

DÉCIDE

Pour enfin te mettre en forme pour
de bon, sans privation ni culpabilité



Sébastien Côté, B. Sc.

« DÉCIDE : Pour enfin te mettre en forme pour de bon, sans privation ni culpabilité »

Copyright © 2021 par **Sébastien Côté, B. Sc.** Tous droits réservés. Imprimé au Canada. Aucune partie de ce livre ne doit être reproduite de manière mécanique, électronique, ou par quelque autre moyen que ce soit, y compris par photocopie, sans la permission de l'éditeur ou de l'auteur, sauf en cas de brèves citations résumées ou citées textuellement dans des articles, des critiques ou des revues. Il est illégal de copier ce livre, de le publier sur un site Web et de le distribuer de toute autre manière sans la permission de l'éditeur ou de l'auteur.

Limite de responsabilité

L'auteur et l'éditeur ne seront pas responsables de la mauvaise utilisation du matériel ci-joint. Ce livre est strictement prévu à des fins informatives et éducatives.

Avertissement

L'objectif de ce livre est d'éduquer et de divertir. L'auteur et/ou l'éditeur ne garantissent pas à quiconque de suivre ses techniques, ses suggestions, ses astuces, ses idées ou ses stratégies comme étant une réussite. L'auteur et/ou l'éditeur ne sont ni redevables ni responsables envers quiconque à l'égard de toutes pertes ou tous dommages occasionnés, ou prétendument causés, directement ou indirectement par les informations contenues dans ce livre.

freedomfitnesscoaching.ca

Les Éditions Allez, ose!

450 820-5689

allezose.ca

Révision et correction : Mélanie Ruel

ISBN 978-2-9819372-1-6

Dépôt légal — Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2021

Dépôt légal — Bibliothèque et Archives Canada, 2021

Table des matières

Préface	1
Introduction	3
PARTIE 1.....	10
Se rendre à 80 %	10
Le sommeil.....	10
La quantité.....	12
La qualité	13
Nos personnalités multiples.....	16
Alimentation	18
Les calories	20
Calculer ton budget.....	21
Quantité VS Qualité	22
Mieux comprendre la faim	23
Pour en finir avec la crainte des glucides	26
Les fruits & légumes.....	26
Les féculents.....	27
Les fibres : un glucide magique.....	28
L'alcool : un glucide dangereux.....	29
Les gras	31
Les protéines et leur rôle.....	32
L'activité physique	34
Étape 1 : Créer du temps.....	38
Étape 2 : Optimiser le temps	40
Le meilleur plan d'entraînement du monde.....	45

PARTIE 2.....	48
Le pire mensonge	48
Personne n'est paresseux	50
Le mythe de la privation.....	51
La motivation.....	57
Ton identité.....	65
L'environnement physique.....	69
Tes relations avec les objets.....	70
L'environnement social.....	73
Les communautés virtuelles.....	76
Les habitudes.....	80
Gestion des malaises.....	82
Faire preuve de leadership.....	84
Et maintenant?	86
Annexe.....	87
À propos de l'auteur.....	88

Préface



Bravo, tu as fait le premier pas ! En te procurant ce livre, tu seras amenée à faire quelque chose qui se fait rare de nos jours : réfléchir intensément à ta situation. La mise en forme est en surface si simple, mais profondément complexe.

Chaque spécialiste voit l'enjeu à partir de son champ d'expertise, ce qui entraîne des contradictions flagrantes très déconcertantes pour le public. On propose des solutions infiniment compliquées en théorie, mais faciles à mettre en œuvre.

Ne mange que du gras !

Prends ces comprimés quotidiennement !

Fais ces exercices 7 minutes par jour et le tour est joué !

Néanmoins, le dicton « tous les chemins mènent à Rome » s'applique parfaitement à la mise en forme. Tout fonctionne, parce que le concept est, en fait, très simple.

Bouger plus, manger mieux.

C'est au niveau de la pratique que cela se corse. Personne n'a vraiment le temps et l'énergie de se concentrer à cet enjeu,

alors ils croisent les doigts et tentent des solutions miracles...
En sachant que c'est voué à l'échec.

Ce livre est une proposition. Au lieu de te recommander une nouvelle technique inusitée pour contribuer à la réussite de tes objectifs, j'offre :

- de te parler de la prise de décision humaine;
- de t'accompagner pour optimiser ton si précieux temps et ta si rare énergie;
- de t'apprendre à établir ce que tu désires atteindre, et à déterminer de quelle manière TU souhaites t'y rendre.

Pour en finir avec la confusion et l'hésitation, je t'aiderai à choisir, pour toi et tes proches, comment tu veux vivre ta vie.

Introduction



En janvier 2015, après plusieurs mois de réflexion, je me suis décidé. En plein milieu d'un cours à l'université, lors de la 2^e semaine de la session, je me suis levé de ma chaise, et j'ai quitté le local.

Je me suis rendu directement au bureau du chef de département des sciences biologiques pour demander un transfert de programme. Bien que j'aie adoré mes trois stages en éducation physique, je ne me voyais pas y consacrer ma carrière. Le changement était pour un programme connexe, et l'une des questions de la responsable était :

— Et pour quelle raison veux-tu faire ce changement ?

— Bien, j'ai commencé le baccalauréat pour promouvoir la santé. Je me rends compte que j'aurais sûrement plus de succès à travailler avec des adultes un à un qu'avec des enfants qui n'ont même pas de contrôle sur leur vie, de toute façon.

— Ah, dit comme ça...

Alors, âgé de 25 ans, j'ai entamé mon 4^e programme universitaire, n'ayant complété aucun des trois premiers : un baccalauréat en Sciences de l'activité physique, profil Kinésiologie.

Comme j'étais entraîneur personnel dans un centre de conditionnement depuis déjà quatre ans, je me disais que si j'approfondissais mes connaissances du corps humain, je pourrais vraiment aider mes clientes à se transformer.

J'allais pouvoir faire valoir les bénéfices de l'activité physique, et donc encourager les gens à en faire plus. Faire mon petit bout de chemin pour le bien de la société (rien de moins).

Après tout, c'est ce qu'il manque à la population générale, non? De la motivation et des connaissances. Une fois que les avantages de l'activité physique seront mieux connus, les gens en feront plus et seront en meilleure santé.

Enfin, c'est ce que je me disais.

Au fil de mes études en kinésiologie et à mesure que je prenais de l'expérience sur le terrain, je me sentais devenir un peu cynique. Mon savoir théorique augmentait de semaine en semaine, mais cela ne se traduisait pas en résultats supérieurs chez mes clientes.

J'avais beau leur concevoir les plans d'entraînement les plus sophistiqués et efficaces, je n'avais pas le contrôle sur leurs agissements au quotidien.

Pourtant, c'est là que se retrouve tout l'enjeu!

L'entraînement, c'est bien. C'est même crucial. Par contre, c'est futile si l'hygiène de vie et alimentaire ne suit pas. Je devenais graduellement plus anxieux face à mon choix de carrière; en effet, c'était de plus en plus clair que, même si j'avais un doctorat, je ne serais pas équipé pour aider mes clientes à obtenir des résultats durables.

Ma prémisse initiale, que la population manque de connaissances et de motivation, était partiellement erronée. Tout le monde sait que l'alcool et les biscuits sont nuisibles à la santé globale. La plupart des gens ne pourraient pas expliquer les causes précises sur le plan physiologique, mais ce n'est pas un facteur déterminant dans la fréquence de consommation de ce type de produit.

C'est aussi bien compris du public que bouger apporte une foule de bienfaits, tant sur le plan physique, que mental et émotionnel.

Donc, tout ce qui manque aux individus, c'est la motivation; la capacité de déployer les efforts nécessaires pour l'obtention et le maintien d'une bonne santé. J'ai alors plongé dans ce monde, celui du comportement humain, et j'ai appris comment modifier ou amplifier les origines, les causes et la signification de nos actions.

Au fil des années, ce qui est devenu clair pour moi, c'est que notre mode de vie moderne effréné nous dérobe notre aptitude à poser des gestes profondément réfléchis. La fameuse phrase « métro-boulot-dodo » est en réalité « **métro-boulot-devoirs-tâches ménagères-temps supplémentaire-enfants qui reniflent-imp prévus quotidiens-dodo** (de mauvaise qualité) ».

Ce n'est donc pas de motivation dont les gens manquent, mais de temps et d'énergie. À défaut de pouvoir contribuer à créer du temps et rendre leurs matins moins chaotiques, j'ai décidé de les aider à naviguer dans leur quotidien; de cette façon,

ils préservent assez de leurs ressources pour laisser une petite place à leur santé parmi leurs priorités.

Dans ce livre, j'étale les différentes stratégies et concepts que mon équipe et moi utilisons avec nos clientes pour les accompagner dans l'atteinte de leurs objectifs de santé, sans qu'elles aient besoin d'être motivées pour le faire.

Mais... pourquoi?

Avant de commencer, il est important de bien comprendre la situation. On parle du surpoids ou de l'obésité comme étant des maladies. Bien sûr, sur le plan physique, cette condition remplit tous les critères. Par contre, d'un point de vue évolutionnaire, c'est en fait le résultat normal du monde contemporain dans lequel on se trouve.

Notre machinerie biologique est la même depuis plus de 100 000 ans. Les différents mécanismes physiologiques que nous possédons aujourd'hui se sont donc développés en pleine nature. Dans un tel contexte, chaque calorie compte. Au fil des millénaires, notre corps a optimisé, entre autres, un processus très important. Celui de la conservation d'énergie.

Dans un monde où le prochain repas n'est pas garanti, c'était un avantage concurrentiel de pouvoir maximiser la valeur d'une calorie qui entre, et de minimiser la dépense calorique à l'effort. Une calorie, c'était si précieux, qu'on a développé un mécanisme pour les emmagasiner si on n'en avait pas besoin immédiatement. Aujourd'hui, on appelle ce mécanisme « prendre du poids ».

En plus d'avoir créé une capacité à stocker une quantité presque illimitée d'énergie sur notre corps, notre processus décisionnel a été optimisé afin de réduire la dépense énergétique au maximum. Presque tous nos choix, volontaires comme involontaires (réflexes et habitudes), tiennent compte du coût énergétique d'une option ou d'une autre.

Chaque invention, du marteau jusqu'à nos téléphones cellulaires, a été conçue dans le but explicite d'augmenter notre efficacité et de réduire le coût énergétique d'une tâche.

Jusqu'à tout récemment, cette quête d'efficacité énergétique nous a bien servis. Par contre, après la révolution industrielle, les choses ont changé. Des avancées technologiques sans précédent ont drastiquement diminué le besoin du travail manuel. Les voitures ont transformé le monde du transport, et les progrès agroalimentaires ont rendu la production de nourriture (donc de calories) plus efficace que jamais.

Du jour au lendemain, en termes évolutionnaires, nous sommes passés de « bouger constamment pour obtenir chaque calorie », à « rester assis en ayant accès à une quantité infinie de calories ».

Depuis la nuit des temps, la famine est l'une des causes principales de décès; pourtant, plus de gens meurent aujourd'hui des conséquences d'un excès de calories que de la faim.

Différents organismes et professionnels tentent de s'attaquer au problème, mais les statistiques empirent chaque année.

Le syndrome métabolique, les maladies cardio-vasculaires et le diabète ne sont que quelques maux qui sont en croissance

à travers le monde. Sans parler du fait que ces problèmes se développent de plus en plus tôt, et affectent de plus en plus d'enfants.

Prenons, par exemple, le diabète, où l'on retrouve deux types plus fréquents : le type 1, qui est une maladie auto-immune, et le type 2, qui est auto-infligé par un excès calorique persistant. Il y a seulement quelques années, puisque le diabète de type 2 n'était diagnostiqué que chez les adultes, on appelait « infantile » le diabète de type 1. Aujourd'hui, on ne peut plus qualifier uniquement le type 1 « d'infantile », car le type 2 affecte de plus en plus les enfants et les jeunes adolescents.

En plus d'être une triste réalité qui touche de plus en plus de familles sur le plan personnel, l'enjeu que représentent les maladies en croissance a des effets sur la société au complet. Les implications sociales, économiques et même politiques sont importantes, et on doit tous mettre la main à la pâte si on veut que chaque individu ainsi que la collectivité réalisent leur plein potentiel; en d'autres termes, avoir un état de santé physique et émotionnel supérieur et être en meilleure position pour changer le monde à leur façon.

Comme l'a si bien dit le sociobiologiste Edward Wilson :

« Le problème de l'humanité, c'est que nous avons des émotions paléolithiques, des institutions médiévales, et des technologies divines. »

Ce livre est ma tentative d'utiliser ces technologies pour diffuser de l'information cruciale à un maximum de personnes

qui peuvent en bénéficier et comprendre nos «émotions paléolithiques».

Si tu lis ceci, il y a de bonnes chances que toi ou l'un de tes parents ou amis aimeriez perdre du poids, mais qu'une barrière invisible rend cet objectif inatteignable. Tu t'es fait expliquer que c'est parce que ton métabolisme est trop lent, que tu es trop âgée, ou pire encore, que tu manques de motivation et de volonté.

L'enjeu profond n'est pas que toi ou tes proches ne savez pas quoi manger pour être en santé. C'est que vous n'arrivez pas à le faire de façon constante.

Je te propose donc, dans un premier temps, de regarder ensemble les fondements d'un corps sain; puis, de nous attaquer au vrai problème.

Allons-y!

PARTIE 1



Se rendre à 80 %

Au début de ce livre, j'ai dit que chacun sait que l'alcool et les biscuits sont nuisibles à la santé. Cela dit, il existe quand même une confusion alarmante quant à d'autres concepts un peu moins évidents, mais tout aussi simples.

L'objectif de la première partie est donc de ramener tout le monde à 80 % de connaissances sur les principes physiologiques les plus pertinents : le sommeil, l'alimentation et l'activité physique. À 80 % de compréhension, je suis apte à poser le bon geste et savoir pourquoi je le fais, même si je ne peux pas donner l'explication « scientifique » derrière.

Très peu de gens saisissent comment fonctionne leur téléphone intelligent, mais tous sont capables de s'en servir. On doit obtenir le même niveau de compétence quant à son propre corps!

Le sommeil

De par leur nature « active », l'alimentation et l'activité physique sont habituellement les deux premiers thèmes, et souvent

les seuls, qui sont abordés quand on parle de santé et mise en forme. Par contre, c'est le sommeil qui est la fondation de l'ensemble de nos gestes, ainsi que de la majorité de nos sensations physiques et même de nos émotions.

En effet, un piètre sommeil nous perturbe sur tous les plans. Cela affecte directement et indirectement la prise de poids, sans parler des effets sur la santé mentale. Les effets directs sont simples; une mauvaise nuit de sommeil place notre corps dans un milieu hormonal stressé, ce qui favorise la conversion de l'énergie consommée en gras.

Autrement dit, deux personnes identiques avec des habitudes alimentaires équivalentes auront des réactions physiologiques différentes en fonction de la qualité de leur sommeil. Le simple fait de nous coucher un peu plus tôt aura alors comme résultat d'améliorer nos chances de perdre du poids, sans rien changer d'autre à notre quotidien.

