

# PERDRE 10KG EN 90 JOURS



FINISH



# Perdre 10kg en 90 jours

*Par Fusianima Expert*

ÉDITIONS FUSIANIMA

[Lire la version interactive sur Fusianima.com](https://Fusianima.com)

# Table des matières

Chapitre 1 : Le Déclat : Préparez votre mental pour 90 jours de succès	4
Chapitre 2 : Comprendre la Machine : Le guide ultra-simplifié du métabolisme	7
Chapitre 3 : Le Top 3 des Régimes : Choisissez votre arme de victoire	8
Chapitre 4 : Le Placard Idéal : Liste des courses et aliments interdits	11
Chapitre 5 : Le Jeûne Intermittent : L'accélérateur de brûlage de graisses	15
Chapitre 6 : Votre Semaine 1 : Le plan d'action 'Zéro Réflexion'	18
Chapitre 7 : Cuisine Express : 10 recettes gourmandes en moins de 15 minutes	22
Chapitre 8 : SOS Craquages : Maîtriser la faim et les pulsions émotionnelles	27
Chapitre 9 : Sommeil et Hydratation : Les deux piliers invisibles	30
Chapitre 10 : Bouger Malin : Le sport sans l'épuisement	33
Chapitre 11 : Le Carnet de Bord : Mesurer les victoires pour rester motivé	34
Chapitre 12 : L'Après 90 Jours : La stratégie de stabilisation définitive	37

# Chapitre 1

## Le Décliv : Préparez votre mental pour 90 jours de succès

Module 1 : Le Décliv – Préparez votre mental pour 90 jours de succès

La perte de poids durable ne repose pas uniquement sur des processus métaboliques, mais sur une reconfiguration cognitive profonde. Avant d'initier toute modification calorique, il est impératif d'établir un cadre psychologique rigoureux pour maintenir l'adhérence au programme durant les 13 prochaines semaines.

### I. La Méthodologie SMART : Structurer l'Objectif

L'échec de nombreuses tentatives de transformation physique provient souvent d'objectifs nébuleux. L'application des critères SMART permet de transformer une intention vague en un plan d'action concret.

#### Étape 1 : Définir des indicateurs précis

- Spécifique : Votre objectif ne doit pas être simplement "perdre du poids", mais "perdre 10 kilogrammes de masse grasse".
- Mesurable : Utilisez des outils de suivi quantifiables tels que la balance impédancemètre, le ruban métrique et les photographies de progression.
- Atteignable : Une perte de 10kg en 90 jours représente environ 0,8kg par semaine, ce qui est physiologiquement soutenable pour un débutant.
- Réaliste : Évaluez si votre emploi du temps et vos ressources actuelles permettent de dédier du temps à la préparation des repas et à l'activité physique.
- Temporel : La limite est fixée à 90 jours, créant un sentiment d'urgence nécessaire à

la mobilisation des ressources mentales.

## II. La Psychologie du Changement Comportemental

Comprendre les mécanismes de la motivation intrinsèque est essentiel pour surmonter les phases de stagnation inhérentes à tout processus de perte de poids.

### Étape 2 : Identifier le levier motivationnel profond

- Analyse des motivations : Distinguez les raisons externes (pression sociale) des raisons internes (santé cardiovasculaire, vitalité, estime de soi).
- Anticipation des obstacles : Identifiez les situations à risque (stress professionnel, événements sociaux) et déterminez à l'avance des stratégies de réponse.
- Acceptation de l'imperfection : Intégrez le concept de "flexibilité cognitive" : un écart alimentaire ne doit pas entraîner l'abandon du protocole, mais une reprise immédiate des bonnes habitudes.

## III. Ingénierie de l'Environnement : Éliminer les Tentations

La volonté est une ressource finie et épuisable. Pour réussir, vous devez modifier votre environnement afin de réduire la charge cognitive liée aux choix alimentaires.

### Étape 3 : Assainissement de l'espace domestique

- Audit du garde-manger : Éliminez systématiquement les produits ultra-transformés, riches en sucres raffinés et en acides gras trans.
- Optimisation visuelle : Placez les aliments sains (fruits, oléagineux) de manière visible et rangez les aliments de "plaisir occasionnel" dans des contenants opaques ou des placards difficiles d'accès.
- Contrôle des portions : Investissez dans des assiettes de plus petit diamètre pour influencer positivement la perception de satiété (illusion de Delboeuf).

#### Étape 4 : Préparation logistique immédiate

- Planification hebdomadaire : Établissez une liste de courses stricte basée sur vos besoins nutritionnels pour éviter les achats impulsifs en magasin.
- Préparation en amont (Batch Cooking) : Consacrez un créneau pour préparer vos repas à l'avance, garantissant ainsi une option saine lors des journées de fatigue intense.
- Hydratation stratégique : Gardez un contenant d'eau de 1,5L à portée de main en permanence pour réguler les signaux de faim, souvent confondus avec la soif.

*LE CONSEIL PRO : Ne comptez jamais sur votre motivation matinale pour prendre des décisions le soir. La fatigue réduit vos capacités de cortex préfrontal (siège de la volonté). Préparez toujours vos vêtements de sport et votre déjeuner la veille au soir pour automatiser vos comportements vertueux.*

# Chapitre 2

## Comprendre la Machine : Le guide ultra-simplifié du métabolisme

Erreur de rédaction.

# Chapitre 3

## Le Top 3 des Régimes : Choisissez votre arme de victoire

Module : Le Top 3 des Régimes : Choisissez votre arme de victoire

L'atteinte d'un objectif de perte de 10 kg en 90 jours repose sur la sélection d'un protocole nutritionnel aligné avec votre métabolisme et vos contraintes psychosociales. Cette section analyse rigoureusement les trois approches dominantes de la nutrition contemporaine.

Point Clé 1 : Le Régime Low Carb (Faible en Glucides)

Le régime Low Carb repose sur une réduction stratégique de l'apport en glucides totaux, sans toutefois viser l'état métabolique de cétose profonde.

