

# LA METHODE MONTIGNAC

---

## 1. Introduction - Avertissement

Avant de parler de la méthode Montignac, une petite précision intéressante : les associations de consommateurs françaises et belges (Test-Achats entre autres) ont en 1994 testé une quarantaine de méthodes d'amaigrissement disponibles sur le marché. Il n'y a que deux méthodes qui se sont avérées efficaces et non dangereuses pour la santé : Weight Watchers et Montignac.

Les pages qui suivent constituent une synthèse de la "méthode" Montignac. Cette nouvelle approche alimentaire est présentée en détail dans le livre "*Je mange donc je maigris !*" de Michel Montignac, Editions Artulen.

Cette synthèse ne se substitue en aucun cas à cet ouvrage qu'il est vivement conseillé de lire afin de pleinement saisir toutes les nuances et propos de l'auteur. Une série d'exemples et d'anecdotes permettent de mieux comprendre et de mieux retenir les principes de la méthode.

L'objectif poursuivi ici est de mettre brièvement en évidence les points forts de la méthode afin de vous encourager à aller plus loin ! Sans le livre vous ne pourrez peut-être pas entrer convenablement dans l'état d'esprit nécessaire et risquez d'arrêter trop tôt.

Pourquoi ai-je écrit cette synthèse ? Dans la même optique que celle qui a poussé Montignac à écrire son livre. Je n'ai pas d'actions dans la vente de son livre mais je suis fermement convaincu aujourd'hui que sa méthode est la bonne.

En 7 semaines de temps, j'ai retrouvé une forme que je n'avais plus connue depuis longtemps. J'ai aussi vaincu la plupart de mes insomnies et ai perdu les 13 kilos de trop qui m'empoisonnaient la vie. Mon enthousiasme et ce bien-être que je ressens tous les jours me poussent à faire découvrir cette méthode à ceux qui en ont besoin. C'est tout.

Je voudrais d'ores et déjà bien insister sur un point : la méthode à l'air difficile à mettre en oeuvre car il faut renoncer à certaines envies et bousculer ses habitudes. Les 3 premières semaines de "privations" sont les plus dures mais il faut tenir. Après, vous perdrez très rapidement, plus rapidement que vous ne l'imaginez, toutes ces envies qui vous semblent insurmontables aujourd'hui. Le mieux-être recouvré est un motivant on ne peut plus efficace !

De plus, si la méthode demande relativement beaucoup de réflexion au début, de nouvelles habitudes se créent et on arrive vite à un stade de "réflexes" alimentaires.

## **2. Objectifs de la méthode**

Dans la plupart des cas, les gens viennent à la méthode Montignac en raison d'un problème de poids. Certes, la méthode va régler cela et sans aucune difficulté ! Toutefois, la méthode va en fait beaucoup plus loin que cela : elle vise tout simplement à nous réapprendre à manger correctement, de façon équilibrée. C'est presque une philosophie de la nutrition ! On ne s'en rend pas directement compte au début mais après quelques semaines...!

Il ne s'agira donc pas d'appliquer un "régime" pendant quelques temps afin de perdre du poids et de recommencer à manger par après comme si de rien n'était ! Cela est inutile ! Le véritable objectif de la méthode est une modification profonde et complète de nos habitudes alimentaires, modification définitive s'entend !

(Toutefois, cela est plus facile à dire qu'à faire ! Lire à ce sujet l'épilogue rajouté à la fin de ces pages, deux ans plus tard).

## **3. Contexte alimentaire**

Pendant des centaines de milliers d'années, l'homme a connu un mode alimentaire relativement constant. Les changements étaient rares et très progressifs.

Les derniers siècles et principalement le dernier ont vu des changements radicaux. Notre alimentation s'est fortement diversifiée avec de nouveaux aliments et de nouvelles cultures. Elle s'est ainsi nettement enrichie sur le plan qualitatif et quantitatif. Paradoxalement, si l'homme fait des progrès dans bien des domaines, le domaine alimentaire reste le domaine de l'anarchie.

Face à ce choix immense d'aliments, nous ne savons pas comment choisir convenablement ce qui nous convient. Certaines choses dans l'alimentation actuelle sont bonnes pour l'homme, d'autres moins.

Un élément majeur dans cette transformation de nos habitudes ancestrales a été l'apparition du sucre. Sa consommation était inexistante dans l'Antiquité. Le sucre de canne fut le premier introduit en Europe au 7<sup>ème</sup> siècle mais sa consommation fut réduite et limitée aux gens riches.

