

Ce livre est composé avec  
le caractère typographique  
**LUCIOLE** conçu spécifi-  
quement pour les personnes  
malvoyantes par le Centre  
Technique Régional pour  
la Déficience visuelle et le  
studio [typographies.fr](http://typographies.fr)

# ZÉRO CONTRAINTE POUR MAIGRIR

Du même auteur chez À vue d'œil,  
éditions en grands caractères :

*Zéro contrainte pour rester jeune*

Dr JIMMY MOHAMED

# ZÉRO CONTRAINTE POUR MAIGRIR

*Surtout, ne faites pas de régime !*



© Flammarion, 2023.

© À vue d'œil, 2025,  
pour la présente édition.

ISBN : 979-10-269-0793-0

ISSN : 1968-5084

À VUE D'ŒIL

6, avenue Eiffel

78424 Carrières-sur-Seine cedex

[www.avuedoeil.fr](http://www.avuedoeil.fr)

## Sommaire

Introduction . . . . .	11
1. Soyez patient . . . . .	19
2. ... Et bienveillant avec vous- même! . . . . .	26
3. Programmez votre vie. . . . .	31
4. Créez de nouvelles routines . . .	40
5. Buvez... de l'eau . . . . .	47
6. « Foutu pour foutu » . . . . .	54
7. On balance la balance . . . . .	64
8. Ne comptez plus les calories . .	74
9. Une pomme par jour . . . . .	83
10. Le petit déjeuner, c'est pas obligé . . . . .	91

11. Le fast-food, le restaurant qui donne faim . . . . .	103
12. <i>Pasta al dente o niente!</i> . . . .	111
13. Des fruits et légumes à volonté	116
14. Pas de régime détox . . . . .	123
15. Les compléments alimentaires	132
16. Le sucre, notre meilleur ennemi.	139
17. Faites la guerre aux produits ultratransformés. . . . .	151
18. Plus rapide que la 5G : les fibres	158
19. Se débarrasser des kilos émo- tionnels . . . . .	170
20. Une salade-vinaigrette par repas . . . . .	183
21. Bien dormir pour bien maigrir	189
22. Un pour tous, tous pour un : perdre du poids à deux . . . . .	199
23. Boire ou maigrir, il faut choisir	204
24. Pas de sport pour perdre du poids . . . . .	211
25. Le jeûne intermittent . . . . .	224
26. Allégez vos placards . . . . .	234

27. L'assiette parfaite . . . . .	241
28. Pas d'écran en mangeant! . . .	249
29. Réhabilitons les haricots! . . . .	254
30. Cessons de nous affamer! . . . .	259
31. De la soupe, oui, mais pas de smoothie . . . . .	267
32. Déjeuner et dîner, deux rendez- vous à ne pas manquer . . . . .	271
33. Ne pas reprendre les kilos perdus . . . . .	279
34. Les pouvoirs du microbiote . .	287
35. Moins de cigarettes, mais plus de kilos, une fatalité? . . . . .	310
36. Prise de poids et traitements .	319
37. Pas de sandwich . . . . .	329
38. Vous n'êtes pas une poubelle!	338
39. Des hamburgers, oui, mais maison . . . . .	342
<i>Conclusion</i> . . . . .	349
<i>Notes</i> . . . . .	355
<i>Remerciements</i> . . . . .	389

## **Introduction**

### **ARRÊTEZ LES RÉGIMES !**

La perte de poids est facile...  
mais la reprise l'est encore plus !

Perdre du poids est facile. Très facile. Tout le monde peut perdre plusieurs kilos en quelques semaines, et ce quel que soit le régime suivi. La vraie difficulté réside dans le fait de ne pas les reprendre, et ça, soyons honnête, c'est quasi mission impossible. Et plus la perte de poids est rapide, plus la reprise du poids l'est aussi. Lorsque nous suivons un régime, nous nous restreignons – c'est le principe d'un régime –, nous mangeons moins, voire changeons

radicalement nos habitudes alimentaires. Nous réussirons à en modifier quelques-unes, voire beaucoup pour certaines et certains d'entre nous, mais jamais toutes. Il est en effet impossible de tout bouleverser dans son alimentation après des années, des décennies de « mauvaises » habitudes. Alors, tôt ou tard, nous allons, sauf dans de très rares cas, finir par reprendre nos anciennes habitudes. C'est en cela qu'aucun régime n'est efficace sur le long terme.

Pourquoi les régimes font grossir ?

