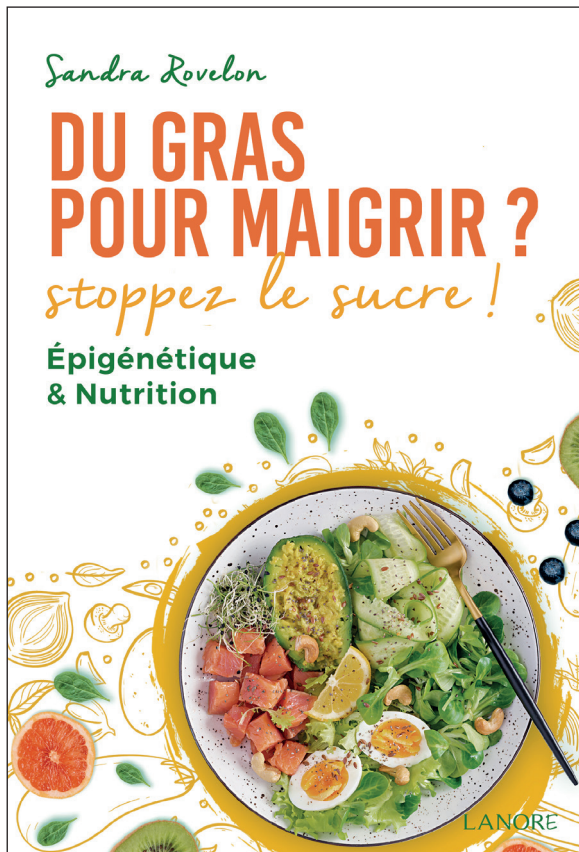




HVLA : L'ALIMENTATION À HAUTE VALEUR LIPIDIQUE AJOUTÉE

DU GRAS POUR MAIGRIR ET ON ARRÊTE LE SUCRE !

Avant de vous parler de ma méthode pour perdre du poids, je souhaite vous expliquer le concept de la perte de masse grasse. Comment ça se passe ? Perdre de la graisse n'est pas chose aisée, nous l'avons toutes et tous bien à l'esprit. Toutefois il existe différentes façons de perdre de la masse grasse et il faut revenir sur certaines notions indispensables à notre connaissance sur la perte de poids. Je vais parler de ce qu'il est indispensable de maîtriser si l'on veut contrôler son poids par la suite.

Tout d'abord, comment fonctionnent les adipocytes ? De la naissance à la fin de l'adolescence, nos cellules graisseuses se multiplient au gré de notre croissance, je vous l'ai déjà expliqué plus haut : lors de la prise de poids, les cellules graisseuses vont se remplir de lipides et prendre du volume, c'est à ce moment-là que notre tissu adipeux va augmenter. Lors de l'amaigrissement, ces cellules vont se libérer d'une partie de leur substance grasse qui fait le tissu adipeux. On va perdre du poids.

Dans notre cas et avec la méthode HVLA, on va maigrir durablement car on va apprendre et comprendre la physiologie de nos adipocytes : ce n'est pas la faute à Pas de Chance si l'on reprend rapidement du poids, c'est juste que l'organisme est ainsi fait : si on lui donne plus d'énergie qu'il n'en utilise, il va la stocker. Et il va stocker cette énergie en trop à l'intérieur de nos cellules gras-

seuses qui sont en nombre plus ou moins important selon les individus. Sachant cela à présent, on va pouvoir mettre en place dans le temps, les stratégies pour ne pas regrossir. L'avantage c'est que maintenant, on a l'information et qu'on saura mettre en place les bons outils pour ne pas regrossir. Le problème c'était plutôt qu'on ne nous avait jamais vraiment expliqué les mécanismes de la perte et de la prise de poids, il est là le vrai problème : on nous a vendu des régimes miracle sans nous éduquer et sans aucune pédagogie. Si toutes les personnes qui s'épuisent à faire régime sur régime depuis des années avaient su que le mécanisme de remplissage des cellules graisseuses allait être inévitable sans contrôle de l'énergie à vie, si elles avaient su qu'on nous ment quand on nous dit que les régimes font partir la graisse à grands coups de « dites adieu à vos kilos » dans les magazines, alors ces personnes auraient certainement mieux appréhendé l'après-régime qu'elles ont eu la volonté de mener à bien... Parce que ce n'est pas faute d'avoir fait des efforts, d'avoir été rigoureuse, le poids s'était bien modifié, les kilos étaient partis, et puis, comme par malédiction, ils sont revenus après les efforts, sans qu'on sache trop bien pourquoi d'ailleurs, parce que bien souvent, l'alimentation d'après-régime n'est pas non plus anarchique, non, elle est juste redevenue « normale », pense-t-on...