La culture de la betterave sucrière au 19<sup>ème</sup> siècle a marqué le changement. En 1880, la consommation de sucre en France est passée à 8 Kg par personne et par an. En 1900, elle atteignait 17 kg. En 1972, le chiffre de 38 kg est atteint ! (Aux Etats-Unis, on en est à 62 kg !).

En 2 siècles, la consommation de sucre est passée de moins d'un kg à près de quarante ! (Pour donner une idée de ce que représente ce chiffre : la moyenne de la population consomme en moyenne, toutes formes confondues, l'équivalent de 40 morceaux de sucre par jour !).

Jamais l'homme n'a connu une transformation aussi brutale de son alimentation dans un laps de temps aussi court ! La consommation du sucre provoque entre autres l'obésité (problème crucial aux USA et bientôt en Europe si rien ne bouge) et une série de maladies cardio-vasculaires.

Une autre modification, liée à ce siècle, est constituée par le raffinage systématique et extrême des farines, du riz, des pâtes, avec pour corollaire une baisse significative de la consommation de vitamines, de fibres, etc.

La mode du pain blanc, du riz blanc, des pâtes blanches est fort ancrée dans nos habitudes. Hélas, la différence en valeur nutritive entre une farine raffinée et une farine complète est énorme. Un aliment raffiné n'est plus que de l'énergie à l'état pur (amidon) et a perdu tout son potentiel nutritif.

La consommation de légumineuses (vitamines et fibres) a considérablement chuté ces dernières décennies.

Pour couronner le tout, la plupart de nos aliments sont aujourd'hui trafiqués et modifiés par une série d'additifs (conservateurs, exhausteurs de goût, colorants, pesticides, engrais, sucre, 2700 additifs autorisés en Belgique !).

En moins de 200 ans, notre mode alimentaire vieux de centaines de milliers d'années a été complètement bouleversé. Notre organisme a du et doit encore d'ailleurs s'adapter sans cesse ! Il est confronté chaque jour à toute une série de nouvelles molécules, inconnues pour lui, et dont il ne sait trop que faire... Stocker, utiliser, éliminer ?

Une série de maladies (cardio-vasculaires, cancers digestifs, problèmes nerveux, ...) sont directement liées à cet état de fait. D'autres le sont plus que probablement.

La méthode a pour objectif de nous faire retrouver notre équilibre naturel et de nous "réconcilier" d'une certaine façon avec notre mode alimentaire de toujours.

## 4. Le mythe des calories

Avant de parler plus en détail de la méthode, il y a un mythe à détruire. Il est important d'en parler ici tant ce mythe imprègne notre culture et notre entourage. Il s'agit d'un véritable conditionnement collectif !

La théorie de l'amaigrissement fondée sur l'approche hypocalorique est une hérésie ! Elle est née en 1930 d'une expérience scientifique menée sur une courte période. Les premiers résultats, spectaculaires, ont tout provoqué. Les auteurs se sont rétractés par la suite mais leurs objections sont passées inaperçues. Plus personne ne les a écoutés !

Voici cette théorie : Si les besoins énergétiques d'un individu sont de 2500 calories par jour et qu'il n'en absorbe que 2000, il y aura un déficit de 500 calories. L'organisme va puiser de l'énergie dans les graisses de réserve et entraîner une perte de poids. A l'inverse, si l'individu absorbe 3500 calories, il va en stocker 1000 sous forme de graisse. Il n'y a pas de déperdition ! Il suffirait donc de diminuer les calories pour maigrir.

A ce stade on peut se demander comment certains prisonniers des camps de concentration ont pu survivre près de 5 ans avec seulement 700 à 800 calories par jour. Ils auraient dû mourir dès l'épuisement de leurs réserves. De la même façon, on peut se demander comment les gros mangeurs qui ingurgitent 4000 à 5000 calories par jour ne sont pas plus gras (certains même restent toujours maigres). Si la théorie des calories était fondée, ils devraient peser 400 à 500 kg au bout de quelques années !

Certaines personnes mangent énormément, sans grossir. D'autres grossissent au moindre biscuit ! Pourquoi n'y a-t-il pas de perte de poids en réduisant l'apport de calories ? En fait, la perte de poids a lieu mais elle constitue un phénomène éphémère.

Imaginons que les besoins d'un individu X sont de 2500 calories/jour et que pendant une période prolongée l'apport calorique ait été fait en fonction de ce besoin.

Si subitement la ration de calories tombe à 2000, il y aura en effet une consommation de graisse de réserve et une perte de poids. Seulement, si l'apport calorique s'établit désormais au niveau de 2000 calories contre 2500 antérieurement, l'organisme, animé par son instinct de survie, va ajuster rapidement ses besoins au niveau de l'apport. S'il n'a plus que 2000 calories, il n'en consommera plus que 2000. Et la perte de poids va s'interrompre !

