



# 10 ERREURS QUI BLOQUENT LA PERTE DE POIDS

# # ERREUR 1: ARRÊTER COMPLÈTEMENT DE MANGER ÉQUILIBRÉ

Se dire « Je profiterai, je recommencerai en janvier » est l'erreur la plus fréquente.

Cette croyance entraîne un abandon total : apéros multipliés, portions décuplées, repas très riches et absence de repères alimentaires.

## Exemples concrets :

- Manger comme si chaque repas était un banquet de réveillon.
- « J'ai déjà craqué, autant continuer » → spirale du tout-ou-rien.

## Solutions efficaces :

- Appliquer la règle du 80/20 : 80% raisonnable, 20% plaisir contrôlé.
- Choisir un seul vrai repas de fête par jour (pas trois) et finir par échouer.





Sauter un repas provoque une chute d'énergie, une augmentation du cortisol (hormone du stress) et une explosion de la faim au repas suivant. Le corps, privé, compense en stockant davantage et en déclenchant des fringales intenses.

# # ERREUR2: SAUTER LES REPAS POUR COMPENSER LES EXCÈS

## Exemples :

- Arriver affamée au réveillon et se jeter sur l'apéro.
- Grignoter sucré en attendant un repas tardif parce que « j'ai trop faim ».

## Solutions :

- Prendre un repas léger mais complet avant un gros repas.
- Utiliser une collation de secours : yaourt + fruit + poignée d'amandes.



Les boissons festives sont un piège calorique : elles n'apportent aucune satiété, se consomment vite, et leur sucre accélère le stockage sous forme de graisse.

# # ERREUR3 : BOIRE TROP DE CALORIES LIQUIDES



## Exemples :

- Vin chaud : 220 kcal le verre.
- Cocktails sucrés : jusqu'à 350 kcal par verre.
- Chocolats chauds industriels : 200 à 300 kcal.

## Solutions :

- Alterner alcool / eau pétillante citronnée.
- Préparer votre propre chocolat chaud léger
- Opter pour infusion cannelle-orange en fin de repas.





# # ERREUR 4: NE PAS BOUGER DU TOUT PENDANT LES FÊTES

Le manque de mouvement ralentit la digestion, augmente la fatigue et favorise le stockage. Bouger ne veut pas dire faire du sport intensif : quelques minutes suffisent pour activer le métabolisme.

## Exemples :

- Passer deux jours d'affilée assise sans activité.
- Rester immobile après un repas très riche.

## Solutions :

- Marcher 10 minutes après chaque repas.
- Faire une courte séance de mobilité le matin (3 à 5 minutes).
- Réaliser une séance douce le lendemain d'un gros repas.



# # ERREUR 5 : MANGER TROP VITE PENDANT LES REPAS



Le cerveau met environ 20 minutes à recevoir le signal de satiété. Manger vite conduit à consommer plus sans même s'en rendre compte.

## Exemples :

- Finir son assiette avant tout le monde.
- Ne pas poser les couverts entre les bouchées.
- Prendre l'apéro debout en mode "automatique".

## Solutions :

- Poser les couverts entre les bouchées.
- Inspirer profondément avant chaque nouvelle portion.
- Boire un verre d'eau entre chaque plat.





# #ERREUR 6: SE RESSERVIR SYSTÉMATIQUEMENT

Les repas de fête sont souvent composés de plusieurs plats. Se resservir donne l'impression de ne pas 'gâcher', mais en réalité cela augmente drastiquement les calories.

## Exemples:

- Prendre une deuxième portion de raclette, gratin ou bûche.
- Dire oui par réflexe lorsque quelqu'un propose.

## Solutions:

- Attendre 10 minutes avant de décider.
- Se servir de petites portions pour pouvoir goûter sans excès.





# #ERREUR 7: DIRE OUI À TOUT « POUR FAIRE PLAISIR »

La pression sociale est très forte pendant les fêtes : hôtes insistants, ambiance conviviale, envie d'éviter les remarques. Résultat : on mange plus que ce dont on a besoin.

