

## MODULE 8

### Se Peser

La relation avec la balance durant la perte de poids est assez particulière. Comme toute relation elle a ses hauts et ses bas : un jour on l'adore, on lui ferait bien un câlin, et un jour on aimerait la faire passer par la fenêtre. Certaines personnes ont même un petit souci de dépendance. Et quand vient le moment où les piles sont HS, le monde s'écroule !

#### **Comment se peser ?**

Attention scoop : en montant dessus !

Trêve de plaisanterie ! vous pouvez vous peser nu évidemment, cela vous permet d'avoir un résultat fiable. Vous pouvez également vous peser en petite tenue (le poids des sous-vêtements sera négligeable).

L'essentiel est de se peser toujours dans les mêmes conditions : avec des vêtements similaires afin de limiter les variantes de poids des vêtements.

#### **Où se peser ?**

Selon le revêtement de sol, la balance peut afficher des valeurs différentes. L'idéal étant le carrelage, si vous n'avez pas de carrelage dans votre salle de bain, ce n'est pas grave, mais faites-le toujours au même endroit.

#### **Quand se peser ?**

- 1) Il est préférable de se peser le matin car vous êtes à jeun. Le plus important est de le faire à peu près au même moment de la journée. En effet entre le matin et le soir, il peut y avoir une différence de 1kg !

Personnellement, le matin j'oublie toujours (pas bien réveillée) ! alors je le fais avant le déjeuner.

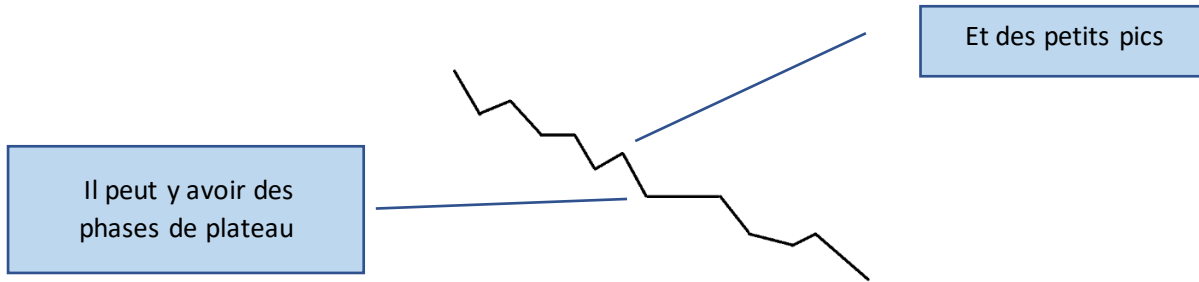
- 2) Pesez-vous avant la douche ou le bain également : ou alors attendez d'être bien séché.

#### **La fréquence**

Parlons des choses sérieuses maintenant ! Je sais que lorsqu'on fournit des efforts quotidiens pour perdre du poids, on a tendance à se peser souvent pour se récompenser de nos efforts : voir que le travail paye est toujours motivant ! Le souci c'est que l'effet inverse est beaucoup plus fréquent.

Premièrement, le destockage met 3 jours avant de se déclencher. Donc inutile de se peser le deuxième jour du programme !

Deuxièmement, la perte de poids n'est pas linéaire :



Ces 2 phénomènes sont normaux, le problème c'est que si vous vous pesez trop souvent, vous allez être contrarié par ces phases et peut être allez-vous vous démotiver. L'effet boule de neige peut alors pointer le bout de son nez :

- « Je fais des efforts pour rien »
- « Je suis un cas désespéré »
- « De toute façon j'ai repris du poids, autant me faire plaisir »
- « Je ne comprends pas pourquoi ça ne marche plus »

Ensuite, chez certaines personnes, la perte est cyclique : pour imaginer, c'est comme si votre corps résistait une semaine sur deux. Mais si vous poursuivez vos efforts, il n'a pas d'autre choix que de redéclencher la semaine suivante !

Dernièrement, chez les femmes, le cycle menstruel peut influencer le poids. Vous pouvez prendre entre 500 gr et 1,5 kg au moment du cycle. Chez certaines cela va se manifester quelques jours avant, chez d'autres pendant, et parfois encore après le cycle. Sachant que le flux et la durée des règles varient !

Mon conseil : se peser tous les 15 jours, ainsi la perte est toujours représentative !  
Cela vous évitera aussi de développer l'obsession de la balance ! ce sera très lourd psychologiquement à long terme.  
Préservez-vous !

### La balance à impédancemétrie

Qu'est-ce que ce truc là ? c'est une balance qui permet de connaître le pourcentage et/ou le nombre de kilos de graisse, de muscle, d'eau et d'os dans le corps. Elle envoie un flux électrique dans vos jambes et selon la quantité et la rapidité auxquelles revient le courant, elle calcule ces données. Cela peut apparaître intéressant au premier abord. Mais il faut savoir (cours de collège) que l'électricité prend toujours le chemin le plus court : ainsi ces calculs ne correspondent qu'à la moitié du corps. Certaines balances disposent de « manettes » pour palier à cet inconvénient mais elles sont onéreuses.

Personnellement je préfère une bonne balance classique (pas celle à 5€). Je trouve que l'impédancemétrie favorise l'obsession de la balance. De plus les données sont indicatives, il y a souvent une marge d'erreur. Vous allez vous poser les mêmes questions que si vous vous pesez trop souvent : « pourquoi j'ai repris de l'eau ou du gras ? »

De mon point de vue ces balances doivent être utilisées par des professionnels qui ont l'habitude d'interpréter les résultats, car par exemple, il est normal que le % d'eau augmente si le% de gras descend ! (Cf. cours de collègue aussi)

### **Le mètre ruban**

Vous savez qu'en moyenne nous perdons 1cm de tour de taille par kilo perdu ?

Si vous êtes un accro de la balance, vous pouvez prendre votre tour de taille régulièrement afin d'éviter la frustration de l'attente de la pesée des 15 jours.

Pour cela positionnez vous devant un miroir afin que le ruban soit bien horizontal, et prenez la mesure 2 doigts sous le nombril.

Cet indicateur est moins fluctuant que la balance et vous sapera moins le moral !

LYZBETH Diet