Mais l'organisme n'en reste pas là. L'instinct de survie va le pousser à la prudence : il va faire des réserves ! S'il n'a plus que 2000 calories par jour, il va encore diminuer ses besoins, à 1900 calories par exemple et stocker 100 calories de réserve ! Et l'individu, qui mange moins, va se remettre à grossir ! La seule solution pour maigrir est alors d'encre diminuer l'apport journalier. Et donc de regrossir sous peu, etc... !

Le mythe des calories est profondément ancré dans notre société et cette explication s'avérerait nécessaire afin de ne pas fausser la suite. Et si vous n'êtes pas convaincu, appliquez la méthode Montignac pendant un mois... Vous tirerez alors vos conclusions..!

## 5. Comment fabrique-t-on les kilos en trop ?

La théorie des calories n'explique pas ce phénomène, on vient de le voir. Il faut plutôt chercher comment les graisses se stockent.

Le processus de constitution de graisses de réserve est directement lié à la sécrétion d'insuline par le pancréas.

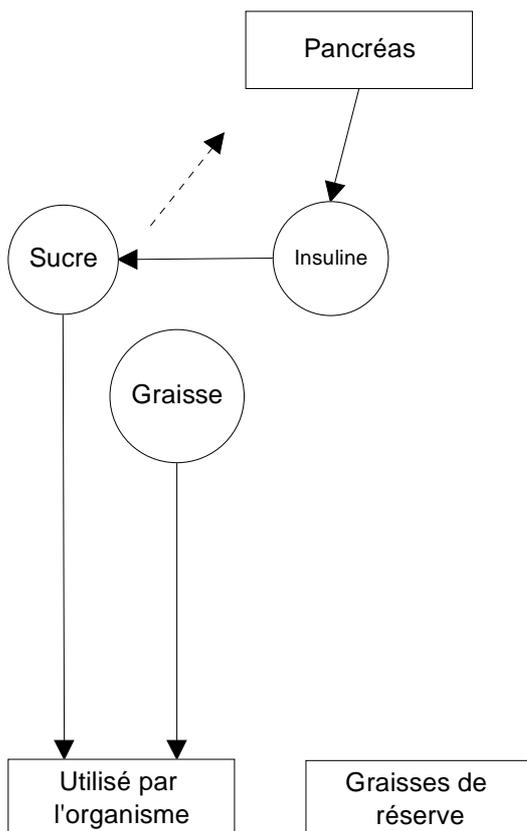
Quand on mange un sucre (glucide), le pancréas sécrète de l'insuline. Cette insuline sert à digérer le sucre.

Chez les individus 'normaux', le pancréas sécrète juste la bonne dose d'insuline pour digérer le sucre. Les graisses (lipides) présentes sont brûlées par l'organisme.

Chez les personnes qui prennent du poids, le pancréas sécrète trop d'insuline. Une partie de l'insuline utilise le sucre. Le reste de l'insuline va utiliser les graisses pour faire des réserves !

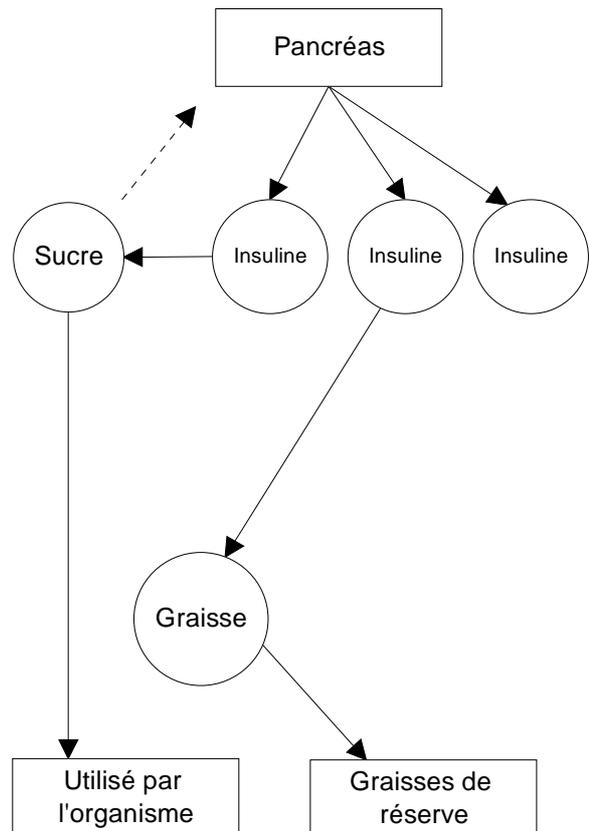
### Situation normale

L'organisme sécrète exactement la dose d'insuline correspondant au sucre consommé.  
La graisse est utilisée.



