

Comment prendre du gras

Le guide anti-santé ultime. Sept stratégies « infaillibles » pour saboter votre métabolisme, et la façon de les éviter vraiment.

7 chapitres Environ 15 min de lecture Également disponible en PDF

⚠ AVERTISSEMENT

Ce guide utilise **l'ironie et le second degré** pour enseigner les bonnes pratiques par l'absurde. Tout ce qui est présenté comme un « conseil » dans les blocs rouges est exactement ce qu'il **ne faut pas** faire.

Les blocs bleus donnent la réalité scientifique, les blocs verts le plan d'action.

CODE COULEUR

ROUGE · IRONIE

À ne pas suivre. Ce que beaucoup font déjà et qui ruine leur santé.

BLEU · SCIENCE

Ce qui se passe biologiquement dans votre corps.

VERT · SOLUTION

Le plan d'action concret pour changer les choses.

LES 7 STRATÉGIES « INFAILLIBLES »

01 La méthode yo-yo

02 Le canapé, votre meilleur ami

03 Fumer pour « maigrir »

04 Alcool : votre sixpack en bidon

05 Dormir ? C'est pour les faibles !

06 Stress maximal = résultats maximaux

07 L'effet synergique ultime

INTRODUCTION

L'art de prendre du ventre

Bienvenue dans le guide le plus contre-intuitif que vous lirez jamais. Pourquoi un guide ironique ? Parce que les conseils classiques n'ont pas fonctionné. Parce que 95 % des gens qui font des régimes reprennent leur poids. Parce que parfois, pour comprendre ce qu'il faut faire, il faut d'abord rire de ce qu'on fait déjà.

Les 7 stratégies pour élargir votre tour de taille

1. Faire le yo-yo avec des régimes drastiques.
2. Ne jamais bouger de son canapé.
3. Fumer en pensant maigrir.
4. Boire de l'alcool pour s'hydrater.
5. Dormir le moins possible.
6. Stresser du matin au soir.
7. Combiner le tout pour un désastre métabolique parfait.

CHAPITRE 01

La méthode yo-yo

● IRONIE — À NE PAS SUIVRE

- « Perdre 10 kg en 2 semaines : le régime miracle jus de citron ! »
- « Récupérer 15 kg en 1 mois : encore mieux grâce aux fringales incontrôlables ! »
- « Répéter l'opération 5 fois par an pour optimiser votre tour de taille. »
- « Plus vous faites de régimes, plus c'est facile de grossir : jackpot ! »

Les effets du yo-yo

TENTATIVE	POIDS PERDU	POIDS RÉCUPÉRÉ	TOUR DE TAILLE
1 ^{re}	-8 kg	+10 kg	+2 cm
2 ^e	-6 kg	+9 kg	+3 cm
5 ^e	-3 kg	+7 kg	+5 cm

● CE QUI SE PASSE VRAIMENT

- **Métabolisme adaptatif** : -10 à -15 % du métabolisme de base.
- **Cortisol élevé** pendant la restriction, d'où un stockage préférentiel viscéral.
- **Composition corporelle dégradée** : perte de muscle, récupération sous forme de graisse.

83 %

des régimes restrictifs se soldent par une reprise avec surplus à 5 ans — *UCLA 2007*

+28 %

de graisse viscérale à chaque cycle yo-yo — *Obesity 2016*

● LA STRATÉGIE QUI FONCTIONNE

- **Déficit modéré et durable** : -300 à -500 kcal/jour maximum.
- **Protéines élevées** : 1,8 à 2,2 g/kg pour préserver le muscle.
- **Progression réaliste** : 0,5 à 1 kg par semaine, pas plus.

CRITÈRE	RÉGIME YO-YO	PROGRESSION DURABLE
Perte par semaine	1,5 à 2 kg	0,5 à 0,8 kg
Métabolisme	Ralenti de 15 %	Maintenu
Masse musculaire	Perdue	Préservée
Résultat à 1 an	+5 kg par rapport au départ	-15 kg stabilisés

Protocole 90 jours

PHASE 1 · J1–30

Fondations

Installation du déficit, 3 séances de musculation par semaine.

PHASE 2 · J31–60

Optimisation

Ajout du HIIT, suivi des progrès.

PHASE 3 · J61–90

Consolidation

Autonomie et pérennisation des habitudes.

Action immédiate

- ☐ Jeter les magazines « régime miracle ».
- ☐ Calculer ses besoins caloriques réels.
- ☐ Acheter des protéines pour la semaine.