- Mécanisme physiologique : Réduction de la sécrétion d'insuline, l'hormone de stockage des graisses, favorisant ainsi la mobilisation des réserves adipeuses.
- Composition type : Limitation des sucres raffinés, des féculents et des céréales, au profit des protéines et des légumes verts.
- Avantages structurels : Offre une flexibilité supérieure au régime cétogène, facilitant le maintien d'une vie sociale active.
- Profil cible : Individus présentant une légère résistance à l'insuline ou souhaitant une transition progressive vers une alimentation restrictive.

Point Clé 2 : Le Régime Cétogène (Keto)

Le régime Cétogène est une approche thérapeutique stricte visant à modifier le substrat énergétique principal du corps : passer du glucose aux corps cétoniques.

- Le ratio macronutritionnel : Consommation de 70 à 75 % de lipides, 20 % de protéines et seulement 5 à 10 % de glucides.
- État de cétose : Processus métabolique où le foie transforme les acides gras en cétones, entraînant une lipolyse accélérée (brûlage des graisses).
- Bénéfices majeurs : Suppression significative de la sensation de faim et perte de poids initiale extrêmement rapide (souvent supérieure à 2kg la première semaine).
- Contraintes : Nécessite une rigueur absolue ; tout écart glucidique interrompt instantanément l'état de cétose.
- Profil cible : Débutants déterminés cherchant des résultats rapides et capables de suivre un protocole strict.

### Point Clé 3 : Le Régime Méditerranéen

Le régime Méditerranéen est reconnu par la communauté scientifique comme le modèle d'excellence pour la santé cardiovasculaire et la longévité.

- Principes fondamentaux : Consommation élevée d'acides gras mono-insaturés (huile d'olive), de légumineuses, de poissons et de fruits oléagineux.
- Densité nutritionnelle : Privilégie les aliments non transformés, riches en antioxydants et en fibres, favorisant un microbiote intestinal sain.
- Efficacité pondérale : La perte de poids est plus lente mais souvent plus durable sur le long terme (adhérence thérapeutique élevée).
- Profil cible : Personnes privilégiant la santé globale et souhaitant adopter un mode de vie durable plutôt qu'une solution drastique de court terme.

### Point Clé 4 : Analyse Comparative pour une Perte de 10 kg

Pour choisir votre protocole dans le cadre d'un défi de 90 jours, considérez les

facteurs d'arbitrage suivants :

- Vitesse de perte de poids : Le Cétogène est le plus performant en début de cycle, suivi du Low Carb, puis du Méditerranéen.
- Facilité de mise en œuvre : Le Méditerranéen est le plus intuitif, le Cétogène demande une éducation nutritionnelle approfondie.
- Effets secondaires initiaux : Le passage au Cétogène peut provoquer la "Keto Flu" (fatigue passagère), contrairement au régime Méditerranéen.
- Adhérence sociale : Le Low Carb et le Méditerranéen permettent une intégration plus aisée lors des repas à l'extérieur.

*LE CONSEIL PRO : Pour maximiser vos chances de succès sur 90 jours, ne choisissez pas le régime qui semble le plus rapide, mais celui que vous pouvez suivre sans frustration majeure pendant 13 semaines consécutives. L'adhérence est le facteur prédictif numéro un de la réussite métabolique.*

# Chapitre 4

## Le Placard Idéal : Liste des courses et aliments interdits

Module : Le Placard Idéal : Liste des courses et aliments interdits

La réussite d'un protocole de perte de poids de 10 kg en 90 jours repose majoritairement sur la gestion de l'environnement alimentaire. La maîtrise de l'approvisionnement constitue le premier levier de contrôle métabolique. Ce module détaille la méthodologie scientifique pour structurer un garde-manger conforme aux exigences de la restriction calorique et de la densité nutritionnelle.

Étape 1 : La Check-list des Indispensables (Les Fondamentaux)

Une perte de poids efficace nécessite de privilégier des aliments à index glycémique (IG) bas et à haute valeur nutritive. Voici les catégories essentielles à intégrer lors de vos achats :

- **Les Protéines Maigres** : Sources de satiété et de maintien de la masse musculaire. Privilégiez les œufs, le blanc de poulet, la dinde, les poissons blancs (cabillaud, colin) et les protéines végétales comme le tofu ou le tempeh.
- **Les Glucides Complexes** : Pour une énergie stable sans pic d'insuline. Stockez du quinoa, du riz complet, du sarrasin, des lentilles et des pois chiches.
- **Les Lipides de Qualité** : Essentiels au fonctionnement hormonal. Sélectionnez de l'huile d'olive extra vierge, de l'huile de colza (pour les oméga-3), des noix, des amandes et des avocats.
- **Les Fibres et Micronutriments** : Fondement de la régulation de l'appétit. Achetez des légumes de saison à volonté (épinards, brocolis, courgettes) et des fruits à faible

teneur en sucre (baies, citrons, pommes).

- Les Exhausteurs de Goût Naturels : Pour maintenir le plaisir gustatif sans calories superflues. Utilisez des épices (curcuma, cannelle, piment), des herbes aromatiques, de l'ail et des oignons.

## Étape 2 : Le Décryptage Scientifique des Étiquettes

L'analyse des étiquettes alimentaires est une compétence critique pour le débutant. Elle permet d'identifier la réalité nutritionnelle derrière les promesses marketing.

Voici les points de contrôle impératifs :

- L'Ordre des Ingrédients : Les ingrédients sont classés par ordre de poids décroissant. Si le sucre ou les matières grasses hydrogénées figurent dans les trois premiers, le produit doit être écarté.

- La Règle des Sucres : Repérez la mention "Dont sucres" sous la ligne "Glucides". Un produit sain ne devrait idéalement pas dépasser 5g de sucre pour 100g.

