

Maigrir...

Comment j'ai retrouvé mon poids d'adolescent...

Méthode gratuite ; néanmoins, si cette méthode vous aide, et vu les 87.000 € de déficit de l'Association, vous pouvez nous envoyer une aide, de votre choix (chèque ou Paypal, voir tout à la fin).

Depuis l'adolescence, j'avais gardé la même taille (1 m 67) et le même poids (53 kg). Mais, ces dernières années, j'ai compensé une somme de problèmes pas possibles (voir l'édifiant "Historique" sur le site) en me jetant sur la nourriture, prenant 1 kg par an, voire plus.

Le 4 juillet dernier, j'étais arrivé à 64,7 kg, et j'ai décidé de tout faire pour perdre ces 11 kg inutiles, voire dangereux.

J'ai donc inventé le régime détaillé ci-dessous. Après 13 jour, j'avais perdu 4 kg, 5 kg après 20 jours, 6 kg après un mois, 10 kg après 1 mois et demi, et je continue à perdre environ 50 à 100 g par jour, pour finalement retrouver mes 53 kg (52,9 après 85 jours).

Mon tour de taille est passé de 88 à 78, le tour de poitrine de 90 à 84 ; je puis enfin remettre des vêtements de jadis, que j'avais bien fait de conserver par nostalgie... Je n'ai plus de "pneu" autour de la taille, on voit les muscles des jambes au lieu de la graisse ; les cuisses ont un espace de plusieurs cm alors qu'avant elles se touchaient. Les bras ont minci aussi, de même que la peau du cou qui a retrouvé sa minceur d'antan, et je n'ai plus de masse sous le menton. Dans le dos, on sent enfin les côtes. Les fesses ont fondu. Cerise sur le gâteau : je suis débarrassé des remontées acides qui me faisaient tousser même la nuit. Et je puis à nouveau toucher mes pieds des mains, même sans écarter les jambes...



Lorsque j'ai voulu inventer ce régime, je me suis demandé ce qui était le plus efficace. Je connaissais la funeste méthode "camp de concentration", présentant l'inconvénient qu'on est tenaillé par la faim et qu'on ne pense plus qu'à ça. Il y avait aussi l'anneau gastrique, réduisant la capacité de l'estomac, mais c'est un acte de chirurgie, lourd et coûteux, disproportionné pour perdre 10 ou 15 kg.

Finalement, j'ai réuni ces deux méthodes, en gardant leur efficacité, et en évitant leurs inconvénients. Le principe est de réduire naturellement le volume de l'estomac en ne mangeant que des très petites quantités, réparties le long de la journée en dix prises de nourriture ; comme ces quantités sont très réduites, l'apport calorique l'est aussi.

Cependant, un contexte "rituel" s'est avéré indispensable ; cela va vous être détaillé. Il faut savoir le respecter à la lettre, en faisant tous les gestes indiqués ; le jour où mon four à micro-ondes est tombé en panne et que j'ai dû manger froid ce qu'il était indiqué de manger chaud, l'efficacité du procédé est retombée net. Il faut donc accepter de suivre les indications, sans trop chercher à comprendre...

Voici les étapes, du lever au coucher.

1) Dès le lever, avant toute chose, il faut prendre deux petits carrés de chocolat au lait 1er prix, du genre vendu en pack de cinq tablettes de 24 carrés chacune. Il faut prendre le chocolat au lait, moins amer que le noir et moins calorique que celui aux noisettes, qui peut être très dangereux pour les dents : je me suis cassé deux molaires sur des morceaux de coques dures comme de la pierre.

~ Le tout premier jour, il faut ensuite se peser et noter le poids.

2) Après une toilette rapide, il faut faire une promenade de 3 km, soit une boucle, soit un aller-retour de 2 x 1,5 km, soit parcourir plusieurs fois une distance plus réduite. Le parcours devrait être vallonné, avec montées et descentes. Pas de talons hauts !!

Attention : surtout pas de jogging ! Contrairement à ce qu'on croit, le jogging ne fait pas maigrir (voyez Nicolas Sarkozy). Pourquoi ? A cause de la perte en eau et en sels minéraux. On compense le peu d'eau perdue en buvant dix fois plus, ce qui distend l'estomac ; pour récupérer les sels minéraux, il faut absorber une notable quantité de nourriture, vu que ces sels y sont en quantité infinitésimale, contrairement aux calories ! De plus, le jogging peut entraîner des problèmes cardiaques (voyez Nicolas Sarkozy). Autre inconvénient : à cause des chocs dans les pieds, se transmettant au cerveau, ce dernier entre dans une sorte d'état hypnotique, un "état second", aussi appelé "second souffle", analogue à une drogue douce. Avec la marche, vu qu'il y a toujours un pied en contact avec le sol, il n'y a pas cet effet d'anesthésie du cerveau, bien au contraire : la marche accroît la circulation du sang dans le cerveau, le stimule (d'où tout ce à quoi on pense en marchant), et ensuite on est au mieux de sa forme intellectuelle pour commencer sa journée.