Les effets indirects d'un sommeil déficient sont aussi dévastateurs, pour deux raisons. D'abord, mal dormir augmente la sensation physique de la faim. Ensuite, comme on est en manque d'énergie si on est insuffisamment reposé, la réaction du corps est de tenter de trouver de l'énergie à l'extérieur; lire ici : du sucre. On essaie donc de combler cette faim de la « mauvaise » façon.

En résumé, la toute première chose à faire si je veux me mettre en forme, c'est simplement d'améliorer mon sommeil. Ceci se fait sur deux plans, la quantité et la qualité de mon temps au lit.

La quantité

Cette portion de l'équation est plutôt facile, il faut dormir plus longtemps. Il y a un mythe très répandu qui stipule que le minimum d'heures de sommeil par nuit est de 6. C'est simplement erroné.

Le minimum d'heures de sommeil quotidien pour un adulte moyen se situe entre 7 heures et 7 heures et demie. La science sur le sujet est très claire. Mes clientes me disent souvent se sentir «assez» reposées aux alentours de 6 heures par nuit, alors pourquoi est-ce que j'insiste sur 7 à 7,5?

Contrairement à la croyance populaire, notre corps est extrêmement actif durant notre sommeil. Cette activité est cyclique, et se divise en trois phases différentes qui sont le sommeil lent léger, le sommeil lent profond, et le sommeil paradoxal. Elles jouent chacune un rôle propre dont les définitions précises sortent du cadre de «se rendre à 80 %».

Ce qui doit être retenu, par contre, est que ces 3 phases combinées prennent environ 90 minutes, et qu'un adulte moyen a besoin de 5 à 6 phases complètes par nuit. On parle donc de 7,5 à 9 heures de sommeil chaque nuit.

Les gens se sentent bien reposés après 6 heures de sommeil parce qu'ils se lèvent au bon moment, c'est-à-dire à la fin d'un cycle. Cependant, puisqu'ils n'en terminent que 4 (4 x 90 minutes = 6 heures), ils sont en carence d'au moins un cycle par jour, et ce, depuis des années ou des décennies.

Cette carence augmente significativement le risque de la quasi-totalité des maladies chroniques, nuit au système

immunitaire et accroît les risques de dépression et d'anxiété. Comme si ce n'était pas assez, cela amplifie aussi la prise de poids, pour les raisons directes et indirectes mentionnées précédemment.

Se lever plus tard est rarement une possibilité pour la plupart des gens; la toute première étape pour tenter d'améliorer sa santé consiste donc à se coucher plus tôt. Le simple fait de déposer son téléphone 15 à 30 minutes plus tôt le soir peut avoir des bénéfices immenses au quotidien. Par contre, si la dernière chose que nous faisons avant de nous endormir est de « scroller » sur Instagram ou YouTube, c'est tout aussi néfaste pour le sommeil; en effet, c'est la qualité de celui-ci qui s'en trouve affectée.

La qualité

Simplement fermer les yeux un peu plus tôt en soirée n'est que la première partie de l'amélioration du sommeil. La qualité de celui-ci est tout aussi importante. Les deux heures avant que l'on dépose notre tête sur l'oreiller sont donc cruciales si on veut être mieux reposé.

Tout parent sait que la routine du coucher est primordiale pour un enfant. Drôlement, ce principe est rarement appliqué chez les adultes, alors que les bienfaits sont exactement identiques. On doit prendre le temps de ralentir le rythme au niveau mental et physique quelques heures avant de dormir, sans quoi notre sommeil est moins récupérateur, même s'il est assez long.

Pour ce faire, le premier élément à mettre en place est de réduire la stimulation du cerveau en coupant les écrans au moins 30 minutes avant de se coucher. La seule exception ici serait une liseuse, du type Kindle. La raison est simple : que ce soit Facebook ou District 31, tout média diffusé par un écran existe pour nous faire vivre des émotions.

Au niveau des réseaux sociaux, on tente surtout de nous créer de l'anxiété et du FOMO (Fear Of Missing Out. Je précise ce concept un peu plus loin). Dans le cas des émissions de télévision ou des films, pour capter notre attention et notre intérêt, ceux-ci doivent nous engager émotionnellement dans l'histoire, que ce soit par la peur, la joie ou le rire.

On écoute rarement des médias que l'on trouve ennuyeux; donc, si la dernière chose que j'ai faite avant de fermer les yeux est d'être marqué émotivement, il va sans dire que le simple fait de m'endormir sera difficile. Je pourrais être mentalement agité, y compris en dormant.

La stimulation visuelle d'un écran est également à prendre en compte. Même les émissions « lentes » sont visuellement captivantes et ont tendance à bouger rapidement, ce qui accélère notre propre rythme mental; tout à l'opposé de « se reposer ».

Mais attends, ce n'est pas tout !

Aux impacts nuisibles qu'ont les différents types de contenus sur le sommeil, on peut ajouter les effets néfastes des écrans eux-mêmes. La lumière émise par les téléphones, les télévisions

récentes et les tablettes se nomme « lumière bleue ». Ce type d'éclairage est semblable à celle du soleil, et indique à notre cerveau qu'on est en plein jour.

Ce signal vient alors bousiller notre rythme circadien, qui est le cycle jour-nuit de chacun de nos organes. Ce cycle régit la sécrétion des différentes hormones qui régulent, entre autres, la faim, la fatigue, le stress, le calme bref, chacune de nos sensations physiques.

C'est justement le calibrage adéquat de notre rythme circadien qui gère le mécanisme par lequel une bonne routine du coucher peut drastiquement améliorer la qualité de nos nuits. Tout comme on souhaite créer un milieu stimulant le matin pour se préparer à sa journée, on doit mettre en place des habitudes qui ralentissent la cadence et envoient le signal à notre système nerveux qu'on voudra bientôt s'endormir. On devrait donc plutôt lire (un livre, pas des statuts Facebook), prendre une douche ou simplement discuter avec nos enfants ou notre conjoint.

Le deuxième élément important est de laisser la chance à notre corps de faire son travail durant la nuit. On doit lui permettre d'utiliser toutes ses ressources pour accomplir les tâches nécessaires et être bien reposé le lendemain.

Bien souvent, le système digestif accapare beaucoup trop d'énergie pendant le sommeil, ce qui divise les ressources du corps. On veut donc s'assurer que notre toute dernière bouchée de la journée soit au moins deux heures avant de mettre la tête sur l'oreiller. Ce délai lui donne assez de temps pour que le gros

du travail soit fait, et respecte notre rythme circadien, qui fonctionne d'après un principe simple :



Le jour, on parle, réfléchit, mange, digère, et rit. La nuit, on dort.

Si on suit ce principe de base et qu'on laisse la chance à notre organisme de doucement faire la transition entre ces deux modes opératoires, notre sommeil est nettement plus réparateur. Cela nous permet d'avoir de meilleures journées, surtout parce qu'une tête reposée vaut bien mieux qu'un esprit fatigué.

Nos personnalités multiples

On est tous familiers avec cet étrange phénomène par lequel on « devient » quelqu'un d'autre selon l'état émotionnel ou mental dans lequel on se trouve. On a tous une version épuisée, frustrée, heureuse, ricaneuse, énergique, etc.

Avec le temps, on prend conscience de ces personnalités, et on apprend à les gérer du mieux qu'on peut. On ne s'emporte pas autant pendant un élan de colère dans la trentaine que durant l'adolescence. Cela dit, on ne développe pas la même présence d'esprit quant à la fatigue.

Je suis d'avis que c'est parce qu'on devient habitués à la fatigue, puisque notre société moderne exige que tout aille plus vite, tout le temps. « Fatigué » n'est que synonyme de « normal » pour la majorité des gens.

On se joue alors des tours mentalement sans s'en apercevoir. On se convainc qu'on « mérite » des croustilles en fin de soirée, ou qu'on en a assez fait pour aujourd'hui; pas besoin d'aller marcher après le souper. Le mode conservation d'énergie devient celui par défaut, au lieu d'un mécanisme déployé à l'occasion.

Cela peut sembler comme un postulat un peu révolutionnaire, mais nous ne sommes pas censés être constamment épuisés. Évidemment, il y a quand même des situations où un certain niveau de fatigue est inévitable.

Au moment d'écrire ces lignes, je suis père de trois jeunes enfants, ma plus vieille étant en première année et mon dernier-né n'ayant pas deux ans. Le pire, au niveau de l'instabilité nocturne causée par des nourrissons, est derrière moi, mais j'ai rarement la chance d'aligner six beaux cycles de sommeil durant une nuit.

Dans ces circonstances où la quantité de repos est insuffisante, comme pour les nouveaux parents et les travailleurs de nuit, entre autres, il devient encore plus important d'appliquer les principes énumérés ci-dessus. Parce que la réalité biologique, elle, ne change pas, il faut miser sur la qualité de notre sommeil pour que celui-ci soit réparateur.

En résumé, pour débiter un processus de mise en forme ou de perte de poids, notre attention doit d'abord et avant tout se tourner vers notre sommeil. Passons maintenant au deuxième principe, l'alimentation.

Aide-mémoire

- Le sommeil est la première sphère à adresser
- Évite les écrans 30 minutes avant le coucher
- Évite de manger 2 heures avant le coucher

Alimentation

Ce sujet est l'un des plus controversés du monde, principalement à cause d'efforts marketing de grosses entreprises. On peut lire des phrases complètement contradictoires et faire un argument sensé pour n'importe quel postulat.

Certains prônent une alimentation à base de gras (keto/cétogène). D'autres insistent sur le fait qu'on doit absolument manger exclusivement des végétaux, et d'autres encore nous diront que l'on doit nous nourrir comme le faisaient nos ancêtres du paléolithique (paléo).

Certains mettent l'accent sur le fait que l'on doit compter chaque calorie, d'autres que les calories sont un concept inutile, voire même dangereux.

Toutes ces théories existent dans le but de cacher un fait bien établi qui pourrait détruire des compagnies entières si c'était bien compris du public :



Toutes les façons de manger, tous les régimes, tous les « horaires » alimentaires fonctionnent. Il suffit de trouver un moyen qui est aligné avec nos objectifs, et qui est durable!

Le principe de base du gain ou de la perte de poids est tellement simple et connu depuis si longtemps qu'il ne peut pas être commercialisé. On exagère alors les vertus d'un nutriment ou d'une manière de faire, dissimulant ainsi ce principe qui s'applique à tous les êtres vivants :



Si je consomme plus d'unités d'énergie que j'en dépense, je prends du poids; si je mange moins de calories que j'en dépense, je perds du poids.

C'est tout. Tous les régimes proposés, de la diète cétogène en passant par Weight Watchers, se basent sur ce fondement — parce qu'on ne peut pas faire autrement !

La diète cétogène fonctionne parce que ses adeptes éliminent presque complètement les aliments transformés. Même chose pour la communauté « plant-based » (à base de plantes). Idem pour les Paléos. Les types de régimes ont un point commun : recommander les aliments entiers et exclure les pâtisseries et autres gâteries.

Ces approches vont alors naturellement réduire l'ingestion de calories inutiles, et favoriser la régulation de nos signaux de faim. De plus, les gens concentrés sur leur alimentation adoptent généralement d'autres comportements « santé », comme faire plus d'activité physique; de ce fait, on retrouve le même résultat partout : une dépense d'énergie, qui mène à une perte de gras.

Cette énergie, on la calcule en calories. « *Oh, mais attends Seb... moi, j'ai entendu que les calories, ça ne " compte " pas!* »

Faisons la lumière sur les calories, justement.

Les calories

Les détracteurs du concept de calories vont dire que toutes les calories ne sont pas « égales », ou que ce n'est pas une bonne mesure. C'est vrai, mais on devrait en tenir compte quand même.

Notre corps n'utilise pas de calories à proprement parler, il a recours à ce qu'on appelle de l'ATP (adénosine triphosphate), mais c'est ici qu'on arrive à 80 %, et je ne plongerai pas là-dedans. Les calories sont donc une mesure indirecte du niveau d'énergie consommé et dépensé.

Au niveau du contenu calorique, on obtient ce chiffre simplement; on brûle l'aliment dans une chambre calorimétrique, et on calcule la chaleur totale dégagée. Le problème, c'est que notre corps n'est pas une fournaise. Il ne « brûle » pas les aliments, il les traite (métabolise).

Comme chaque organisme réagit différemment en fonction de chaque aliment, les calories de certains d'entre eux peuvent être plus ou moins bien absorbées, selon l'individu. Cependant, je recommande quand même à toutes mes clientes de tenir un journal alimentaire pendant au moins deux semaines, souvent bien plus longtemps.

La raison est simple; même si l'unité de mesure (calories) est imparfaite, c'est la meilleure que nous ayons. Bien qu'on ne puisse pas connaître précisément notre réel apport énergétique, faire l'exercice de comptabiliser ce qu'on mange nous procure d'importants bénéfices; même pour seulement quelques jours, cela nous permet de prendre conscience de ce que l'on fait et

de constater quels éléments de notre alimentation peuvent ou doivent être modifiés.

C'est donc mon premier conseil concret de ce livre; prenez le temps de calculer votre apport nutritionnel pendant au moins deux semaines, peu importe votre objectif de santé ou de poids. Il existe plusieurs options gratuites pour le faire, comme MyFitnessPal, FitBit, LoseIt, Lifesum, et sûrement beaucoup d'autres.

Cet exercice sert simplement à prendre conscience de la distribution de ton « budget » calorique, et te permet de choisir ce que tu désires garder, et ce que tu souhaiteras changer.

J'entends déjà certaines personnes dire que c'est long et fastidieux d'entamer cette démarche. Si c'est ton cas, je te retournerais une question un peu directe, mais franche :

Si tu ne veux pas utiliser un outil gratuit pendant quelques minutes par jour pour déterminer où sont les plus grandes lacunes dans ton alimentation, est-ce que c'est vraiment parce que c'est trop difficile ?

Ou parce que tu as peur de ce que tu découvriras ?

Calculer ton budget

Connaître ton apport calorique, ce n'est que la moitié du combat. Encore faut-il savoir combien tu dois en consommer pour atteindre ton objectif! Malheureusement, la dépense calorique est elle aussi imprécise.

Comme mentionné plus haut, nous ne sommes pas des fournaies. Donc, la dépense énergétique est estimée par des

moyens indirects. Cela dit, une personne qui absorbe 500 calories de plus que son budget « théorique » prendra assurément du poids, et sera en mesure d'être au courant ou de faire des changements, puisqu'elle a les données en main !

Il faut voir l'exercice du calcul de l'apport et de la dépense énergétique comme une boussole, pas une carte déterminée. Le but est de comprendre si je vais dans la bonne direction, et non de trouver les coordonnées précises de ma destination.

Pour savoir combien de calories on doit manger, on doit utiliser une formule mathématique assez complexe. Heureusement, on peut retrouver des calculatrices totalement gratuites sur internet. Après avoir terminé ce livre, rends-toi au www.calculator.net/calorie-calculator.html, entre tes informations, emploie l'équation appelée **Revised Harris-Benedict Equation**, et tu obtiendras ton budget calorique.