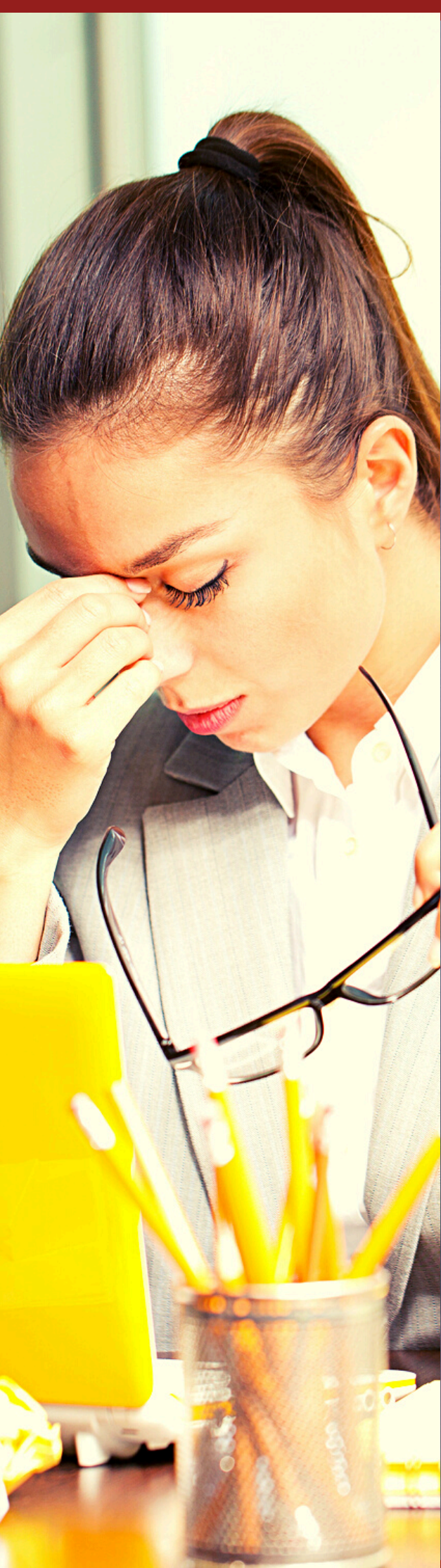
## Exemples :

- Prendre une deuxième part parce que 'ça ferait plaisir à Mamie'.
- Accepter chaque verre même si on n'en veut pas.

## Solutions :

- Utiliser la phrase douce mais ferme : « Je goûte un peu, c'est parfait ».
- Garder une boisson à la main pour éviter qu'on vous resserve.





Entre les courses, les préparatifs, les invitations et la charge mentale, le stress est très élevé. La nourriture devient facilement un refuge émotionnel.

## #ERREUR 8: MANGER PAR FATIGUE OU STRESS

### Exemples :

- Manger pour se réconforter après une journée chargée.
- Ouvrir la boîte de chocolats dès qu'une émotion arrive.

### Solutions :

- Pause respiration 2 minutes avant de manger.
- Préparer une infusion ou une boisson chaude avant d'ouvrir un dessert.
- Écrire 3 émotions ressenties avant de manger.

# #ERREUR 9: PENSER QUE « TOUT EST FOUTU » APRÈS UN EXCÈS



A Un repas riche ne fait pas grossir, mais une semaine sans limites oui. Le vrai problème, c'est la culpabilité et l'abandon qui suivent l'écart.

## Exemples :

- 'J'ai mangé de la bûche, autant finir la boîte de chocolats.'
- 'C'est mort pour décembre, je reprends en janvier.'

## Solutions :

- Reprendre un repas équilibré immédiatement après l'excès
- Boire 2 grands verres d'eau - marcher 10 minutes.



La déshydratation augmente la rétention d'eau, les ballonnements et la sensation de faim. En hiver, on boit moins car on ressent moins la soif, mais c'est justement là qu'il faut être vigilant.

Exemples :

- Boire uniquement du vin et du café pendant la journée.
- Ne jamais boire d'eau entre les plats.

Solutions :

- Boire 1 grand verre d'eau avant chaque repas.
- Boire 1 infusion digestive après les repas.
- Garder une bouteille d'eau visible pendant les fêtes.

#ERREUR 10:  
NE PAS S'HYDRATER  
SUFFISAMMENT



## CONCLUSION :

Les fêtes sont un moment de joie, de partage et de convivialité. Elles ne doivent pas devenir un obstacle à votre bien-être. En appliquant ces stratégies simples, vous pouvez profiter pleinement sans perdre le contrôle. Souvenez-vous : votre corps mérite douceur, respect et équilibre, même en période festive.