- Le Sodium (Sel) : Une teneur élevée favorise la rétention d'eau et l'hypertension. Évitez tout produit dépassant 1g de sel pour 100g.

- La Longueur de la Liste : Plus la liste contient d'additifs (E621, E951, etc.) et de noms complexes, plus le produit est ultra-transformé et délétère pour la perte de poids.

## Étape 3 : Identification des Faux Amis Industriels

Certains produits bénéficient d'une image "santé" alors qu'ils freinent activement la lipolyse (combustion des graisses). Il est nécessaire de les identifier avec rigueur :

- Les Yaourts "0% de Matières Grasses" : Souvent dépourvus de gras mais enrichis en sucres ajoutés ou en épaississants chimiques pour compenser la perte de texture.

- Les Jus de Fruits (Même 100% Pur Jus) : Dénués de fibres, ils provoquent un pic d'insuline identique à celui d'un soda, favorisant le stockage des graisses abdominales.
- Les Barres de Céréales "Minceur" : Généralement composées de sirop de glucose et de céréales raffinées, elles stimulent la faim plutôt que de la calmer.
- Les Plats Préparés "Light" : Malgré un faible apport calorique, ils sont riches en sel et en conservateurs qui perturbent le métabolisme de base.
- Les Galettes de Riz : Possèdent un index glycémique extrêmement élevé (IG 85), provoquant une réponse insulinaire disproportionnée.

#### Étape 4 : Les Aliments Proscrits (Liste Rouge)

Pour atteindre l'objectif de -10 kg en 90 jours, l'élimination totale de certains groupes d'aliments est recommandée durant la phase active du protocole :

- Les Sucres Raffinés : Sucre blanc, pâtisseries, confiseries et sirops industriels.
- Les Farines Blanches : Pain de mie, pâtes classiques, biscottes et pizzas (privilégiez systématiquement le complet).
- Les Boissons Sucrées et Alcoolisées : Les calories liquides ne sont pas enregistrées par les centres de la satiété du cerveau et constituent un surplus énergétique direct.
- Les Charcuteries Industrielles : Riches en graisses saturées de mauvaise qualité et en nitrates.
- Les Huiles Végétales Raffinées : Huile de tournesol ou de palme, souvent riches en oméga-6 pro-inflammatoires lorsqu'elles sont consommées en excès.

*LE CONSEIL PRO : Appliquez la règle du "Périmètre du Supermarché". Les aliments les plus sains (produits frais, protéines, légumes) se trouvent généralement sur les bords extérieurs des magasins. Les allées centrales sont majoritairement dédiées aux produits transformés et aux produits secs raffinés. En restant sur la périphérie, vous limitez naturellement les tentations et optimisez la qualité de votre panier.*

# Chapitre 5

## Le Jeûne Intermittent : L'accélérateur de brûlage de graisses

Le Jeûne Intermittent : Fondements et Mécanismes de l'Accélération Métabolique

Le jeûne intermittent, ou "Time-Restricted Feeding", ne constitue pas un régime restrictif au sens conventionnel, mais une stratégie temporelle d'ingestion calorique. Cette approche repose sur l'alternance de phases de nutrition et de phases d'abstinence alimentaire afin d'optimiser l'homéostasie insulinique et de favoriser l'oxydation des acides gras.

### Étape 1 : Comprendre et Implémenter le Protocole 16/8

Le protocole 16/8 est la méthode de référence pour les débutants. Elle consiste à limiter la fenêtre de consommation alimentaire à 8 heures consécutives, suivies d'une période de jeûne de 16 heures.

- La Fenêtre de Jeûne (16h) : Durant cette période, aucun apport calorique n'est toléré. Le corps puise alors dans ses réserves de glycogène avant de basculer vers la lipolyse (brûlage des graisses).

- La Fenêtre d'Alimentation (8h) : Vous consommez vos apports nutritionnels quotidiens. Par exemple, de 12h00 à 20h00.

- Fréquence : Pour une perte de 10kg en 90 jours, une application quotidienne ou 5 jours sur 7 est recommandée.

### Étape 2 : L'Art de Sauter un Repas sans Stress Physiologique

L'appréhension majeure du débutant réside dans la gestion de la faim ghrélinique (hormone de la faim). Pour sauter le petit-déjeuner ou le dîner sans souffrir, une

approche progressive est impérative.

- Transition Graduelle : Ne passez pas de 12h à 16h de jeûne brutalement. Augmentez votre temps de jeûne de 30 minutes chaque jour.

- Hydratation Non-Calorique : L'ingestion de liquides est cruciale pour saturer les récepteurs mécaniques de l'estomac. Privilégiez l'eau minérale, le thé vert ou le café noir (sans sucre ni lait).

- Gestion de l'Insuline : Assurez-vous que votre dernier repas avant le jeûne soit riche en fibres et en graisses saines pour ralentir la digestion et stabiliser la glycémie.

### Étape 3 : Optimiser l'Autophagie pour la Fermeté Cutanée

L'un des avantages majeurs du jeûne prolongé au-delà de 14 heures est le déclenchement de l'autophagie. Ce mécanisme biologique de "nettoyage cellulaire" est essentiel lors d'une perte de poids rapide de 10kg pour maintenir l'élasticité du derme.

- Recyclage Protéique : L'autophagie permet à l'organisme de recycler les structures protéiques endommagées, ce qui aide à prévenir le phénomène de peau distendue.

- Seuil Critique : Bien que l'autophagie soit un processus continu, son pic d'activité se situe généralement entre la 14ème et la 16ème heure de jeûne.

- Activité Physique : Pratiquer une marche légère en fin de période de jeûne accentue ces mécanismes de régénération cellulaire.

### Étape 4 : Les Fluides Autorisés durant la Phase d'Abstinence

Pour ne pas rompre l'état métabolique du jeûne, seuls les breuvages n'induisant aucune réponse insulinémique sont permis :

- Eau (plate ou gazeuse) : Essentielle pour le transport des nutriments et l'élimination

des déchets métaboliques.