Si cette marche n'est pas possible au matin, vous verrez plus loin un autre moment qui convient, mais moins bien.

3) Au retour, il faut aller aux toilettes, pour vider vessie et intestin, pour ne pas fausser la pesée quotidienne qui suit.

4) Sauf au premier jour, où on s'est déjà pesé, il faut maintenant se peser. Il faut impérativement utiliser une balance électronique, précise à 100 g ; il y en existe à 30 €. Cette balance doit se trouver sur un sol dur (pas une moquette qui fausse la pesée). Il faut faire cela dans sa salle de bain, sans le moindre habit, en évitant de se dire qu'un sous-vêtement ne pèse rien. J'ai toujours trouvé ahurissant de voir, dans un reportage, une dame se peser chez le médecin en vêtements d'été, et puis avec des épais vêtements d'hiver quelque temps plus tard, et s'étonner de son peu de perte de poids ; rien que son gros chandail fait 500 g, et son jeans près d'un kg, voire plus...

On note la date et le poids. Si l'indication oscille entre deux décimales, par exemple X,2 et X,3, on note la moyenne X,25.

5) Après avoir achevé sa toilette, on passe au (très) petit déjeuner et son rituel.

~ Sur une assiette (sans dorure), on place une feuille d'essuie-tout ; sur la feuille, on place une tasse (sans dorure) qu'on remplit d'eau ; la tasse doit être intermédiaire entre le dé à coudre et le mug (environ 10 cl, 100 cc) ; la feuille d'essuie-tout est destinée à empêcher la tasse de glisser sur l'assiette lors de son transport. On met le tout au micro-ondes à 700 w pendant 50" en été et une bonne minute en hiver, suivant la température de l'eau.

~ On prend une tranche de pain de mie complet, petit modèle genre "24 petites tranches" de Chabrior ; on coupe cette tranche en deux. Sur une moitié, on dépose une tranche de bloc emmental 1er prix. On referme et on coupe le tout en deux.

~ Dans la tasse retirée du micro-ondes, on verse la moitié d'un stick de café décaféiné genre Maxwell House ; l'autre moitié servira à 14 h. Pour ne verser que la moitié, on bloque l'autre partie avec le pouce. Pourquoi un demi-stick ? Parce qu'un stick entier donne un café trop fort qu'on est tenté d'adoucir par du sucre ou du lait ; il faut le boire noir.

~ On va s'asseoir et on consomme dans l'ordre : un peu de café, une moitié de pain, du café, le reste du pain, le reste du café. Comme le pain est sec (sans beurre ni margarine), il faut prendre le temps de le mâcher longuement, ce qui facilite la digestion.

Tout ce processus prend assez de temps que pour donner l'illusion d'un vrai repas, alors qu'en fait on n'a pas pris grand chose... D'où l'importance du rituel.

6) Vers 10 h 15, on prend une glace en cornet plastique genre chocolat ou café liégeois, pêche melba, poire belle Hélène, dame blanche, qu'on mange avec une petite cuiller. Ces glaces sont vendues par quatre. L'absence de cornet en biscuit réduit le nombre de calories ; on évite aussi l'inconvénient de la glace en vrac dont on découpe trop ou pas assez...

7) Vers 11 h 30 - midi, c'est le déjeuner frugal. On prend une tomate assez grosse, sans pour autant aller jusqu'à la tomate à farcir. On coupe la tomate en quatre et on enlève le pédoncule. On recoupe chaque morceau en deux suivant la longueur. On coupe tout en petits morceaux grossiers. On poivre. On ajoute de la mayonnaise (!). On met le tout au micro-ondes pendant 1'30" environ. Au sortir du four, on mélange bien, et on mange avec cuiller et fourchette, en prenant son temps. Comme boisson, on prend du cola 1er prix light et sans caféine.

Puis, si on n'a pas pu faire la promenade citée au point 2, on peut la faire ici.

L'avantage de ce mini-repas est qu'on peut reprendre le travail aussitôt et donc rentrer plus tôt, en fin de journée si c'est admis. J'ai toujours trouvé incongru de perdre deux heures à rentrer chez soi, 20 km dans la cohue, idem au retour, avec à la fois la fatigue de ce trajet et la difficulté de se remettre dans l'ambiance du travail suite à cette rupture. Pour les commerçants, ils peuvent ainsi rester ouverts non-stop et récupérer les clients de ceux absents jusqu'à 15 h...

