

# Coaching *Forme* & *Nutrition*

Par Anthony Simic  
[www.moncoachmaforme.com](http://www.moncoachmaforme.com)

## *COURIR À JEUN ?* p.30

- Les recommandations du coach
- Les idées reçues

## *LES EXERCICES CIBLÉS* p.32

## *LA FOLIE DES BRINDILLES* p.34

- À bas les régimes restrictifs, vive l'alimentation équilibrée
- L'importance du petit déjeuner
- Menus sur-mesure

## *LES PROBIOTIQUES* p.36

- Une vraie solution de prévention ?

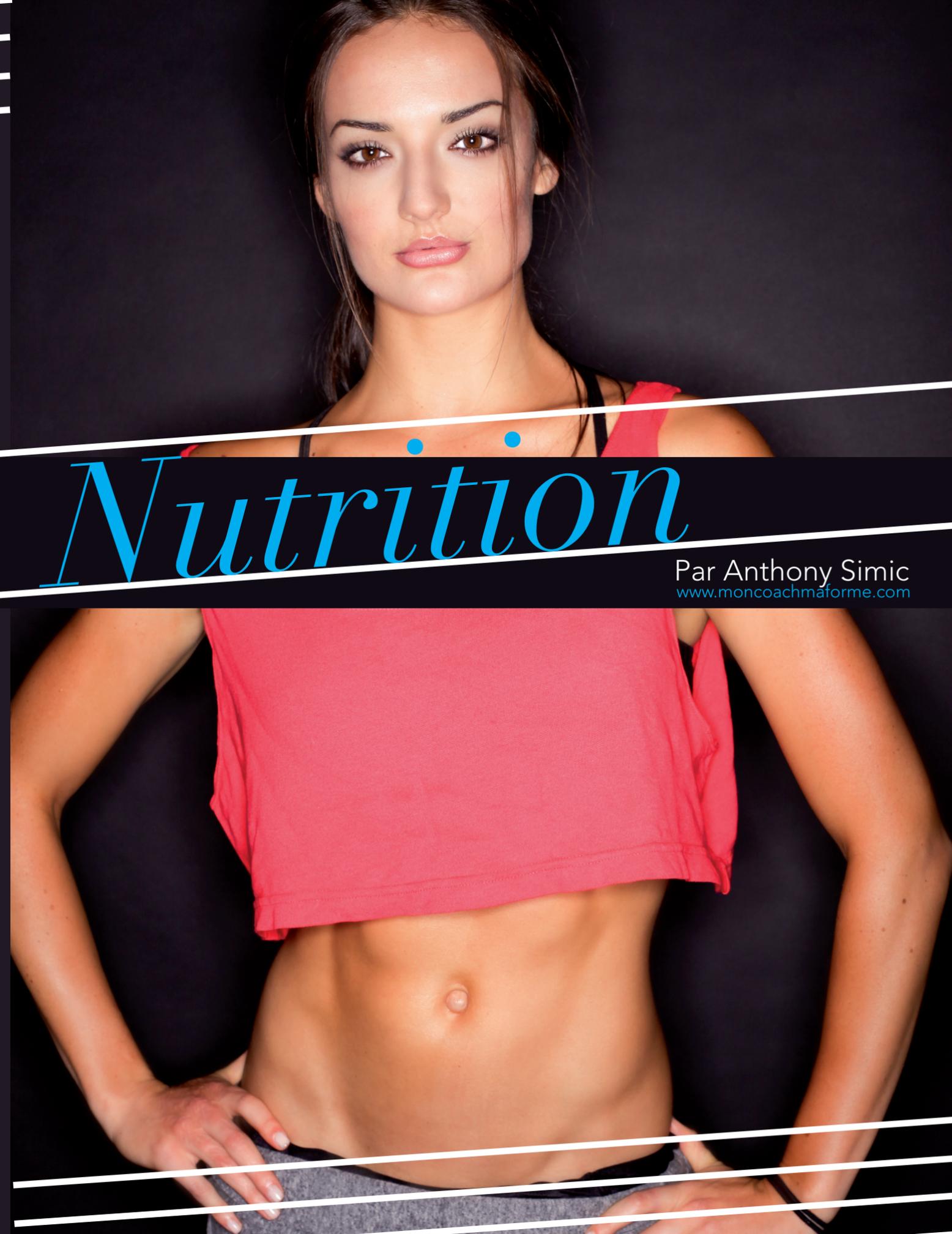
## *LE BOULEAU* p.42

- Ses vertus, de la sève à l'écorce

## *ALLIER LIGNE ET PLAISIR* p.48

- Présentation du guide «BON !» de Jean-Michel Cohen et Thierry Marx
- Interview avec Jean-Michel Cohen

## *COACHING DIÉTÉTIQUE PAR TÉLÉPHONE* p.52



# Courir à jeun?

Caser une séance de course à pied au milieu d'un emploi du temps surchargé n'est pas toujours évident. Il n'est pas rare de croiser, tôt le matin, des joggers courir le ventre vide pour éviter les troubles digestifs d'un petit déjeuner pris tardivement. Banalisée, cette pratique de la course à pied séduit de plus en plus les personnes désirant perdre du poids. Est-ce que courir à jeun permet véritablement de perdre du poids ? Est-ce sans risque pour la santé ?

## Notre carburant

Pour produire de l'énergie, notre corps utilise deux types de carburants en fonction de la durée et de l'intensité de l'effort. Les glucides fournissent de l'énergie de façon importante et avec un fort débit. Les réserves sont limitées contrairement aux lipides qui fournissent de l'énergie avec un faible débit et dont les réserves sont importantes. Lors d'un effort intense, le muscle consomme préférentiellement des glucides et lorsque l'activité est plus modérée, il consomme davantage de graisses.

## Constat

Après une nuit de sommeil, le taux de sucre dans le sang est bas, les réserves glucidiques au niveau du foie sont diminuées et le capital hydrique est très entamé. Notre corps dépense effectivement de l'énergie pendant la nuit (50 à 70kcal/heure) pour assurer le maintien de ses fonctions vitales, notamment au niveau cérébral.