### Situation anormale

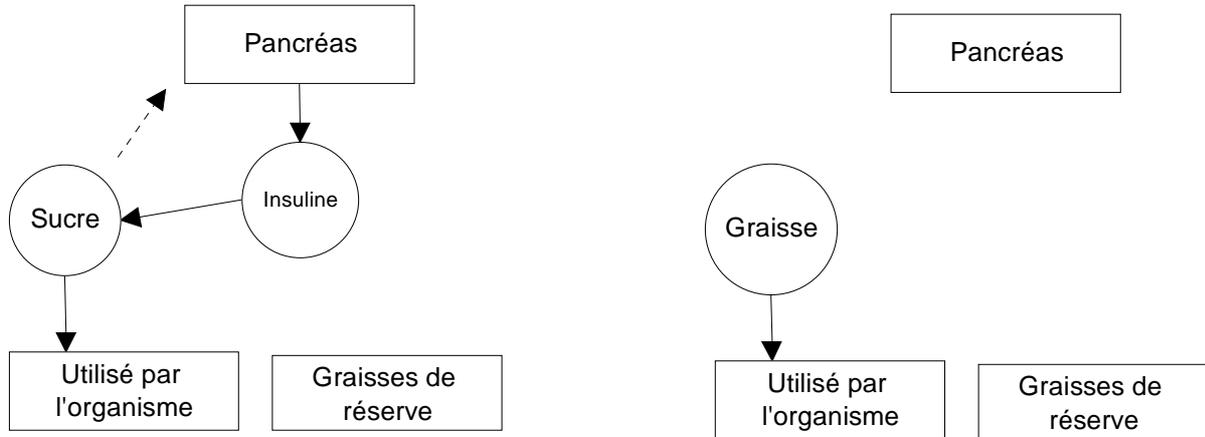
L'organisme sécrète une dose d'insuline trop forte par rapport au sucre consommé.  
L'insuline en trop utilise la graisse pour en faire des réserves.



## 6. Comment perdre du poids ?

Il y a deux actions à prendre pour diminuer le poids et garder un poids idéal.

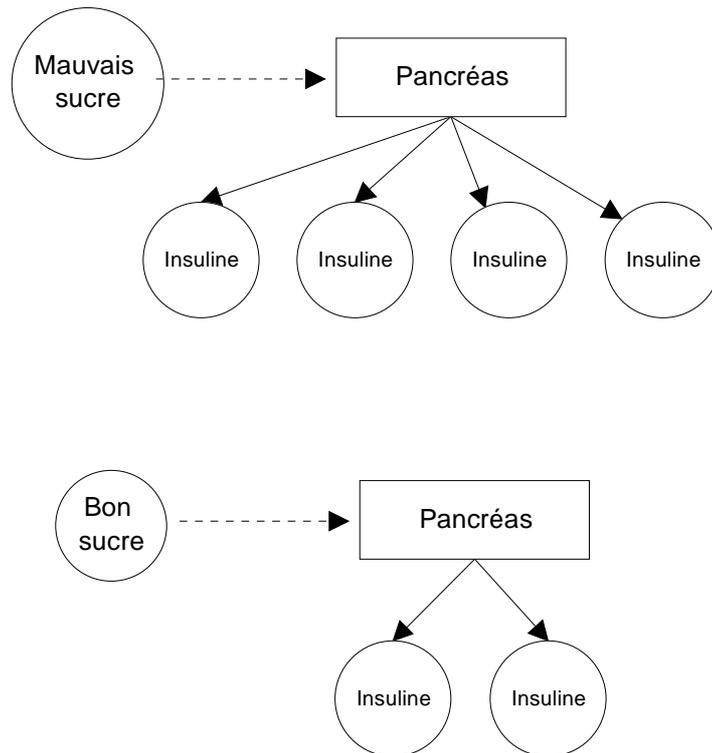
### a) Ne pas mélanger les sucres et les graisses au même repas.



Si un repas ne comprend que des sucres, il n'y a pas de graisse à stocker.

Si un repas ne contient que des graisses, il n'y a pas d'insuline pour les stocker.

### b) Faire diminuer la dose d'insuline secrétée par le pancréas.



Certains sucres (hyperglycémiant) provoquent une production d'insuline très forte. Il faut les supprimer de l'alimentation.