Sois conservatrice sur ton niveau d'activité physique ! Il vaut mieux estimer nos besoins à la baisse, surtout dans un contexte de perte de poids.

Quantité VS Qualité

Bien que de connaître notre budget calorique soit très important, cela ne nous dit rien sur la composition de ces calories. Que devraient contenir nos assiettes ? Beaucoup de gras ? Aucun gras ?

Beaucoup de fruits ? Ou font-ils engraisser ?

La confusion au niveau de l'alimentation se situe surtout autour de ce genre de questions. Pourtant, la vaste majorité de la

communauté scientifique est en accord sur 99 % des concepts : les gras sont importants, les glucides sont importants, et les protéines sont importantes.

La moitié de nos assiettes devraient être composées de légumes (oui, incluant le matin!). On devrait s'assurer d'avoir une quantité de protéines adéquate par rapport à nos objectifs de santé, et éviter les produits ultra-transformés ainsi que l'alcool.

Comme mentionné précédemment, le corps ne traite pas les différentes sources de calories (aliments) de la même manière. Certains concepts sont toutefois importants à connaître pour nous aider à concevoir une stratégie alimentaire cohérente avec nos objectifs.

Mieux comprendre la faim

Ce phénomène central à notre existence, qui gère nos horaires et nos humeurs, est très mal compris du public. La sensation de faim est extrêmement puissante, et peut nous amener à poser des gestes que l'on regrette immédiatement après. Une partie de son intensité dépend du fait qu'on la traite comme une urgence nationale lorsqu'elle survient, et pour cause; elle nous signale un besoin directement lié à notre survie. Cependant, si on comprend bien l'origine du signal, on peut l'interpréter différemment et ainsi prendre de meilleures décisions.

Cela peut sembler contre-intuitif, mais le signal de faim ne se produit pas si nous sommes en carence d'un nutriment, ou même d'énergie. Si nous la ressentions parce que nous manquons d'énergie ou de calories, personne ne développerait jamais

de surpoids. Nous serions programmés pour arrêter de manger une fois la cible calorique atteinte. Or, c'est souvent le contraire. Plus nous accumulons de calories (gras), plus nous avons faim.

La faim survient lorsque notre taux de sucre sanguin, la glycémie, descend sous un certain niveau, donc quand le degré d'énergie immédiatement disponible est bas; elle ne tient pas compte de l'énergie en réserve.

On peut illustrer le concept avec des termes monétaires. La glycémie, c'est comme notre compte-chèques et le gras, similaire à notre compte d'épargne. Puisque notre corps est programmé pour se protéger d'une éventuelle famine, il ne veut absolument pas piger dans le compte d'épargne. Alors, quand le compte-chèques (notre glycémie) est bas, il envoie un signal très fort au cerveau pour nous stimuler à rechercher de l'énergie rapide. C'est pourquoi les légumes ne sont pas attrayants lorsqu'on a faim, et que plus un aliment est « caloriquement » dense (sucreries, pâtisseries), plus on le désire.

Toutefois, si on comprend que ce signal d'urgence est plutôt sensible et souvent dérégulé, on peut se calmer et faire de meilleurs choix. Le simple fait d'attendre 10-20 minutes peut drastiquement réduire le sentiment de faim; le corps pige alors dans ses réserves (le gras) pour combler le déficit de son « compte-chèques ».

Oui, quand on a faim, c'est un signe que nous sommes en train de brûler du gras!

Cela ne veut pas dire que l'on doit souffrir pour s'amincir; la faim est particulièrement désagréable. Par conséquent, il faut

comprendre comment fonctionne la glycémie, et comment on peut la manipuler pour diminuer les fluctuations.

Le corps humain est une machine cyclique. Le milieu hormonal dans lequel on se trouve, qui influence nos sensations, dépend du moment de la journée et surtout, de nos habitudes. Donc, pour réguler sa glycémie, manger à des heures fixes est une stratégie simple, mais ultra efficace.

Comme notre corps anticipe la venue d'énergie (donc un pic glycémique), il abaisse la glycémie en prévision de cet apport soudain, par la nourriture. C'est pourquoi on a toujours faim aux mêmes moments, et c'est ce qui fait que je suis généralement en défaveur des collations, dans un cadre de perte de poids. La raison est simple : plus je mange souvent, plus je me conditionne à avoir faim.

Une fois que je me suis fixé un horaire de repas le plus stable possible, le contenu de mon assiette a lui aussi un impact important sur la glycémie. D'abord, le volume de mon plat a une incidence sur mon niveau de satiété; donc, plus je mange une grosse portion, plus je suis rassasié. Mais comment faire pour consommer plus de nourriture, sans excéder mon apport calorique?

Les légumes. Ils sont extrêmement faibles en calories, et la quantité d'eau et de fibres qu'ils contiennent ont l'effet de nous soutenir bien plus longtemps que des aliments qui se digèrent rapidement, comme des grains raffinés (pain blanc).

Au-delà des fibres, les protéines sont également très importantes si l'on veut baisser nos risques de ressentir la faim

quelques heures après nos repas. C'est rarement un problème au souper, mais les déjeuners et les dîners sont souvent loin d'être adéquats sur ce point.

Pour en finir avec la crainte des glucides

Les fruits & légumes

Tous les types de régimes font une grande place aux légumes. Leur valeur nutritive et leurs effets positifs sur la santé à long terme sont bien connus et personne ne les conteste. C'est très différent pour les fruits, par contre. Dû à leur teneur en glucose (sucre) relativement élevée, ils sont souvent pointés du doigt comme étant un ennemi de la perte de poids. Ce qui est fréquemment laissé de côté par les défenseurs d'une alimentation «low-carb», c'est que les fruits favorisent eux aussi la santé à long terme.

Le sucre contenu dans les fruits serait à éviter presque à tout prix, et pourrait même causer le diabète, selon certains. Pourtant, il n'existe aucune étude qui supporte cet argument. Certaines personnes avec des conditions médicales particulières doivent en effet surveiller la quantité de fruits qu'elles consomment, mais elles représentent une minorité de la population générale.

Cela dit, la science est claire : les fruits et légumes doivent occuper une place de choix dans notre alimentation. Les bénéfices sur la prévention des maladies chroniques sont bien établis, et la crainte des fruits basée sur leur teneur en sucre est fondée sur une incompréhension de la nuance qui existe entre différents types de glucides.

Parlant d'incompréhension, un type en particulier, nommé glucide complexe, se retrouve dans une catégorie d'aliment qui est la plupart du temps identifiée comme l'ennemi numéro un de la perte de poids : les féculents.

Les féculents

Les féculents et produits céréaliers, couramment nommés les PPP (pain, pâtes, patates et riz), sont souvent les premiers éléments à être réduits ou entièrement éliminés de l'alimentation d'une personne qui veut perdre du poids. Cette stratégie fonctionne, mais pas pour les raisons généralement citées.

On reproche à ces aliments d'être trop riches en glucides, et donc responsables de la prise de poids. En effet, les fameux PPP sont la plupart du temps consommés en trop grande quantité, mais ce n'est pas leur contenu en glucides qui pose problème. C'est leur contenu calorique.

« Mais Seb, si les calories sont incluses dans les glucides... C'est pareil, non ? »

Non !

La distinction est importante à faire, car si on accuse les glucides eux-mêmes, on risque de les éviter de façon générale; ce qui ferait en sorte de nous priver d'une foule de nutriments essentiels que l'on retrouve dans les aliments qui en contiennent beaucoup.

Par contre, si j'essaie plutôt de contrôler les calories qui proviennent de ces aliments, je peux structurer mon alimentation; de cette manière, je pourrai à la fois bénéficier de la valeur

nutritionnelle de ces aliments ET travailler à réaliser mes objectifs de perte de poids.

Le problème principal avec les féculents, c'est que nous sommes portés à les consommer en très grande quantité, et sous une forme raffinée (pâtes et pain blancs, surtout).

On se retrouve donc à absorber un « condensé » de calories sous forme de glucides, sans les fibres, vitamines et minéraux de la plante d'origine, que ce soit le blé, le riz, l'orge ou toute autre céréale.

La clé, alors, si on veut « bien » manger ces féculents, est de les consommer sous leur forme entière (communément appelée « brun/e »). On doit également bien comprendre leur impact sur notre stratégie alimentaire globale au niveau calorique, afin de pouvoir profiter de leur goût et de leurs nutriments sans culpabilité!

Les fibres : un glucide magique

Ceci est mal compris par la population en général, mais les fibres alimentaires sont en fait un type de glucide. Leur complexité au niveau moléculaire est telle que notre corps ne peut pas les digérer, et c'est notre microbiote qui en profite.

La définition exacte du microbiote est à l'extérieur du cadre de ce livre, mais c'est important de saisir le concept. Le microbiote est l'ensemble des bactéries qui vit à l'intérieur de nos intestins, et leur impact sur notre santé est immense.

Ces bactéries, qui se nourrissent des fibres alimentaires que l'on mange (provenant des fruits, légumes, légumineuses

et céréales), sécrètent ensuite des molécules qui constituent un élément central de notre bien-être. De plus, les fibres jouent également un rôle de prévention des maladies cardio-vasculaires et ont un effet bénéfique sur le sentiment de satiété.

C'est donc une priorité, pour mon équipe et moi, de nous assurer que nos clientes consomment un minimum de 25 grammes de fibres quotidiennement. Il n'est pas rare qu'une personne soit à cinq à dix grammes par jour au début du processus, et ce seul changement a un impact drastique sur la faim, et par extension, sur le grignotage de fin de soirée.

Manger du pain de qualité, des fruits et des crudités est d'ailleurs un moyen agréable de réduire son risque de maladie cardio-vasculaire et de perdre du poids en cours de route!

L'alcool : un glucide dangereux

Il existe un type de glucide qui est très néfaste, non seulement pour la perte de poids, mais pour la santé en général. Ce glucide, c'est l'alcool. Cette substance occupe une place de choix dans nos mœurs et nos célébrations, et une consommation modérée n'a pas d'effets nocifs sur la santé à long terme.

Cependant, il faut mettre quelque chose au clair : la consommation d'alcool optimale, d'un point de vue purement physique, est de 0. L'alcool n'apporte absolument aucun bénéfice sur la santé humaine, puisqu'il est littéralement toxique pour nous. Mon but n'est pas de te convaincre d'arrêter complètement d'en prendre, mais de préciser ses impacts réels, surtout si tu tentes de perdre du poids.

D'abord, les calories contenues dans l'alcool lui-même (et non le mélange dans lequel il se trouve) sont totalement vides, c'est-à-dire qu'elles n'apportent pas de vitamines ou minéraux.

De plus, chaque consommation nuit au sommeil, même pour une personne qui est habituée à boire de l'alcool; et comme on en a discuté plus haut, le sommeil est le facteur principal à améliorer si on veut reprendre sa santé en main.

Et c'est sans parler du fait que nos décisions alimentaires s'appauvrissent avec chaque verre. Même si j'ai l'impression d'être en plein contrôle, mes pulsions gagnent en force — et en pouvoir persuasif — lorsque j'ai bu.

C'est pourquoi je considère que baliser leur consommation d'alcool doit être, après le sommeil, une priorité pour nos clientes. La simple diminution de boissons alcoolisées peut, à elle seule, les propulser vers une perte de plusieurs livres en quelques jours, sans rien changer d'autre à leur vie.

Comme elles dorment mieux, elles prennent de meilleures décisions au quotidien, et elles ont plus d'énergie pour bouger. Elles réduisent également leur apport en calories, directement et indirectement, puisque les quelques centaines contenues dans l'alcool disparaissent, et que la consommation de croustille baisse naturellement.

Je ne veux pas être un « casseur de party », et je sais qu'Éduc'alcool parle de deux à trois verres par jour. Toutefois, la réalité, c'est que pour vivre une meilleure vie et obtenir les résultats escomptés, on ne devrait pas dépasser un à deux verres par semaine.

Les gras

Au moment d'écrire ces lignes, la diète cétogène est extrêmement populaire. C'est dommage, parce que des centaines de milliers voire des millions de personnes vont drastiquement réduire leurs chances d'obtenir leurs résultats; en effet, cette diète est impossible à maintenir à long terme, et elle limite naturellement l'apport d'aliments favorables à une bonne santé, comme les fruits, les grains entiers, et les légumineuses.

Cela ne veut certainement pas dire que les gras sont à éviter, bien au contraire. Ils jouent un rôle clé dans notre santé à plusieurs niveaux. Dans un cadre de perte de poids, on doit comprendre pourquoi on doit généralement surveiller davantage les gras, plutôt que les glucides/féculents.

Le premier élément est leur apport calorique. Chaque gramme de gras renferme neuf calories, alors que les glucides et les protéines en contiennent quatre. Donc, pour un poids identique, je peux manger 2,25 fois plus de glucides/féculents que de gras — à calories égales!

Pour bien illustrer ce point : une cuillère à soupe de sucre de table (glucide à l'état pur) contient 48 calories. La même cuillère, mais d'huile (gras à l'état pur), comporte 120 calories.

Évidemment, je ne suis pas en train de te proposer d'avalier des cuillères de sucre. Toutefois, l'implication de cette réalité mathématique dans nos assiettes est importante. On peut manger de bien plus grosses portions en se concentrant sur des glucides complexes de haute qualité, comparativement à un budget calorique surtout composé de gras; et comme mentionné plus tôt,

la simple taille d'un repas est un facteur crucial dans le sentiment de satiété.

Le deuxième élément est la manière dont notre corps traite chaque type de nutriment. Les glucides doivent subir une transformation pour être convertis en gras, et ce processus est inefficace et coûteux « métaboliquement ».

Par contre, les gras alimentaires sont presque identiques aux gras que l'on stocke sur nous, donc notre corps se tourne vers eux pour créer ses réserves.

Les gras sont alors plus caloriques ET mieux absorbés, c'est pourquoi baisser leur proportion dans notre alimentation est souvent le premier pas vers nos objectifs.

Les protéines et leur rôle

Les protéines sont un nutriment qui sert principalement à construire et réparer nos tissus. Bien qu'ils puissent apporter des calories, ce n'est pas leur rôle premier. C'est pourquoi on retrouve des diètes à base de protéines; leur transformation en gras est très complexe à faire pour notre corps.

Lors de la digestion, si elles sont consommées en excès, une proportion non négligeable (environ 25 %) du contenu calorique est « gaspillée ». On peut donc ingérer de très grandes quantités de protéines sans nécessairement atteindre un surplus calorique.

Le problème avec ce type de régime est dû au fait qu'il est extrêmement difficile à maintenir à long terme. Pour absorber 150, 200, voire 300 grammes de protéines par jour, je dois soit

manger presque exclusivement de la viande ou des légumineuses, soit boire beaucoup de suppléments protéinés.

Dans les deux cas, ce n'est pas durable, et cela limite naturellement notre consommation de fruits et légumes, ce que l'on devrait éviter à tout prix.

