

# Programme SAFE

## → Introduction

Je vais maintenant développer les 4 axes fondamentaux du programme SAFE, dans l'ordre logique du programme.

→ **S**port : Bougez-vous, en faisant des exercices physiques, dans la limite de vos capacités physiques, bien-sûr. Faites un sport qui vous correspond.

→ **A**ceptation : Acceptez de vous faire plaisir, sans culpabiliser.

→ **F**aim : Mangez seulement si vous avez faim. Lorsque vous n'avez plus faim, ne mangez plus.

→ **E**nvironnement : Faites vous plaisir à table (invitez des amis, ...) et buvez beaucoup d'**E**au

N.B : Nous traiterons d'abord l'aspect Faim, puis l'Acceptation de la nourriture, puis l'Environnement alimentaire, et enfin le Sport (FAES) et non dans l'ordre SAFE. Cela est simplement dans le but d'aller du plus facile à appliquer, au plus dur. Il est en effet plus facile d'attendre de gérer sa faim (F) que de se mettre au sport (S).

N.B 2 : les 4 éléments du programme SAFE ne sont pas des éléments distincts ; ils doivent à terme être appliqués ensemble pour être efficace. Le programme SAFE est à prendre en bloc : soit vous appliquez les 4 paramètres, soit aucun.

→ **F comme Faim**

Chaque homme et chaque femme ont un métabolisme qui lui est propre, et qui dépend de nombreux facteurs tels que l'hérédité, l'âge, le poids, le sexe, l'activité physique, ... Un régime commun à toutes les femmes est dénué de sens, car ne s'adapte pas au métabolisme de chacun d'entre nous.

Tandis que le corps lui, connaît son métabolisme, et déclenchera la sensation de faim lorsqu'il aura besoin de se réapprovisionner en apports nutritiques et caloriques. Par conséquent, si vous avez faim, mangez : le corps a besoin de manger. Si vous n'avez pas faim, manger est inutile, et les calories seront stockées dans votre corps sous forme de masse adipeuse.

Donc : attendez d'avoir faim avant de manger. Si vous n'avez pas faim à midi, ne mangez pas, et même s'il faut attendre 13 heures pour que vous n'avez faim, attendez 13 heures. Sauf cas particulier – repas organisé, repas de famille, ... - lorsque vous avez la possibilité de choisir l'heure de vos repas, attendez toujours d'avoir faim avant de vous mettre à table.

**NB :** Si vous avez faim avant l'heure du repas, n'hésitez pas à manger un petit casse-croute puisque comme vous avez faim, vous avez le droit de manger. Mais ce casse-croute se devra être léger à mesure que l'heure du repas approche.

→ **A comme Acceptation de la nourriture**

Le corps connaît ses besoins énergétiques. Une fois ceux-ci assouvis, le corps enverra un message de satiété pour indiquer qu'il n'a plus de besoin énergétique, donc d'aliment. Par conséquent, une fois que vous n'aurez plus faim, arrêtez de manger, ou limitez la nourriture supplémentaire si vous ne pouvez faire autrement – repas entre amis, restaurant, ... - car la nourriture en plus serait de la nourriture en trop.

Et mangez lentement, entre amis, prenez le temps de savourer votre nourriture. En effet, le corps met au minimum 20 minutes environ à produire un message de satiété, et ce quelle que soit notre vitesse d'absorption d'aliments. Mangez donc lentement mais calmement de façon à avoir mangé la bonne quantité lorsque la satiété arrivera.

**N'oubliez pas :** Manger trop rapidement pourrait vous pousser à manger plus que nécessaire, la satiété n'arrivant qu'au bout de 20 minutes au minimum, et ce quelle que soit la quantité de nourriture préalablement ingurgitée.

