**Maigrir malin**

**Isabelle Lauras**

Editions Leduc.s /Quotidien malin

208 pages

9782848995939

6 euros

*17 janvier 2013*

Un livre pour maigrir. Encore, pourrait-on dire ? Ce petit recueil de conseils et d’astuces prétend proposer des recettes qui font du bien et permettent encore les plaisirs de la table. Il recommande d’adopter de bonnes habitudes, plutôt faciles à maintenir, de comprendre les mécanismes de prise et de perte de poids pour éviter des erreurs d’association d’aliments, de continuer à manger de tout mais de manière équilibrée et en quantité raisonnable.

Il se veut simple, assez didactique, accessible et n’interdit pas vraiment certains produits. L’essentiel étant d’accepter que le poids puisse varier légèrement sans culpabilité, ni baisse de moral systématique. Il tente de réapprendre à manger, soit en diminuant ses apports alimentaires pour réduire le nombre de calories, soit en augmentant les dépenses énergétiques (+ de sport), soit en combinant les deux pour espérer maintenir au mieux la baisse de poids. Il rappelle, mais c’est déjà une évidence pour les habitués aux régimes, qu’il faut manger de tout, savoir associer les bons aliments (sucres lents et protéines par exemple) et ne pas oublier de se dépenser !

Bannissant les régimes hyper-protéinés, cet ouvrage recommande de maigrir progressivement mais pour longtemps en maintenant trois repas par jour, en limitant les écarts, en mastiquant lentement, en privilégiant le petit-déjeuner et en limitant l’apport de sucre (sauf le week-end, par exemple), en adoptant les dîners légers (sans sucres lents, difficiles à brûler pendant le sommeil). Les écarts sont acceptés et pour y faire face, un menu « booster » (menu plus léger, protéiné et sans matières grasses) est proposé pour annuler ces excès, les réguler mais il ne doit pas excéder deux dîners par semaine. Bien sûr, il ne faut pas oublier de boire de l’eau tout au long de la journée pour permettre au corps d’éliminer les toxines. Pour faciliter, ces nouvelles habitudes, l’auteur recommande de planifier les menus à la semaine.

Reste ensuite à aménager cet ensemble de conseils (peu novateurs, en définitive) en toutes occasions, lors des repas en famille mais aussi à l’extérieur au restaurant ou chez des amis, de savoir user d’astuces pour maintenir le repas le plus équilibré possible mais accepter aussi de se laisser aller de temps à autre, de ne pas renoncer à la convivialité entre amis. Votre corps a le droit de se mettre en vacances de temps à autre sans vous mettre à mal.

Au final, un ouvrage qui ne va pas révolutionner les modes opératoires pour maigrir, n’apprendra rien de neuf aux adeptes des régimes mais les confortera dans l’idée que perdre du poids est une entreprise exigeante, souvent longue et qu’elle nécessite de nouveaux apprentissages alimentaires. A ce propos, figurent en annexe la liste des produits à consommer selon les repas et les quantités recommandées auxquels s’ajoutent quelques propositions de menus en fonction des saisons.

Cécile Pellerin