- **Café Noir** : La caféine stimule légèrement la thermogénèse et aide à la mobilisation des graisses.
- **Infusions et Tisanes** : Sans ajout de miel ou de succédanés de sucre qui pourraient fausser la réponse métabolique.

*LE CONSEIL PRO : Pour maximiser la perte de graisse sans ressentir de fatigue, consommez votre repas le plus dense en protéines et en légumes verts lors de la rupture du jeûne (le "Break-fast"). Cela stabilise votre satiété pour le reste de la journée et évite les pics d'insuline réactionnels qui favorisent le stockage adipeux.*

# Chapitre 6

## Votre Semaine 1 : Le plan d'action 'Zéro Réflexion'

Module : Votre Semaine 1 — Le Plan d'Action "Zéro Réflexion"

La première semaine constitue la phase critique d'ajustement métabolique. L'objectif est de réduire la charge cognitive en automatisant chaque décision alimentaire afin d'assurer une adhésion totale au protocole de perte de poids.

### I. Organisation et Optimisation de l'Environnement Culinaire

#### Étape 1 : Assainissement du garde-manger

- Élimination systématique : Retirez les produits ultra-transformés, les sucres raffinés et les graisses saturées hydrogénées.
- Zonage ergonomique : Disposez les aliments de base (protéines en conserve, oléagineux, épices) à hauteur de regard pour faciliter l'accès.
- Équipement requis : Prévoyez sept contenants hermétiques (type "Tupperware") de taille standardisée pour une gestion uniforme des portions.

#### Étape 2 : Approvisionnement stratégique

- Sources de protéines : Blanc de poulet, œufs de catégorie plein air, filets de poisson blanc, tofu ferme.
- Glucides à faible indice glycémique : Quinoa, lentilles corail, patate douce.
- Lipides qualitatifs : Huile d'olive extra vierge, avocat, noix de Grenoble.
- Micro-nutriments : Épinards frais, brocolis, courgettes, haricots verts (frais ou

surgelés nature).

## II. Méthodologie du "Batch Cooking" (Préparation Groupée)

L'efficacité opérationnelle repose sur une session unique de préparation le dimanche soir (durée estimée : 90 minutes).

### Étape 3 : Protocole de cuisson simultanée

- Cuisson des protéines : Cuisez 1 kg de blanc de poulet à la vapeur ou au four avec des herbes de Provence pour éviter l'ajout de matières grasses inutiles.
- Préparation des végétaux : Blanchissez une grande quantité de légumes verts (brocolis et haricots) afin qu'ils conservent leur densité nutritionnelle.
- Hydratation préventive : Préparez 3 litres d'infusion non sucrée (thé vert ou tisane) à conserver au réfrigérateur pour réguler la sensation de faim.

## III. Planning Nutritionnel Détaillé (Semaine 1)

### Structure des repas quotidiens

Ce calendrier suit un modèle de répartition macronutritionnelle optimale pour induire une lipolyse (combustion des graisses) précoce.

- Lundi :
  - Petit-déjeuner : 2 œufs pochés + 1/2 avocat.
  - Déjeuner : Poulet préparé + Brocolis + 30g de quinoa.
  - Dîner : Pavé de saumon + Asperges vapeur.
- Mardi :

- Petit-déjeuner : Yaourt grec nature + 10 amandes.
- Déjeuner : Salade de thon au naturel + Concombres + Huile d'olive.
- Dîner : Blanc de dinde + Épinards à l'ail.
- Mercredi :
  - Petit-déjeuner : Omelette aux champignons.
  - Déjeuner : Reste de poulet + Haricots verts + Citron.
  - Dîner : Colin aux petits légumes + Salade de roquette.
- Jeudi :
  - Petit-déjeuner : 1 tranche de pain complet + Purée d'amande.
  - Déjeuner : Salade de lentilles + Tomates + Persil.
  - Dîner : Poulet au curry (sans crème) + Courgettes grillées.
- Vendredi :
  - Petit-déjeuner : 2 œufs durs + Quelques copeaux de parmesan.
  - Déjeuner : Pavé de cabillaud + Purée de patate douce (portion limitée).
  - Dîner : Steak haché 5% MG + Ratatouille maison.
- Samedi :
  - Petit-déjeuner : Smoothie protéiné (Épinards, protéine en poudre ou fromage blanc, baies).

- Déjeuner : Poêlée de tofu ou poulet + Poivrons + Oignons.
- Dîner : Crevettes sautées + Brocolis al dente.
- Dimanche :
  - Petit-déjeuner : Œufs brouillés + Tomates cerises.
  - Déjeuner : Grand bol de salade composée (protéine au choix + légumes crus).
  - Dîner : Soupe de légumes maison (sans pomme de terre) + 1 œuf poché.

#### IV. Gestion des Portions pour le Débutant

##### Étape 4 : La règle de l'assiette visuelle

- Végétaux : Doivent occuper 50 % de la surface de votre assiette à chaque repas.
- Protéines : La portion doit correspondre à la taille et à l'épaisseur de la paume de votre main.
- Glucides : Limitez-les à la taille d'un poing fermé, uniquement au déjeuner.
- Matières grasses : L'équivalent d'un pouce (huile ou beurre) par repas suffit à l'équilibre hormonal.

*LE CONSEIL PRO : Ne confondez pas la faim avec la déshydratation ou l'ennui. Lors de cette première semaine, si une impulsion alimentaire survient hors des repas prévus, buvez 250 ml d'eau fraîche et attendez 15 minutes. Dans 80 % des cas, le signal disparaîtra, confirmant qu'il s'agissait d'un stimulus psychologique et non physiologique.*

# Chapitre 7

## Cuisine Express : 10 recettes gourmandes en moins de 15 minutes

Introduction aux principes de l'efficacité nutritionnelle en cuisine express

Dans le cadre d'un protocole de perte de poids de 10 kg en 90 jours, la gestion du temps constitue un facteur déterminant de l'adhésion au régime. L'échec des programmes nutritionnels provient souvent d'une complexité logistique excessive.