CHAPITRE 02

Le canapé, votre meilleur ami

● IRONIE — À NE PAS SUIVRE

- *L'évolution de l'homme moderne : chasseur-cueilleur, agriculteur, ouvrier, canapé-potativore.*
- *Planning : 7h réveil au lit, 8h–17h bureau assis, 17h–23h canapé, 23h–7h lit.*
- *« Pourquoi marcher quand on peut conduire ? Même pour 200 mètres ! »*
- *« Les muscles : ces traîtres qui brûlent vos précieuses calories. »*
- *« Netflix & chill : la routine parfaite, 8h par jour minimum. »*

● CE QUI SE PASSE VRAIMENT

- **IMCL** (intra-myocellular lipids) : de la graisse stockée dans le muscle, marqueur de sédentarité chronique.
- **Sarcopénie** : perte musculaire de 3 à 5 % par décennie après 30 ans.
- **Conséquences** : résistance insulinaire, inflammation, fonte musculaire, stockage viscéral.

PROFIL	MÉTABOLISME DE BASE	DÉPENSE SUR LA JOURNÉE	NEAT
Sédentaire total	1 600 kcal	1 900 kcal	200 kcal
Actif (10 000 pas)	1 650 kcal	2 400 kcal	500 kcal
Sportif et actif	1 750 kcal	2 800 kcal	700 kcal

+23 %

de risque d'obésité abdominale pour 2 h de télévision par jour — *British Journal of Sports Medicine*

+0,2 cm

de tour de taille par heure assise, par an — *Diabetes Care*

● LA STRATÉGIE MOUVEMENT — MUSCULATION 4 FOIS PAR SEMAINE

JOUR 1 · BAS DU CORPS

Squat 4×8-12 · RDL 3×10-12 · Fentes 3×12 par jambe · Mollets 3×15-20

JOUR 2 · HAUT POUSSÉ

Développé couché 4×8-12 · Militaire 3×10-12 · Dips 3×max · Extensions triceps 3×12-15

JOUR 3 · HAUT TIRÉ

Tractions 4×max · Rowing barre 4×8-12 · Rowing haltères 3×10-12 · Curls 3×12-15

JOUR 4 · FULL BODY

Complexes kettlebell 3 rounds · Burpees 5×10 · Farmer's walk 3×50 m

En dehors des séances

- **NEAT** : 10 000 pas par jour minimum (marche du déjeuner, escaliers, se garer loin, debout au téléphone).
- **Circuit 15 min à la maison** : pompes, squats, planche, burpees, 3 rounds.

+300 à 500 kcal

de métabolisme supplémentaire par jour, sans changer votre alimentation

CHAPITRE 03

Fumer pour « maigrir »

● IRONIE — À NE PAS SUIVRE

- « *Cigarettes minceur : votre allié ventre plat.* » (*plat de l'intérieur, rond de l'extérieur*)
- « *Le tabac : votre coupe-faim miracle naturel !* »
- « *Perdez du poids partout... sauf au ventre !* »
- « *Bonus : inflammation chronique gratuite pour optimiser le stockage viscéral.* »

● LE PARADOXE DU FUMEUR

- **Redistribution grasseuse** : moins de graisse sous-cutanée, plus de viscérale.
- **Résistance insulínique** : +25 à 30 % chez les fumeurs.
- Tour de taille : +2,8 cm chez les hommes, +4,1 cm chez les femmes, à IMC égal.

PARAMÈTRE	NON-FUMEUR	FUMEUR
IMC moyen	25,3	24,8 (plus bas)
Tour de taille	88 cm	92 cm (plus élevé)
Graisse viscérale	—	128 cm ² (+35 %)
Masse musculaire	Normale	Réduite de 8 %

Arrêter sans prendre de poids

SEMAINES 1–2

Identification

Identifier les déclencheurs.
Substituer les gestes.

SEMAINES 3–4

Réduction de 50 %

Substituts nicotiniques.
Soutien social.

SEMAINES 5–8

Arrêt total

Soutien psychologique. Sport
compensatoire.

● SPORT COMPENSATOIRE

- **Cardio modéré 30 min par jour** : libération d'endorphines.
- **HIIT 3 fois par semaine** : pic de dopamine comparable à celui de la cigarette.