En prenant des sucres à pouvoir glycémiant plus faible, le pancréas va diminuer lentement les doses d'insuline. Cela prend au minimum deux mois d'adaptation.

## **7. La méthode proprement dite**

La méthode se divise en 2 phases : si le pancréas fonctionne mal, il faut commencer par le rééduquer à travailler convenablement. C'est l'objet de la "phase I" de la méthode, liée principalement au retour au poids d'équilibre. Cette phase dure un minimum de 2 mois (temps d'adaptation du pancréas) et dépend ensuite du nombre de kilos à perdre pour retrouver un poids d'équilibre.

Ensuite, ce poids d'équilibre atteint, il faudra le maintenir : c'est l'objet de la "phase II".

En phase I, le poids va diminuer plus ou moins rapidement. En effet, on va supprimer le facteur de création de graisses de réserve et l'organisme va utiliser les réserves disponibles.

La perte de poids va s'arrêter d'elle-même quand l'organisme aura atteint son équilibre. Ce dernier va alors maintenir un stock minimal de graisse de réserve. Il ne faut donc pas vouloir atteindre à tout prix un poids qui ne correspond pas à votre poids biologique idéal. Les formules de calcul sont toutes sujettes à caution et ne donnent qu'une indication.

La phase II sera similaire à la phase I mais permettra des écarts de temps à autres. On peut manger quasiment de tout mais il faudra prendre en compte les écarts et les gérer, quitte à refaire de la phase I s'il le faut pendant quelques jours.

En ce qui me concerne, je peux me permettre tous les 3 jours un repas sans tenir compte d'aucune règle alimentaire ! Mais chacun a son rythme !

Ce qui est sensationnel, c'est que l'on ne doit pas tenir compte des quantités ! Si les glucides sont séparés des lipides, vous pouvez manger 4 à 5 assiettes à chaque repas sans prendre 1 gramme ! Essayez ! Ça marche !

Pour bien suivre la méthode, il faut pouvoir classer les aliments. C'est l'objet du chapitre suivant.

## **8. Classification des aliments**

La place manque dans cette synthèse et ce paragraphe va être fort réduit. (Se référer à l'ouvrage pour avoir de plus amples détails).

Il est toutefois nécessaire pour bien appréhender la méthode.

Les aliments sont des substances qui contiennent un certain nombre d'éléments organiques tels que protéines, lipides, glucides, sels minéraux et vitamines. Ils contiennent aussi de l'eau et des matières non digestibles telles que les fibres.

### **1. Les protéines (protides)**

Les protéines sont constituées d'acides aminés. On distingue les protéines :

- d'origine animale : viande, poisson, fromage, oeuf, lait, ...
- d'origine végétale : soja, amandes, noisettes, céréales complètes, ...

L'idéal est de consommer autant de protéines animales que végétales. On n'en parlera plus car les protéines n'ont aucune incidence dans ce contexte de perte de poids.

### **2. Les glucides (hydrates de carbone)**

Les glucides sont des molécules composées de carbone, d'oxygène et d'hydrogène. Le glucose est le carburant principal de l'organisme.

On les retrouve dans les fruits, les farines, les féculents, les céréales.

On a souvent classé les glucides en 2 catégories bien distinctes en fonction de leur capacité d'assimilation par l'organisme : les sucres rapides et les sucres lents. Cette classification est aujourd'hui complètement dépassée et erronée. On sait maintenant que tous les glucides sont absorbés de façon maximale environ une demi-heure après leur ingestion, et complètement digérés en 3 heures.

La glycémie représente le taux de glucose dans le sang. Après absorption d'un glucide, on constate une augmentation de ce taux dans un premier temps (hyperglycémie). Ensuite, après sécrétion d'insuline par le pancréas, le glucose passe dans les cellules et le taux baisse fortement. Enfin, le taux remonte et revient à la normale.

On classe désormais les glucides en fonction de leur pouvoir hyper-glycémiant : plus grande est l'hyperglycémie créée dans le sang (et donc la quantité d'insuline produite), plus élevé est l'index glycémique du glucide considéré.

Pour simplifier, on classe les glucides en 2 sortes : les glucides à index glycémique élevé et les glucides à index glycémique bas. La valeur 100 est attribuée au glucose pur (voir tableau plus loin).

### **3. Les lipides (graisses)**

Les lipides sont des molécules complexes plus souvent appelées les corps gras.

Il y a 2 catégories de lipides :

- Origine animale : viande, poisson, fromage, beurre, oeuf, lait entier, crème fraîche...
- Origine végétale : Huile d'arachide, margarine, ...