Dans un cadre de perte de poids, c'est important d'avoir un apport en protéines adéquat, un peu plus élevé que la recommandation générale. Ceci s'explique par le fait qu'être en déficit calorique peut également causer une légère perte de masse musculaire, ce que l'on veut empêcher.

Un apport en protéines plus élevé aura non seulement l'effet d'améliorer le sentiment de satiété, mais aussi de protéger la masse musculaire, si on combine notre stratégie alimentaire à un plan de musculation adapté. (Un calculateur se retrouve en annexe)

Aide-mémoire

- Augmente ton apport quotidien en fibres par la consommation de plantes entières (fruits, légumes, légumineuses, grains entiers)
- Porte attention à ta consommation de gras
- Assure-toi d'avoir un apport adéquat en protéines

Ce qui nous amène à la dernière sphère d'intervention en santé, l'activité physique.

L'activité physique

Le premier élément dont je traite dans le livre est l'alimentation, parce que c'est le premier endroit où l'on doit agir si on veut voir des résultats en perte de poids. Cependant, la plupart des gens cherchent ailleurs quant à la première étape de leur processus. L'intégration de l'entraînement est le premier réflexe la plupart du temps, et c'est une grave erreur, pour deux raisons.

Premièrement, d'un point de vue purement physique, il faut savoir que notre corps est conçu spécifiquement pour optimiser sa dépense calorique. Dans une perspective d'évolution, c'est nécessaire. L'accès à une quantité infinie de calories est hyper récent, et notre organisme a vécu pendant des centaines de milliers d'années dans un monde où les calories se faisaient rares. Notre machinerie interne est donc explicitement faite pour maximiser la rétention de calories ET minimiser la dépense de celles-ci.

C'est pourquoi il est si difficile de dépenser une calorie, et facile de prendre du poids en quelques semaines seulement, si on ne fait pas attention. Pour donner un ordre de grandeur, une heure d'exercice de type cardio-vasculaire va utiliser entre 500 et 700 calories, selon l'individu. Sauf qu'ingérer 500 à 700 calories, cela peut se faire en 10 minutes.

Un dessert de 300 calories, qu'on mange en 2-3 minutes, requiert au moins 30 minutes d'effort physique rigoureux à dépenser. Et ça, c'est juste revenir au point de départ; on n'a pas encore transformé une calorie qui nous aidera à baisser le poids sur la balance!

L'exercice physique, peu importe sa nature, a une foule de bienfaits sur la santé : amélioration de la posture, de la force, de l'humeur et de la mémoire. Cela nous permet de garder notre autonomie en vieillissant, de mieux réguler la glycémie, et nous protège contre une quantité de maladies chroniques, comme certains cancers, l'alzheimer, le diabète et les maladies cardio-vasculaires.

Cependant, c'est un outil inefficace pour la perte de poids. Évidemment, on peut, et on doit, intégrer une routine d'activité physique à son horaire. Excepté que compter sur du cardio pour espérer perdre du poids, ce n'est possible que si on peut y consacrer plusieurs heures chaque jour; ce qui n'est pas réaliste si on occupe un emploi et qu'on a une maison à gérer.

Deuxièmement, la vaste majorité des programmes en perte de poids requièrent qu'on leur consacre beaucoup de temps et d'énergie. On se fait suggérer d'abord de changer nos habitudes alimentaires de façon considérable. Puis, en plus de l'effort individuel de restructurer des comportements ancrés depuis des décennies, on doit également l'imposer à nos proches. Ou être le mouton noir à la table qui se nourrit d'un repas entièrement différent de celui des autres.

Pourtant, modifier nos habitudes alimentaires ne force pas une augmentation du temps ou de l'énergie déployée, c'est plutôt un ajustement de quelque chose que l'on fait déjà, soit manger trois fois par jour. On ne peut pas en dire autant pour l'activité physique.

Pour une personne totalement sédentaire, ajouter trois heures d'activité physique vigoureuse par semaine exige une

restructuration complète de son horaire normal. Sans parler de l'énergie qu'elle doit déployer durant ces séances. La majorité de mes pairs vont simplement répondre que si les gens veulent vraiment améliorer leur santé, ils doivent se « botter le derrière » et s'y mettre. « Awaye, t'es capable! ».

La science en faveur de l'activité physique et d'une alimentation saine est bien établie et généralement connue du grand public; tellement, qu'on peut être porté à croire qu'une mauvaise hygiène de vie serait seulement due à un manque de volonté. Si les gens ne sont pas en forme, c'est parce qu'ils sont lâches ou insoucians, tout simplement.

Étant moi-même un ancien athlète qui s'est retrouvé dans le domaine de la santé, car cela me semblait la suite logique de mon cheminement, je suis moi aussi passé par cet état d'esprit. C'était facile d'aller m'entraîner, alors si mes clientes trouvaient cela difficile, c'était parce qu'elles étaient de mauvaise foi.

Au fil de ma carrière, deux choses se sont produites et m'ont permis de surmonter cette façon de penser. J'ai d'abord réalisé que le fait que je sois tombé dans le sport étant jeune ne relevait pas de moi. Mes parents en ont fait une priorité, et mes capacités athlétiques étaient innées.

J'ai travaillé fort au secondaire et au cégep, mais aucun enfant de 9 ans qui court vite n'est responsable de ses capacités. Il est né ainsi. C'est donc avec humilité que j'ai compris que je n'étais pas le seul auteur de mon mode de vie; ce n'était que la continuation des efforts de mes parents, multipliée par mon bagage génétique.

J'y suis pour quelque chose, après tout, j'ai plusieurs anciens coéquipiers qui sont aujourd'hui sédentaires. Nous avons tous une part de responsabilité quant à nos circonstances; mais c'est important de discerner ce qui nous appartient, et ce qui relève de la (mal) chance.

En deuxième lieu, ce qui a changé ma vision est la naissance de mon premier enfant, ma fille Romy. Le bouleversement de mon horaire et de mes habitudes a drastiquement influencé ma gestion du temps et de mon énergie. Toutefois, l'élément qui a eu le plus gros impact sur ma perception est la réorganisation de mes priorités. M'occuper de moi-même et de ma santé, qui était au sommet de ma liste jusqu'au 28 juillet 2015, a perdu sa place en un instant le lendemain.

C'était plus qu'une perturbation d'horaire et de sommeil; c'était une question d'allocation de mon attention, et de mes ressources mentales et émotionnelles. De plus, moi, j'ai eu la moitié facile; être témoin des efforts surhumains qu'a déployés ma conjointe a littéralement transformé ma vie. Par le fait même, ma perception de l'état de santé de la société en général a aussi été chavirée.

Alors qu'on demande aux gens (surtout aux femmes) d'en faire plus; de s'entraîner plus souvent, plus intensément; de cuisiner de meilleurs plats, pour elles et pour tout le monde; elles se retrouvent dans le bas de leur propre liste de priorités... si elles en font partie.

Le paradigme actuel de la santé préventive consiste à vouloir que tous se «bottent le derrière», puis à les juger s'ils grignotent

le soir après avoir couru toute la journée; c'est non seulement irréaliste, mais totalement ridicule.

C'est pourquoi miser sur l'activité physique comme moyen primaire de se mettre en forme et de perdre du poids est un non-sens. La population est déjà en déficit de temps et d'énergie. Souhaiter qu'une personne qui débute son processus y consacre des ressources qu'elle n'a pas est équivalent à lui demander d'utiliser sa «carte de crédit énergétique», qui est remplie au maximum. Tôt ou tard, cela s'effondre et elle devra attendre plusieurs années avant de recommencer.

Cela dit, les avantages de l'activité physique sont indéniables, et même vitaux. Alors, comment faire? On doit simplement y aller une étape à la fois. Jusqu'ici, je ne surprends personne. La clé est donc de comprendre quelles sont ces étapes et surtout, les gestes les plus efficaces à poser étant donné que nous sommes tous déjà «dans le rouge» au niveau du temps et de l'énergie.

Étape 1 : Créer du temps

Loin de moi l'intention de te proposer des banalités telles que «Il faut prendre le temps» ou «Ce n'est jamais le bon moment, il suffit de commencer!». Bien que ces constats soient techniquement véridiques, ils n'offrent aucun premier pas concret.

La quantité d'activité physique optimale est de 150 minutes vigoureuses chaque semaine, soit 2 h 30. Tenter de «créer» 2 h 30 dans un horaire hebdomadaire est quasi impossible, même pour une personne comme moi, qui œuvre dans le domaine et qui ai le contrôle sur mon emploi du temps. Entre

les trois enfants et mon entreprise à gérer, je consacre moins de deux heures par semaine à l'activité physique. Exiger alors qu'une infirmière monoparentale qui travaille de nuit une semaine sur trois se mette au jogging quatre fois par semaine est une idée risible.

Je crois que le défi principal se trouve plutôt au niveau du manque de temps, et non du manque d'énergie. En effet, aussi contre-intuitif que cela puisse sembler, être actif augmente notre niveau d'énergie global. Notre équipe se concentre donc, comme première étape avec nos clientes, à les aider à se créer un peu de temps pour elles.

Ce qui est accompli durant ces blocs de temps est totalement à leur discrétion. Je recommande même, habituellement, de ne pas consacrer ces périodes à l'activité physique, à moins que ce soit ce qu'elles désirent réellement. Parce que ce qui est vraiment difficile, c'est de se placer soi-même dans l'horaire. Les activités parascolaires, les rendez-vous médicaux des enfants (et non ceux des parents, bien sûr), et les autres innombrables obligations nous font oublier qu'on doit également se garder un espace pour soi.

On peut commencer très doucement, et simplement se prévoir 3 marches de 10 à 15 minutes par semaine. Ce que l'on doit prioriser, ce n'est pas leur durée ni même leur contenu, mais la fréquence des séances. On doit prendre l'habitude de se faire une petite place à l'horaire, aussi infime soit-elle.

Pourquoi trois? Parce qu'une, c'est évidemment insuffisant, et deux ne nous laissent pas de marge de manœuvre. À trois,

nous pouvons en échapper une et quand même avoir un peu de temps de qualité pour nous. Lorsque nous sommes prêts, nous pouvons monter à quatre. Rendus à quatre séances par semaine, même si elles ne durent que 15 minutes chacune, nous sommes « en business ».

Le but ultime de cet exercice, consistant à se faufiler soi-même dans son horaire pour marcher, bouger ou même juste lire, c'est de prendre l'habitude de s'occuper de soi. Uniquement marcher durant trois ou quatre périodes dans la semaine est suffisant pour faire des progrès considérables au niveau de sa santé. Si mon alimentation est bien gérée et que mes cibles alimentaires sont atteintes, plusieurs dizaines de livres peuvent être éliminées au fil d'une année seulement avec ce petit investissement de temps.

Toutefois, si je veux aller plus rapidement, voir des changements d'ordre esthétique ou simplement bénéficier de l'énergie et de la force que peut apporter l'entraînement, je dois passer à la deuxième étape du processus.

Étape 2 : Optimiser le temps

Chaque minute est comptée dans notre mode de vie moderne. L'autobus passe à 7 h 32, la cloche sonne à 8 h 07, et le dîner commence à 11 h 04. Au moment où j'écris ces lignes, je peux voir l'heure à trois endroits différents dans mon champ de vision; ma montre, mon ordinateur, et mon cellulaire.

Ce rythme effréné n'est pas soutenable à long terme, surtout si l'on considère qu'il accélère, et non le contraire. Je n'ai pas de solution à ce problème systémique; par contre, je sais

comment y insérer de l'activité physique sans que cela engendre un investissement de temps trop grand, nous permettant ainsi de nous consacrer aux autres sphères de nos vies.

En un mot : musculation.

Oui, même chez les femmes.

La musculation apporte d'immenses bénéfices sur notre santé globale. Elle aide à combattre les symptômes de la ménopause, à réduire, voire effacer certaines douleurs chroniques, et à maintenir son autonomie en vieillissant.

C'est également l'activité physique la plus efficace pour s'attaquer à un surplus de gras. Cet énoncé peut sembler contre-intuitif pour certains lecteurs, mais le principe derrière le phénomène est très facile à comprendre.

On a établi plus tôt que la perte de gras dépend de notre capacité à créer un déficit calorique. On doit dépenser plus d'énergie qu'on en consomme, tout simplement.

La réaction du milieu de la mise en forme est alors évidente; on propose de manger beaucoup moins, et de bouger beaucoup plus.

Comme on transpire et qu'on est essoufflé après une séance de cardio, on peut croire facilement que c'est la manière la plus efficace d'augmenter sa dépense calorique.

Ceci n'est que partiellement vrai. Oui, nous dépensons plus de calories à la minute quand nous faisons du cardio plutôt que de la musculation; cependant, c'est important de regarder l'effet de chacune de ces activités dans leur ensemble.

Lorsque je fais un exercice de cardio, comme de la course ou du vélo, puisque l'effort est continu, je dépense de l'énergie durant toute la séance. Par contre, pendant une séance de musculation, étant donné que ce type d'exercice exige des pauses fréquentes entre les séries, ma dépense énergétique totale est plus basse. On peut même utiliser deux fois plus de calories durant une séance de cardio que durant une séance de musculation.

Sur papier, voici de quoi cela peut avoir l'air dans le cas d'une personne moyenne :

Dépense calorique quotidienne (cardio)	Dépense calorique quotidienne (musculation)
Métabolisme de base (respirer, cœur qui bat, digestion, etc.) : 1000 calories	Métabolisme de base (respirer, cœur qui bat, digestion, etc.) : 1000 calories
Activités quotidiennes (se déplacer jusqu'au bureau, s'habiller, parler) : 500 calories	Activités quotidiennes (se déplacer jusqu'au bureau, s'habiller, parler) : 500 calories
Activités physiques planifiées, 30 minutes (cardio) : 250 calories	Activités physiques planifiées (musculation) : 150 calories

L'avantage du cardio est alors clair, non ?

Pas si on regarde l'effet de chacune des séances de plus près. Lorsque mon entraînement de cardio est terminé, ma dépense

liée à l'activité s'arrête aussi; ce qui n'est pas le cas après une séance de musculation.

Travailler ses muscles et leur imposer un (bon) stress ajoute en fait deux postes de dépense au fameux « budget calorique », que l'on peut représenter ainsi :

Dépense calorique quotidienne (cardio)	Dépense calorique quotidienne (musculation)
Métabolisme de base (respirer, coeur qui bat, digestion, etc.) : 1000 calories	Métabolisme de base (respirer, coeur qui bat, digestion, etc.) : 1000 calories
Activités quotidiennes (se déplacer jusqu'au bureau, s'habiller, parler) : 500 calories	Activités quotidiennes (se déplacer jusqu'au bureau, s'habiller, parler) : 500 calories
Activités physiques planifiées, 30 minutes (cardio) : 250 calories	Activités physiques planifiées (musculation) : 150 calories
	Réparer/bâtir une nouvelle masse musculaire
	Maintien de cette nouvelle masse musculaire (qui augmente en fait le 1^{er} poste de dépense, le métabolisme de base)

C'est impossible de fournir des chiffres précis pour chacun de ces postes de dépenses à même une journée; mais pour te

donner une idée : bâtir une livre de masse musculaire exige environ 3 500 calories, et maintenir une livre de masse musculaire représente autour de dix calories par jour.