Et pourtant le poids remonte inexorablement, l'estime de soi rebaisse inlassablement, car sans être anarchique, une alimentation trop riche par rapport aux dépenses nécessaires à notre métabolisme basal engendre une prise de poids. Et devant cette reprise de poids, l'exaspération nous fait retomber dans le cercle vicieux du « je grossis donc je mange encore davantage ». En cause : une incompréhension, une méconnaissance des mécanismes d'amaigrissement car on ne nous a pas assez dit l'importance de la stabilisation ni expliqué comment fonctionnent la prise et la perte de poids au niveau physiologique.

Voyons alors de plus près comment fonctionne la perte de poids : le premier mécanisme qui nous vient à l'esprit lorsque l'on pense à maigrir, c'est de diminuer les apports en énergie, et c'est un bon début ! C'est la seule équation valable au préalable à l'amaigrissement : on doit consommer moins d'énergie que notre corps n'en consomme. Jusque-là, rien de révolutionnaire vous me direz. Oui, sauf qu'il faut connaître quelques notions sur l'utilisation et la mobilisation de l'énergie par notre organisme. On en a déjà abordé quelques-unes lorsqu'on a parlé de l'insuline et du glucagon, le sucre et le stockage des graisses ou encore dans la partie sur le jeûne intermittent.

En effet, lorsque nous consommons moins d'énergie que nous en dépensons, le corps va entamer les cellules graisseuses pour fournir l'énergie nécessaire à l'organisme, il va déstocker. On se souvient que le corps a un besoin constant de sucre dans le sang pour alimenter en énergie nos cellules, le cerveau, les muscles et les muscles respiratoires, ou encore assurer la digestion qui sont de gros consommateurs d'énergie. Donc l'idée va être de transformer notre organisme en véritable machine à brûler du gras pour le transformer en sucre. Et par quel miracle me direz-vous ? Et bien en mangeant du gras justement ! Et en coupant les entrées de glucides. Je vous raconte comment.

- **HVLA : L'alimentation à haute valeur lipidique ajoutée, concept phare de ma méthode.**

Je vous ai expliqué que c'est le sucre et non le gras qui fait grossir, c'est lui qui provoque la montée de l'insuline, donc le but ici pour maigrir va être double : il va falloir maîtriser la montée du pic d'insuline et veiller à ce qu'il soit le moins élevé possible (en utilisant toutes les petites astuces mentionnées dans le chapitre dédié) et d'autre part il faudra veiller à consommer environ 65% de lipides (uniquement du bons gras), 20% de protéines et seulement 15% de glucides. Pourquoi ces pourcentages précis ? Je vous explique ça.

Pour vivre, l'organisme a besoin de carburant. L'alimentation de la très grande majorité des individus ayant accès à la nourriture est à base de glucides depuis des centaines d'années. Les glucides que nous ingérons sont dégradés avec les autres macronutriments que sont les lipides et les protéines, mais ce sont les glucides qui vont fournir l'essentiel de notre énergie. Le corps va fonctionner avec, le cerveau, les muscles, la respiration... tous nos organes vont utiliser ces glucides comme source de carburant. Le surplus sera stocké en graisse via l'insuline qui va renvoyer le sucre présent dans notre sang vers le foie, lequel va transformer le sucre en graisse qui se stockera au fil des ans un peu partout dans notre corps.

Mais ce que nous avons appris aussi, c'est que lorsque l'organisme est privé de sucre (en période de jeûne ou de disette) et que sa petite réserve en glycogène contenue dans le foie est épuisée, il est capable de dégrader de la graisse pour la transformer en sucre. C'est la néoglucogenèse, les lipides stockés dans nos corps adipeux vont être transformés en corps cétoniques qui serviront de carburant à notre organisme. Il paraît même que le cerveau serait davantage performant sous alimentation cétogène que sous alimentation glucidique.