Les rares études sur la course à jeun assurent que l'utilisation des lipides est bien réelle, pouvant même être multipliée par 5 lorsque les stocks de glucides sont au plus bas ! L'entraînement matinal à jeun va donc permettre d'épuiser nos dernières

réserves en sucres et d'augmenter de façon significative l'utilisation des graisses au cours de l'effort.

## Une méthode d'entraînement

Les marathonien utilisent la course à pied à jeun pour franchir plus facilement « le mur du marathon », le 30<sup>ème</sup> kilomètre, moment où les stocks de lipides sont largement mis à contribution par l'organisme pour produire de l'énergie. Les coureurs habituent ainsi leur organisme à mobiliser davantage les réserves de graisses en se privant de glucides. Malheureusement, on observe que ce type d'entraînement est de plus en plus utilisé par des personnes non entraînées, débutantes en course à pied et désirant perdre du poids.

## Attention aux acides gras essentiels !

On note effectivement une utilisation accrue des lipides lors d'une séance de sport à jeun mais ce sont les acides gras polyinsaturés (oméga-3 et oméga-6) qui sont principalement utilisés comme carburant énergétique par l'organisme, ces « bonnes graisses » contribuant au

bon fonctionnement et à l'équilibre de l'organisme.

Les acides gras polyinsaturés sont appelés acides gras essentiels car ils ne sont pas synthétisables par l'homme, contrairement aux acides gras saturés et mono-insaturés. Ils entrent dans la composition de la plupart des membranes des cellules de l'organisme, notamment au niveau du cerveau. La course à jeun va donc entraîner des besoins supplémentaires en ces acides gras : l'organisme ne pouvant les fabriquer lui-même, ils ne peuvent être apportés que par l'alimentation.