Donc, la prise de dix livres de masse musculaire dans une année (très réaliste, peu importe l'âge et le niveau de la personne) va utiliser 35 000 calories (près de dix livres de gras!) ET ajouter quelque 100 calories au métabolisme de base.

Une centaine de calories supplémentaires par jour, qui équivaut à 36 500 calories dans une année... Cela revient approximativement à un autre 10 livres de brûlées — au repos — dans l'année.

« Mais là, Seb... pour gagner 10 livres de masse musculaire, je dois m'entraîner en malade, non ? »

Pas du tout.

Pour une personne moyenne avec peu ou pas d'expérience en musculation, on peut atteindre ces fameux 10 livres de muscles en 3 entraînements de 30 à 40 minutes par semaine, sur 8 à 12 mois.

Comme tu peux le voir, en regardant la dépense calorique réelle, la musculation est un bien meilleur investissement en temps que des efforts plutôt axés sur le cardio.

Cependant, les avantages ne s'arrêtent pas là; les bénéfices esthétiques (le célèbre raffermissement, ou la tonification) ne sont possibles que par la musculation.

Pour raffermir et sculpter les muscles, il faut les travailler. Pour illustrer mon propos, je te suggère de faire une comparaison entre deux types d'athlètes.

Le «sommet» du cardio, c'est un marathonien, alors qu'en musculation, on va plutôt penser à un joueur de football américain.

Les marathonien sont bien minces, mais on ne peut pas dire qu'ils soient définis, ou fermes; tandis qu'un joueur de football, c'est tout le contraire.

Évidemment, tu n'as sûrement pas l'intention ou l'envie d'accomplir l'un ou l'autre de ces types de sport. Cependant, le principe de base est le même pour tout le monde : le cardio peut nous aider à nous amincir, mais les changements esthétiques recherchés par la plupart des gens requièrent surtout du travail en musculation !

Cela dit, devrais-tu éviter le cardio? Non plus! C'est bon pour le cœur, et une façon simple de te mettre à bouger. Tu n'as qu'à enfiler tes souliers ou monter sur le vélo, et tu es partie. La musculation exige une planification bien pensée et souvent l'accès à un minimum d'équipement.

Le meilleur plan d'entraînement du monde

Si ce n'était pas encore clair, mon équipe et moi suggérons fortement à nos clientes de se mettre à la musculation, et nous les accompagnons dans ce processus. C'est, objectivement, un meilleur investissement de temps et d'énergie, et cela apporte les améliorations esthétiques que les gens recherchent.

Pour ceux qui veulent simplement la formule la plus efficace, c'est là qu'on se concentre. Cependant, à la lumière de ce que j'ai écrit, devrais-tu te mettre à la musculation, même

si tu n'as aucun intérêt pour ce genre d'exercice? Ou pire, si tu détestes cela?

Absolument pas. **Le meilleur plan d'entraînement du monde, c'est celui que tu feras.** Celui auquel tu peux adhérer pour le reste de ta vie. Nos résultats viennent de l'exécution parfaite d'un plan imparfait, et ce, dans chaque sphère de notre mise en forme.

J'ai des clientes qui font exclusivement de la nage, d'autres seulement de la marche, et elles obtiennent des résultats supérieurs à bien des personnes qui fréquentent un gym de façon irrégulière. Avoir le meilleur plan, qu'il soit alimentaire, de mode de vie ou d'entraînement, cela ne vaut rien si je n'arrive pas à y adhérer.



C'est l'un des principes fondamentaux que je veux que tu retiennes de ce livre : la réalité physiologique de ton processus (l'effet des nutriments sur le corps, de l'entraînement sur le poids, etc.) est moins importante que ta capacité à croire au plan et à l'exécuter.

C'est ce sur quoi je vais me concentrer dans la deuxième partie. Maintenant que tu connais les fondements d'une bonne santé, il te faut les intégrer et les consolider dans ton quotidien; apprendre à te concevoir un plan imparfait; et surtout, y adhérer pour le reste de ta vie.

Aide-mémoire

- La première étape, c'est de te placer toi-même à l'horaire
- Toute chose étant égale par ailleurs, la musculation est l'activité physique la plus efficace
- Te créer un plan que tu aimes est plus important que de t'en créer un « parfait »

PARTIE 2



Le pire mensonge

Le surpoids est l'un des enjeux les plus importants de notre époque. Ce qui est particulier, c'est que la solution, en surface, est tellement simple.

Bouger plus, manger mieux.

Cependant, parce que l'explication physique est si élémentaire, cela crée un discours dans l'industrie qui, en gros, stipule que les gens sont juste paresseux, ou qu'ils n'ont pas de volonté.

Comme le surpoids touche chaque sphère de la société, c'est affirmer que nos infirmières, nos profs, nos bâtisseurs et nos décideurs sont fainéants. De cet angle, on se rend compte que c'est grossier. Ce qui est triste, c'est que cette façon de voir la situation est intégrée dans l'esprit des gens concernés. Chaque semaine, je lis des dizaines de messages de personnes qui se considèrent « trop lâches ».

Elles oublient qu'elles ont fait un double la veille, qu'elles partent travailler à 5 heures du matin, ou qu'elles préparent 3 repas pour 5 personnes chaque jour depuis 10 ans. Dans le milieu de la remise en forme, on va se dire des choses comme

« moi, j'en fais une priorité (m'entraîner/bien manger), alors, c'est un choix! ».

C'est vrai que c'est un choix, mais ce que plusieurs de mes pairs refusent de s'avouer, c'est qu'on ne le fait pas parce qu'on est disciplinés. On le fait parce qu'on aime cela. On est (presque) tous d'anciens athlètes qui se sont dirigés dans ce domaine un peu par défaut.

Ce bout-là est souvent oublié, ce qui cause un manque d'empathie face aux personnes qu'on désire accompagner. D'une part, on a la majorité de la population qui croit qu'elle n'est pas capable; de l'autre, on a ceux qui essaient de les aider, qui ne voient pas clairement la situation dans son ensemble, et qui n'arrivent pas à inspirer les gens qui en ont besoin (sans parler du fait qu'ils s'obstinent sur des détails futiles).

Pendant ce temps, les « détox 21 jours » et les « shakes » magiques accaparent cet espace vide, ce qui exacerbe le problème.

Et le problème, c'est quoi justement? Ce ne sont pas les 20-30-50 livres à perdre. Ce sont les innombrables matins qui commencent mal, après la pesée décevante, les mauvaises nuits de sommeil, et l'anxiété de vouloir le faire pour de bon, cette fois. Ce sont les centaines de millions de dollars dépensés sur des maladies auto-infligées, comme le diabète de type 2.

L'explication physique est d'une simplicité remarquable; mais l'enjeu réel, il est humain.

Selon mon expérience, non seulement le milieu de la remise en forme ne comprend pas bien ses clients et patients, mais les gens ne se comprennent pas eux-mêmes.

Personne n'est paresseux

L'un des pires mensonges jamais propagés est celui que les humains sont des agents rationnels qui prennent des décisions basées exclusivement sur des faits. Ce simple mensonge rejette alors la faute uniquement sur les épaules des gens en surpoids. Après tout, si tu n'agis pas, c'est parce que c'est un choix, si on part de la prémisse que nos décisions sont toutes calculées et pesées et que nous sommes motivés seulement par des faits.

Nous avons tous un certain contrôle sur nos circonstances; toutefois, la science de la prise de décision humaine nous dit clairement que cette manière de concevoir les gens (donc nos parents, nos amis, nos collègues et nos enfants) est erronée.

Dans les dernières décennies, il a été démontré à maintes reprises que ceci est purement faux, et que l'on prend tous des décisions basées sur nos expériences passées, nos craintes et nos espoirs.

Le discours commun proclamant que les personnes en surpoids manquent tout simplement de motivation ou pire, sont lâches, est archaïque. Le problème d'obésité est systémique et propagé par des institutions et organismes qui en bénéficient malgré eux (système capitaliste oblige), ou qui ne sont pas équipés pour apporter des changements efficaces et durables à grande échelle.

C'est uniquement en observant le problème d'obésité sous cet angle que l'on peut réellement l'adresser. Il faut rapidement répandre ces connaissances dans le public, car les géantes

multinationales, elles, basent leurs choix sur un mécanisme fondamental :

La prise de décision humaine.

Cette partie du livre est une tentative (peut-être naïve) de rééquilibrer le combat, et de t'armer avec les concepts et notions à propos de la manière dont nous prenons tous nos décisions.

Le mythe de la privation

Nous avons tous une peur bleue de la privation. Passer à côté d'un moment plaisant nous irrite énormément. Surtout si on se place la barrière nous-mêmes. En anglais, cette perception porte même un acronyme : FOMO. Fear Of Missing Out (la peur de rater quelque chose).

On peut vivre cette émotion par rapport à n'importe quoi. Un événement social, une activité, un repas ou encore un film. Cette sensation est extrêmement puissante, et amène bien des personnes à commettre des gestes contre leur propre intérêt à long terme sur une base régulière.

Manger des croustilles et écouter la télé au lieu de se coucher sont des exemples banals, mais hyper répandus, qui minent sérieusement la santé des gens. En dépit du fait qu'ils savent que cela leur cause du tort, ceux-ci ont énormément de difficulté à modifier leurs comportements.

Pourquoi?

Ce n'est pas parce qu'ils manquent de volonté. C'est parce que deux acteurs viennent intentionnellement créer du FOMO dans leur esprit, et cette émotion est extrêmement puissante.

On ne peut pas se protéger complètement contre le FOMO, mais si on comprend mieux qui l'engendre, on peut prendre des décisions plus éclairées.

Les premiers acteurs qui aiment jouer sur nos sentiments d'insécurité sont les départements de marketing des grosses compagnies. Dans le cas qui nous concerne, on fait référence aux Coca-Cola, Mondelez, McDonald's et Budweiser de ce monde, qui dépensent des milliards de dollars chaque année en publicités. Comme ils savent très bien qu'ils ne peuvent pas vanter les mérites de leurs produits, ils centrent leur message autour de la sensation euphorique créée par ce qu'ils vendent.

Pense aux slogans tels que «C'est ça que J'M» et aux images montrant des personnes qui ont un grand plaisir à avaler une boisson gazeuse. L'objectif n'est pas de nous parler des vertus ou même du goût de ces produits; le but est plutôt de faire la démonstration que ceux qui les consomment vivent toute une expérience. On nous invite à nous joindre à la fête aussi, sans quoi nous passons à côté du plaisir fou qu'ont les gens qui boivent du Pepsi.

Après tout, pourquoi devrait-on se priver? On travaille tous très fort, et on mérite de se récompenser avec une bière désal térante ou une bonne frite. Par contre, si on y réfléchit à tête reposée, on s'aperçoit que la consommation de ce type d'aliment nous prive de bien plus que ce qu'ils ne laissent croire.

Ces géants commerciaux tentent de nous convaincre que renoncer aux sensations physiques agréables (le goût) que créent leurs produits est inutile, voire triste. Cependant, si on retire le plaisir éphémère de quelques minutes lié à l'ingestion

de malbouffe et que l'on considère les effets réels, on se rend compte que ces aliments nous privent de beaucoup de joie.

La surconsommation de nourriture hyper transformée nous dérobe de journées énergiques, de confiance et d'estime de soi, ainsi que de notre santé à long terme. Les grands distributeurs tentent de nous convaincre que nous n'avons qu'une vie à vivre, en laissant de côté que leurs produits en détériorent la qualité de façon importante.

Cela dit, ce livre a comme objectif de t'aider à faire de meilleurs choix et non de jeter le blâme ailleurs. J'essaie simplement de rééquilibrer le combat, et de te faire réaliser ce que ces multinationales ont compris depuis longtemps : comment fonctionne la prise de décision humaine.

C'est ce qui m'amène à dévoiler le deuxième acteur responsable du « FOMO » : notre propre cerveau.

La croyance populaire est que nous sommes les seuls décideurs, que nous sommes en contrôle de ce que nous faisons. Ceci n'est toutefois que partiellement vrai. Il faut comprendre que la majorité de nos choix ne sont pas effectués de manière rationnelle. On ne pèse pas le pour et le contre assidûment pour chacune des options que l'on nous offre. Si on le faisait, il n'existerait aucune malbouffe et nous serions tous très physiquement actifs, comme les bénéfices objectifs sont si grands.

Le psychologue Daniel Kahneman, gagnant d'un prix Nobel en 2002, a proposé la théorie qu'il réside en fait deux « moi » dans nos esprits; le « moi » narratif, et le « moi » présent. Le concept est plutôt simple et intuitif. Le « moi » narratif est l'ensemble

de nos souvenirs et expériences passées, qui sert à structurer la séquence logique que l'on se raconte et à contextualiser nos vies. C'est le « moi » narratif qui construit notre identité.

Par exemple, je m'appelle Sébastien Côté, je suis kinésio-logue et je suis le papa de trois enfants. Chacun de ces trois morceaux de mon identité m'aide à faire le récit de ma propre histoire. Je n'ai pas besoin de me « remémorer » activement ces éléments, mais ils sont bel et bien stockés dans ma tête et le cerveau doit les mettre en relation.

Le résultat de cette interaction est mon « moi » narratif. C'est l'histoire de mon passé, et le prédicteur de mon avenir (comme je prévois, par exemple, de continuer de m'appeler Sébastien pour encore longtemps).

Tu me suis toujours? Parfait. Le lien avec la mise en forme s'en vient.

Le « moi » présent est notre esprit conscient qui vit dans le moment présent, donc qui éprouve des sensations et qui prend des décisions. Il fait ces choix avec l'information disponible en temps réel, et sur le bagage présenté par le « moi » narratif (nos souvenirs; notre cheminement).

Par exemple, si je magasine une voiture, je vais traiter l'information visuelle pour juger si je la trouve belle (sens de la vue), et aussi considérer que je suis père de famille (« moi » narratif).

En d'autres mots, je prends des décisions dans le moment présent basé sur l'histoire de ma vie et les renseignements à ma disposition à l'instant du choix.

Mais quel est le lien entre ces concepts et le fait de manger de la malbouffe ou poser un autre geste néfaste pour notre santé à long terme ?

Ce qui est fascinant, c'est que le « moi » narratif ment souvent au « moi » présent ! Un exemple est la grossesse et l'accouchement. Bien des femmes vont garder une excellente impression de cette expérience, en dépit du fait qu'elle est majoritairement très difficile et même souffrante.

Même si 95 % du temps de la grossesse est douloureux ou pénible, la plupart des mères vont créer le souvenir que c'était un cheminement agréable, et vont aller jusqu'à le refaire plusieurs fois.

