



## LES RITUELS DE VICTORINE

N° SIRET : 841 833 304 00014

52 Chemin des Mouflons

30400 Villeneuve-Lès-Avignon

Email : [contact@lesrituelsdevictorine.com](mailto:contact@lesrituelsdevictorine.com)

Tél : 06-30-35-77-75

VICTORINE PERDEREAU

Educatrice Sport-Santé

## POURQUOI MON POIDS STAGNE & QUELLES SONT LES SOLUTIONS ?

### **Hypothèse d'un métabolisme de base lent**

#### Introduction

Lorsque nous souhaitons perdre du poids ou quelques kilos en trop, nous réalisons parfois des efforts très intenses (Diète, régime, sport presque tous les jours et une baisse calorique journalière importante). Malgré ces efforts, rien ne se passe et votre poids stagne ou même augmente. Votre métabolisme est donc peut-être bloqué ou simplement ralenti. Comment faire pour augmenter ainsi son métabolisme et relancer sa perte de poids si c'est l'objectif ? Voici mes conseils.

#### Définition « qu'est-ce que le métabolisme » ?

Selon LAROUSSE, « *Le métabolisme de base, ou métabolisme de repos, mesuré au repos complet, à jeun, dans une atmosphère calme et à température constante proche de la neutralité thermique (29 °C), correspond à l'énergie nécessaire pour maintenir les fonctions de base de l'organisme : rythme cardiaque, température, respiration, etc. Il représente près des deux tiers de la dépense énergétique globale et varie en fonction de la masse des tissus maigres (muscles, foie, cœur, etc.). Il diminue avec l'âge et est plus important chez l'homme que chez la femme. Il peut aussi être influencé par certaines hormones (hormones thyroïdiennes, par exemple).* »

Pour le calculer approximativement, le métabolisme de base découle d'une formule communiquée le 8 Octobre 1918 à un journal scientifique qui en fait la publication en 1919. Cette formule de référence est celle de Harris et Benedict. Si vous souhaitez savoir votre métabolisme de base et comprendre environ combien de calories votre corps a besoin, allez vous amuser sur ce site :

<https://www.calculersonimc.fr/autres-calculs/metabolisme-de-base.html>

Conseils et informations pertinentes : <https://www.ataraksy.com/metabolisme-de-base-guide-complet/>

Partageons ensemble les outils de demain

## Reconnaître les symptômes d'un métabolisme de base ralenti ?

SYMPTÔMES
Fatigue chronique dès le réveil
Sensation froid souvent présente
Peau sèche
Baisse de libido
Difficulté à perdre du poids
Problèmes de concentration, mémoire
Humeur changeante
Sommeil perturbé
Cheveux fins, cassants et ongles cassants
Problèmes digestifs (digestion lente, ballonnements)
etc

## Les solutions naturelles et conseils pour y remédier

### 1- L'alimentation

- Ne pas chercher à compter ses calories à tout prix
- Augmenter les portions des repas de manière équilibré (essayer de consommer plus de protéines car elles participent à utiliser environ 30% de dépense énergétique)
- Bannir le plus possible les sucres rapides, raffinés, fritures, aliments/produits industriels et produits au lait de vache.
- Essayez de diminuer votre consommation de gluten (au moins le pain blanc avec la traditionnelle baguette ou pire le pain de mie).
- Si vous aimez le café, à consommer avec modération et café grains moulus. Il participe à augmenter le métabolisme. Le thé vert est une bonne solution pour améliorer l'effet « brûle graisse ».
- Prendre une tisane le soir menthe poivrée ou verveine ou autres et ajouter 2 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse ou menthe poivrée. Attention, vérifiez si vous tolérez ces huiles en faisant d'abord un test dans le creux du coude.

Ces conseils peuvent être l'objet d'expériences pour vous et faire votre propre analyse (avant-après). Par exemple, vous avez arrêté de manger du pain à chaque repas pendant 1 mois, comment vous sentez-vous ? Moins ballonné ? Ou aucune différence. Testez vous au minimum sur 1 mois, nous sommes TOUS différents.

Partageons ensemble les outils de demain

## 2- Le jeûne intermittent

La pratique du jeûne intermittent consiste en général à faire le modèle 16/8. C'est à dire à manger dans une plage horaire de 8H et de laisser le corps au repos pendant 16H. C'est à dire, vous mangez à 20H ou même un peu avant et vous allez prendre votre prochain repas solide à 12H. Pourquoi cette pratique ? Le corps va rentrer en cétose, c'est à dire en allant puiser les lipides. Notre corps a toutes les capacités pour pouvoir jeuner de temps en temps.

Pour en savoir plus, allez voir cet article très intéressant : <https://www.lanutrition.fr/le-jeune-intermittent-aide-a-bruler-les-calories>

## 3- L'activité physique

Afin de permettre une augmentation de son métabolisme de base, il convient de pratiquer une activité physique régulière (3 à 5 fois par semaine). Alternez entre musculation avec du renforcement musculaire et du cardio plutôt à haute intensité type HIIT (20 à 30 minutes en alternant 30 secondes ou 1 minute rapide et idem faible intensité).

Attention aussi, le corps a besoin de se reposer pour éviter le sur-entraînement. Prenez du repos !

## 4- La relaxation- la méditation- le sommeil

L'hormone du stress dite « cortisol » peut bloquer le métabolisme de base et ainsi la perte de poids.

- Pensez alors à vous relaxer, pratiquez la méditation même 10 minutes par jour dans une pièce au calme sans être dérangé
- Avoir un bon sommeil réparateur. Couchez le plus possible à heure fixe type (22H) tous les jours et lisez un bouquin avant de dormir. Instaurez une ambiance reposante dans la chambre. Bannissez les écrans 1H avant de dormir.
- Privilégiez les tisanes type camomille, lavande, tilleul pour favoriser le sommeil
- Pratiquez l'écriture de gratitude (matin et soir). En quoi vous avez de la reconnaissance chaque jour ? Quelles actions ont été gratifiantes pour vous ce jour ?

Partageons ensemble les outils de demain