Timeline de récupération

3 MOIS	Capacité cardio +20 %, inflammation -40 %
6 MOIS	Sensibilité insulinaire normalisée
1 AN	Tour de taille -3 cm en moyenne, graisse viscérale -25 %

- ☐ Fixer une date d'arrêt.
- ☐ Informer son entourage.
- ☐ Retirer tout le tabac.
- ☐ Sport quotidien.

CHAPITRE 04

Alcool : votre sixpack en bidon

● IRONIE — LE MENU « SOIRÉE RÉUSSIE »

20 H · 2 BIÈRES	360 kcal
22 H · 3 COCKTAILS SUCRÉS	600 kcal
00 H · 2 SHOTS	280 kcal
02 H · KEBAB COMPLET	950 kcal
03 H · NUGGETS	440 kcal
TOTAL	2 630 kcal en une seule soirée

● LE MÉCANISME DU BEER BELLY

- **Priorité métabolique hépatique** : le foie élimine l'alcool en priorité, tout le reste part en stockage.
- **7 kcal par gramme d'alcool** : presque autant que les lipides (9 kcal/g), sans aucun nutriment.
- **Beer belly** : alcool, puis cortisol élevé, puis stockage préférentiel viscéral.
- **Destruction du sommeil** : l'alcool supprime les phases REM et le sommeil profond.

+1,5 cm

de tour de taille par an avec 5 verres par semaine —
American Journal of Clinical Nutrition

7 kcal

par gramme d'alcool, sans aucun nutriment utile

SCÉNARIO	KCAL ALCOOL	KCAL GRIGNOTAGE	SURPLUS ANNUEL
0 soirée	0	0	0 kg
1 soirée par semaine	800	600	+7 kg/an
3 soirées par semaine	2 400	1 800	+21 kg/an

● STRATÉGIE ALCOOL INTELLIGENT

- **Règle 2-4** : maximum 2 verres, maximum 4 fois par mois.
- **Alternatives sociales** : mocktails, kombucha, eau gazeuse citron-menthe.
- **Stratégie 1 pour 1** : alterner un verre d'alcool et un grand verre d'eau.
- **Avant de sortir** : un repas protéines et fibres, qui ralentit l'absorption.

Récupération 48 h après une soirée

J+1 MATIN	1 L d'eau avec électrolytes, petit-déjeuner protéiné
J+1	Marche 30 min, repas légers, hydratation
J+2	Retour à l'entraînement léger, sommeil récupérateur

-6 à -8 kg/an

en appliquant la seule règle 2-4, sans rien changer d'autre

CHAPITRE 05

Dormir ? C'est pour les faibles !

● IRONIE — À NE PAS SUIVRE

- *Emploi du temps : 23 h Netflix, 1 h « encore un dernier... », 3 h scroll Instagram, 3 h 47 dodo.*
- « 4 h de sommeil : le secret des winners, et des gros ventres. »
- « Écrans jusqu'à 2 h du matin : stimulation cérébrale optimale, adieu mélatonine. »
- « Café toute la journée : le vrai petit-déjeuner, déjeuner et dîner. »

● LES HORMONES DE LA FAIM DÉRÉGLÉES

- **Ghréline** (faim) : +28 % en dessous de 6 h de sommeil.
- **Leptine** (satiété) : -18 %, soit +385 kcal par jour en moyenne.
- **Cortisol élevé** : pic matinal prolongé, catabolisme musculaire et stockage viscéral.
- **Hormone de croissance** : -70 % de sécrétion si le sommeil est perturbé.
- **Métabolisme ralenti** : -5 à -10 %.

+0,8 kg

de graisse viscérale en 2 semaines à 5 h contre 8 h de sommeil, à apport calorique identique

+550 kcal

défavorables par jour cumulés, soit potentiellement +20 kg par an

PARAMÈTRE	8 H DE SOMMEIL	5 H DE SOMMEIL	IMPACT
Faim ressentie	Normale	+28 %	+400 kcal/jour
Métabolisme	1 800 kcal	1 650 kcal	-150 kcal/jour
Total défavorable	—	—	+550 kcal/j, soit +20 kg/an

● PROTOCOLE SOMMEIL

- **Durée cible** : 7 à 9 h par nuit, avec des heures de coucher et de lever fixes.
- **Chambre** : 18 à 19 °C, obscurité totale, silence.