## Attention à la fonte de la masse musculaire !

On note également, lors d'efforts d'endurance à jeun, l'utilisation massive de notre masse musculaire, lieu d'utilisation des calories. Lorsque le glucose fait défaut, notre organisme peut en « fabriquer » à partir de nos protéines pour assurer un fonctionnement cérébral normal et fournir du glucose aux cellules glucodépendantes (globules rouges, neurones) qui ne peuvent utiliser les lipides pour leur métabolisme. Cette adaptation permet à l'organisme de compenser un

manque de sucre dans le sang. La masse musculaire sert ici de carburant d'appoint. Cette utilisation des protéines va entraîner une fatigue plus importante après la séance et nécessiter une période de récupération plus longue. La répétition de ce genre de séance peut entraîner à terme, une fonte de la masse musculaire à l'origine d'un abaissement du métabolisme de base.

## Attention à l'hypoglycémie !

La glycémie à jeun « normale » chez l'homme est comprise entre 0,75 et 1,10 g/L.

Lorsque le taux de sucre sanguin baisse en dessous d'une certaine limite, le cerveau se protège en fonctionnant au ralenti, forçant l'arrêt prématuré de l'activité physique.

Les symptômes de l'hypoglycémie sont multiples et témoignent du mauvais fonctionnement cérébral mais aussi de la réaction de l'organisme face au manque de sucres. Les symptômes peuvent être une sensation de faim ou de

fatigue, des vertiges, des sueurs, une pâleur, des palpitations cardiaques, des maux de tête, voir à l'extrême, un coma hypoglycémique.

## L'avis du coach

La tolérance des personnes face à ce type de séance est variable et dépend essentiellement du niveau d'entraînement. Quoi qu'il en soit, on conseille généralement une séance d'une heure maximum, l'idée étant également de ne pas multiplier ce type de séance dans une même semaine. **Je déconseille fortement l'entraînement à jeun aux personnes n'ayant pas l'habitude de pratiquer un sport d'endurance ou reprenant une activité physique après un arrêt prolongé.** Dans tous les cas, il est important de demander l'avis de votre médecin.

Par Anthony Simic

MONCOACH  
MAFORME  
www.moncoachmaforme.com

## Les recommandations du coach

- Avant de partir courir, échauffez-vous en effectuant des petits exercices d'assouplissement pendant au minimum 10 minutes.
- La veille au soir, un repas riche en glucides complexes est indispensable (pâtes, riz, blé, légumineuses, pain) afin d'éviter une hypoglycémie durant la course.
- Une hydratation suffisante est la première garantie de la performance. **Attention, la simple sensation de soif signifie que vous avez déjà perdu 1% de votre poids corporel et cela entraîne une diminution d'environ 10% de vos capacités physiques.** Pour vous réhydrater après la nuit, buvez dès votre réveil un grand verre d'eau.
- Pour limiter votre fatigue, il est important d'observer la nuit précédente un sommeil suffisamment long et réparateur (de 6 à 8h).
- Emportez avec vous une barre énergétique en cas d'hypoglycémie.
- Respectez durant votre séance une intensité d'exercice correspondant à 60% de votre fréquence cardiaque maximale (FC max : 220 – Age pour les hommes et 226 – Age pour les femmes). Cette allure de course permet, en outre, une utilisation optimale des graisses.
- Après la séance, prenez un petit déjeuner équilibré afin de permettre à votre organisme de bien récupérer.

## Les idées reçues...

### 1/ LE MUSCLE SE TRANSFORME EN GRAISSE LORSQU'ON ARRÊTE LE SPORT

**FAUX** : Le tissu musculaire et le tissu grasseux sont deux tissus complètement différents qui ne sont absolument pas interchangeables.

Sans activité, le muscle perd simplement de sa tonicité et de son volume. Pratiquer une activité physique régulière entraîne des besoins énergétiques accrus. Lorsque vous diminuez votre pratique sportive, il faut veiller à diminuer de façon proportionnelle vos apports énergétiques sous peine de prendre du poids. Si les apports énergétiques sont supérieurs aux dépenses de l'organisme, celui-ci constitue des réserves, principalement en faveur de la masse grasse, entraînant une prise de poids pouvant conduire à l'obésité. Dans ce cas, on parle de bilan énergétique positif. Si les apports énergétiques sont inférieurs aux dépenses de l'organisme, celui-ci utilise ses réserves avec réduction de la masse grasse, voire de la masse musculaire. On parle ici de bilan énergétique négatif.