L'inconvénient est social. Il n'est plus possible d'aller en groupe au restaurant : que faire lorsqu'on a mangé sa tomate et que les autres enchaînent plat sur plat ? Cela rappelle dans "Astérix au jeux olympiques" les Spartiates ne mangeant que les noyaux des olives tandis que leurs voisins Gaulois se gavaient de sangliers, et les Spartiates ont fini par s'écrier "faites marcher un bœuf burdigalais !". Pour se consoler, on peut se dire que lorsqu'on aura maigri on retrouvera une meilleure vie sociale qu'avant...

8) A 14 h, on se refait une tasse de café comme en 5, avec la seconde partie du stick, accompagnée de deux génoises fourrées genre "Pim's", mais le modèle économique 1er prix (moins calorique) de 2 x 12 (ou 2 x 14) génoises pour 0,80 €.

9) A 15 h 15 - 15 h 30, on reprend une glace comme en 6.

10) A 17 h, on prend une tranche de peau de mie complet, modèle moyen (comme en 5), qu'on coupe en deux. Sur une partie, on dispose 2 lamelles de camembert "de caractère", comme "le Rustique", l'Auguste, Cœur de Lion, etc. On referme avec l'autre partie, et on coupe le tout en deux. On met au four à micro-ondes pendant 12". On mange avec couteau et fourchette par petites portions d'un cm (recouper les deux morceaux en 4), en prenant le temps de savourer et en récupérant tout ce qui a fondu. On peut boire du cola light sans caféine.

11) Vers 18 h 30 - 19 h, on recommence exactement comme en 10.

12) A 21 h, on prend un grand verre (15 cl - 150 cc) de cidre doux premier prix, avec deux madeleines 1er prix (en pack de 16).

13) A 22 h, comme il serait très pénible de se coucher en ayant faim, on prend une belle tranche du bloc d'emmental (7 mm), qu'on déguste telle quelle. J'ai trouvé que c'était le moment le plus agréable de la journée, à condition de ne pas commettre l'erreur courante de mettre ce bloc au réfrigérateur, où il reste dur et sans goût. Il faut le garder à température ambiante, sous cloche, ou, comme moi, dans une ancienne huche à pain à couvercle coulissant. Bien sûr, comme ce bloc va durer une semaine, il risque de moisir ; pour éviter cela, il suffit de couper la petite tranche du matin (en 5) à droite, et la tranche de 22 h à gauche... Même avec les 32° de ce mois d'août, je n'ai eu aucun problème, et le fromage était bien moelleux et savoureux.

14) Au moment d'aller dormir, on prend encore deux petits carrés de chocolat comme en 1.

Comme on a pu le voir, il n'y a ni viande ni poisson ni œufs, et c'est d'ailleurs tout bénéfique pour les finances... Tout compris (nourriture et boissons), cela revient à 2,68 € par jour, soit 80 € par mois ! Voici le détail par jour : chocolat 4 cts, cidre 14 cts, cola 30 cts, fromage 43 cts, pain 14 cts, camembert 26 cts, glaces 85 cts, café 9 cts, génoises 7 cts, tomates 21 cts, madeleines 7 cts, mayonnaise 8 cts. Je n'ai pas compté le poivre.

Tous ces produits sont disponibles à Intermarché, et peut-être dans votre magasin habituel, à l'exception des glaces en godet plastique que je n'ai trouvées ailleurs que chez Leclerc, certains Carrefour, et Leader Price.

On aura compris que ce régime est pour les personnes non atteintes de maladie chronique, vu les sucres et les graisses. On ne respecte pas non plus les 5 fruits et légumes, les 3 viandes et poisson, les 5 produits laitiers et autres ukases farfelus "suggérés" par l'industrie agro-alimentaire pour s'en mettre plein les poches, comme le veau obligatoire (!) de la Pentecôte, sans le moindre rapport avec le Saint Esprit descendu sur les apôtres...