Après n'importe quel régime, nous reprenons du poids. Pourquoi ? À cause des changements radicaux que nous infligeons à notre corps, comme une restriction calorique par exemple : nous le soumettons à un stress tel qu'il réagit

en stockant un maximum de nutriments et de calories. Ce processus débute pendant le régime : en effet, notre corps va se souvenir que nous l'avons affamé et se mettre en mode survie en faisant des réserves.

Prenons un exemple simple : si nous baissons nos apports caloriques journaliers de 500 kilocalories en ne mangeant qu'une soupe le soir et ce durant quinze jours, nous aurons supprimé de nos apports  $15 \times 500$  kilocalories, soit 7 500 kilocalories. Ce qui équivaut à 1 kg de graisse. Nous devrions donc perdre 1 kg toutes les deux semaines. Au bout de vingt semaines, soit à peu près cinq mois de régime, nous devrions avoir fondu de 10 kg. Sauf que nous allons plafonner à 4 ou 5 kg maximum – ce qui est déjà beaucoup, soit dit en passant ! Pourquoi ? Parce que notre organisme va s'adapter à cette privation de

nourriture et se mettre en économie d'énergie. Nous allons certes le priver de 500 kilocalories, mais notre métabolisme va ralentir et n'en économiser que 300. Nous aurons donc souffert tous les soirs en ne mangeant que de la soupe pour un résultat décevant.

Lassés de voir que le chiffre sur la balance ne descend pas aussi vite que nous l'envisagions, nous allons donc finir par retrouver une alimentation « normale ». Une fois notre alimentation redevenue « normale », c'est-à-dire comme avant notre régime, notre corps, à qui on ne la fera pas deux fois, va prendre les devants et stocker beaucoup plus, au cas où nous déciderions de recommencer un régime. Nous allons donc reprendre plus de poids que celui perdu. C'est le fameux « effet yoyo ».

Le problème, c'est que le cerveau nous joue parfois des tours et fait en sorte

d'effacer la souffrance de la privation, pour ne conserver que le souvenir heureux de la perte de poids : « Ah oui, je me souviens d'avoir perdu 5 kg, quand même ! Puis j'ai craqué ! Cette fois, c'est la bonne, j'ai vu un nouveau régime super efficace ! » Nous allons donc nous lancer dans un nouveau régime. Et reprendre du poids. C'est de cette façon que les personnes de bonne volonté vont prendre des kilos, régime après régime, année après année. Cette spirale néfaste peut devenir une importante source d'anxiété, voire de dépression, pour celles et ceux qui y sont piégé(e)s. Et qui dit stress dit... grignotage ! La boucle infernale est refermée. C'est pour toutes ces raisons qu'il ne sert à rien de faire de régimes. Fuyons toutes les propositions miracles qui nous promettent une perte de poids rapide : nous n'y perdrons pas de poids, mais notre santé et nos illusions.

## Le surpoids, un sujet de santé publique

Il faut bien comprendre que perdre du poids ne se résume pas qu'à changer son alimentation. Il n'y a pas que ce que nous mangeons qui compte. Il y a ce que nous buvons, notre sommeil, notre activité physique, notre niveau de stress, notre métier et les personnes qui nous accompagnent dans notre démarche. C'est pour cela que nous, médecins, ne parlons pas de régime, mais de rééquilibrage alimentaire. On pourrait même parler de rééquilibrage de mode de vie. Ce point est fondamental, car aucun régime n'a de chance de fonctionner sans accompagnement.

Le nutritionniste est le spécialiste qui nous aide à mener notre perte de poids à bien. Un peu comme dans une salle de sport : s'adjoindre un coach

est toujours plus motivant. Le nutritionniste joue donc le rôle du coach, qui vous donne les bons et les mauvais points tout au long de votre perte de poids, avec notamment l'épreuve de la pesée. Même adultes, nous restons malgré tout des enfants conditionnés par l'envie de ne pas décevoir celui qui nous suit. Le (bon) nutritionniste interroge son patient sur son alimentation, mais aussi son activité physique, son sommeil, son stress, etc. Il préparera ensuite un programme sur mesure que le patient aura à cœur de suivre. C'est d'autant plus vrai qu'il aura payé pour ce suivi.

Malheureusement, tout le monde n'a pas les moyens d'être accompagné sur le long terme. Comme le surpoids devient un problème d'envergure à l'échelle de notre pays, il faudrait que la Sécurité sociale prenne en charge ces consulta-