

UN TRAVAIL DE MOINE...

Perdre du poids, quel casse-tête ! Je suis convaincue que plusieurs d'entre vous y avez déjà songé, mais y êtes-vous arrivé ? Le but est de diminuer son poids tout en gardant un bon équilibre alimentaire. Pour y parvenir, il faut changer ses habitudes quotidiennes mais continuer à manger de bons gras, des glucides et des protéines afin de fonctionner efficacement.

Combien de fois ai-je entendu ma tante se plaindre d'avoir repris tout le poids qu'elle avait perdu lors de son « régime » ! Le problème, c'est justement le RÉGIME... Il ne faut pas simplement réduire sa consommation ou jeûner, il faut comprendre le fonctionnement général des aliments sur

CELA NE M'A JAMAIS EMPÊCHÉE DE MANGER UNE BONNE POUTINE AVEC DU KETCHUP UNE FOIS DE TEMPS EN TEMPS!

son corps et avoir une alimentation en fonction de ses besoins. C'est quand même drôle de constater que la grande majorité de la population sait comment utiliser un ordinateur, mais que, par contre, bien peu de gens comprennent le fonctionnement de leur propre organisme. J'avoue que c'est beaucoup plus complexe, mais tout de même, c'est notre corps, notre vie ! Pourquoi ne pas faire attention à ce que nous nous mettons dans la bouche ?

Pour ma part, j'ai toujours fait attention à mon alimentation. J'aime manger de bons plats et, surtout, j'aime beaucoup cuisiner. Cela ne m'a jamais empêchée de manger une bonne poutine avec du ketchup une fois de temps en temps ! Toutefois, depuis mon retour des Jeux olympiques, je me suis arrêtée pour analyser de A à Z ma structure alimentaire. Qu'est-ce que je dois manger pour être encore plus efficace à l'entraînement ? Quelle mauvaise habitude dois-je abolir ?

Combien de kilos pourrais-je perdre pour optimiser mes performances sans nuire à ma santé ? Comme ces quelques questions me tracassaient, j'ai pris les devants et me suis informée sur le sujet.

Je n'ai jamais eu à faire quelque sacrifice que ce soit pour garder mon poids stable. Mon poids convient d'ailleurs à mes épreuves de triathlon. Je suis petite de nature et j'ai un métabolisme qui fonctionne à la vitesse de l'éclair grâce à mon régime d'entraînement quotidien. Cependant, j'en suis rendue là : de petites modifications alimentaires peuvent faire une grosse différence. À l'échelle internationale, tous les petits détails comptent...

ÊTRE BIEN CONSEILLÉE

Je travaille en étroite collaboration avec la docteure Lucie Blouin (www.lucieblouin.com) depuis déjà un bon bout de temps. Lucie me donne un coup de main pour ce qui est de plusieurs aspects de ma santé, mais ce n'est que tout récemment que je lui ai demandé ce que je devais faire pour me rendre à ma limite tout en étant capable de faire le travail à l'entraînement. Lucie m'a fait passer plusieurs tests dont celui du BIA, qui mesure la masse maigre et la masse grasse du corps. D'après mon résultat, je pourrais perdre environ 4 livres, donc me rendre à 105 livres !

Lucie m'a donné un programme alimentaire équilibré comprenant des légumes, des fruits, des protéines, des légumineuses et des produits laitiers. J'ai commencé à comptabiliser dans un carnet les aliments que je mange chaque jour. Je pèse toutes mes portions afin d'avoir le bon nombre de calories dans



mon assiette. Cela peut paraître un peu fou, mais si je veux vraiment perdre ces quatre livres, je dois absolument me discipliner.

Ce que j'aime bien, dans ce nouveau mode alimentaire, c'est que ça a changé ma routine. J'ai découvert de nouvelles recettes et de nouveaux aliments, comme les protéines végétales texturées, fabriquées surtout à partir de soya, de même que les graines de chanvre, à ajouter dans les salades, les soupes aux lentilles ou aux haricots noirs, etc. Cependant, je ne dis pas que ces changements sont faciles... Comme je suis bien suivie, je suis assurée de ne manquer de rien. Ainsi, je ne vois pas ça comme un gros sacrifice, car je sais que, en bout de ligne, la récompense sera encore plus grande !

Afin de dresser une liste de ce que je dois éviter et de ce que je peux me permettre, Lucie et son équipe ont analysé mon urine et ma salive pour déterminer le niveau d'absorption de mes cellules par rapport à certains aliments. C'est surprenant de voir que certains bons aliments peuvent être nuisibles à la santé parce que le corps ne les utilise pas correctement. Dans mon cas, j'ai appris que mon corps ne réagissait pas très bien à des aliments très simples, comme les œufs, le blé, le lait, les arachides et certaines légumineuses. Ce n'est rien de très sérieux, mais si je veux mettre toutes les chances de mon côté, je dois remplacer ces aliments. Par exemple, j'ai remplacé le beurre d'arachide par le tahini et le beurre de noisette, qui sont délicieux !

Les effets ont été très positifs. Simplement en choisissant les bons aliments, j'ai plus d'énergie à l'entraînement. Je peux donc conclure qu'il ne faut pas se laisser impressionner par les changements. Il faut aller de l'avant. Ça fait du bien ! 🚴