Autrement dit, le « moi » narratif peut faire fi des expériences objectivement souffrantes du « moi » présent de la femme qui accouche, afin de produire un souvenir plaisant. Plus fascinant encore, ce n'est pas que les femmes « oublient » qu'elles ont eu mal ; elles vont simplement y accorder moins d'importance dans leurs prises de décision futures.

Si on se replace dans le contexte de l'évolution de l'espèce, c'est tout à fait sensé. C'est dans l'intérêt de l'humanité que les femmes gardent un souvenir positif de la grossesse et de l'accouchement, sans quoi aucune n'aurait eu plus qu'un seul enfant !

Le même phénomène se reproduit quand on parle de consommation d'aliments savoureux, mais néfastes à long terme. Lorsqu'on pense à notre dessert préféré, on se rappelle la toute première fois qu'on y a goûté. On s'imagine alors une expérience exquise qui peut habiter notre esprit plusieurs heures,

voire plusieurs jours, à l'instant où on sait qu'on aura la chance de s'en régaler.

Par contre, si on se concentre sur le « moi » présent lorsque l'on mange de tels aliments, on peut se rendre compte que nos souvenirs ont grandement exagéré la saveur du mets en question. Le « moi » narratif nous a juré que celle-ci valait 10/10; en réalité, si on focalise sur le moment présent, même notre dessert préféré perd de son lustre après une ou deux bouchées, et le goût est plutôt de l'ordre de 8/10.

Le « moi » narratif amplifie tellement la qualité de l'expérience qu'il ira jusqu'à « masquer » la durée réelle du plaisir. On fantasme sur l'expérience culinaire qui nous attend pendant des jours, alors qu'elle ne persiste que quelques minutes, tout au plus, ce qui n'empêche pas le « moi » narratif de revenir à la charge dès le lendemain; il essaiera de nous convaincre que le dessert en question, même s'il n'était pas exceptionnel, était en fait absolument délectable, et nous aurons déjà hâte à la prochaine occasion d'en manger.

La justification, biologiquement parlant, nous ramène au contexte évolutionnaire. Toutes nos intuitions ont été forgées au fil des centaines de milliers d'années, dans un monde où chaque calorie était précieuse et rare. Nous avons donc développé des mécanismes pour assurer que notre poursuite de celles-ci était sans relâche, voire notre préoccupation principale.

Ces notions sont peut-être complètement nouvelles pour toi. Peut-être même difficiles à croire. Les départements de marketing des multinationales qui vendent des produits agréables et

nuisibles à notre santé les maîtrisent, et ce, depuis des décennies. D'où l'importance que le grand public en prenne conscience.

Grâce à leur compréhension de la prise de décision humaine, ils savent exactement sur quels leviers tirer dans notre esprit pour nous amener à faire des choix qui vont à l'encontre de nos propres intérêts.

Combiner ces connaissances à des budgets faramineux leur permettent de déployer des stratégies de persuasion à grande échelle; on se retrouve alors avec l'un des problèmes les plus importants de notre époque : une détérioration rapide et croissante de l'état de santé de la population.

C'est primordial de bien saisir d'abord que la privation, dont nous avons tous si peur, est principalement une création de notre cerveau, qui est influencé par des slogans et des images explicitement conçues pour nous manipuler. Le but n'est pas de ne plus jamais consommer de boissons gazeuses ou de craquelins, mais plutôt d'être clair sur la provenance du désir de le faire. C'est seulement avec cette clarté d'esprit que l'on peut progresser et commencer à reprendre le contrôle de nos décisions.

La motivation

Tout le monde la cherche. Ou plutôt, tout le monde tente de la capturer. La fameuse motivation, cette frénésie à la source de chaque résolution du Nouvel An, nous permet d'accomplir de grandes choses — en peu de temps. Cependant, comme toutes les émotions, elle finit par nous quitter. Elle se résorbe,

se dissipe, et nous devons l'attendre encore, comme on attend l'autobus pour continuer d'avancer.

Enfin, c'est l'erreur que commet la majorité des personnes qui veulent se mettre en forme. Puisqu'elles n'ont pas de motivation, elles l'espèrent. C'est une erreur, parce qu'on lui accorde beaucoup trop d'importance, on lui donne trop de responsabilités !

Comme toutes les autres émotions, la motivation est éphémère, passagère. Le fameux yo-yo que les gens vivent n'est pas dû au fait qu'ils manquent de motivation. Ces élans ont lieu parce qu'ils ont des attentes irréalistes face à celle-ci.

Quand la motivation survient, la réaction ne devrait PAS être de dédier toute son énergie à sa mise en forme.

En effet, cette approche pose deux problèmes. Le premier, c'est de ne pas être prêt mentalement à continuer malgré l'absence de motivation. Le fait d'être surpris par son départ, même si c'est la vingtième fois en vingt ans, nous déstabilise et freine nos progrès.

Le deuxième, c'est que si j'ai dépensé toute mon énergie en quelques semaines, il ne m'en reste plus au moment le plus crucial : lorsque je n'ai plus « envie » d'avancer !

Alors, que fait-on ?

Le but n'est pas de ne pas agir quand on est motivé, bien au contraire. Nous devons plutôt utiliser cet élan pour nous préparer et nous organiser en prévision de son départ. La motivation nous trahit et on fait des plans en fonction de sa présence. On oublie qu'elle va partir.

Il faut se servir d'elle pour concevoir et implémenter une stratégie globale qui tient compte de son absence éventuelle. Parce que perdre 50 livres, ou se préparer à courir un marathon ne s'accomplit pas les jours où ça va bien. L'atteinte de n'importe quel objectif dépend des jours où ça va mal; ces journées où on n'a pas envie de cuisiner, de nous entraîner, ou de dire « non » à une coupe de vin lors de l'anniversaire de notre sœur.

L'idée, donc, n'est pas de s'imaginer que le chemin vers nos résultats sera comme une balade sur l'autoroute, les fenêtres baissées et la musique au maximum. La réalité, c'est que le chemin est parsemé de bouchons de circulation, klaxons et airs climatisés défectueux.

Cela peut paraître pessimiste, c'est vrai, mais c'est tout le contraire. J'ai fait le trajet Montréal-Floride en auto quelques fois, et les palmiers sont un excellent motivateur, même si je sais que je vais être parechoc à parechoc dans le coin de New York pendant quelques heures. J'ai tout simplement appris à me préparer.

Être pris dans le trafic, c'est beaucoup plus agréable si : j'ai mon café préféré en main; j'ai téléchargé des heures de mes podcasts favoris à l'avance; et les petits ont chacun leurs cahiers à colorier.

Penchons-nous alors là-dessus pour un moment. On va réparer ensemble ton air climatisé, si tu le veux bien.

En perte de poids, il faut te servir de la motivation surtout comme d'un outil pour effectuer des changements dans ton emploi du temps; c'est plus efficace que de te lancer dans

un programme d'entraînement intense ou une refonte de ton menu hebdomadaire. Il y a une place pour cela bien sûr, mais c'est important de créer les conditions pour favoriser leur adoption à long terme (lire ici : pour le reste de ta vie).

L'erreur la plus répandue, quand on est motivé, est de présumer que notre état d'esprit restera le même. On conçoit donc un plan d'action ultra optimiste, qui ne tient pas compte d'une réalité inévitable : tôt ou tard, la motivation disparaît. Même si elle demeure présente, nous sommes tous à risque de vivre des bouleversements qui rendent notre plan d'action initial impossible à maintenir.

Qu'on le veuille ou non, on finit tous par recalibrer nos efforts quant à l'atteinte de nos objectifs, peu importe lesquels. La bonne stratégie, c'est donc d'utiliser notre motivation pour se creuser les méninges au lieu d'aller courir cinq heures par semaine. On doit concevoir un plan d'action flexible et réaliste, avec une petite touche d'ambition.

Parce qu'en effet, si on désire changer, il faut modifier quelque chose. Je ne dis pas que changer ses habitudes de vie ne requiert pas d'énergie. Au contraire, puisque notre énergie est limitée et divisée, je mets de l'avant que nous devons l'optimiser et entamer des démarches durables.

Prenons l'exemple de Karine, l'une de mes clientes. Lorsqu'on a commencé à travailler ensemble, je lui ai demandé sur quelle facette de sa vie elle voulait se pencher. Comme l'entraînement était déjà acquis en ce qui la concernait, elle souhaitait se tourner vers son alimentation.

Plus de fruits, plus de légumes, moins d'alcool, moins de gras, et respecter un horaire de repas; toutes de bonnes idées, mais cela impliquait une restructuration totale de ses habitudes alimentaires. Cela se fait, mais la plupart du temps, ce genre de changement drastique s'effondre au bout de quelques semaines, puisque chaque comportement individuel n'est pas bien ancré.

Puis, comme un château de cartes, tout s'écroule dès qu'on souffle dessus. Je lui ai alors demandé de ne choisir qu'un seul des éléments qu'elle avait mentionnés. On ne s'est penché que sur ce sujet (elle a décidé de couper un peu l'alcool) pendant plusieurs semaines. Parce qu'en réalité, même si cela prenait trois mois avant que sa nouvelle quantité d'alcool hebdomadaire soit intégrée, les bénéfices sur sa santé dureraient toute sa vie.

D'ailleurs, ce qui crée cet empressement à vouloir tout changer en même temps est paradoxal. Les gens veulent des résultats immédiatement, même si leur état de santé actuel s'est dégradé pendant plusieurs décennies. Ce qui est intéressant, c'est que plus une personne désire se dépêcher à améliorer sa santé, moins elle va vite.

Certains réussissent à apporter des changements majeurs en peu de temps et voir des résultats rapidement; mais pour plusieurs et la plupart du temps, la vie souffle sur leur château de cartes, et ils doivent recommencer leur processus. Souvent, ils vont même régresser par rapport au point initial. Malheureusement, ce fameux yo-yo se répète chaque année pour des millions de personnes partout à travers le monde.

Alors, comment fait-on pour se créer un tel plan flexible, durable, et ambitieux ?

L'obstacle le plus cité concernant un changement d'habitudes de vie est le manque de temps et d'énergie. C'est donc ici que l'on doit mettre notre attention lorsque l'on vit un pic de motivation.

On doit trouver quelles sont les plus petites modifications que l'on peut faire, et qui auront le plus grand retour sur l'investissement du temps et de l'énergie requis pour les intégrer.

Pour commencer, je recommande toujours à mes clientes de se pencher sur leur sommeil et leur routine du coucher. Bien souvent, le simple fait de mettre de l'ordre dans nos habitudes de repos, comme discuté dans la première partie du livre, peut drastiquement augmenter nos niveaux d'énergie. On peut ensuite se servir de cette énergie pour multiplier les efforts ailleurs dans notre vie, sans que cela paraisse un fardeau supplémentaire.

En second lieu, nous pouvons considérer nos habitudes alimentaires. Je dois cependant préciser qu'à ce niveau, je vois fréquemment une grave erreur : les gens commencent par couper tout ce qui leur fait plaisir. Bien que ce soit ces aliments ou boissons qui nous aient justement menés à la situation qu'on essaie de changer, il faut se rappeler que c'est à peu près impossible de mettre une croix sur quelque chose que l'on apprécie pour le reste de sa vie.

Nous devons plutôt nous efforcer de faire des modifications aux endroits où le goût n'est pas la raison principale pour

laquelle on choisit le plat. Un exemple classique, c'est le beurre d'arachides sur les rôties au déjeuner.

On les mange parce qu'on les aime, mais généralement, on ne recherche pas une expérience gastronomique le matin avant d'aller travailler. Se pencher sur la quantité de beurre d'arachides (ou de beurre, de confitures, etc.) devient alors une stratégie intéressante.

Si j'ai 2 cuillères à soupe de gras (eh non, désolé, le beurre d'arachides n'est pas une bonne source de protéines) sur mes rôties, cela représente environ 180 calories. Réduire ce nombre à 90 (donc seulement une cuillère) élimine pas moins de 32 850 calories dans une année. On parle de 10 livres de gras en moins, en faisant une légère modification à une habitude qui n'aura pas vraiment d'incidence sur notre «expérience déjeuner».

C'est un exemple parfait de petit changement qui peut apporter d'immenses bénéfices — sans que l'on doive y consacrer d'énergie. Examiner attentivement ses habitudes alimentaires peut révéler deux, trois ou quatre de ces «microchangements», et avoir un impact significatif sur notre processus.

Ceci ne veut pas dire qu'on ne devrait pas aussi tenter de réduire ce que j'appelle les «grosses roches»; l'alcool en trop grande quantité, les restos tous les jours, les poutines, et tout le reste. Toutefois, c'est justement parce qu'on fait des «microgains» dans son quotidien que l'on peut se permettre de laisser une place à nos repas gastronomiques préférés, ce qui nous assure des résultats à long terme. Une cuillère à soupe en moins

de beurre d'arachides le matin en échange d'une poutine le vendredi soir? N'importe quand!

L'alimentation joue un rôle central dans une démarche de perte de poids, mais on ne peut pas s'appuyer exclusivement sur elle pour cheminer de manière durable. Par définition, le côté alimentation adresse notre apport calorique. On peut faire énormément de progrès uniquement de ce côté, mais il y a une limite aux « coupures » caloriques que l'on peut faire.

C'est ici qu'entre en scène l'activité physique. Le fait d'augmenter notre dépense calorique nous permet soit d'accentuer notre déficit énergétique, soit de nous accorder plus de marge de manœuvre dans notre apport calorique.

La toute première chose à faire n'est certainement pas de t'acheter de nouvelles espadrilles et sortir courir cinq fois par semaine. Tu dois simplement prendre l'habitude de te créer un horaire dans lequel une petite partie te revient.



Cet exercice peut être assez difficile à faire pour nous-mêmes, puisque nous sommes souvent trop près du problème. On voit les arbres, et non la forêt dans son ensemble. Si tu aimerais discuter avec moi ou un membre de mon équipe pour déterminer si on peut t'aider, rends-toi au freedomfitnesscoaching.ca/rdv.

Au début de cette section, je te parlais du discours de l'industrie qui nous pousse à nous considérer paresseux ou sans volonté. Un autre saboteur existe pour nous faire croire ces mensonges : nous-mêmes.

Ton identité

Le « moi » narratif fait partie de ce qu'on appelle notre discours interne. Nos souvenirs se consolident et forment une histoire cohérente de notre vie, qui se base sur nos expériences passées pour établir des prédictions sur notre avenir. Cette histoire, dans laquelle on joue le rôle principal, forge notre identité. On se fie, consciemment et subconsciemment, sur nos actions antérieures afin de poser nos gestes futurs. Cette boucle se renforce au fil des années, comme on se prouve à répétition que l'histoire qu'on se raconte est véridique.

Ce phénomène prend forme parce que le monde est chaotique. Il y a trop de variables et d'informations qui nous sont acheminées, et notre cerveau ne peut tout simplement pas tout traiter en temps réel; il doit s'appuyer sur ce qu'il connaît pour agir et prendre des décisions. Cela a pour objectif premier de nous donner un certain niveau de contrôle et la conviction de pouvoir « prédire » ce qui arrivera, même si cette prédiction nous nuit.