En tout cas, une fois que le corps est coupé des glucides, il fonctionne tout à fait normalement avec des corps cétoniques. C'est à ce moment-là que l'organisme va se mettre à brûler de la graisse et c'est là que c'est intéressant pour la perte de poids. De plus, il faut rappeler que la perte de poids obtenue par ce type d'alimentation – ou aidée par le jeûne intermittent, c'est le même principe – est une perte de poids sincère, c'est-à-dire qu'elle n'emporte pas avec elle de masse maigre (muscle) ou bien de masse osseuse que le corps a tendance à dégrader lors des régimes hypocaloriques parce qu'il est affamé et souvent privé de micronutriments essentiels.

Le revers de la médaille, parce qu'il y en a un petit mais qui peut être évité, c'est que lorsque l'organisme opère la bascule métabolique, c'est-à-dire lorsqu'il change de mode de carburant et qu'il passe des glucides aux corps cétoniques, il peut être perturbé durant quelques jours et réagir, ces désagréments sont connus sous la forme de grippe cétogène. Rien de grave, elle s'accompagne généralement de frissons et possiblement de diarrhée mais pas forcément. C'est ce qui arrive lors des régimes cétogènes purs. Pour ma part, dans ma méthode d'alimentation à haute valeur lipidique ajoutée, j'ai augmenté la part des crudités et légumes et je conserve un fruit dans l'alimentation quotidienne, aussi il y a de peu de chances que vous soyez touchés par les désagréments susmentionnés.

Vous pouvez toutefois ressentir au bout de quelques jours des petits désordres au niveau des électrolytes qui se traduiront par la sensation de légers vertiges au changement de positions, rien de grave. Les petites astuces dont je vous ai parlées au chapitre sur le jeûne intermittent vont vous permettre de passer ces quelques jours de transition. N'hésitez pas à vous supplémenter en minéraux (magnésium, calcium, zinc...) et à faire fondre quelques grains de sel de l'Himalaya sous la langue afin de refaire les stocks de sodium qui en période de transition, on tendance à fuir dans les urines. On pensera aussi à boire beaucoup d'eau (au moins deux litres) durant la période de transition.

Enfin, le fait de coupler l'alimentation à haute valeur lipidique ajoutée avec le jeûne intermittent permet de contrecarrer les effets de la bascule métabolique et ce en respectant les deux périodes de transition dont je vous parle juste après.

Pour résumer, le principe général de cette alimentation se présente sous cette forme : les entrées de glucides se limiteront à un fruit par jour (il faudra se supplémenter obligatoirement en antioxydants en parallèle) auquel on ajoutera une bonne portion de crudités le midi, suivie d'une bonne portion de légumes. Le reste des apports en glucides seront apportés par le restant des aliments, notamment les oléagineux qui en contiennent une part non négligeable ainsi que par les laitages et fromages qui en contiennent dans le lactose. Pour maigrir, et pour de meilleurs résultats, je recommande le jeûne intermittent soir ou matin, c'est au choix, mais c'est une solution extrêmement intéressante. N'hésitez pas à vous documenter sérieusement sur le sujet .

Les entrées de protéines animales correspondront à une belle portion de viande ou de poisson ou à 2 œufs au moins.

Les entrées de lipides pour la journée correspondent peu ou prou à un demi avocat de temps en temps, de l'huile d'olive, 40g de fromage, un yaourt à la grecque, 30g d'amandes, de la crème fraîche, du lard fumé grillé et une poignée d'olives. Bien entendu, tout est interchangeable, ce sont des exemples. J'insiste sur la qualité des sources lipidiques. Il ne s'agit surtout pas de s'enfiler des oignons frits et de la mayo industriels que l'on parsèmerait sur nos plats, surtout pas. Les sources de gras doivent participer à abaisser les triglycérides et à augmenter le bon cholestérol or cela ne peut se faire qu'en diminuant les apports en oméga 6 et en augmentant ceux en oméga 3. Le fromage et le yaourt sont de bonnes sources de lipides et ils contiennent aussi des protéines et des ferments qui vont contribuer à améliorer le microbiote – tant qu'il n'y a pas d'intolérance connue. Confondre manger du bon gras et manger gras ne procure pas les mêmes effets sur le corps ni sur l'amaigrissement. Bon nombre de personnes entreprennent des régimes cétogènes basiques sans l'aide d'aucun professionnel et font l'erreur de se gaver de gras, de fromage, de bacon, ils négligent la source des oléagineux et se retrouvent à prendre du poids, des boutons apparaissent sur la peau, c'est le signe qu'il y a un gros déséquilibre et des carences dans l'alimentation.