Le bilan énergétique est équilibré lorsque les apports énergétiques sont identiques aux dépenses énergétiques.

### 2/ FAIRE DES ABDOMINAUX PERMET DE PERDRE DU VENTRE

**FAUX** : Il est très important de noter que lors d'un effort physique, l'utilisation des réserves graisseuses est aléatoire et se réalise à partir des stocks les plus facilement mobilisables. De ce fait, courir pour perdre la graisse localisée au niveau des jambes ou faire des abdominaux pour perdre du ventre se révèle inefficace.

Il existe deux origines à votre « ventre ». Soit vos muscles abdominaux ne sont pas assez toniques et ce sont vos viscères qui, en poussant votre paroi abdominale, sont à l'origine de vos rondeurs. Soit, votre « bouée » située au niveau du bas ventre est due à un excès du tissu grasseux localisé sur les muscles abdominaux.

Dans le 1er cas, muscler vos abdominaux pourra vous redonner un ventre plat. En revanche dans le 2ème cas, seule une diminution de vos apports énergétiques conjugués à des exercices d'endurance seront efficaces.



**Anthony Simic**  
Coach sportif à domicile  
et diététicien nutritionniste  
spécialisé dans la perte  
de poids

# Affiner, tonifier, raffermir !

Vous avez décidé de vous prendre en main mais vous n'avez pas le temps d'aller dans une salle de sport ? Vous ne savez pas quels exercices réaliser pour vos muscles sans vous faire mal ?

Nouveau dans «Meilleure Santé», Anthony Simic, coach sportif, vous fait bénéficier d'un programme complet, efficace et facile à réaliser chez soi, sans nécessiter un matériel spécifique.

Découvrez, dans chaque numéro, 3 nouveaux exercices de renforcement musculaire ciblant une zone précise de votre corps.

**PLUS D'EXCUSES !** On passe à l'action et on suit les conseils du coach !

## LEÇON N°1: Les abdominaux

Afin de travailler en toute sécurité et sans risquer de vous faire mal au dos, mémorisez bien les consignes de posture et d'exécution des mouvements. Et surtout persévérez... En suivant ce programme **3 fois par semaine** pendant **deux mois**, vous retrouverez un ventre plat et tonique !

### 1 Relevés de bassin

#### Consignes de placement

- allongé sur le dos
- les bras le long du corps
- la tête posée au sol
- les genoux fléchis
- les pieds décollés.

#### Consignes d'exécution

Monter les genoux vers la poitrine en décollant le bassin puis revenir à la position de départ.

#### Consignes de respiration

Expirez sur la montée des genoux et inspirez sur le retour.

#### Consignes de sécurité

- travailler lentement.
- conserver la plus grande partie du dos au sol.
- ne pas bloquer sa respiration.

#### Méthodologie

Faire 3 séries de 25 à 30 répétitions avec 45 secondes de récupération entre chaque série.

#### Variante

Pour plus de difficulté, l'exercice peut être réalisé les épaules décollées.



### 3 Obliques

#### Consignes de placement

- allongé sur le dos
- les genoux fléchis
- les pieds au sol
- les mains derrière la tête

#### Consignes d'exécution

décoller simultanément une épaule et le genou opposé en effectuant une rotation du buste. - revenir ensuite à la position de départ.

#### Consignes de respiration

Expirez sur la montée et inspirez sur la phase retour.

#### Consignes de sécurité

- travailler lentement
- ne pas bloquer sa respiration
- ne jamais décoller le bas du dos.

#### Méthodologie

Faire 3 séries de 15 à 20 répétitions sur chaque côté avec 45 secondes de récupération entre chaque série.



