

*Valérie Legrand*  
**DIÉTÉTICIENNE**

<http://www.dieteticienne-valerie.com>



## **PROBLÈME DE POIDS ET DE COMPORTEMENT**

### **QUELQUES EXPLICATIONS SUR LA REPRISE DE POIDS : L'EFFET REBOND**

Lorsqu'un organisme vient de perdre un bon nombre de kilos assez rapidement, plusieurs réactions apparaissent qui peuvent vous faire reprendre ce poids.  
Pourquoi de telles réactions ?

Je vais vous éclairer car il est important pour vous de connaître ces phénomènes pour mieux comprendre et trouver des solutions.

Si les apports alimentaires sont supérieurs aux dépenses d'énergie, l'organisme va stocker de la graisse afin d'épargner un certain nombre de calories inutilisables sur le moment, mais qu'il importe de ne pas les laisser afin de pouvoir s'en servir ultérieurement si les apports alimentaires venaient à se tarir. Il faut savoir que les dépenses d'énergie varient d'une personne à l'autre et finalement chacun est unique, chacun peut avoir un métabolisme unique qui s'adapte selon son histoire.  
Aujourd'hui, dans nos pays la nourriture est abondante et facile d'accès mais il n'en a pas toujours été ainsi, nos structures biologiques se sont mises en place à une époque où la consommation de nourriture était occasionnelle et après une activité et une dépense énergétique importantes. Le stockage de graisse était alors un précieux outil de survie. Un organisme peut réagir lorsqu'il maigrit ou subit des carences, il se sent menacé biologiquement.  
Notre organisme a une mémoire.

Il va donc vouloir au plus vite reconquérir l'essentiel de ses graisses et pour cela notre corps dispose de moyens très efficaces :

- Le premier consiste à **déclencher les sensations de faim qui donnent de l'appétit envers les aliments**, ces sensations sont plus fortes si il y a eu présence de frustration auparavant, sous forme de compulsion alimentaire ou d'accès boulimique. Il peut ne pas vous faire sentir le rassasiement en fin de repas et donc vous faire manger plus que vos besoins .
- Le deuxième moyen consiste à **réduire ses dépenses d'énergie**, il fait des économies d'énergie, le métabolisme de base (voir lexique) va diminuer.
- Le troisième consiste à **mieux stocker/assimiler les nutriments (lipides et glucides transformés en lipides) des aliments**.

Je vous rassure que si vous suivez dès le départ de votre démarche de perte de poids **quelques conseils personnalisés, l'effet rebond est bien moindre. Nous aborderons le sujet au cas par cas.**

Nous sommes chacun très différent et c'est pourquoi il convient de **bien connaître nos propres mécanismes pour avoir un résultat durable dans le temps sans perdre sa motivation et réussir cette démarche de perte de poids.**