Une autre façon de les classer est basée sur la nature du lipide :

- Acides gras saturés : viande, charcuterie, oeufs, laitages, ...
- Acides gras mono-insaturés ou polyinsaturés :  
Ce sont les graisses qui restent liquides à la température ambiante (huile de tournesol, d'olive, ... ainsi que sous leur forme de margarine), et toutes les graisses de poisson...

Les lipides sont essentiels à l'alimentation.

Le cholestérol est un problème courant. Certaines graisses l'augmentent, d'autres le diminuent.

Les graisses qui augmentent le cholestérol : la plupart des graisses saturées : viande, charcuterie, beurre, fromage. Elles sont à éviter dans la mesure du possible.

Les graisses ayant peu d'action sur le cholestérol : crustacés, oeufs, volailles sans peau. Ce sont des graisses à privilégier.

Les graisses qui le diminuent : les huiles végétales. Ce sont des graisses conseillées.

Un cas à part : les graisses de poisson : elles préviennent considérablement les maladies cardio-vasculaires en faisant baisser les triglycérides et en évitant les thromboses. Il faut donc en consommer, et beaucoup !

L'assimilation des graisses par l'organisme est perturbé quand celles-ci sont mélangées à des glucides. Ce point sera détaillé plus loin.

Certains aliments contiennent à la fois des glucides et des lipides !

Il est de toute façon plus que conseillé de contrôler régulièrement son taux de cholestérol. Au besoin, il faut coupler la méthode à un régime spécifique aux problèmes de cholestérol.

### **4. Les fibres alimentaires**

Ce sont des substances contenues dans les légumes, les fruits, les céréales. Les fibres sont riches en vitamines, en sels minéraux, en oligo-éléments. Elles assurent un bon transit intestinal.

## **9. Application de la méthode**

En phase I et II, certains aliments sont à supprimer purement et simplement. La raison est simple : ils ont un index glycémique trop élevé, c'est à dire qu'ils provoquent une trop forte sécrétion d'insuline dans le sang.

Ces aliments sont à proscrire de façon ABSOLUE en phase I, phase où l'on réhabitue le pancréas à travailler de façon normale.

Il vaut mieux les éviter en phase II car ils risquent de relancer une mauvaise activité du pancréas.

Supprimer certains aliments que l'on mange depuis des années peut sembler insurmontable au début mais le bien-être que l'on ressent après 3 semaines d'application de la méthode est tel que beaucoup d'envies disparaissent !

En plus de la suppression des aliments à index glycémique élevé, il va falloir complètement **séparer l'ingestion des glucides et des lipides**.

Certaines façons de manger seront aussi à étudier et à appliquer. Une fois toutes ces nouvelles habitudes prises, vous n'aurez plus de problème pour bien vous alimenter !

En phase II, poids d'équilibre atteint, vous pouvez vous permettre de petits écarts, mais en contrôlant de près ensuite tous les repas qui suivront et en repassant le cas échéant en phase I serrée.

Le tableau de la page suivante est un résumé rapide fort utile au début. On le connaît vite par coeur !

## **10. Dangers sous-jacents.**

Les médecins et diététiciens que j'ai contacté pour m'enquérir des vices cachés de la méthode sont unanimes. La méthode est efficace et permet de perdre du poids.

Toutefois, ils ont de sérieuses réserves sur certains points, au vu des patients qui les consultent au sujet de la méthode. En effet, la méthode encourage de façon indirecte à consommer des graisses animales. Il n'y a certes plus de prise de poids mais la surconsommation de graisses animales est hautement néfaste (cholestérol, acide urique, etc.).

Tous les diététiciens s'accordent pour prôner une nette diminution des graisses animales, au profit des légumineuses et des fibres. Il faudrait donc appliquer la méthode Montignac, en essayant de réduire au maximum cette consommation de graisses.

Un autre point est que certains patients séparent bien les glucides des lipides, mais en profitent pour encore augmenter leur consommation d'alcool, la prise de poids étant aussi réduite.

**A part ces deux points, la méthode est avalisée par ces médecins.**

## 11. Les bons et mauvais glucides

JAMAIS ENSEMBLE  
AU MEME REPAS !