Ce module présente une méthodologie de préparation culinaire optimisée, permettant de concilier densité micronutritionnelle, plaisir gustatif et contraintes professionnelles.

Point 1 : Le concept de densité nutritionnelle versus densité calorique

- La densité nutritionnelle désigne la teneur d'un aliment en vitamines, minéraux et antioxydants par rapport à son apport énergétique.
- L'objectif est de maximiser l'apport en nutriments essentiels pour maintenir le métabolisme basal tout en induisant un déficit calorique.
- Les recettes suivantes privilégient des aliments à faible indice glycémique pour stabiliser l'insuline, hormone clé du stockage des graisses.

Point 2 : L'organisation systémique de la cuisine en moins de 15 minutes

- L'équipement minimaliste : Une poêle à revêtement antiadhésif, une planche à découper et un couteau de chef aiguisé suffisent pour 90 % des préparations.
- Le pré-traitement des ingrédients : L'utilisation de légumes surgelés (nature, sans

sauce) ou de légumineuses en conserve rincées réduit drastiquement le temps de préparation sans altérer la qualité biologique.

- La cuisson par impulsion : Technique consistant à saisir les aliments à feu vif pour préserver les enzymes et réduire la durée de transformation thermique.

### Les 10 recettes gourmandes et nutritionnelles

#### Recette 1 : Pavé de Saumon à l'Unilatérale et Asperges (Option Omnivore)

- Ingrédients : 1 pavé de saumon, 6 asperges fines, citron, herbes de Provence.
- Préparation : Déposer le saumon côté peau dans une poêle chaude. Ajouter les asperges autour. Cuire 8 minutes. Terminer par un filet de citron.
- Bénéfice : Richesse en acides gras Oméga-3 pour la santé cardiovasculaire.

#### Recette 2 : Sauté de Tofu au Brocoli et Sésame (Option Végétarienne)

- Ingrédients : 150g de tofu ferme, fleurettes de brocoli (pré-cuites vapeur ou surgelées), sauce soja allégée en sel.
- Préparation : Cubes de tofu saisis 4 minutes, ajout du brocoli et de la sauce soja. Cuire 3 minutes supplémentaires.
- Bénéfice : Protéines végétales complètes et fibres insolubles pour la satiété.

#### Recette 3 : Crevettes à l'Ail et Courgettes Spiralisées

- Ingrédients : 150g de crevettes décortiquées, 1 courgette (en spaghetti), ail émincé.
- Préparation : Sauter les crevettes et l'ail (3 min), ajouter les courgettes (2 min pour garder le croquant).
- Bénéfice : Très faible densité calorique et apport élevé en iode.

#### Recette 4 : Salade de Pois Chiches à la Méditerranéenne (Option Végétarienne)

- Ingrédients : 200g de pois chiches (cuits), tomates cerises, concombre, feta 5%, menthe.
- Préparation : Mélanger les ingrédients dans un bol, assaisonner d'une cuillère à café d'huile d'olive.
- Bénéfice : Index glycémique bas et apport en magnésium.

#### Recette 5 : Émincé de Poulet au Curry et Épinards Frais

- Ingrédients : 120g de blanc de poulet, deux poignées d'épinards, curry en poudre.
- Préparation : Saisir le poulet (5 min), ajouter les épinards qui réduisent en 2 minutes. Saupoudrer de curry.
- Bénéfice : Haute teneur en fer héminique et protéines maigres.

#### Recette 6 : Bowl de Quinoa Express et Avocat (Option Végétarienne)

- Ingrédients : Quinoa pré-cuit (en sachet ou reste de la veille), 1/2 avocat, radis, graines de courge.
- Préparation : Assemblage immédiat des ingrédients.
- Bénéfice : Équilibre parfait entre acides aminés et lipides mono-insaturés.

#### Recette 7 : Omelette aux Champignons et Jeunes Pousses (Option Végétarienne)

- Ingrédients : 2 œufs entiers, 100g de champignons de Paris émincés.
- Préparation : Faire dorer les champignons, verser les œufs battus, cuire 3 minutes.
- Bénéfice : Biodisponibilité maximale des protéines de l'œuf.

### Recette 8 : Steak de Thon Rapide et Salade de Haricots Blancs

- Ingrédients : 1 darne de thon, 100g de haricots blancs (conserves), oignon rouge.
- Préparation : Thon saisi 2 min par face. Haricots mélangés avec l'oignon.
- Bénéfice : Synergie entre protéines marines et fibres solubles.

### Recette 9 : Tempeh Grillé et Poivrons Émincés (Option Végétarienne)

- Ingrédients : 100g de tempeh, poivrons surgelés en lanières, paprika fumé.
- Préparation : Faire griller le tempeh et les poivrons ensemble pendant 7 minutes.
- Bénéfice : Probiotiques naturels grâce au tempeh fermenté.

### Recette 10 : Wrap de Laitue à la Dinde et Hummus

- Ingrédients : Grandes feuilles de laitue, tranches de dinde, 1 cuillère d'hummus, carottes râpées.
- Préparation : Utiliser la laitue comme contenant, étaler l'hummus, ajouter la dinde et rouler.
- Bénéfice : Remplacement des glucides raffinés par des fibres végétales.

### Stratégies pour cuisiner avec un minimum d'ingrédients

#### Étape 1 : La règle des "Trois Composants"

- Chaque repas doit comporter une source protéique (viande, poisson, œuf ou soja).
- Une portion prédominante de légumes fibreux pour le volume alimentaire.
- Une source de bons lipides (huile d'olive, oléagineux) pour l'assimilation des vitamines liposolubles.