### 2 Crunch Simple

#### Consignes de placement

- allongé sur le dos
- les genoux fléchis
- les pieds au sol
- les mains derrière la tête

#### Consignes d'exécution

Décoller les épaules en conservant le bas du dos au sol et revenir ensuite en position initiale.

#### Consignes de respiration

Expirez sur la montée et inspirez sur la descente.

#### Consignes de sécurité

- travailler lentement
- ne pas décoller le bas du dos
- ne pas tirer sur la nuque en conservant le regard orienté vers le plafond et les mains décroisées
- ne pas bloquer sa respiration

#### Méthodologie

Faire 3 séries de 15 à 20 répétitions avec 45 secondes de récupération entre chaque série.

#### Variante

Pour plus de facilité, l'exercice peut être réalisé les bras tendus devant soi ou les pieds calés.

MONCOACH  
MAFORME  
www.moncoachmaforme.com



# La folie des "brindilles"

## C'est dans l'air du temps...

A l'approche du printemps, puisqu'il faut sculpter, modeler son corps avant de l'offrir aux regards des autres, puisque les tenues s'allègent au risque de dévoiler les nombreux excès de l'hiver, c'est le moment choisi par les «spécialistes» pour nous proposer des régimes miracles, véritables méthodes infaillibles permettant une perte de poids spectaculaire en un temps record, et sans le moindre effort bien sur !

Notre société véhicule un idéal corporel qui se porte sur une silhouette fine et tonique, dépourvue de rondeurs ou de kilos superflus. Du coup, on se rêve mince... On est facilement tenté par les régimes à la mode, qui même dénoncés, renaissent de leurs cendres tous les printemps, comme si on imaginait un possible miracle. Et chaque année, les kilos sont perdus et tout aussi vite repris. Ainsi va la vie des régimes...

Mais contrairement aux idées reçues, être mince n'est pas qu'une question de volonté mais aussi et surtout une question d'hérédité ! Il est bien entendu indiscutable que «trop manger» fait grossir mais dans certains cas, à alimentation équivalente, certains grossissent et d'autres pas. Ah cette génétique !

Effectivement, de meilleurs choix alimentaires permettraient de réduire certaines pathologies telles que le surpoids, l'obésité ou les maladies cardiovasculaires mais «Manger est un acte qui doit rester avant tout un plaisir !». Les aliments «plaisirs» nous apportent un confort psychologique qu'il convient de conserver, quitte à s'éloigner quelque peu d'une alimentation «idéale».

## A bas les régimes restrictifs !

Lors d'un régime, la perte de poids n'est pas linéaire dans le temps et tend à diminuer à mesure que la restriction alimentaire se prolonge. Cet arrêt de la perte de poids témoigne de l'adaptation de l'organisme, qui diminue progressivement sa dépense énergétique minimale, son métabolisme de base et « tire davantage de profits » des calories ingérées. L'organisme passe en mode « éco ». Et ce passage peut être à l'origine d'une prise de poids au moindre excès.

De même, plus la restriction alimentaire est sévère et plus notre corps utilise les protéines comme carburant énergétique. **Les régimes trop longs et/ou trop restrictifs provoquent ainsi une fonte de la masse musculaire, lieu d'utilisation massive des calories. C'est donc une**

### mauvaise stratégie sur le long terme.

Enfin, les dernières études sur le sujet attestent que pour perdre du poids de façon durable, il faut diminuer légèrement ses apports et augmenter légèrement sa dépense énergétique. Alors arrêtez de vous priver à outrance et de chausser vos baskets tous les matins pour aller courir à jeun dans le parc du coin !

## Vive l'alimentation équilibrée

Lors d'une perte de poids, l'enjeu est triple : perdre la masse grasse tout en conservant la masse musculaire, rester en bonne santé et ne pas se sentir fatigué mais également trouver du plaisir au moment des repas. Et le premier principe est clair : il n'y pas de mauvais aliments ni d'aliments interdits mais uniquement de mauvaises consommations ! Le plus important n'est pas tant les aliments que nous mangeons mais surtout la fréquence avec laquelle nous les mangeons.

