

LIVRES

MARIE-FRANCE BORNAIS AGENCE QMI

LECTURES POUR BIEN COMMENCER L'ANNÉE

Bien manger, bien dormir, bouger plus, adopter des comportements positifs, trouver des solutions efficaces, planifier le changement, s'organiser... le début de l'année apporte toujours sa liste de bonnes résolutions. Voici quelques titres qui pourront aider à les mettre en pratique... et voir enfin des résultats. Bonne année!



Guy Bourgeois, *Kilo Motivé*. Les Éditions de l'Homme, 243 pages. Disponible dès le 16 janvier.

GUY BOURGEOIS Tout est dans la motivation

Depuis la sortie des livres *Kilo Cardio*, Guy Bourgeois reçoit des centaines de courriels de gens qui lui demandent des trucs pour se motiver à perdre du poids. Le 16 janvier, ce sera chose faite avec le lancement de *Kilo Motivé*, un véritable journal de bord pour accomplir son objectif.

L'auteur sait très bien de quoi il parle puisqu'il a été obèse pendant plus de 30 ans. Jusqu'à ce qu'il en ait assez, perde 80 livres en 80 semaines et maintienne son poids santé depuis 2006.

«Je trouvais que j'avais beaucoup de choses à dire sur le processus de perte de poids. Tout le monde sait qu'il faut manger moins et s'entraîner plus pour perdre

du poids, mais ce qui fait souvent défaut, c'est la motivation. Comment faire pour rester motivé? Même à long terme? J'ai développé une méthode en 20 points pour acquérir cette motivation et la conserver», explique-t-il en entrevue.

«Un des trucs, entre autres, est de trouver trois raisons expliquant pourquoi on est lassé d'être gros. Pendant des années, je savais que ce serait bien de perdre du poids pour être bien dans ma peau et plus en santé, mais ce n'était pas suffisant pour me motiver. Ce qui m'a motivé, c'est quand un médecin m'a dit que si je ne maigrissais pas, je courrais le risque de faire un infarctus et de décrocher jeune. Ça m'a mo-

tivé en maudit.

«Et quand des jeunes ont ri de moi dans un centre d'achats alors que je venais de m'acheter un hot dog: "Aie, regarde le gros qui mange des hot dogs!" Je les ai entendus murmurer. Alors, j'ai pris ces deux raisons, je les ai canalisées dans mon fer intérieur et j'ai décidé que c'était pour ça que je le faisais.»

Guy Bourgeois affirme que *Kilo Motivé* est unique car il aborde la perte de poids sous l'angle de la motivation. «J'ai perdu du poids et je le maintiens, donc je parle par expérience. Mon souhait, c'est que des centaines et des milliers de personnes soient aidées par mon livre.»

ISABELLE HUOT

Faire le choix de bien manger

Fortes du succès de *Kilo Solution*, un ouvrage qui a été vendu à plus de 40 000 exemplaires, Isabelle Huot, docteure en nutrition, propose avec *Le programme Kilo Solution*, 135 recettes simples qui permettent de faire des choix minceur tout au long de la journée.

Le livre est adapté aux gens qui cherchent à perdre du poids, mieux manger et faire des bons choix, sans sacrifier le plaisir de manger ni passer des heures dans la cuisine. Les propositions de menus sur quatre semaines, avec des choix de 1300, 1500 ou 1800 calories par jour, permettent d'utiliser le livre comme un programme minceur.

«Une personne sur deux veut perdre du poids. Les gens sont avides de résultats rapides, mais devraient

s'attaquer à la base: l'alimentation. Ils veulent que ça aille vite et souvent choisissent des options qui ne sont pas nécessairement saines», observe la spécialiste.

«Il n'y a pas de secret. Pour perdre du poids, il faut que tu manges moins de calories que tu en dépenses. Donc il faut calculer ses besoins énergétiques, compter combien il faut qu'elle mange, de calculer ses calories au quotidien pour perdre à peu près deux livres par semaine. Ensuite, il faut suivre les options à 1300, 1500 ou 1800 calories pour les menus que je propose. C'est un peu la même méthode que dans les livres *Kilo Cardio*, avec plus de flexibilité. Tu peux choisir ton menu en fonction de tes goûts.»

Isabelle Huot propose des Cuisi-

trucs et des informations nutritionnelles éclairantes. «Il faut surtout ne pas souffrir de la faim parce que si tu fais un régime où tu es constamment faim, ça ne marche pas. Il faut avoir un menu rassasiant. C'est fini, l'heure des diètes où les gens se couchent le soir alors que leur ventre tiraille par la faim parce que dans ce cas, tu ne dors pas. Et moins tu dors, plus tu es porté à engraisser. Donc il faut éviter ça à tout prix. Les gens qui dorment moins de six heures par nuit ont plus de fringales et plus d'appétit pour manger des glucides — des sources de sucre. Il faut dormir entre sept et neuf heures par nuit et c'est une des premières choses que je dis à mes patients, en clinique: dormir davantage.»



Isabelle Huot, *Le programme Kilo Solution*. Éditions de l'Homme, 190 pages. Disponible dès le 16 janvier.