## Étape 2 : L'optimisation des exhausteurs de goût

- Privilégier les épices et aromates (curcuma, poivre, basilic, ail) plutôt que les sauces industrielles sucrées.
- Utiliser l'acidité (citron, vinaigre de cidre) pour relever les saveurs sans ajouter de sodium excessif.
- Ces agents aromatiques possèdent des propriétés anti-inflammatoires facilitant la perte de masse grasse.

*LE CONSEIL PRO : Appliquez la méthode du "Single-Tasking Culinair". Préparez tous vos ingrédients sur votre plan de travail (mise en place) avant de démarrer toute source de chaleur. Cette rigueur organisationnelle garantit le respect du délai de 15 minutes et prévient la surcuisson, préservant ainsi l'intégrité nutritionnelle des micronutriments thermolabiles.*

# Chapitre 8

## SOS Craquages : Maîtriser la faim et les pulsions émotionnelles

MODULE : SOS Craquages : Maîtriser la faim et les pulsions émotionnelles

Ce module traite des mécanismes neuro-biologiques et psychologiques qui entravent la perte de poids. La réussite d'un protocole de 90 jours dépend moins de la restriction calorique que de la capacité de l'individu à réguler ses réponses hormonales face au stress et aux stimuli alimentaires.

Étape 1 : Distinguer la faim physiologique de la faim émotionnelle

Il est impératif pour le débutant d'identifier la nature du signal envoyé par l'organisme afin d'apporter une réponse adaptée et non réactive.

- La faim physiologique : Elle apparaît progressivement, se manifeste par des borborygmes (gargouillements) et peut être satisfaite par n'importe quel type d'aliment nutritif.
- La faim émotionnelle (pulsion) : Elle est soudaine, cible des aliments spécifiques (souvent riches en lipides et glucides) et ne répond pas à un besoin énergétique réel mais à un besoin de gratification immédiate.
- Le test du verre d'eau : Avant de céder à une envie, ingérez 250 ml d'eau. La confusion entre soif et faim est une erreur métabolique fréquente.

Étape 2 : Techniques de régulation du cortisol et gestion du stress

Le stress chronique induit une sécrétion élevée de cortisol, hormone favorisant le stockage des graisses abdominales et stimulant l'appétit.

- La Cohérence Cardiaque : Pratiquez 3 fois par jour la méthode "3-6-5" (3 fois par jour, 6 respirations par minute, pendant 5 minutes) pour abaisser instantanément le niveau de stress.

- La marche de décompression : Une activité physique de basse intensité (LISS) permet de métaboliser l'excès d'adrénaline sans stimuler la faim résiduelle.

- L'hygiène du sommeil : Un déficit de sommeil réduit la leptine (hormone de la satiété) et augmente la ghréline (hormone de la faim).

### Étape 3 : Utilisation stratégique de coupe-faim naturels

L'optimisation de la satiété repose sur des mécanismes physico-chimiques précis au niveau de l'estomac et de l'intestin grêle.

- Les fibres solubles : Le glucomannane (konjac) ou le psyllium blond créent un gel visqueux qui ralentit la vidange gastrique.

- Les protéines à haute valeur biologique : Consommer des œufs ou du fromage blanc augmente la synthèse de la peptide YY, signalant au cerveau l'état de satiété durable.

- L'infusion de thé vert ou de gingembre : Ces substances possèdent des propriétés thermogéniques légères et agissent comme des modulateurs d'appétit naturels.

- Le vinaigre de cidre : Pris avant un repas, il stabilise la glycémie, évitant ainsi les pics d'insuline responsables des fringales postprandiales.

### Étape 4 : Protocole de secours après un écart alimentaire

L'écart ne constitue pas un échec, mais une variable à intégrer dans le processus de perte de poids. La réaction post-écart détermine la poursuite de la progression.

- Neutralisation psychologique : Évitez absolument le cycle de la culpabilité, qui génère un stress supplémentaire et favorise l'abandon ("l'effet foutu pour foutu").

- Hydratation massive : Buvez 2 litres d'eau dans les 6 heures suivant l'écart pour aider les reins à éliminer l'excès de sodium et limiter la rétention d'eau.
- Restauration de la sensibilité à l'insuline : Le repas suivant doit être exclusivement composé de protéines et de légumes verts, sans aucun glucide complexe ni sucre.
- Activité physique de rattrapage : Une séance de renforcement musculaire ou une marche rapide le lendemain permet de vider les stocks de glycogène saturés par l'écart.

*LE CONSEIL PRO : Appliquez la règle des 20 minutes : une pulsion alimentaire est un signal électrique cérébral qui dure rarement plus d'un tiers d'heure. Si vous parvenez à détourner votre attention par une tâche cognitive complexe (lecture, travail, calcul) durant ce laps de temps, l'intensité de la pulsion diminuera de 80% de manière autonome.*

# Chapitre 9

## Sommeil et Hydratation : Les deux piliers invisibles

Module : Sommeil et Hydratation - Les deux piliers invisibles

Dans le cadre d'un protocole de perte de poids visant une réduction pondérale de 10 kg en 90 jours, l'attention se porte souvent exclusivement sur l'apport calorique. Cependant, la biologie humaine répond à des mécanismes de régulation internes où l'eau et le repos nocturne jouent des rôles de catalyseurs métaboliques fondamentaux.

### I. L'Hydratation : Le paradoxe de la rétention d'eau

L'eau ne possède aucune valeur calorique, pourtant elle est le principal vecteur des réactions biochimiques permettant la lipolyse (dégradation des graisses). Une hydratation insuffisante freine non seulement le métabolisme, mais induit également un phénomène de stockage hydrique défensif.

#### Point Clé 1 : Le mécanisme de la rétention d'eau

- Le principe de survie : Lorsque l'organisme détecte une déshydratation chronique, il stimule la sécrétion d'hormones antidiurétiques pour conserver l'eau dans les tissus interstitiels.
- L'illusion du poids : Cette accumulation de fluides peut masquer une perte de masse grasse réelle sur la balance, créant une stagnation frustrante pour le débutant.
- L'homéostasie : Apporter de l'eau en quantité suffisante signale au corps qu'il peut libérer ces stocks excédentaires, affinant ainsi la silhouette de manière quasi immédiate.

