

## Alimentation équilibrée et activité physique

«Pour perdre du poids durablement, il faudra manger équilibré tout en pratiquant une activité physique», assure Salma Ibn Khayat, diététicienne. Cette dernière est catégorique : seule l'hygiène de vie permet de capitaliser ses acquis. Et si «le sport aide à perdre du poids», comme elle le rappelle, ce sont également les apports nutritionnels équilibrés, avec des réductions de matières grasses et de sucres qui vous aideront à atteindre vos objectifs. L'accompagnement par un diététicien ou un nutritionniste est également un plus dans cette chasse aux kilos en trop. «L'accompagnement doit se faire sur le long terme, pour permettre à la personne d'acquiescer des repères et des principes à intégrer dans sa vie quotidienne», souligne Salma Ibn Khayat. Le changement des mauvaises habitudes alimentaires est la clé du succès de cette entreprise. «Pendant le suivi diététique, les patients apprennent à manger sainement. Pour pérenniser la perte de poids, je vois mes patients au début une fois par semaine, ensuite une fois tous les quinze jours, puis une fois par mois...», rappelle-t-elle. Il est essentiel de trouver le juste équilibre entre sa consommation quotidienne et ses dépenses énergétiques, car dès que la première dépasse la seconde, il y a risque de cumul de kilos. Attention aussi à ne pas revenir à une alimen-

tation désordonnée. Sachez aussi gérer les écarts, et ne laissez surtout pas les kilos s'installer. «Dès le lendemain d'un écart, essayez de le rattraper», insiste la diététicienne.

### Manger avec plaisir

Manger à sa juste faim, varié et équilibré, conseillent tous les spécialistes, est la clé du succès. Pour cela, il faudra adopter des modes de cuisson légers, prendre le temps de savourer ses repas, réapprendre à manger sainement et avec plaisir... Faites la part belle aux fruits et légumes, appréciez les plats diététiques relevés avec des épices et des aromates. «Pour réussir son régime et garder la ligne, il faut se préparer de bons plats qui vous permettront de maigrir avec plaisir». Le mot est lâché : désormais mincir rime avec plaisir

### Le poids de forme

Selon les spécialistes, il n'existe pas de poids idéal, mais un poids de forme dans lequel on se sent bien. Ce poids d'équilibre, atteint à l'âge adulte, dépend de beaucoup de facteurs, comme la corpulence, l'évolution pondérale, le métabolisme de base, l'hérédité, le nombre d'enfants, l'âge, le mode de vie...

## «Je donne des outils pour bien gérer son alimentation»



Entretien avec Salma Ibn Khayat, diététicienne, praticienne PNL

### Est-il aujourd'hui possible de mincir sans se priver ?

Je ne préconise pas un régime, mais plutôt une hygiène de vie. Celle-ci est basée sur un régime hypocalorique équilibré. Je donne aussi des recettes pour que le régime soit le plus agréable possible. C'est la raison pour laquelle que j'ai lancé mon Traiteur Diététique ([www.slimCook.ma](http://www.slimCook.ma)) afin de rendre le régime le plus facile possible. Le principe de cette alimentation est de manger un peu de tout, mais sans matière grasse, et sans sucre. L'objectif est d'apprendre à la personne à man-

ger. Les menus que je propose à mes patients leur apprennent à s'habituer à manger sainement...

### Quels sont vos conseils pour ne pas reprendre du poids ?

Pendant le suivi diététique, les patients apprennent à manger sainement. Pour pérenniser la perte de poids, je vois mes patients au début une fois par semaine, ensuite une fois tous les quinze jours, puis une fois par mois... Je donne des outils pour permettre à la personne de bien gérer son alimentation. Et quand il y a un écart, je leur explique ce qu'il faut faire pour éliminer rapidement les kilos pris...

Il faudra aussi garder de bonnes habitudes alimentaires, boire beaucoup d'eau, ne pas grignoter, manger beaucoup de légumes et des fibres pour se rassasier, ajouter une cuillerée à soupe d'huile à la fin de la cuisson, manger les fruits, manger varié...

Et pour réussir son régime et garder la ligne, il faut aussi se préparer de bons plats pour maigrir avec plaisir. Enfin, ne jamais

oublier que lorsqu'on fait un écart, il faudra se rattraper dès le lendemain. Il faut aussi garder à l'esprit que 4 kilos, c'est une taille en plus. Bien gérer son alimentation tout en ayant une activité physique est la clé du succès.

### Les régimes Détox sont-ils conseillés pour démarrer une cure ?

On peut faire exceptionnellement 2 jours maximum de régime Détox, après les fêtes, ou juste pour démarrer un régime.

Mais attention, il ne faut pas le faire trop souvent car il n'est pas du tout équilibré.

### Et qu'en est-il des régimes protéinés, à base de soupes, etc. ?

Je suis contre ces régimes. Ce sont des régimes où on perd très vite et où on reprend encore plus vite. Ce sont des régimes où on perd la masse musculaire et après, on est tellement frustré qu'on se jette sur la nourriture et qu'on reprend les kilos perdus et bien plus.