

LA LOGIQUE DU **HAMSTER**

Traduit du néerlandais par : Anne-Laure Vignaux
Édition originale : De Hamster in je Brein
Publié avec l'autorisation de :
Bertram + de Leeuw Uitgevers

Direction éditoriale : Stéphane Chabenat
Éditrice : Charlotte Sperber
Conception graphique et mise en pages : Soft Office
Conception graphique de la couverture : olo.éditions

Les Éditions de l'**Opportun**
16, rue Dupetit-Thouars
75003 Paris
www.editionsopportun.com

Docteurs Kreier & Biezeveld

LA LOGIQUE DU **HAMSTER**

LA NOUVELLE MÉTHODE
POUR MAIGRIR
DURABLEMENT

Éditions de l'**Opportun**

La Logique du hamster
Felix Kreier & Maarten Biezeveld
Méthode pour une perte de poids durable

Première impression mai 2020
Deuxième impression juin 2020
Troisième impression juillet 2020
Quatrième impression mai 2021

© Maarten Biezeveld, Felix Kreier, 2020

Bertram + de Leeuw Uitgevers
Couverture: Moker Ontwerp
Dessins: Stijn Kooij
Illustration *Under construction*: Mirjam Vissers
Typographie: Elgraphic
Rédaction: Ru de Groen

ISBN: 9789461562630
NUR: 400
www.hausofhamster.com
www.bertramendeleeuw.nl

SOMMAIRE

AVANT-PROPOS	13
Le « décideur » et le « lobbyiste »	14
Réseau et interaction	15
La méthode	15

PARTIE 1.

L'INTERACTION ENTRE LES DIFFÉRENTES RÉGIONS DU CERVEAU

LE CERVEAU ET LES PIÈGES	19
Le champion du monde perd son titre. Que s'est-il passé?	19
Régions du cerveau ou réseaux?	22
L'HYPOTHALAMUS	25
Le hamster de votre cerveau : un minuscule robot multitâche	25
Le juste équilibre	27
L'hypothalamus malade et sain	31
L'hypothalamus dans notre environnement moderne	33
La période glaciaire	34
Particularités uniques de l'hypothalamus	35
L'importance de perdre du poids lentement	36
Danny, le champion du monde et l'hypothalamus	38

LE CORTEX PRÉFRONTAL	41
À propos de la réflexion et de la décision, le directeur a tout à dire	41
Je pense bien	43
La force de la concentration	43
Moins de concentration	45
Danny, le champion du monde, et le cortex préfrontal	49
 LE SYSTÈME LIMBIQUE.....	53
À propos de la récompense, du sentiment et des habitudes : un lobbyiste pour plusieurs camps	53
Danny, le champion du monde et le système limbique	59
 LE CORTEX EXTERNE.....	61
Au sujet des personnes et des produits précieux : vos influenceurs personnels	61
Une autorité fiable	63
Qu'est-ce qui détermine la fonctionnalité d'un cortex externe ?	65
À quoi sert le cortex externe ?	66
Moyens numériques	66
Précieux contacts	67
Risque de baisse d'attention	69
La révolution technologique!	70
Le cortex externe en relation avec les autres régions du cerveau	71
Danny, le champion du monde et le cortex externe	72

PARTIE 2.

MAÎTRISER L'INTERACTION

DE L'INCONSCIENT AU CONSCIENT	77
Une triple thérapie: <i>accept, correct or utilize</i>	77
AVOIR PRISE SUR SON HYPOTHALAMUS	83
Le long chemin de la satiété:	
faites en sorte que votre hamster soit content	84
Comment cela se passe-t-il,	
plus ou moins, en pratique?	87
Alimentation pour un hamster content	
(et aussi pour le reste)	88
Se remplir l'estomac de fibres alimentaires	89
Des plantes plutôt que des animaux	89
Votre métabolisme et les régimes choc:	
les hamsters fâchés se vengent toujours	91
Qu'est-ce qui influence plus encore	
notre métabolisme basal?	93
L'horloge biologique de votre hypothalamus:	
l'importance de dormir, de manger	
et de bouger de manière régulière	98
Bouger régulièrement	101
Un sommeil régulier	102
Bouger pour brûler	109
Que consommez-vous environ	
avec le sport et le mouvement?	112
Bouger est donc bon pour la santé	116
Bouger comme astuce pour combattre	
la sensation de faim	117
Votre hypothalamus et le stress:	
déstressez votre quotidien	118

**LA MAÎTRISE
DE VOTRE CORTEX PRÉFRONTAL.....** 127

Faites fonctionner vos méninges:
corriger en apprenant..... 127

Des aliments pour votre cortex préfrontal:
les inconvénients du surpoids et de l'obésité... 129

La force de l'attention: concentration! 133

Pourquoi les solutions autres
que la transformation de votre style de vie
ne sont pas la panacée?..... 137

Planifiez l'avenir, et soyez conscient
de vos écarts par rapport à ce planning 144

Nudge: l'architecture du choix 150

Le *nudging* dans votre cadre de vie 152

Prévoir les tentations..... 155

**CONTRÔLEZ LE SYSTÈME LIMBIQUE IMPLIQUEZ
VOTRE ENTOURAGE DANS VOTRE PARCOURS:
ORGANISEZ VOTRE SUCCÈS** 161

Exemples de traditions et de spécialités..... 162

Célébrer ses succès 170

Devenez votre propre système radar:
reconnaissez les réactions de votre corps 171

Faim 174

Autres émotions et sensations..... 175

PARTIE 3.