Cette prophétie « autoréalisante » est à la base de notre identité. On automatise certains gestes quotidiens répétitifs, qui deviennent alors les fondements de ce que l'on pense de nous-mêmes.

C'est pourquoi c'est si difficile de changer à mesure qu'on vieillit. Par exemple, si j'ai toujours échoué à mes tentatives de remise en forme jusqu'à maintenant, je risque de continuer de m'autosaboter aux futurs essais; effectivement, je me serai prouvé maintes fois par le passé que c'est le genre de personne que je suis.

Ce n'est pas un concept ésotérique; c'est un concept psychologique bien établi. Il s'applique à tous. Les médecins qui fument la cigarette sont rares, mais pas parce qu'ils connaissent les enjeux de santé mieux que la population générale; tout le monde sait bien que la cigarette est un cancérogène puissant. C'est plutôt parce qu'ils ont dédié leur vingtaine à franchir les étapes nécessaires pour occuper cette fonction. Ils se sont prouvé, durant des années, qu'ils ne sont pas des fumeurs; parce qu'un médecin, ça ne fume pas, tout simplement.

Le bas taux de tabagisme dans cette population est ancré dans leur croyance (justifiée) que fumer la cigarette est incompatible avec leur position.

« Mais Sébastien, bien sûr que les médecins vont avoir de meilleures habitudes de vie que la moyenne! »

Pas si vite. Les médecins ont également certaines habitudes de santé extrêmement néfastes. Dans la culture médicale, on se doit d'être hyper performants. Durant leurs années de formation, les médecins en devenir sont aussi amenés à couper drastiquement dans leurs heures de sommeil, puisqu'ils doivent passer des examens inutilement longs.

Pourtant, c'est très bien connu que le sommeil est le paramètre le plus influent en santé. Collectivement, les médecins se racontent alors qu'ils sont des personnes performantes qui dorment peu et qui ne fument pas. C'est leur discours interne, et non leurs connaissances, qui définit leurs actions.

Notre identité détermine donc nos gestes futurs, qui eux renforcent notre identité. Ce cercle vicieux est extrêmement

puissant, et on ne peut pas se sauver du mécanisme en soi. Cependant, avec une prise de conscience et une vision claire, on peut graduellement transformer le contenu de cette boucle.

En théorie, c'est très simple; mais en pratique, c'est incroyablement laborieux. On doit modifier progressivement notre discours interne. Étape par étape, chaque nouveau geste que l'on pose nous fait la démonstration que nous sommes capables de changer. La difficulté, c'est de cibler les bons changements à apporter, de façon à ne pas trop brusquer notre dialogue intérieur.

Si je suis complètement sédentaire depuis des années et que je tente d'intégrer quatre séances d'entraînement par semaine du jour au lendemain, c'est voué à l'échec. La transformation est simplement trop grande, et ceci crée un « désaccord » entre qui je pense que je suis, et qui j'essaie de devenir.

Bien que cela puisse sembler une nuance sans importance, les mots que l'on se dit dans nos têtes sont le plus grand influenceur de nos gestes. Dans un cadre de remise en forme, on ne doit pas se dire « je désire m'occuper de ma santé », mais plutôt « je suis quelqu'un qui s'occupe de sa santé ». Cette distinction fait toute la différence.

Si je me répète « je veux améliorer ma santé », mais que mon identité profonde est celle d'une personne sédentaire qui n'a jamais réussi à le faire, je vais échouer. Aussi cruel et même illogique que cela puisse sembler, la certitude d'un mauvais résultat est plus rassurante que l'incertitude causée par un idéal jamais vécu.

La clé, dans ce cas, n'est pas de me dire « je suis capable », parce que si je ne le pense pas, cela ne fonctionnera pas. Il faut plutôt nous prouver, étape par étape, que nous pouvons le faire. Nous devons alors trouver le plus petit changement possible que l'on peut faire et qui nous amènera dans la bonne direction. À force de consolider ces tout petits changements, notre discours interne se transforme, un mot à la fois.

Au lieu d'être une personne sédentaire qui veut s'entraîner, nous devons tenter de devenir quelqu'un qui fait des promenades. Parce que passer de « complètement casanier », à « marcher trois fois par semaine », c'est réaliste. Ce n'est pas une altération totale de notre mode de vie, de nos habitudes. Cela ne brusque pas notre discours interne. Au bout de quelques semaines, je ne suis plus une personne sédentaire : je me suis prouvé plusieurs fois que je suis en fait quelqu'un d'actif.

Et une personne active a plusieurs autres bonnes habitudes de vie. Elle mange moins de friture, elle boit plus d'eau. Le seul fait de marcher a un effet multiplicateur : cela nous amène à modifier d'autres comportements. Pas parce que c'est ce que l'on aimerait faire, mais parce que c'est maintenant naturel de le faire.

Simplement se lever un matin et faire une marche est un bon point de départ, mais c'est encore mieux si l'on comprend comment exactement se forment nos habitudes.

Pour nous aider à mettre en place et maintenir celles-ci, l'environnement a un grand rôle à jouer. C'est ce dont on discutera dans la prochaine section, avant de revenir plus en détail sur le concept des habitudes.

L'environnement physique

L'un des moyens les plus accessibles de prendre de meilleures décisions au quotidien est de remanier son environnement. La disposition des pièces, les couleurs, et l'emplacement des objets peuvent drastiquement influencer nos comportements. Le concept est simple : si notre milieu de vie est configuré de manière à diminuer la friction décisionnelle, poser les bons gestes devient automatique.

Lorsque j'étais adolescent, ma mère me répétait sans cesse que je devais manger plus de fruits. « Ouvre le frigo et prends-toi une pomme au lieu de manger des craquelins! » Elle avait bien raison, mais d'un point de vue décisionnel, il y avait peu de chances que je l'écoute.

Ouvrir le frigo et le garde-manger est exactement le même geste. Dans l'un, je retrouve un fruit, dans l'autre, des biscuits. Pour un ado qui se croit invincible et qui ne pense pas plus loin que 10 minutes, le choix était facile.

Jusqu'au jour où ma mère a placé les pommes sur le comptoir de cuisine. Le seul fait d'enlever une étape du processus de collation a augmenté ma consommation de pommes de manière fulgurante.



Cette stratégie est si simple, mais tellement sous-utilisée. Retirer des étapes, tout bonnement, entre nous-mêmes et le geste qu'on aimerait poser est extrêmement puissant.

Au quotidien, cela peut s'exprimer d'une foule de façons différentes. Placer des crudités ou des fruits à la vue de tous multiplie les chances qu'on les mange.

Éviter de conserver des biscuits ou des croustilles à la maison constitue un obstacle non négligeable à leur consommation; peu de gens sortent pour aller en acheter un soir de semaine s'ils n'en ont pas.

Garder des vêtements de sport à proximité (dans l'auto, au pied du lit, etc.) augmente de manière importante les probabilités qu'on les enfle et qu'on passe à l'action; nous évitons ainsi de les chercher.

Retirer la télévision de nos chambres et placer un livre sur notre oreiller le matin réduit presque à néant la chance de s'endormir en écoutant District 31; de plus, cela améliore notre sommeil en favorisant la lecture avant le coucher.

Ceux-ci ne sont que quelques exemples simples, et je suis certain que tu peux en trouver plusieurs autres spécifiques à ta situation.

Tes relations avec les objets

Les objets physiques dans nos vies ont également un impact important sur nos agissements. Nous n'y pensons pas souvent, mais nous développons des relations émotionnelles avec eux. Lorsque nous regardons un objet, nous ne voyons pas sa fonction. Il incarne une histoire, un contexte. C'est pourquoi les déménagements sont parfois éprouvants, et c'est la raison pour laquelle on tarde à se défaire de certains vieux articles, même s'ils sont brisés ou désuets.

D'un autre côté, on peut se servir de ces relations à notre avantage pour nous soutenir dans l'atteinte de nos objectifs. Ma cliente Caro, qui avait de la difficulté à commencer à s'entraîner, a placé quelques peluches qui appartenaient à ses enfants tout près de son espace gym, au sous-sol.

Ses enfants étant sa source de motivation principale pour prendre soin d'elle, ces toutous contribuaient à recadrer ses émotions, et l'aidaient à débiter son entraînement. Au bout de quelques semaines, l'habitude était si bien intégrée, et les résultats si impressionnants, qu'elle n'avait plus besoin de ces aide-mémoire pour l'amener à bouger.

T'es-tu déjà demandé pourquoi le déjeuner est bien souvent le repas le plus santé de la journée, et pour quelle raison on ne grignote pas le matin? Rares sont les gens qui s'ouvrent un sac de croustilles à 8 h en buvant leur café.

Mais manger des croustilles à 20 h, c'est hyper commun.

Pourquoi?

Notre volonté a une limite; c'est une ressource neurologique comme les autres. À l'instar de la patience, on commence la journée avec un certain niveau de volonté, qui est étroitement associée à notre capacité de concentration.

Plus je dois faire preuve d'attention ou d'empathie au fil de ma journée, plus j'accumule de la « fatigue décisionnelle ». Que je m'occupe de clients, d'enfants ou de patients, chaque « microdécision » qui est prise tire un peu sur ma batterie.

Le résultat, c'est qu'après avoir fait le taxi pour les enfants et cuisiné le souper en quatre minutes, ma faculté de réflexion est

complètement éteinte, et mes pulsions prennent facilement le dessus. Même si je sais que je devrais éviter les croustilles, je n'ai plus les ressources nécessaires pour négocier avec les puissants processus biologiques qui sont attirés vers le sac.

Je me fais fréquemment demander : « Comment faire pour résister aux tentations? »

La réponse est simplement de résister moins souvent. La première étape est alors d'éliminer au maximum le nombre total de décisions que l'on prend dans une journée. Cela peut sembler banal, mais être mieux organisé au travail permet d'économiser de l'énergie décisionnelle pour les moments où on en a vraiment besoin.

Note : C'est à l'extérieur du cadre de cet ouvrage, mais c'est important de clarifier un concept qui s'applique en tout temps, mais particulièrement au travail. On ne peut pas faire de « multitasking ». C'est impossible de jongler avec plusieurs tâches cognitives en même temps; on ne peut faire qu'une seule chose à la fois.

Donc, cette « compétence » qui est de faire plusieurs activités à la fois est en fait le talent de déplacer rapidement notre attention d'une tâche à l'autre. Le problème, c'est que le changement de centre d'attention est très énergivore, ce qui nuit à notre faculté de concentration et par le fait même, à notre capacité à prendre des décisions « éclairées » en soirée, après le souper!

Au niveau de la vie familiale, la réponse est si simple, mais rarement appliquée. On parle de la bonne vieille planification des repas. Cet exercice d'une à deux heures par semaine nous

permet d'atteindre nos objectifs de santé en tirant sur deux leviers simultanément.

D'abord, si je sais à l'avance ce que je vais manger toute la semaine, je réduis le nombre total de mes décisions quotidiennes. Ainsi, après une grosse journée de travail, je peux conserver la volonté que j'aurais utilisée pour me cuisiner quelque chose de santé; puis la dépenser pour faire une marche après le souper — qui était déjà prêt, ou presque, à mon arrivée du bureau.

Ensuite, le fait de planifier et préparer une partie de mes repas de la semaine me force à être plus intentionnel quant à la composition de ceux-ci. Après tout, on va rarement planifier trois restaurants-minute à l'agenda. On se garde toujours une petite gêne, quand même.

Ironiquement, prendre la peine de m'organiser au niveau des repas me permet justement de prévoir quand je vais me donner congé de cuisine et faire livrer une pizza. L'heureuse soirée venue, je pourrai la savourer, puisque je n'aurai pas la culpabilité de l'avoir commandée contre mon gré, ou en situation de désespoir.

L'environnement social

Nous sommes tous influencés par notre environnement social. Nos amis, notre famille, nos collègues; les gens avec qui on interagit directement ont un effet profond sur nos comportements, tout comme nous avons un besoin psychologique de bien nous entendre avec les personnes autour de nous. Nous nous influençons donc tous explicitement.

Ce que tout le monde sait, mais a tendance à oublier, c'est que nous sommes également influencés par la société dans son ensemble. Les valeurs mises de l'avant par les différentes institutions publiques et privées sont omniprésentes, alors on les tient pour acquises, comme des vérités absolues.

On peut prédire avec un bon niveau d'exactitude pour qui une personne a voté aux dernières élections en ne lui parlant que quelques minutes. Ces influences intangibles ont un effet visible sur le comportement de la population, incluant la manière dont les gens traitent leur propre santé.

Une partie de ce discours implicite est la primauté de l'individu. Chacun (et chaque entreprise) est libre et peut agir en ses intérêts personnels, pourvu qu'il respecte quelques balises. Les bénéfices de ce système de valeurs sont nombreux; c'est le fondement de la société prospère dans laquelle nous vivons. Nous avons tous accès à des technologies bien supérieures à ce que possédait le président Clinton par exemple, il y a seulement 25 ans.

Toutefois, il y a bel et bien un deuxième côté à cette médaille. La primauté des droits individuels laisse le champ libre aux entreprises pour faire la promotion d'aliments extraordinairement néfastes pour la santé à long terme de ceux qui les consomment. Pour comble d'insulte, les coûts des soins de santé prodigués à ces personnes sont assumés par la société dans son ensemble, et non par les entreprises qui mettent en marché les causes primaires de ces problèmes.

Certains lecteurs se disent sûrement « Les compagnies ne forcent personne à acheter leurs produits! Chacun fait ses choix ».

C'est ici que ce livre entre en ligne de compte, car l'énoncé précédent est incomplet. En effet, ces entreprises ne tordent le bras de personne. Ils utilisent en fait un moyen bien plus puissant. Ils réussissent à convaincre les consommateurs qu'ils font un choix, alors que les centaines de scientifiques qui travaillent sur ces produits savent très bien comment manipuler le processus de prise de décision de la population.

Ils ont des experts qui conçoivent des campagnes publicitaires pour maximiser le fameux «FOMO»; des biochimistes qui s'affairent à temps plein sur la meilleure combinaison sucré/salé imaginable pour optimiser la sécrétion de dopamine dans le cerveau. Ils achètent tout l'espace promotionnel possible pour être absolument certains d'être omniprésents dans le quotidien des gens.

Mon intention n'est pas de jeter le blâme sur ces compagnies. Elles ne sont qu'un symptôme de la vie d'abondance dont nous profitons tous. J'essaie simplement de mettre en lumière qu'en fait, nos décisions ne sont pas prises librement. Elles le sont en fonction des différentes influences de notre quotidien. Ces influenceurs sont bien sûr nos proches, mais aussi les géants commerciaux.

La première étape alors pour se protéger de ces incitations est d'en prendre conscience. La prochaine fois que tu verras une publicité pour un «McWhopper», rappelle-toi que des centaines de gens très bien payés ont conçu cette image dans le but explicite de te créer un désir. On ne peut pas empêcher ce désir, mais si on le comprend, on peut prendre des décisions mieux alignées avec nos objectifs.

