention à ce que je vais manger à côté ».

**VN :** sans caricaturer je mange un cassoulet y'a des trucs bon y'a des trucs pas bons dedans ?

**DP :** y' a des trucs bons, y'a des trucs pas bon, maintenant tout va être dans la quantité que l'on va consommer. L'essentiel c'est au moment où on va le consommer, de le savourer, surtout prendre du plaisir à le consommer, en petites quantités, et puis à côté on va faire attention à ne pas associer de la charcuterie en entrée et puis une glace en dessert par exemple.

**VN :** alors quand on parle quantité c'est important parce que plus on s'habitue à manger, plus notre estomac en demande et en redemande, c'est ça le soucis ?

**DP :** c'est ça le soucis, en fait l'estomac c'est une poche élastique, qui a la capacité de se distendre, donc plus on entretient l'habitude de manger en grandes quantités, plus notre estomac aura besoin de quantités d'aliments importantes pour être rempli et pour être satisfait. Donc plus on

va manger en grandes quantités, plus on entretient le besoin de manger en grandes quantités. Il faut donc petit à petit diminuer les quantités pour que notre estomac reprenne sa place normale, une fois qu'il aura retrouvé sa place normale, on pourra aussi être guidé par nos sensations naturelles, qui sont notamment la satiété, qui nous permet de dire qu'on a plus faim et qu'il faut s'arrêter de manger. Cela demande un petit peu de temps, pour que l'estomac retrouve sa taille normale et qu'il puisse nous donner cette information.

**VN :** quantité on l'a vu, qualité aussi, on parle beaucoup de produits allégés, est ce que ça c'est satisfaisant ?

**DP :** les produits allégés peuvent être satisfaisants, mais maintenant il faut vraiment se méfier de ce qu'on va acheter et de ce qu'on va consommer, parce que allégé en sucre, ne veut pas forcément dire allégé en graisses et inversement. Il faut vraiment être attentif à ce qu'on va manger et bien lire les étiquettes, pour faire attention et pas faire n'importe quoi. Maintenant il y a quelques réflexes simples qu'on peut avoir qui permettent d'alléger naturellement un produit, je pense par exemple à de la crème fraîche, plutôt que d'acheter une crème allégée dans laquelle on va avoir mit des additifs parce qu'on ne sait pas faire sans additif ce type de produit, autant acheter un pot de crème épaisse et la diluer avec du lait. Ces gestes naturels seront beaucoup plus sains à la santé que d'acheter des produits allégés.

**VN :** justement à propos de ces additifs, parce que c'est vrai qu'on en trouve quand même à peu près partout, en tout cas dans les produits tout faits, la aussi ça inquiète quand on parle du point de vue nutritionnel ?

**DP :** ça peut inquiéter c'est surtout la multiplicité des produits riches en additifs qui à terme peut faire qu'on va dépasser les doses que notre corps peut tolérer. Il y a certains produits pour lesquels on ne

peut pas se passer d'additifs, maintenant il y en a certains où on peut vraiment s'en passer, il faut y faire attention et les consommer que quand c'est nécessaire.

**VN** : revenir à des bons produits sains sans additifs d'accord mais on dit parfois que c'est cher de bien manger, que ça prend du temps, on se dit « je sais pas faire la cuisine » vous dites « non, faux problème » ?

**DP** : c'est un faux problème, oui, en fait on se rend compte souvent que les aliments les meilleurs à la santé et les plus intéressants ce sont les aliments les plus simples possibles, les moins manufacturés et donc qui ne sont pas forcément les plus chers. Cuisiner, oui, ça peut prendre un petit peu de temps maintenant il faut trouver l'organisation qui va permettre d'anticiper déjà ce qu'on va préparer pour que le soir quand on rentre on ait pas à simplement ouvrir un placard en se demandant ce qu'on va manger. Si on a prévu à l'avance, que c'est prêt au frigo et qu'on a plus qu'à réchauffer, ça va faciliter aussi les bonnes habitudes.

**VN** : mais est ce que vous, quand on vous demande du conseil en nutrition, outre dire il vous faut des protéines, tel nutriment, vous pouvez aussi donner des tuyaux sur les bons gestes au quotidien pour bien manger mais sans que ça prenne 3 heures ?

**DP** : tout à fait on est là pour ça aussi, pour expliquer que, par exemple, faire une pâte à tarte ça prend pas forcément de temps il suffit d'un peu de farine, d'un peu d'huile, d'un peu d'eau, très simplement on peut faire une pâte à tarte plutôt que d'aller l'acheter un produit qui sera moins intéressant d'un point de vue nutritionnel. C'est ce type de petits exemples qu'on peut donner et qui donnent des idées pour, peut être, préparer différemment, s'organiser différemment pour à terme avoir une alimentation plus saine et plus équilibrée.

**VN** : et tout cela il faut le rappeler ça prend quand même du temps parce que vous nous parlez de gestes simples on se dit « c'est ahurissant de les avoir oublier » mais quand même, il faut réapprendre et ça veut dire aussi rompre avec nos habitudes parce que vous en conviendrez, nos vies font que on cède bien souvent à la facilité

**DP** : tout à fait il faut vraiment, pour moi, rentrer dans un processus de perte de poids, pour retrouver son poids de forme, ça s'accompagne vraiment dans le temps d'un professionnel qui est là pour dire ce qui est bien, ce qui est pas bien et puis effectivement, avoir un dialogue, donner de nouvelles idées, parce qu'on y a pas forcément pensé, on a pas forcément été habitué. Il faut avec le temps, petit à petit modifier son comportement sur du long terme et que ce nouveau comportement, qu'on va apprendre, on puisse l'acquérir et le conserver ce qui permettra de retrouver

son poids de forme et surtout de le conserver par la suite.

**VN** : le poids de forme justement on va terminer là-dessus parce que c'est quand même important on n'est pas tous obligés de faire 1M70 et d'avoir un profil de mannequin anorexique, le poids de forme ça veut dire que je peux être plus ronde que ma voisine et que c'est pas grave, on est programmé pour cela ?

**DP** : le poids de forme c'est une donnée génétique on est programmé pour avoir tel poids. En fait le poids de forme c'est le poids auquel on se sent le mieux, auquel notre corps se fatigue le moins et auquel on se sent bien dans sa peau, qu'on a une bonne vitalité et qu'on est en bonne santé. Il y a pas de valeurs prédéfinies, pas de moyen de le calculer, c'est à chacun de le trouver et surtout de le ressentir et même si la copine fait 5 kg de moins, c'est pas grave parce que la copine elle est peut être aussi un peu moins musclée, elle a pas le même patrimoine génétique, qui fera qu'avec le même poids elle sera peut être à son poids de forme mais pas moi.

**VN** : Bien dans sa peau, bien dans sa tête c'est tout ce qu'on se souhaite pour l'été à venir et puis pour l'hivers pourquoi pas, merci à vous Didier PERRIN, je rappelle que vous êtes consultant en nutrition dans le réseau Maigrir 2000.