HYPERGLYCEMIANTS <u>A SUPPRIMER !</u>	BON SUCRES	GRAISSES
Pomme de terre Betterave Carottes Maïs Banane Corn Flakes, Pop Corn Pain blanc Sandwiches, pistolets, ... Riz blanc Pâtes blanches Sucre (saccharose) Glucose Aliments avec du Malt Céréales sucrées Chocolat fantaisie Miel Confiture au sucre Biscuits Pâtisseries Café	Pain complet ou au son Riz complet Pâtes complètes Céréales complètes Flocons d'avoine Jus de fruit frais Fruits frais Confiture au fructose Fructose Chocolat noir (60% cacao) Petits pois Pois secs Haricots rouges Haricots secs Soja Yaourt maigre Fromage blanc 0% mat gra. Lait écrémé Décaféiné Thé Farines Aliments à base de farine	Viandes Charcuteries Poissons Crustacés Oeufs Beurre Huiles Fromages Fruits secs

Les légumes, sauf ceux qui sont dans les cadres, peuvent être mangés avec n'importe quels aliments.

**Après avoir mangé un sucre, il faut attendre 3 heures avant de manger une graisse et l'inversement.**

Si vous craquez et mangez quand même un aliment de la colonne des mauvais sucres, n'oubliez pas que c'est un sucre ! Ne mangez surtout pas de graisse en même temps car cela signifie une prise de poids MAXIMALE. !

**Il y a des aliments composés de graisse ET de sucre : lait entier, frites, fritures en tous genres. Il faut les supprimer.**

Ne jamais sauter un repas : l'organisme se rattrape au repas suivant et fait des réserves de sécurité.

### **1. A supprimer aussi systématiquement**

- le sucre
- la bière (maltose)
- le café (la caféine provoque une montée d'insuline) => remplacer par du décaféiné.
- Limonades, coca.
- Lait entier
- Jus de fruits commerciaux => presser soi-même

## 2. Le vin

- À supprimer systématiquement en phase I.
- En phase II : - Jamais à l'apéritif.
  - En fin de repas, limité à 3 verres/jour

## 3. Les fruits

Les fruits sont digérés au niveau de l'intestin. S'ils sont consommés en même temps ou juste après un repas, ils vont être bloqués un certain temps dans l'estomac.

Les sucres vont alors fermenter (gaz et troubles digestifs) et produire de l'alcool. Les vitamines seront alors détruites et le métabolisme des protides va être perturbé.

De tout ceci on déduit les règles suivantes : **on mange un fruit 25 minutes avant un repas glucidique ou bien trois heures après. Si le repas suivant est lipidique, il faut attendre 3 heures.**

## 4. Conseils divers

- Eviter les aliments glucido-lipidiques en phase I (avocat, chocolat noir 60% cacao, foie, noisettes, ...)
- Limiter la consommation des lipides augmentant le cholestérol (viande, charcuterie, beurre, fromage et privilégier les autres (volaille, poissons, oeufs, crustacés).
- Ne jamais sauter un repas : cela dérègle l'organisme qui va faire des réserves de crise..
- Boire en fin de repas pour ne pas noyer les sucs gastriques.
- **Ne faire AUCUN écart en phase I. Le moindre écart peut ramener d'un coup le pancréas à son fonctionnement d'avant la phase I.**
- Préférer l'huile d'olive à la margarine pour les cuissons.
- Cuire si possible à la vapeur.
- Récupérer l'eau de cuisson des légumes pour en faire des soupes. (L'eau de cuisson contient des vitamines hydro-solubles).
- Lier les soupes avec des jaunes d'oeufs ou des champignons de Paris mixés ou du céleri mixé.
- Fuir les aliments trafiqués aux glutamates, etc...

## 12. Epilogue

Le texte que vous venez de lire a été rédigé en 1994, après quelques mois de méthode Montignac. Le présent paragraphe date pour sa part d'avril 1995, après quasiment deux ans « d'expérience ».

Je l'ai rajouté car il me semble très important aujourd'hui de présenter ici une réaction à plus long terme, avec du recul.

Comme indiqué plus haut, j'ai perdu 13 kilos en 7 semaines dans les premières semaines. J'ai poursuivi la phase I de perte de poids pendant encore environ 5 semaines, sans plus constater de perte de poids. J'étais arrivé à mon poids idéal.

J'ai alors rédigé le présent document, dans la foulée.. Je suis passé en phase II, de simple contrôle du poids.

Le temps a passé. Après quelques mois, j'ai commencé quelques écarts de temps à autres. Ne constatant aucune reprise de poids, j'ai fait, lentement mais sûrement, de plus en plus d'écarts alimentaires. Quand je reprenais un ou deux kilos, je refaisais de la phase I pendant quelques temps et puis... une nouvelle tentation apparaissait...

De fil en aiguille, j'ai ainsi repris 7 kilos en 12 mois ! J'ai alors décidé de me reprendre en main et j'ai rediminué le nombre des écarts alimentaires. J'ai de cette façon réussi à nettement ralentir la remontée du poids.