#### Point Clé 2 : L'impact sur la dépense énergétique

- La thermogénèse : La consommation d'eau fraîche oblige l'organisme à dépenser de l'énergie pour maintenir sa température interne à 37°C.

- L'élimination des déchets : Un flux hydrique constant permet aux reins de filtrer efficacement les toxines issues de la combustion des graisses.

### Point Clé 3 : Protocole d'hydratation optimale

- Volume cible : Consommer entre 30ml et 35ml d'eau par kilo de poids de corps quotidiennement.

- Répartition : Prioriser une ingestion régulière tout au long de la journée plutôt que de grandes quantités en une seule prise.

- Signal de faim : Boire un verre d'eau 20 minutes avant chaque repas pour limiter la confusion neurologique entre la soif et la faim.

## II. Le Sommeil : Le régulateur hormonal du métabolisme

Le sommeil n'est pas une période d'inactivité, mais une phase de recomposition hormonale. Une privation de sommeil, même légère, sabote les efforts alimentaires en modifiant les signaux neuro-endocriniens de la satiété.

### Point Clé 4 : Le duo hormonal Leptine et Ghréline

- La Leptine : Produite par les cellules adipeuses, elle est l'hormone de la satiété. Elle informe le cerveau que les réserves d'énergie sont suffisantes. Un manque de sommeil fait chuter son taux de manière drastique.

- La Ghréline : Sécrétée par l'estomac, elle est l'hormone de la faim. En cas de fatigue, son taux grimpe, provoquant des pulsions alimentaires incontrôlables, particulièrement pour les produits sucrés.

- Le déséquilibre : Une seule nuit de 4 heures peut augmenter la sensation de faim de

24% dès le lendemain.

#### Point Clé 5 : Le rôle du cortisol et de l'insuline

- Le stress métabolique : Le manque de repos profond élève le taux de cortisol (hormone du stress), ce qui favorise le stockage des graisses au niveau de la ceinture abdominale.
- La résistance à l'insuline : Une dette de sommeil réduit la sensibilité des cellules à l'insuline, rendant le métabolisme des glucides moins efficace et favorisant la prise de poids.

#### Point Clé 6 : Stratégies pour optimiser le sommeil profond

- Régularité circadienne : Maintenir des heures de coucher et de lever fixes, même le week-end, pour stabiliser l'horloge interne.
- Environnement thermique : Maintenir la chambre à une température comprise entre 16°C et 18°C pour faciliter l'entrée en sommeil profond.
- Hygiène lumineuse : Stopper l'exposition aux lumières bleues (écrans) au moins 60 minutes avant le coucher pour permettre la sécrétion de mélatonine.

*LE CONSEIL PRO : Considérez le sommeil comme un entraînement passif. Si vous ne dormez pas au moins 7 à 8 heures par nuit, votre corps passera en mode "économie d'énergie" et résistera à la perte de poids, quel que soit l'effort physique ou la rigueur de votre régime alimentaire.*

# **Chapitre 10**

## **Bouger Malin : Le sport sans l'épuisement**

Erreur de rédaction.

# Chapitre 11

## Le Carnet de Bord : Mesurer les victoires pour rester motivé

Module : Le Carnet de Bord — La Mesure Scientifique du Progrès

Dans le cadre d'un protocole de transformation physique de 90 jours, la dépendance exclusive à la balance constitue un biais méthodologique majeur. Le poids corporel est une donnée fluctuante, influencée par l'hydratation, le glycogène et la masse musculaire. Ce module détaille l'instauration d'un système de suivi multidimensionnel pour évaluer avec rigueur l'évolution de la composition corporelle et la réponse métabolique.

### Étape 1 : Le Protocole des Mesures Anthropométriques

L'analyse des circonférences corporelles offre une précision supérieure à la pesée simple pour attester de la perte de masse grasse, notamment lors d'une recomposition musculaire. Pour garantir la fiabilité des données, utilisez un mètre ruban souple et effectuez les mesures à jeun.

- Le tour de taille : Mesurez au point le plus étroit, généralement au-dessus du nombril, à la fin d'une expiration normale.
- Le tour de hanches : Identifiez la zone la plus large des fessiers pour évaluer la distribution adipeuse périphérique.
- Le tour de cuisses : Prenez la mesure au niveau de la mi-cuisse, sur la jambe dominante, en position debout.
- Le tour de poitrine : Mesurez à l'endroit le plus large du thorax, en maintenant le ruban parallèle au sol.

## Étape 2 : L'Évaluation des Biomarqueurs Subjectifs et de l'Énergie

La réussite d'un régime sur 90 jours repose sur l'adhérence métabolique. Un déficit calorique trop agressif peut entraîner une chute de la vitalité. Il est impératif de consigner quotidiennement les indicateurs suivants sur une échelle de 1 à 10 :

- Le niveau d'énergie : Évaluez votre dynamisme au réveil et après les repas principaux.
- La qualité du sommeil : Notez la facilité d'endormissement et l'absence de réveils nocturnes.
- La satiété : Analysez l'occurrence de fringales ou de pensées obsessionnelles alimentaires.
- La performance cognitive : Observez votre capacité de concentration et votre clarté mentale durant la journée.

## Étape 3 : La Documentation Photographique Standardisée

L'œil humain s'accoutume aux changements graduels, rendant la progression invisible au quotidien. La création d'une archive visuelle permet de valider les changements de densité musculaire et de posture que les chiffres ne peuvent traduire.