LA MÉTHODE DU HAMSTER

UN PLAN D'ATTAQUE	179
Qu'allons-nous faire ?	
Le bilan énergétique négatif	179
Les avantages	183
Les inconvénients	186
 LA PRÉPARATION	 187
Qui êtes-vous, que voulez-vous ?	
La situation actuelle et celle que vous souhaitez ..	187
Quand est-on « trop gros » ?	188
Où se situent les difficultés ?	190
L'alcool	194
De quoi avez-vous besoin ?	
Bouger et manger : mesurer, c'est savoir	198
Date finale attendue	203
 À L'ATTAQUE!	 205
Analyse et planning ; s'entraîner à manger, mesurer et savoir	205
Exercices	209
Sommeil	210
Stress	211
Cuisiner et planifier soi-même	212
Nudge yourself	214
Inspiration	217
Ouvrages conseillés	217
Conseils pour un meilleur sommeil nocturne : des nuits réparatrices	219
Dormir commence pendant la journée	220
Régularité et routine	222
Conditions optimales	224
Nouveaux produits de soutien	225

Si cela ne fonctionne vraiment pas.....	226
Anticiper les moments difficiles; sachez à quoi vous attendre	227
Rendez les comportements non souhaités, difficiles.....	228
Les « amis » et l'entourage.....	230
Les moments d'évaluation: où en êtes-vous?.....	232
À la fin de votre parcours: comment cela s'est-il passé? Et maintenant?.....	236

AVANT-PROPOS

LISEZ CECI AVANT D'ENTAMER VOTRE PROCHAIN RÉGIME

Cet ouvrage explique la façon dont notre cerveau influence notre poids. C'est lui qui commande et surveille le bilan énergétique de notre corps. En contrôlant mieux les interactions qui se déroulent dans notre cerveau, nous pouvons donc aussi trouver notre poids idéal et le conserver. Le «hamster logé dans notre tête» désigne une partie minuscule, mais ancestrale et essentielle de notre cerveau, à savoir l'hypothalamus, qui est présent non seulement chez l'homme, mais aussi chez tous les mammifères, et même, sous une forme primitive, chez les vers. L'hypothalamus règle tout ce qui vous permet de rester en vie, vous et votre espèce : il régule des mécanismes aussi importants que la température corporelle, la reproduction, le rythme cardiaque et la respiration.

Une autre fonction importante de l'hypothalamus consiste à surveiller l'approvisionnement alimentaire, à la fois dans le corps – par exemple sous la forme de tissus gras – et en dehors, en cas de chasse et de cueillette. Et il prend cette

tâche très au sérieux, si bien qu'il stresse quand notre organisme reçoit soudain moins de nourriture, que ce soit volontairement lors d'une diète ou involontairement, pendant une période de disette. Le «hamster» est donc l'une des principales raisons expliquant que les régimes «chocs», dont le but est de maigrir intensément en peu de temps, sont par définition voués à l'échec. Pourquoi? Parce que dans ce domaine, en dépit de toutes ses qualités et utilités, le hamster joue contre vous.

LE «DÉCIDEUR» ET LE «LOBBYISTE»

Le hamster n'est toutefois pas l'unique région du cerveau qui s'occupe de votre poids. Deux autres régions interviennent. Lorsque vous avez pris la décision de maigrir et, sans doute pour cette raison de lire ce livre, vous avez réfléchi et tranché. Pour cela, vous avez utilisé votre cortex préfrontal : le «décideur» de votre cerveau. Ce cortex, avec ses capacités de réflexion et de planification, est précisément ce qui nous distingue des animaux et fait de nous des humains. Le cortex – et du même coup votre personne – est cependant influencé par le système limbique, c'est-à-dire le «lobbyiste» de notre histoire. Celui-ci peut vous soutenir dans votre processus de perte de poids en vous faisant vous sentir bien quand vous avez perdu quelques kilos ou avez résisté à la tentation de manger un kebab. Mais attention, ne vous attendez pas à

ce qu'il soit toujours de votre côté. Un sentiment agréable ne traduit pas toujours une bonne décision. C'est là qu'intervient le jeu entre les régions du cerveau, dont il sera question dans la première partie de ce livre.

