

# Pourquoi je ne perds pas de poids ?

Nous entendons régulièrement la même phrase « je fais beaucoup de sport mais je ne perds pas de poids » ou alors « j'ai diminué de manière conséquente le volume de mon assiette mais mon poids ne diminue pas ».

Dans un premier temps, il faut savoir que chaque être humain a besoin d'un apport calorique journalier et que celui-ci diffère selon plusieurs critères :

- Le sexe et métabolisme de base,
- Le train de vie, sédentarité ou pratique sportive,
- Le métier exercé, assis au chaud ou debout dans le froid.

Toutes ces données sont prises en compte pour calculer vos besoins énergétiques journalier et ainsi y répondre tout en restant en forme.

Cependant d'autres facteurs ont des impacts sur notre façon de « brûler » les calories consommées pendant la journée tels que :

- Les émotions,
- Le stress

Ils engendrent ainsi pour certaines personnes une prise de poids et pour d'autres une perte. Que ce soit pour des cas identiques ou différents nous sommes tous inégaux devant la perte de poids.

Ensuite il faut être conscient que 70 % d'un résultat d'une perte de poids est dû à l'alimentation, 30 % seulement correspond à l'activité physique.

Il est donc très important de ne pas se dire « de toute façon je peux manger comme je veux, vu que je fais 1h30 de sport par jour » et à l'inverse, de diminuer trop ses apports tout en augmentant trop fortement sa charge d'activité sportive.

Si vous souhaitez perdre du poids il faut donc allier activité physique et rééquilibrage alimentaire pour vous retrouver en déficit calorique, mais dans des proportions qui tiennent compte de ce qui est expliqué au-dessus.

Attention à ne pas bannir certains aliments (féculent, huile de noix, huile d'olive, oléagineux...). Bannir c'est causer des carences alimentaires qui auront des effets négatifs sur votre santé et sur l'objectif souhaité.

En revanche, les aliments transformés (pizza, bonbon, boisson sucrée...) ne contiennent pas ou peu de bons nutriments. Inutile d'en consommer ! Ils sont « bourrés » d'additifs, de sucre et de sel... Vous ne pouvez pas espérer une perte de poids, être en forme et en bonne santé en mangeant ce genre d'aliment.

N'oubliez pas : les résultats attendus, ainsi que votre santé dépendent de vos repas et vos activités physiques !

Pour finir, afin d'avoir le meilleur accompagnement possible et donc pouvoir atteindre vos objectifs, je vous conseille vivement de vous référer à un nutritionniste concernant le rééquilibrage alimentaire et à un éducateur sportif pour la partie activité physique. Ces professionnels seront également d'un grand soutien surtout pendant les phases de stagnation.

Maintenant vous avez les clefs en main !