**Avant d'entamer un régime, pour quoi ne pas préférer dans un premier temps une alimentation équilibrée, juste pour voir, pour essayer...** Nettement moins spectaculaire mais bien plus durable dans le temps. Et surtout bien meilleure pour votre santé ! Au pire, cette étape sera une transition. Au mieux, vous observerez une perte de poids efficace et durable.

Dans un premier temps, notre but sera d'améliorer la qualité des prises alimentaires plutôt que de s'interdire les aliments qui nous procure du plaisir ! L'objectif sera d'apporter à notre organisme tout ce dont il a besoin, au bon moment, dans de bonnes proportions et le tout sans nous affaiblir, sans nous frustrer. Rien n'est interdit, on doit simplement respecter les fréquences de consommation.

Une alimentation équilibrée passe par 3 voire 4 repas dans la journée : le petit déjeuner, le déjeuner, le dîner

et une collation éventuelle. Cette dernière sera mise en place si vous avez faim dans l'après-midi ou si les grignotages sont systématiques. La collation permet de casser le jeûne de la matinée ou de l'après-midi et donc d'arriver au repas suivant sans avoir une faim de loup. Si on met en place une collation, on scindera le repas précédent en deux et la collation sera composée du laitage et du fruit du repas précédent.

Une chose essentielle : on ne saute aucun des trois repas principaux afin d'éviter les grignotages susceptibles de déséquilibrer la balance énergétique. Enfin, il est important de consacrer au minimum 25 minutes à l'ingestion du repas pour ressentir la sensation de satiété. Pour cela, faites une

pause de 5 minutes entre chaque plat.

## L'importance du petit déjeuner

Le petit déjeuner intervient après le jeûne nocturne et il est primordial qu'il soit équilibré afin de se réhydrater correctement et recharger ses réserves en glucides, protéines, vitamines et minéraux.

Premier repas de notre journée, il permet d'éviter les fringales et donc les grignotages en cours de matinée et un apport énergétique déséquilibré au déjeuner. Ce repas doit couvrir 25% de la ration calorique journalière et comprendre une boisson (lait, café, thé, eau), un produit céréalier (pain, céréales), un laitage (lait demi-écrémé, yaourt nature, fromage blanc, 20-40% MG) et une portion de fruits (un fruit frais, une compote sans sucre ajouté, un pur jus de fruit).

Des enquêtes alimentaires ont démontré que les personnes ne prenant pas de petit-déjeuner avaient en général une alimentation plus calorique, plus riche en graisses et en sucres le reste de la journée.

Un petit déjeuner pris tardivement sera composé d'une portion de fruits et d'un laitage demi-écrémé pour ne pas déséquilibrer la qualité du déjeuner et du dîner.

## La complémentarité du déjeuner et du dîner

Ce sont les deux repas principaux de la journée. Le déjeuner doit représenter 40% de l'apport énergétique quotidien et le dîner 35%. Le déjeuner fournit l'énergie nécessaire aux activités de l'après midi et le dîner permet un sommeil réparateur. Si ce dernier est trop copieux, il peut retarder l'endormissement. Trop léger, il peut occasionner des fringales dans la soirée ou en pleine nuit.

- Consommer une voire deux sources de protéines quotidiennement en fonction de votre poids et de votre dépense énergétique en alternant viandes rouges, viandes blanches, poissons, mollusques/crustacés et œufs.
- Consommer à chaque repas une grosse

portion de légumes cuits et de façon quotidienne au moins une portion de crudités assaisonnées. Les légumes seront consommés à volonté de part leur faible valeur énergétique et représenteront un minimum de 400g sur la journée. Essayer de varier vos légumes.

- Consommer une portion de fruits à chaque repas.

• On conseille une portion de féculent à chaque repas mais la quantité sera adaptée à la dépense énergétique. Attention ! Un excès de féculent peut être à l'origine d'une augmentation de la masse grasse. Néanmoins, l'attitude qui serait de retirer tous les féculents de son alimentation est contre productive car à plus ou moins long terme, cela entraîne la faim et donc des grignotages.