Ne culpabilisez plus sur la nourriture, mangez ce qui vous fait plaisir, tant que vous restez à l'écoute de votre corps et que vous mangez de la nourriture saine. Il faut savoir que les graisses hydrogénées (barres chocolatées, ...), tout comme le sel (plats cuisinés), tuent des dizaines de milliers de personnes tous les ans en France. Et la nourriture trop riche se révèle mauvais pour les artères. Manger un fast-food n'a jamais tué personne, faites vous plaisir, tout en restant raisonnable.

## Environnement

Faites vous plaisir à table. Ne changez rien à vos habitudes, sauf si elles sont trop éloignées des règles de bon-sens. Si vous aimez la mayonnaise, mettez-en sur vos pâtes. Si vous aimez aller au Mc Donald's, allez-y. Rien de tel qu'une bonne fondue savoyarde ou une bonne quiche lorraine de temps en temps, n'est-ce pas ? Pour autant, mangez tout de même des fruits et légumes en quantité suffisante (disons, 5 rations par jour :-)) autant pour le goût que pour les vitamines et autres substances nécessaires à l'organisme. Si cela vous est difficile, tentez la salade de fruits, le fruit de la passion frais, les pruneaux au petit déjeuner, ...

## Eau

Buvez au minimum 1,5 litre d'eau par jour, et ce quelle que soit la saison. En effet, l'eau draine le corps, le purifie et est bonne pour la santé. Et boire au début d'un repas, même si cela n'apporte pas la satiété, remplit toutefois l'estomac et limitera votre prise alimentaire durant le repas, sans y penser. Cela pourra s'avérer utile pour ceux ou celles qui ne parviennent à contrôler leurs repas, à condition qu'ils ne se rattrapent pas ensuite via le grignotage.

NB : Par contre, si je vous ai dit précédemment que le programme SAFE n'implique aucune restrictions alimentaires, veuillez toutefois avoir du bon sens : si vous avez l'habitude de manger chaque repas au Mc Donald's et de consommer 1 pot de mayonnaise par semaine, ne mangez plus au fast-food qu'un repas sur deux, préférez les petits hamburgers aux énormes Giant ou Big Mac, et mangez moins de mayonnaise – en compensant éventuellement le manque par du ketchup, qui est moins calorique.

→S comme Sport

Le sport est l'élément clé du programme SAFE. Bougez-vous. Le sport c'est bon pour le moral, c'est bon pour la ligne, c'est bon pour la forme. Le sport est l'élément clé du programme SAFE son initiale étant même la première lettre du nom du programme, ce qui révèle son importance dans le cadre de SAFE.

La seule contrainte qui vous sera demandée : faire le sport que VOUS voulez – faire l'amour est un sport, vous voyez que vous aimez bien pratiquer du sport ☺-, selon une pratique à la fréquence que VOUS désirez -à condition que ce soit au moins hebdomadaire et régulier – si vous choisissez l'option précédente, je vous fais confiance :p - en club, entre amis, ou seul, selon VOTRE bon vouloir. Par contre, une fois engagé, engagez vous à avoir des entraînements à intervalles réguliers, ou à une fréquence de plus en plus rapprochée, et sans jamais forcer, pour améliorer votre endurance et votre résistance.

Si malgré tout, vous n'avez pas l'esprit sportif, transformez votre vie quotidienne en un challenge sportif, ce qui vous fera faire du sport sans en avoir l'air, et sans vous faire perdre votre temps. Un exemple ? Vous rendez visite à un ami habitant au 6<sup>ème</sup> étage : prenez l'escalier. Pour que cela soit moins rébarbatif, fixez vous l'objectif d'y arriver en, mettons 30 secondes. Vous monterez l'escalier rapidement, et serez fier, comme les enfants, d'avoir battu votre propre objectif, tout en ayant fait votre sport quotidien.



## → Pourquoi faire du sport ?

### a.1) Certainement pas pour maigrir

Le sport ne fait que peu maigrir. Ainsi courir à 12 km/h « coûte » en moyenne 15,5 Kcal/minute, i.e environ 900 Kcal par heure. Pour un footing de 4 km, vous aurez ainsi perdu 300 Kcal, soit ..... l'équivalent de 39 grammes de masse graisseuse (1 kg de masse adipeuse = 7 700 Kcal, soit un peu moins qu'un litre d'huile = 9 000 Kcal), soit à peine l'équivalent d'une barre chocolatée...