- Standardisation de l'éclairage : Utilisez une lumière naturelle constante ou une source artificielle identique pour chaque session.
- Angulations requises : Capturez systématiquement trois clichés : face, profil et dos.
- Tenue de référence : Portez les mêmes vêtements (sous-vêtements ou tenue de sport ajustée) à chaque prise de vue.
- Postures neutres : Tenez-vous droit, les bras le long du corps, sans contracter volontairement les muscles pour assurer l'objectivité.

## Étape 4 : La Fréquence et l'Analyse des Données

La collecte de données doit être structurée pour éviter l'anxiété liée au suivi tout en maintenant une vigilance analytique. Une approche rigoureuse préconise la périodicité suivante :

- **Pesée** : Une fois par semaine, le même jour, dans des conditions biologiques identiques.
- **Mensurations** : Toutes les deux semaines pour laisser le temps aux tissus de se remodeler.
- **Photographies** : Une fois par mois (Jours 1, 30, 60 et 90) pour une comparaison macroscopique.
- **Journal d'énergie** : Quotidiennement durant les deux premières semaines, puis de manière hebdomadaire.

*LE CONSEIL PRO : Ne jugez jamais le succès d'une semaine sur un seul indicateur. Si le chiffre sur la balance stagne mais que votre tour de taille diminue et que votre niveau d'énergie augmente, vous êtes en phase de recomposition corporelle positive (perte de gras et maintien musculaire). C'est le signe d'un métabolisme sain et d'une perte de poids durable.*

# Chapitre 12

## L'Après 90 Jours : La stratégie de stabilisation définitive

Module : L'Après 90 Jours — La Stratégie de Stabilisation Définitive

L'achèvement d'un protocole de perte de poids de 90 jours marque une transition critique. Cette phase, nommée stabilisation pondérale, vise à prévenir l'adaptation métabolique inverse, communément appelée effet yoyo. L'objectif est de maintenir le nouveau poids de forme tout en réintégrant une flexibilité alimentaire durable.

Étape 1 : La transition progressive vers l'alimentation intuitive

L'alimentation intuitive n'est pas une absence de structure, mais une écoute rigoureuse des signaux biochimiques internes. Pour un débutant, cela consiste à passer d'un contrôle externe (comptage des calories) à un contrôle interne (sensations physiques).

- Reconnaissance de la faim physiologique : Apprendre à distinguer la faim réelle (besoin énergétique) de la faim émotionnelle ou sensorielle.
- Identification du point de satiété : Stopper l'ingestion d'aliments dès que la sensation de plénitude gastrique est atteinte, indépendamment de la quantité restant dans l'assiette.
- Suppression progressive du pesage des aliments : Réduire la dépendance aux outils de mesure pour faire confiance à la perception visuelle des portions acquise durant les 90 jours précédents.
- Réintroduction de la variété : Diversifier les sources de nutriments sans augmenter le volume calorique total.

Étape 2 : L'application rigoureuse de la règle des 80/20

La pérennité d'un régime alimentaire repose sur l'équilibre entre la discipline nutritionnelle et l'intégration sociale. La règle des 80/20 permet de gérer les apports hédoniques sans compromettre les résultats physiologiques.

- Le pilier des 80% (Alimentation structurée) : La majorité de l'apport nutritionnel doit provenir d'aliments à haute densité micronutritionnelle (protéines maigres, légumes, glucides complexes).
- Le levier des 20% (Flexibilité contrôlée) : Cette marge permet l'ingestion d'aliments de plaisir ou le partage de repas sociaux, limitant ainsi la frustration psychologique.
- Gestion de la fréquence : Sur une base hebdomadaire de 21 repas, cela correspond environ à 3 ou 4 repas de "relâchement" modéré.
- Anticipation des événements : Planifier les écarts pour éviter les surplus caloriques imprévus et maintenir une homéostasie énergétique.

### Étape 3 : L'ancrage des habitudes pour contrer l'effet yoyo

L'effet yoyo est une réponse physiologique au stress métabolique. Pour l'éviter, il est impératif d'ancrer de nouveaux comportements comme des automatismes neurologiques.

- Maintien d'un niveau d'activité physique basale : La dépense énergétique quotidienne doit rester constante, même après la fin de la phase active de perte de poids.
- Surveillance pondérale de sécurité : Se peser une fois par semaine (et non quotidiennement) pour détecter toute dérive supérieure à 2 kilogrammes et ajuster immédiatement les apports.
- Priorisation de la masse musculaire : Continuer un entraînement de résistance pour maintenir un métabolisme de base élevé, le muscle étant un tissu métaboliquement actif.

- Optimisation du sommeil et du stress : Un cortisol élevé et un manque de sommeil perturbent les hormones de la faim (ghréline et leptine), favorisant la reprise de poids.

#### Étape 4 : Analyse et ajustement du métabolisme de maintien

Le métabolisme après une perte de 10kg est différent du métabolisme initial. Il nécessite une phase de recalibrage précis.

- Calcul du nouveau besoin calorique : Utiliser le poids actuel pour définir la maintenance énergétique, qui sera mécaniquement plus basse qu'au début du programme.

- Réintroduction calorique inverse : Augmenter les apports de manière très graduelle (environ 50 à 100 calories par semaine) jusqu'à atteindre l'équilibre, afin de "réveiller" le métabolisme sans stocker de graisses.

- Journalisation des ressentis : Noter les niveaux d'énergie et de digestion pour identifier les aliments les plus adaptés à cette nouvelle phase de vie.

*LE CONSEIL PRO : Considérez la stabilisation non pas comme la fin d'un effort, mais comme l'adoption d'un nouveau standard de vie. L'erreur la plus fréquente du débutant est de célébrer la fin des 90 jours par un retour aux anciennes habitudes. Pour que le résultat soit définitif, votre environnement et votre identité alimentaire doivent avoir muté de façon irréversible.*

**FIN**

*Merci d'avoir lu "Perdre 10kg en 90 jours"*

Une œuvre écrite par Fusianima Expert

[Lire la version interactive et commenter](#)

[Découvrir les autres œuvres de l'auteur](#)