Si vous ne faites pas de sport, optez pour 1/3 de votre assiette de féculents et 2/3 de légumes au déjeuner et au dîner. Si vous faites du sport, on répartira son assiette en 1/2 de féculents et 1/2 de légumes cuits. Vous pourrez remplacer la portion de féculent par 2-4 tranches de pain (50-70g).

- Veillez à apporter un produit laitier à chaque repas en variant les plaisirs. Il est important

d'éviter les laitages écrémés dépourvus de vitamine A et D et de consommer avec modération les desserts lactés types crèmes desserts, crèmes aux œufs, entremets céréaliers riches en sucres et en acides gras saturés.

• On ne supprimera pas les corps gras mais attention à la place que l'on accordera au beurre et à la crème fraîche. On veillera à apporter une cuillère à soupe d'huile végétale au déjeuner et au dîner. On utilisera par exemple l'huile de colza pour l'assaisonnement des crudités et l'huile d'olive pour la cuisson de la viande ou des légumes.

• L'eau est la seule boisson indispensable. La couleur des urines doit être claire au lever pour valider une bonne hydratation. Veiller à boire au minimum 1,5 litre d'eau par jour.

S'alimenter sainement reste un souci, mincir un rêve et les adeptes des régimes amaigrissants sont de plus en plus nombreux. Pour conclure, gardez à l'esprit que faire des régimes toute sa vie, c'est prendre le risque de mourir sans avoir vécu. Alors arrêtez de mettre votre plaisir entre parenthèse et **MANGEZ !**

Par Anthony Simic  
www.moncoachmaforme.com



**ON RÉCAPITULE LA FRÉQUENCE DES « ALIMENTS PLAISIRS » :**

- Un repas « plaisir » par semaine
- De la charcuterie maximum une fois tous les 15 jours (sauf jambon blanc découenné, blanc de dinde, blanc de poulet qui sont peu gras)
- Un dessert sucré une fois par semaine maximum
- Un seul morceau de fromage par jour (30 à 40 grammes)
- 4 à 6 œufs maximum par semaine
- Eviter les boissons sucrées type sodas, nectars, sirops et préférer de l'eau
- Eviter les plats cuisinés du commerce
- Eviter les pâtes feuilletées, les pâtes brisées.



**ENTRE PARENTHÈSES**

**Équivalences**

1 pomme = 1 poire = 1 orange = 1 petite banane = 1/2 pamplemousse = 1/2 melon = 2 clémentines = 1/5 d'ananas = 1 petit bol de fraises = 2-3 abricots = 1 tranche de pastèque = 6-8 mirabelles = 8-10 litchis frais = 15 cerises = 2 figues fraîches = 1 petit bol de framboises = 1 pêche = 2 kiwis = 18-20 raisins = 150g de compote maison sans sucre ajouté = 150mL de jus de fruit sans sucre ajouté

Tous les fruits apportent du fructose. Aucun fruit n'est interdit. On parle ici d'une portion de fruit, chacune apportant la même quantité de sucres.



**9h**

Exemple de **petit déjeuner** équilibré

- Un verre d'eau à jeun
- 40 g de céréales (all bran\*, flocon d'avoine, weetabix\*)
- 200ml de lait demi-écrémé
- Un café +/- sucré
- Deux kiwis



**19h**

Exemple de **dîner** équilibré

- Deux verres d'eau pris au cours du repas
- Une papillote de saumon (120g)
- Fondue de poireaux (200-250g)
- 100-150g de riz complet
- Un yaourt nature
- 2 clémentines



**12h**

Exemple de **déjeuner** équilibré

- Deux verres d'eau pris au cours du repas
- Carottes râpées citronnées avec 5 ml d'huile de colza
- Une bavette (120g) à l'échalote cuite avec 5 ml d'huile d'olive
- Haricots verts persillés (200-250g)
- 2-4 tranches de pain (50-70g)
- 30g de fromage
- Une poire



**16h**

Exemple de **collation** équilibrée

(on enlève le produit laitier et le fruit du repas précédent)

- Une petite banane
- Un grand verre de lait