Pour perdre l'équivalent de 10 kg, il vous faudrait faire 1030 km de footing... Décourageant non ?

### a.2) Mais pour être le complément idéal de votre alimentation SAFE

Alors que vous mangez selon vos besoins, en mangeant juste ce qu'il faut, le sport contribue à l'augmentation de la masse musculaire et empêche votre masse musculaire de régresser, et lui permet même d'augmenter. Ainsi les kg que vous perdrez grâce à une alimentation saine seront des kilos de graisse et pas de kg de muscles.

### a.3) Augmenter votre métabolisme de base

Second intérêt du sport : Le sport développe la masse musculaire, qui consomme plus d'énergie au repos à masse égale que la graisse. Par conséquent, le métabolisme de base du sportif est plus important que celui du non-sportif, même lorsqu'il ne fait pas de sport. Le sportif aura donc un meilleur poids que le non-sportif, à alimentation égale. Ou tout du moins à poids égal aura plus de muscles et moins de graisses.

### a.4) Et votre vie future

En étant sportif, vous serez plus musclé, en meilleure forme, de meilleure humeur, et plus mince. Si, si c'est vrai, même si vous souffrez de crampes au début, persévérez, vous en serez que reconnaissant. Et puis, grâce à votre corps que vous assumerez de nouveau, vous partirez en conquête de petit(e)(s) ami(e)(s) plus facilement, et aurez une plus belle vie à la fin. Vous vous marierez et aurez de nombreux enfants. HAPPY END.

## → Conclusion

En attendant d'avoir faim pour manger, vous éviterez nombre de grignotages intempestifs, et dépenses d'argent lié à ce grignotage. En arrêtant de manger une fois que vous n'avez plus faim, vous consommerez moins à chaque repas, contribuant ainsi à refaire correspondre votre alimentation avec vos besoins énergétiques. Quand au sport, il vous évitera que ces kg perdus ne soient repris comme dans les régimes « yoyos » en développant votre masse musculaire, tout en augmentant votre métabolisme et en vous remontant le moral, en vous évitant des problèmes de santé, ... Car le sport peut-être pratiqué comme une sortie entre amis, l'occasion de promener son chien, de prendre l'air..., et pas obligatoirement sous la forme de compétition. Enfin, un sportif régulier voit sa fréquence cardiaque au repos diminuer, et son risque d'attaque cardiaque diminuer d'autant. Vous voilà dorénavant beau, musclé, fort, intelligent, et riche. Ou peut-être pas. Mais en tout cas, vous pouvez être fiers d'avoir relevé le challenge SAFE qui vous rendra en meilleure santé.

## → Conclusion de la conclusion

Si malgré tout vos efforts, vous avez encore une mauvaise image de vous, est-ce vraiment votre ligne ou votre silhouette qui pose problème ? N'est-ce pas un problème de confiance de soi, de problèmes professionnels, personnels ou familiaux qui sont déteints au travers du dégoût de vous-même ? Dites vous que vous êtes ce que vous êtes, et que vous n'êtes pas ce que vous n'êtes pas. Vous n'avez pas le corps de Brad Pitt ? Normal, puisque vous n'êtes pas Brad Pitt (si Brad Pitt venait à lire ces lignes, qu'il veuille bien m'excuser de cette précédente ligne). De même, vous êtes ce que vous êtes, et devez vous assumer tel que vous êtes. Si vous ne vous aimez pas vous-même, qui pourra bien vous aimer ?

Enfin, pour finir, la phrase philosophique pour achever ce programme SAFE : *Aide-toi, et le ciel t'aidera.*  
Ou, ce qui est assez proche : *Aide-toi, et Vitaforma t'aidera.*