Je ne conseille pas les régimes cétogènes strictes car ils sont carencés en fibres et en antioxydants puisqu'ils limitent les apports en fruits et légumes trop drastiquement. ...

	PETIT DEJEUNER	DÉJEUNER	DINER
L U N D I	- Thé / café sans sucre - 20g amandes - noix - Pudding de graines de chia + crème de coco ou crème liquide + noix de coco râpé ou graines de lin ou 1 œuf + 30g de fromage + 1 tranche de jambon ou 2 tranches de pain <i>HVLA</i> + beurre ou purée d'amande # Monter à 50g d'amandes et noix si on ne mange que ça - 1 yaourt à la grecque	- Crudités : Tomates en rondelles ou autre crudité + huile d'olive + aromates + moutarde... - 150g de courgettes ou autre légume + oignon, ail, aromates... + huile d'olive ou crème fraîche et curry - 150g de poulet aux champignons de Paris + huile pour la cuisson ou un peu de crème fraîche - 2 tranches de lard grillé - 40 g de fromage - 1 fruit	- Caviar d'aubergines maison à la coriandre + un filet d'huile d'olive + citron aromates - 1/2 avocat en lamelles - 1 œuf + 1 tranche de jambon ou 2 tranches de pain <i>HVLA</i> + beurre ou purée d'amande - 1 yaourt à la grecque
M A R D I	- Thé / café sans sucre - 20g amandes - noix - Pudding de graines de chia + crème de coco ou crème liquide + noix de coco râpé ou graines de lin ou 1 œuf + 30g de fromage + 1 tranche de jambon ou 2 tranches de pain <i>HVLA</i> + beurre ou purée d'amande # Monter à 50g d'amandes et noix si on ne mange que ça - 1 yaourt à la grecque	- Crudités : chou rouge ou autre crudité + huile d'olive + aromates + moutarde... - 10 olives de votre choix - 150g de haricots verts ou autre légume + oignon, ail, aromates... + huile d'olive ou de coco - 150g de viande hachée aux aromates + huile d'olive ou beurre pour la cuisson - 40 g de fromage - 1 fruit	- Concombre + un filet d'huile d'olive + citron aromates + moutarde... - Salade + un filet d'huile d'olive + citron aromates + moutarde... - Une poignée d'amandes salées et noix du Brésil. - 1 œuf + 1 tranche de jambon ou 2 tranches de pain <i>HVLA</i> + beurre ou purée d'amande - 1 yaourt à la grecque

M E R C R E D I	- Thé / café sans sucre - 20g amandes - noix - Pudding de graines de chia + crème de coco ou crème liquide + noix de coco râpé ou graines de lin ou 1 œuf + 30g de fromage + 1 tranche de jambon ou 2 tranches de pain <i>HVLA</i> + beurre ou purée d'amande # Monter à 50g d'amandes et noix si on ne mange que ça - 1 yaourt à la grecque	- Crudités : concombre au yaourt ou autre crudité + filet d'huile d'olive + aromates + moutarde... - 150g de fenouil parsemé de 30g de parmesan râpé ou autre légume + oignon, ail, aromates... + huile d'olive - 180g de poisson aux aromates + huile d'olive pour la cuisson - 40 g de fromage - 1 fruit	- Carottes râpées ou autre crudité + un filet d'huile d'olive + citron + aromates + moutarde... - Tomates au basilic ou autre crudité + un filet d'huile d'olive + aromates + moutarde... - 1/2 avocat en lamelles - 1 œuf + 1 tranche de jambon ou 2 tranches de pain <i>HVLA</i> + beurre ou purée d'amande - 1 yaourt à la grecque
--------------------------------------	--	--	--