Routine du soir

21 H 00	Arrêt des écrans
21 H 15	Douche tiède
21 H 30	Lecture papier ou méditation
21 H 45	Tisane
22 H 00	Au lit, lumière éteinte

+5 à 10 %

de métabolisme

+15 à 20 %

de récupération musculaire

−300 à 400

kcal de faim en moins par jour

CHAPITRE 06

Stress maximal = résultats maximaux

● IRONIE — À NE PAS SUIVRE

- « *Stresser 24/7 : votre entraînement invisible pour fabriquer du cortisol.* »
- « *Rumination mentale nocturne : le sport cérébral ultime.* »
- « *Multi-tasking permanent : 47 onglets ouverts et 3 conversations simultanées.* »
- « *Zéro pause dans la journée : les pauses sont pour les faibles.* »

● LA CASCADE HORMONALE DU STRESS

- **Cortisol chroniquement élevé** : active l'enzyme LPL abdominale, donc un stockage de graisse autour des organes.
- **Cercle vicieux** : stress, cortisol, graisse viscérale, inflammation, résistance insulinaire, encore plus de stress.
- **Compulsions alimentaires** : recherche d'aliments sucrés et gras, +500 kcal par jour.

HORMONE	AU CALME	SOUS STRESS	IMPACT
Cortisol	10–15 µg/dL	25–35 (+150 %)	Stockage viscéral
Ghréline	Normale	+35 %	Plus de faim
Leptine	Normale	–20 %	Moins de satiété
Insuline	Sensible	Résistante	Plus de stockage
Testostérone / GH	Normale	–25 %	Moins de muscle

+18 %

de risque d'obésité abdominale avec un stress professionnel élevé — *étude Whitehall*

+150 %

de cortisol chez une personne stressée par rapport à une personne calme

● RÉDUCTION DU CORTISOL, MESURÉE

1. **Cohérence cardiaque (365)** : 3 fois par jour, 6 respirations par minute, 5 minutes, soit –25 % de cortisol.
2. **Méditation pleine conscience** : 10 à 20 min par jour, soit –15 % d'inflammation.
3. **Yoga ou stretching** : 2 à 3 sessions par semaine, activation du système parasympathique.
4. **Journaling** : 15 min par jour, libération mentale.
5. **Marche en nature** : 30 à 60 min.
6. **Micro-pauses Pomodoro** : 5 min toutes les 25 min.
7. **Sport régulier** : cardio pour les endorphines, musculation pour la testostérone.

–25 à 35 %

+30 %

CHAPITRE 07

L'effet synergique ultime

● IRONIE — LA SEMAINE TYPE DU CHAMPION, À NE SURTOUT PAS REPRODUIRE

LUNDI	Régime draconien (800 kcal) et stress maximum
MARDI	Abandon du régime, 3 000 kcal d'un coup, culpabilité
MERCREDI	Journée canapé, cigarettes, 10 h de Netflix
JEUDI	Stress au travail et 4 h de sommeil
VENDREDI	Soirée alcool (2 500 kcal) et kebab à 3 h
SAMEDI	Gueule de bois, canapé, grignotage, 2 h de sommeil
DIMANCHE	Culpabilité, rumination, préparation du régime de lundi

● L'EFFET EXPONENTIEL

- 1 erreur seule : +10 % de graisse viscérale.
- 3 erreurs combinées : +45 %, et non 30 %. L'effet est synergique.
- 7 erreurs combinées : +200 %.

NOMBRE D'ERREURS	RISQUE DE SYNDROME MÉTABOLIQUE	TOUR DE TAILLE
0 • mode sain	2 %	85 cm
1 erreur isolée	8 %	90 cm
3 erreurs	35 %	98 cm
5 à 7 erreurs	78 %	112 cm

Les 7 piliers ensemble

Ils ne fonctionnent pas en silo, ils se renforcent mutuellement. La clé, c'est la cohérence globale, pas la perfection sur un seul point. Un seul pilier suffit pour commencer.

PILIER 1	Sommeil
PILIER 2	Nutrition stable
PILIER 3	Mouvement
PILIER 4	Zéro tabac
PILIER 5	Alcool minimal
PILIER 6	Stress géré
PILIER 7	Cohérence

Timeline réaliste de transformation

MOIS 1-3

Fondations

Installation des habitudes.
Résultat attendu : -5 à -8 kg.

MOIS 4-6

Optimisation

Affinage des paramètres.
Résultat cumulé : -8 à -12 kg.

MOIS 7-12

Consolidation

Autonomie et pérennisation.
Résultat final : -12 à -18 kg stabilisés.

À RETENIR

Ce guide satirique a été conçu pour vous armer de vraies connaissances scientifiques. La santé ne s'obtient pas par des miracles, elle se construit, une habitude à la fois.