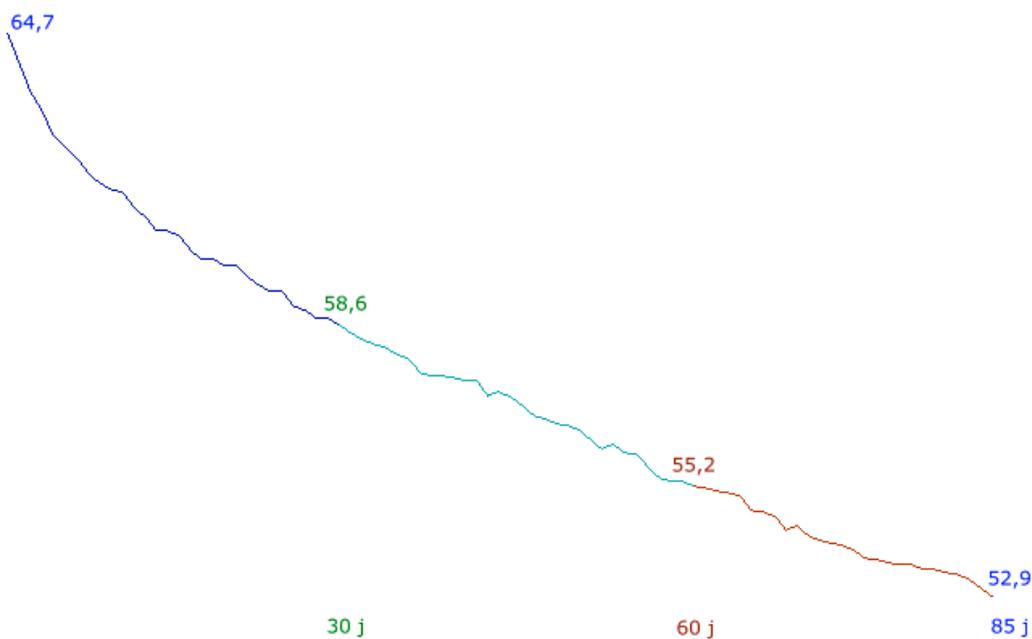
Rien n'interdit de prendre des compléments alimentaires ; j'en ai pris 1/2... par mois, et j'ai vite arrêté car cela perturbait l'endormissement, même dans une formule pour enfants.

Ce régime comporte des sucres lents et rapides, des fibres, des lipides, des protéines ; néanmoins, un médecin trouvera cela forcément déséquilibré... Pour les enfants obèses, le régime peut être essayé durant une période de vacances ; bien entendu, ce n'est pas approprié en période de forte croissance !

On m'avait dit qu'un régime fait maigrir de la figure, mais pas du ventre ni des hanches. Sur les photos ci-dessus, on voit que j'ai maigri de partout, même la graisse profonde du ventre. Je n'ai pas de cernes bleus autour des yeux, ma tension est de 11,5 - 7,5 et je puis faire tout ce que je veux. Vu que la perte est lente et régulière, la peau a le temps de se retendre au fur et à mesure. Outre les remontées gastriques, je suis aussi débarrassé des

éclats lumineux dans un œil quand je le tournais un pou vite. Je supporte mieux la chaleur et je fais des économies de climatiseur ; mais il faudra compenser la perte de cette couche de graisse par une couche de vêtements quand il fait plus froid.

Au point de vue rythme, la perte est sensible au début et se ralentit ensuite (voir la courbe ci-dessous ; à chaque mois la couleur change). Il y a même des jours où l'on a l'impression de ne rien avoir perdu depuis la veille, voire où l'on "grossit". En fait, c'est dû au gros intestin, qui attend d'avoir au moins 150 à 200 g à expulser avant de le faire, et comme en fin de cure la perte n'est plus que de 50 g par jour, cela fausse quelque peu le résultat.



Quand on a atteint le poids voulu, il se présente un petit problème... L'organisme s'est tellement bien accoutumé qu'il renâcle à un changement alimentaire trop rapide. Cela rappelle une tribu amazonienne dont les membres ne mangeaient que des lentilles et ont été malades comme des chiens quand ils ont essayé nos produits ; cela rappelle aussi ceux qui ont survécu aux camps de concentration et qui sont décédés peu après, de problèmes digestifs, pour s'être précipités sur la nourriture. N'oubliez pas que votre estomac a rétréci. Il faut donc y aller très progressivement et continuer à ne prendre que des quantités assez réduites, ce qui ne les empêche pas d'être plus appétissantes. On peut, par exemple, améliorer le régime en mettant de la margarine sur le pain, en prenant des carrés aux amandes au lieu de génoises fourrées, en prenant une omelette (2 oeufs maxi), ou du saumon en boîte, des rillettes de crabe, etc.

Parlons un peu gros sous... Vous savez que l'Association a 87.000 € de dettes, et ça ne va qu'en s'accroissant. Aussi, si cette méthode se révèle efficace pour vous, ce serait apprécié de recevoir une aide financière de votre part, par kg perdu...

En France, vous pouvez envoyer un chèque au nom et à l'adresse de l'Association, ci-dessous. En Belgique, le chèque doit être mis au nom de Paul Verhoeven et envoyé à la même adresse.

On peut aussi utiliser Paypal (<http://www.payal.fr/>) avec le lien "faire un don", et l'adresse e-mail lucas.said@free.fr, en indiquant "régime".

Facture avec TVA sur demande.

Pour nous faire part de votre expérience, utilisez l'adresse lucas.said@free.fr, en indiquant "régime" comme objet, pour ne pas être considéré comme spam.

Association Lucas et Saïd
domaine de Montagnac
F-30760 St Christol de Rodières
France.