RÉSEAU ET INTERACTION

Le réseau formé par le cerveau et le reste du système nerveux n'est pas limité à votre corps. Nous montrerons dans cet ouvrage qu'il existe aussi de larges interactions avec votre environnement. Avec les personnes de votre entourage direct, les influences subies dans votre vie quotidienne et, bien entendu, celles des réseaux sociaux. Cette interaction comporte des pièges et des tentations qui conduisent à des comportements indésirables, mais elle offre aussi d'énormes possibilités quand il s'agit d'atteindre votre objectif : une perte de poids saine et durable. C'est le cœur de notre ouvrage.

LA MÉTHODE

À partir de nos différentes spécialisations, nous réunissons nos connaissances sur le cerveau et la perte de poids et montrons à l'aide des découvertes les plus récentes et les plus pertinentes publiées dans les revues internationales, la relation réciproque qui lie la perte de poids et le

maintien de celui-ci. Nous avons délibérément choisi de parler des régions du cerveau de manière schématique et accessible. Pour des raisons de lisibilité, nous avons adapté les dénominations ici et là, mais les fonctions et comportements essentiels de notre cerveau nommés ici sont scientifiquement étayés.

Ce livre reste volontairement en dehors des tendances et modes du moment. Ne vous attendez pas à ce que nous vantions des aliments miracles ou la dernière nouveauté en matière de régime. Le modèle de collaboration du cerveau et du corps existe depuis des centaines de milliers d'années, il n'a que faire des tendances. Utiliser ces connaissances, c'est tout simplement faire appel à son bon sens. C'est notamment à cela que sert notre cerveau.

Nous montrerons qu'il faut du bon sens pour passer d'une situation dans laquelle vous consommez plus que vous ne brûlez, et donc, grossissez, à une situation où c'est l'inverse qui se produit. Le bon sens vous dicte surtout de perdre du poids par petites étapes, afin de ne pas stresser le hamster logé dans votre cerveau et d'éviter ainsi le célèbre effet yo-yo. Nous ne nions pas qu'il soit incroyablement difficile de perdre du poids sans reprendre ensuite les kilos perdus. Si c'était un processus facile, la demande de solutions ne serait évidemment pas aussi forte. Mais cela ne signifie pas que nous devrions renoncer sous prétexte qu'il n'y a rien à faire. Le tout est de choisir une méthode qui vous laisse une chance. Et cette chance, nous vous l'offrons avec la « méthode du hamster ».

PARTIE 1

**L'INTERACTION ENTRE
LES DIFFÉRENTES
RÉGIONS DU CERVEAU**

LE CERVEAU ET LES PIÈGES

LE CHAMPION DU MONDE PERD SON TITRE. QUE S'EST-IL PASSÉ ?

Lors de la finale de la huitième saison de *The Biggest Loser*, une émission dont les participants suivent un programme d'amaigrissement, on a pu découvrir sur le podium un homme en tee-shirt et en short. Svelte, athlétique, un vrai mannequin. « *I've got my life back* », déclarait-il.

Cet homme était Danny Cahill, un géomètre de 46 ans qui venait de battre le record de perte de poids. En sept mois, il était passé de 195 kilos à 86 kilos. Autrement dit, il avait perdu 109 kilos en sept mois. Soit 3,5 kilos par semaine.

Depuis lors, un article intéressant a paru dans *The New York Times*, intitulé : *That Lost Weight? The Body Finds It*¹.

Que s'était-il passé ? Danny Cahill avait entre-temps regagné une grande partie des kilos perdus. Et il n'était pas le seul. Pour la majorité des participants, qui faisaient

1. Ce poids perdu ? Le corps le trouve.

l'objet d'une étude scientifique, la perte de poids ne s'était pas avérée durable. Certains pesaient même plus que quand ils avaient entamé le programme. Comment se pouvait-il que tous les participants, ou presque, aient retrouvé leur poids de départ ? Cela n'a rien à voir avec la motivation. De nombreux participants considéraient ce programme comme leur toute dernière chance de maigrir. Mais si le champion du monde ne parvient à garder son poids de forme, quelle chance avons-nous d'y réussir ?

Danny a perdu du poids, énormément, en bougeant sept heures par jour. Cela a créé chez lui un déficit calorique : il brûlait 3500 kilocalories (kcal) de plus que de ce qu'il consommait. Pour cela, il avait arrêté de travailler et faisait du sport pratiquement toute la journée. Tout cela avec un régime composé d'œufs, de pamplemousses, de toasts, de filets de poulet, de brocolis et d'asperges.

Dans les années qui ont suivi la finale, cette vie s'est révélée intenable. Il a fait moins de sport – il avait en effet repris son ancien boulot – et remarqué qu'il avalait de temps en temps de grandes quantités de nourriture sans y penser. Lentement mais sûrement, il a retrouvé son poids d'avant.

Une perte de poids massive est-elle donc vouée à l'échec ? Ou bien l'échec final de ce géomètre serait-il plutôt lié à la façon dont il a maigri ? L'histoire de Cahill est un bon exemple de ce qui rate si souvent, y compris en dehors des programmes télévisés. Elle montre pourquoi il était