YIN SHI

Fiche remise en consultation

MÉTABOLIQUE

Retrouver son poids d'équilibre

Perdre durablement sans se mettre en restriction

Un corps qui prend du poids n'est pas un corps paresseux : c'est un corps qui gère mal son énergie, souvent parce qu'on le lui a trop demandé. Cette fiche rassemble les habitudes qui remettent la machine en route, et les pièges des régimes qui la cassent.

EN DEUX MOTS

Le poids n'est pas qu'une histoire de calories : il dépend de la qualité de l'assiette, du sommeil, du stress, de l'activité et de l'histoire des régimes précédents. La restriction sévère marche quelques semaines puis se retourne : le corps se défend. Ce qui marche durablement, c'est une alimentation rassasiante, régulière et vivable, associée à du mouvement et à du sommeil, avec de la patience.

L'ESSENTIEL À RETENIR

- Le meilleur régime est celui qu'on peut tenir dix ans : aucune méthode miracle ne bat la régularité.
- La faim n'est pas l'objectif : manger suffisamment de protéines, de fibres et de vrais plats coupe l'appétit mieux que compter.
- Un kilo par mois qui ne revient pas vaut mieux que cinq kilos qui reviennent avec des invités.

CE QUI VOUS AIDE

Les vrais repas, assis : une assiette complète, vingt minutes, sans écran : la satiété arrive avec le temps qu'on lui laisse.

Les protéines à chaque repas : œufs, poisson, volaille, légumineuses, yaourt : elles rassasient longtemps et protègent le muscle pendant la perte de poids.

Les légumes en premier : commencer par les légumes et la soupe remplit le ventre avant les féculents : la satiété se joue dans l'ordre du repas.

Les féculents complets : riz complet, pain complet, avoine, sarrasin : l'énergie qui dure sans les pics qui rappellent au frigo deux heures après.

L'eau avant et pendant le repas : un grand verre avant de manger réduit naturellement ce qui suit : le geste le plus simple de tous.

CE QUI AGGRAVE

Les régimes trop stricts : sauter des repas et manger trop peu finit en fringale et en craquage : le corps se venge de la famine.

Les boissons sucrées : sodas, jus, thés glacés : les calories liquides ne rassasient pas, elles s'ajoutent.

Les grignotages d'écran : devant la télé ou le téléphone, on mange sans compter ni savourer : la collation consciente, assise, est une autre histoire.

Le « tout ou rien » : un écart ne ruine rien : c'est la moyenne de la semaine qui compte, pas le repas d'hier soir.

Les nuits courtes : le manque de sommeil augmente la faim et fait préférer le gras-sucré : dormir fait partie du plan.

La pesée quotidienne obsessionnelle : le poids fluctue d'un kilo dans la journée : une pesée par semaine, même jour même heure, suffit à voir la tendance.

Les plats faits maison : même simples : les ultra-transformés sont conçus pour faire re-manger, le fait-maison pour rassasier.

AU QUOTIDIEN

Les gestes qui changent tout

1. **Commencez par le petit-déjeuner**

   un vrai repas du matin, avec des protéines, réduit les fringales de l'après-midi : c'est le point d'appui de la journée.

2. **Marchez après les repas**

   dix à quinze minutes de marche après manger aident la glycémie à redescendre en douceur : le micro-geste le plus rentable.

3. **Planifiez trois repas par semaine**

   pas tout le menu, juste les trois repas à risque : la décision prise d'avance vaut mieux que la volonté du soir.

4. **Dormez sept à huit heures**

   le sommeil est un outil minceur documenté : couchez-vous trente minutes plus tôt plutôt qu'une salade de plus.

5. **Notez vos victoires non-pondérales**

   pantalon plus souple, escaliers plus faciles, énergie au rendez-vous : la réussite se mesure aussi hors de la balance.

Cette fiche accompagne les conseils de votre praticien, elle ne s'y substitue pas. Une perte de poids durable se joue sur des mois, pas des semaines : méfiez-vous des promesses rapides. Consultez un médecin si la prise de poids est rapide ou inexpliquée, ou avant tout programme si vous prenez des traitements.

Yin Shi · Retrouver son poids d'équilibre · Édition du 2026 novembre 19 · Document à conserver