Mais plus moyen de reperdre ces kilos de trop ! Je suis alors revenu quasiment en phase I, en me permettant, question de « soupape psychologique », chaque jour au choix une petite friandise du style une praline, un bout de chocolat, en plaçant bien cette friandise en dehors des repas... J'ai joué à cela pendant 4 mois...

Rien n'y fit ! Plus moyen de descendre de poids. Stabilisation oui mais diminution non. Après les fêtes de nouvelle année, prétexte à de nouveaux écarts, le constat impitoyable était là : 10 kilos de trop. Il fallait trouver une solution.

Et la solution fut très simple : phase I totale, "intégriste". Comme il y a deux ans.

Et ce satané poids a recommencé à diminuer ! 6 kilos en 8 semaines... Et ce n'est pas fini... C'est beaucoup plus lent, beaucoup plus dur. Les quinze premiers jours n'ont vu aucune amélioration ! j'ai cru que c'était foutu.

Maintenant, je suis patient. Le poids diminue très lentement mais il diminue...

Je tire quelques leçons de cet épisode : d'une part, si on veut une réelle diminution de poids, IL NE FAUT PAS SE PERMETTRE LE MOINDRE ECART ! Aucun ! La moindre prise de sucre après un mois de phase I peut sembler-t-il vraiment ramener votre taux d'insuline à ce qu'il était un mois plus tôt ! Et anéantir ainsi un mois d'effort...

Car une phase I, c'est dur, très dur psychologiquement. On se coupe de tout ce qu'on aime ou presque.

Pour tenir, il y a la motivation de la balance. Avant de croquer le morceau de chocolat qui vous tente horriblement, il faut se dire que tous les efforts du mois qui vient de s'écouler peuvent être réduits à néant... Que l'on s'est privé pour rien... Et que l'on va devoir remettre cela... ET sans écart le mois prochain...

Ne pas se dire : je tiens depuis deux mois; je me paie un extra, j'en ai trop envie... ce n'est pas pour une fois... SI, justement ! Pour « une » fois, vous allez reculer, et beaucoup ! Pas d'écarts en phase I !

Une autre règle absolue : s'en tenir aux trois repas de la journée, à des heures régulières. Si vous avez faim entre les repas, buvez de l'eau et attendez le repas.

Au repas, manger beaucoup si l'on en a envie. Pour ma part, il s'est avéré plus efficace pour juguler la faim de manger d'énormes quantités à chaque repas plutôt que de faire des casse-croûtes intermédiaires.

Mais il n'y a rien à faire. Pour perdre du poids : phase I intégrale !

Ensuite, pour tenir en phase II, je pense qu'il fut alors bien soigner le psychologique ! Surtout à long terme !

La solution des écarts contrôlés est pour moi fort dangereuse. Car le poids remontant très très lentement, on a tendance à multiplier les écarts et à repartir dans la spirale...

Alors, comment faire ? Je pense qu'il faut rechercher dans tous les aliments connus et inconnus des choses qui vous font vraiment envie et qui sont compatibles avec la méthode Montignac.

Par exemple, j'ai tenu trois à quatre mois sans prendre un gramme, en mangeant 5 soirs par semaine 1 litre de glace au chocolat (1 litre par soir !). C'était ma seule friandise en phase II.

Un autre exemple : j'en ai eu marre de manger du pain complet tous les matins.. Trop fade... J'ai par hasard commencé à faire mon pain moi-même, en sélectionnant soigneusement tout ce que j'y mets... Je suis arrivé à faire un excellent pain ! C'est peut-être psychologique mais je l'aime tellement que je fais parfois deux repas par jour avec lui ! Et je n'ai plus envie d'autre chose le matin !

Maintenant je cherche dans les livres de recettes (entre autres ceux de Montignac, aux Editions Artulen toujours) des plats « autorisés » pour lesquels je craque...

Le tout est de remplacer les mauvaises choses qui ont si bon goût et pour lesquelles on risque de craquer par d'autres choses, souvent inconnues, et tout aussi bonnes et irrésistibles...et que l'on pourra dévorer par kilo si on le veut !

Un dernier "truc" : se mettre comme BARRIERE absolue son poids idéal augmenté de 2 kilos. Si la barrière est atteinte : phase I totale jusqu'au retour au poids idéal. Il vaut mieux souffrir une phase 1 pour perdre 2 kilos que d'en subir une de 6 mois pour 10 kilos !

Et alors, c'est gagné pour de longues années ! Bon courage !