Les communautés virtuelles

Nous entendons souvent que nous sommes la moyenne des 5 personnes avec qui on passe le plus de temps. Cet énoncé était vrai il y a 20 ans, mais avec la montée des réseaux sociaux, on doit considérer le rôle de nos vies virtuelles dans l'équation de notre santé mentale et émotionnelle.

L'internet nous a donné accès à deux choses en quantité illimitée; d'autres humains, et du contenu.

On retrouve en ce moment plus de vidéos sur YouTube qu'il n'est possible d'en regarder durant toute une vie 24 h sur 24, 7 jours sur 7. Si on ajoute à cette réalité que le contenu s'améliore en qualité presque chaque jour, on doit absolument apprendre à bien l'utiliser si on veut atteindre quelque objectif que ce soit.

Il faut d'abord comprendre quel est le but de ces plateformes, et pourquoi elles existent. Leur modèle d'affaires est plutôt simple : comme elles ont des millions, voire des milliards d'utilisateurs, elles vendent de l'espace promotionnel à des entreprises, à l'instar de la miense. D'emblée, ce n'est pas un problème, c'est tout comme un panneau publicitaire sur le bord de l'autoroute.

La distinction fondamentale entre Instagram et un tel panneau, c'est qu'Instagram est opéré par des milliers d'ingénieurs dont le seul et unique objectif est de maintenir les internautes sur la plateforme le plus longtemps possible. C'est ce qui leur permet de facturer un maximum aux entreprises qui veulent rejoindre leurs clients potentiels.

Chaque détail de chaque réseau, que ce soit Facebook, Pinterest, Instagram, Tik Tok, SnapChat, etc., est testé et retesté pour optimiser les effets sur le temps d'utilisation des usagers.

Les vidéos qui démarrent automatiquement, les sous-titres sur les vidéos sans son, les notifications, les « likes », etc. jouent un rôle sur des mécanismes subconscients ultra-puissants qui nous amènent à compulsivement y retourner pour être certains qu'on n'a rien manqué. Eh oui, encore le « FOMO »!

Les gens ont aussi tendance à croire que les réseaux sociaux sont « neutres »; c'est-à-dire que ceux-ci nous présentent le contenu le plus récent qui a été publié par nos contacts, ou qu'il est choisi un peu au hasard. La réalité, c'est tout le contraire.

Comme l'utilisateur moyen est connecté à plusieurs centaines de personnes, et que chacune est plutôt active, il y a trop de contenu disponible. La plateforme doit donc elle-même trier et décider ce qu'elle va nous montrer. Si l'objectif est de garder les usagers scotchés à leur écran pour leur présenter un maximum de publicités, il va sans dire que l'algorithme informatique est optimisé pour sélectionner le contenu le plus captivant pour l'internaute.

Ce qui est le plus passionnant pour nous relève alors de nos prédispositions psychologiques, qui ont elles aussi évolué il y a des centaines de milliers d'années. Et le plus important pour un animal en pleine nature, c'est d'identifier les sources de danger. Donc, les sources de contenu qui nous accrochent le plus sont celles qui provoquent chez nous des émotions négatives, telles que la colère, la tristesse et l'indignation.

C'est pour cette raison qu'une utilisation accrue des réseaux sociaux est associée à de la dépression et de l'anxiété; les algorithmes favorisent (malgré eux) du contenu à caractère négatif.

Rien pour aider une personne qui veut regarder vers l'avenir avec optimisme!

Cela dit, comme dans tout, il y a un deuxième côté à la médaille. Les réseaux sociaux nous permettent également de rester connectés les uns avec les autres et de découvrir des choses qu'il aurait été impossible de connaître en 5 secondes il y a seulement 15 ans.

Ce qui me ramène à la mise en forme et la perte de poids. Comme discuté plus haut, la seule et unique manière de mieux résister aux tentations est de résister moins souvent. Pour ce faire, on doit conserver notre énergie mentale et notre concentration.

Les distractions et les pics d'émotion causés par les réseaux sociaux jouent un immense rôle dans la difficulté qu'éprouvent les gens à déployer des efforts, aussi petits soient-ils, pour reprendre leur santé en main. Baliser notre utilisation de ces outils devient alors une façon très efficace de faire de meilleurs choix et de prendre soin globalement de notre santé mentale.

Cependant, je ne recommande pas de couper entièrement ces outils de nos vies, parce qu'ils nous offrent l'opportunité de découvrir des personnes et du contenu qui vont en fait favoriser notre cheminement. D'ailleurs, en annexe, tu trouveras un lien pour notre réseau social privé, qui ne comporte aucune publicité et dans lequel tu as le contrôle total sur tes notifications.

Pour tirer le maximum des réseaux sociaux, je propose à mes clientes de faire une activité très facile qui mettra en évidence les contradictions potentielles entre leurs objectifs et leur utilisation d'internet.

On commence par identifier nos buts ou les valeurs sur lesquels on veut travailler. Ensuite, on insère les communautés virtuelles dont on fait partie (groupes Facebook, par exemple), et on indique quel type de contenu prend le plus de notre temps.

Un exemple simplifié de l'exercice se trouve ci-bas :

Objectif/Valeur
Faire plus de marches
Mieux manger
Communauté
Groupe Facebook de collègues
Groupe Facebook de photos de chats
Instagram Influenceuse X
Contenu
Vidéos de chats
Publications Instagram
Recettes de Ricardo

Dans cet exemple fictif, on peut se rendre compte que les communautés et les vidéos de chats ne sont pas bien alignées avec les objectifs inscrits. Cela ne veut pas dire qu'on doit totalement retirer ces activités; cependant, le simple fait de les

mettre sur papier nous permet de mieux examiner notre emploi du temps et de prendre une décision éclairée sur la manière dont on souhaite utiliser nos ressources cognitives.

Une fois que j'ai ciblé où j'ai envie de faire des changements, si je le désire, je peux ensuite chercher du contenu ou des communautés qui m'appuient dans mes démarches. Cela peut être une chaîne YouTube, un groupe Facebook, ou tout autre endroit virtuel où se rassemblent des gens positifs qui ont des objectifs ou des trajectoires semblables à la mienne.

Les habitudes

Le concept d'habitudes de vie est constamment discuté, mais rarement expliqué. On fait souvent référence aux «grosses roches», comme l'alimentation, l'activité physique et le sommeil. C'est un bon début, mais cette théorie est beaucoup plus profonde. Commençons par la définir clairement.

Une habitude est un geste que l'on pose de manière répétée, souvent quotidiennement, sans y réfléchir. Ce que je vais ajouter est particulièrement important : une habitude, c'est automatique. Il en existe différents niveaux, qui varient en fonction de leur complexité. Par exemple, quand on marche, on le fait mécaniquement. On ne pense nullement à chaque pas individuellement. Un grade légèrement plus compliqué serait le café qu'on se prépare le matin. Il faut être attentif pour ne pas faire de dégât ou se brûler; cependant, il y a de bonnes chances de pouvoir accomplir cette tâche les yeux fermés, tellement la séquence de gestes est bien ancrée dans notre système nerveux.

Encore un peu plus complexe serait le trajet que l'on fait en auto pour se rendre au boulot. On doit être concentré sur la route; toutefois, le fait de pouvoir être mentalement absent au volant et se demander sur quel dossier on va travailler en premier en arrivant au bureau démontre que notre corps peut exécuter la tâche par lui-même.

La raison pour laquelle on développe des habitudes est fort simple; c'est pour économiser de l'énergie. Notre cerveau est l'organe le plus énergivore de notre corps, et ses ressources sont précieuses et limitées. Dans le but de préserver celles-ci pour prendre des décisions importantes en temps réel, notre cerveau automatise constamment des tâches répétitives et les « délègue » au reste du corps. Par exemple, les mots que je suis en train de taper passent directement de ma tête à l'écran; mes mains connaissent le clavier par cœur et je ne cherche pas chaque touche individuellement.

Comme le but de la création d'habitudes est de conserver notre capacité à faire des choix, certaines décisions récurrentes deviennent des habitudes en soi. On a tous tendance à manger le même repas six jours par semaine au déjeuner, et on fait un petit spécial le dimanche pour les crêpes.

D'un point de vue neurologique, une habitude s'ancre physiquement dans le cerveau et le système nerveux, c'est pourquoi il est si difficile de la modifier ou de l'éliminer. Elle fait partie de notre corps, au sens propre. Simplement tenter de supprimer une habitude, sans savoir pourquoi elle a été créée et surtout son rôle dans notre quotidien, est la raison pour laquelle les gens échouent leur changement d'identité.

Il faut comprendre qu'aucune habitude n'existe pour rien. On ne grignote pas devant la télé en soirée parce qu'on est lâche. On le fait parce que cela répond à un besoin, souvent à cause de l'ennui ou du stress. Les craquelins que l'on sort du garde-manger nous offrent instantanément une récompense, et on associe très rapidement le moment de la journée à ce comportement.

C'est inutile de tenter d'arrêter cette conduite « de force », c'est-à-dire de simplement y résister. On doit apprendre à associer le besoin, dans ce cas l'ennui, à un autre type d'échappatoire.

Gestion des malaises

Si tu t'es rendu jusqu'ici, une chose est certaine : tu es une personne sérieuse et tu veux entreprendre un changement. L'obstacle principal dans de telles situations est le contexte social dans lequel quelqu'un évolue.

Même avec les meilleures intentions, c'est impossible de maintenir le cap pendant très longtemps si nos proches ne nous appuient pas ou pire, s'ils nous nuisent. La route vers l'amélioration de sa santé peut parfois être très solitaire.

La pression sociale, accidentelle de la part des autres en certains cas, prend la forme de petits commentaires innocents en surface, tels que :

« Ah, juste une croustille, tu ne mourras pas ! »

« T'es ben plate ! »

« Ha ! Encore avec ta salade, toi ? »

Dans le moment présent, les émotions désagréables ressenties lorsqu'on entend des commentaires semblables sont parfois

assez puissantes pour nous amener à flancher; ce simple dos-d'âne peut faire dérailler complètement notre stratégie, et nous retourner à la case départ.

Bien comprendre les motivations des gens qui disent de telles choses peut donner la force nécessaire pour tenir le coup. Dans presque la totalité des cas, ces remarques proviennent de ceux qui sont dans la même situation que nous; sauf qu'ils ne sont pas encore rendus au point où ils sont prêts à entamer eux aussi une démarche sérieuse.

Nos agissements alignés avec nos objectifs les confrontent alors à leurs propres démons, et ils réagissent en dénigrant la personne qui essaie de changer. Ce processus est souvent subconscient, et leur réaction est l'expression maladroite d'un mal-être face à leur situation; pas la nôtre.

Si on tente de « tirer une flèche » à notre tour, c'est presque garanti de causer un problème. La solution est contre-intuitive, mais incroyablement efficace : on doit faire preuve d'empathie.

Quand quelqu'un nous fait un commentaire à priori désagréable, c'est parce qu'il est lui-même mal à l'aise. L'expression de nos émotions va varier d'une situation à l'autre. Par contre, si je sais à l'interne que mon interlocuteur ne se sent pas bien, je réduis drastiquement les chances de « flancher », puisque ses paroles sont, en fait, la confirmation que je suis sur la bonne voie.

De tels commentaires nous permettent également de prendre une place de choix dans notre cercle social : celui de leader.

Faire preuve de leadership

Le phénomène décrit plus haut est véridique, mais très difficile à gérer en temps réel. Personne n'aime se faire moquer de lui ou créer des malaises. Heureusement, ceux-ci sont presque toujours d'une intensité décroissante avec le temps, et une nouvelle dynamique de groupe s'impose.

Une fois que le choc initial causé par nos récentes habitudes passe, la pression sociale baisse drastiquement, et ce, en l'espace de quelques rencontres/occasions seulement. Comme les malaises subsistent, nous avons moins de résistance quant à l'implémentation de nos nouvelles habitudes, et cet effet boule-de-neige accélère nos résultats.

Puis, ces résultats deviennent visibles pour nos proches. Ceux qui se moquaient il y a quelques semaines remarquent notre peau qui s'embellit, les quelques livres en moins, notre humeur positive. Les commentaires un peu désobligeants se transforment alors en questions comme :

« Comment t'as fait! ? »

« T'entraînes-tu beaucoup ? »

« T'es sur quel régime ? »

On occupe maintenant la place de leader dans notre cercle. Nos proches veulent à présent nous imiter, et appliquer les stratégies que l'on a installées pour progresser si rapidement et si naturellement.

Quand on leur répond qu'on s'entraîne un peu, mais pas tant que cela; qu'on n'est pas vraiment sur un régime; qu'on agit

intentionnellement; qu'on réfléchit mieux à nos enjeux; et qu'on aligne nos gestes et nos habitudes avec nos désirs profonds, on se retrouve avec une immense opportunité; celle d'influencer positivement notre petit coin de la société, de véhiculer le bon message, et d'aider les gens à vivre eux aussi une vie meilleure. De changer le monde, dans le fond.

Rien de moins.

Et maintenant ?



Ce livre touche à toutes les sphères qui affectent nos décisions et par le fait même, notre santé. Pour certains lecteurs, c'est peut-être déstabilisant et difficile de bien fixer par où commencer, surtout s'il y a beaucoup de chemin à parcourir.

La toute première règle est simple : il faut justement tout garder simple. N'essaie pas de tout modifier en même temps; contente-toi d'établir d'abord le plus petit changement possible que tu peux apporter à ton quotidien, et qui te permettra d'avoir plus d'énergie mentale au fil des prochaines semaines.

Si ce tout premier changement n'est pas flagrant, prends le temps de te faire un horaire réaliste de ta vie habituelle. En faisant cet exercice, les pistes de solution te viendront naturellement.

Surtout, fais-toi confiance!

Si jamais tu aimerais obtenir du soutien de mon équipe et moi lors de ton cheminement, rends-toi ici : freedomfitnesscoaching.ca/rdv

Nous verrons si nous sommes bien ceux qu'il te faut pour t'aider à atteindre tes objectifs.

Annexe



Calculateur de calories

(Paramètres : formule **Revised Harris-Benedict**)

<https://www.calculator.net/calorie-calculator.html>

Formule pour calculer ses besoins quotidiens en *protéines* (pour population générale qui tente de perdre du poids/ est en déficit calorique):

Poids en KG x 1.5

Exemple : Individu de 80 KG (175 lbs) x 1.5 = 120 grammes de protéines par jour

Suggestions de lecture

(Pour approfondir ses connaissances des thèmes abordés dans ce livre)

Alimentation

How Not to Die (Comment ne jamais mourir), Dr. Micheal Greger

Psychologie

Thinking Fast and Slow (Les Deux Vitesses de la pensée), Dr. Daniel Kahneman

À propos de l'auteur



Sébastien Côté est kinésiologue et fondateur de Freedom Fitness, une entreprise de coaching en ligne. Quand il n'est pas en train de créer des plans d'entraînement ou d'accompagner ses clientes, il joue au restaurant avec ses trois jeunes enfants.

Tu peux le joindre directement par courriel au :

sebastien@sc-kin.com

ou sur le site Web de Freedom Fitness :

freedomfitnesscoaching.ca