@dr_benadiba
www.dr-benadiba.ch

HANDBOOK
2025

COMMENT PERDRE DU POIDS PENDANT LES VACANCES D'ÉTÉ



Comment perdre du poids pendant les vacances d'été

Guide pratique pour conjuguer détente, plaisir et santé

Dr Laurent BENADIBA

© 2025 — Tous droits réservés

..... 1
INTRODUCTION : VACANCES, EQUILIBRE ET BIEN-ETRE 3
1. LES BASES SCIENTIFIQUES DE LA PERTE DE POIDS 4
2. PREPARER SON VOYAGE : OBJECTIFS ET LOGISTIQUE 9
3. STRATEGIES NUTRITIONNELLES ESTIVALES : 10
4. ACTIVITE PHYSIQUE INTEGREE 12
5. ACTIVITES DE PLEIN AIR A HAUT RENDEMENT CALORIQUE 14
6. MANGER EN PLEINE CONSCIENCE : 16
7. GERER LES TENTATIONS TYPIQUES 17
8. SOMMEIL, RECUPERATION ET GESTION DU STRESS 18
9. SCENARIOS PRATIQUES : 19
10. PROGRAMME TYPE SUR 7 JOURS : 20
11. MESURE ET SUIVI ANS OBSESSION : 21
12. ÉTUDES DE CAS ET TEMOIGNAGES 21
CONCLUSION & RESSOURCES : 22

Dr Laurent BENADIBA

INTRODUCTION : VACANCES, EQUILIBRE ET BIEN-ETRE

L'été incarne la liberté : horaires allégés, rythmes plus lents, découvertes culinaires et moments de convivialité. C'est justement ce relâchement bienvenu qui fait redouter la prise de poids : buffets d'hôtel, glaces à volonté et apéros qui s'éternisent au coucher du soleil.



Bonne nouvelle : les vacances offrent aussi des conditions idéales pour amorcer ou poursuivre une démarche minceur. Le temps dégagé, l'abondance de fruits et légumes de saison, les journées plus longues et un niveau de stress souvent réduit constituent un terreau fertile pour reprendre soin de soi.
Ce guide rassemble des stratégies réalistes, scientifiquement fondées et flexibles.

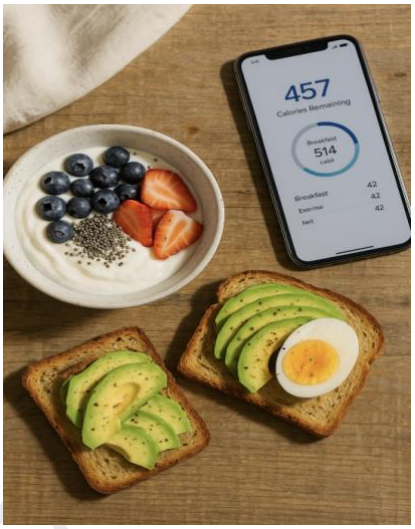
Pas de restrictions extrêmes ni de programmes impossibles à tenir loin de chez soi.

L'objectif ? Revenir reposé(e)et plus léger(ère) — physiquement comme mentalement — sans sacrifier le plaisir qui fait le sel des escapades estivales.

Dr Laurent BE

1. LES BASES SCIENTIFIQUES DE LA PERTE DE POIDS

Déficit calorique : La règle intangible reste qu'un bilan énergétique négatif conduit à la perte de masse grasse. Cela signifie consommer moins de calories qu'on en dépense, ou augmenter les dépenses pour maintenir un léger déséquilibre (-300 à -500 kcal/j).



Métabolisme de base : Même au repos, votre corps brûle de l'énergie pour assurer ses fonctions vitales. La chaleur estivale peut légèrement accroître la consommation calorique via la thermorégulation, mais l'effet reste modeste.

Macronutriments : Visez un apport protéique suffisant (1,2 à 1,6 g/kg de poids corporel) pour préserver la masse musculaire, complété par des glucides complexes (fibres) et des lipides de qualité (oméga-3, huile d'olive).

Hydratation : La déshydratation peut masquer la sensation de faim et diminuer la dépense énergétique. Buvez 30–40 ml d'eau/kg/jour, ajustés à la transpiration.

Thermogenèse alimentaire : Les protéines nécessitent plus d'énergie pour être métabolisées (~20 % de leur valeur calorique) que les graisses (~2 %). Un apport protéiné régulier facilite un léger déficit sans faim excessive.

Dr Laurent BE

1. Le bilan énergétique : la règle fondamentale

🔬 **Principe :** Pour perdre du poids, il faut consommer **moins de calories** que ce que le corps dépense — c'est ce qu'on appelle le **déficit calorique**.

- **Calories consommées :** aliments et boissons.
- **Calories dépensées :**
    - Métabolisme de base (60-75 %) : énergie nécessaire pour faire battre le cœur, respirer, maintenir la température corporelle.
    - Activité physique (15-30 %)
    - Thermogenèse alimentaire (10 %) : énergie utilisée pour digérer et absorber les aliments.

➡ **Si les apports > dépenses → prise de poids**
➡ **Si les apports < dépenses → perte de poids**

2. Le rôle du métabolisme

🔬 **Principe :** Le métabolisme de base varie selon les individus (âge, sexe, génétique, masse musculaire...).

- **Plus on a de masse musculaire, plus le métabolisme est élevé.**
- Le métabolisme ralentit avec l'âge, le stress chronique, les régimes yo-yo ou le manque de sommeil.

Dr Laurent BENADIBA

→ Pour **soutenir** la perte de poids, il est important de **préserver ou augmenter la masse musculaire** (musculation, protéines, bon sommeil).

3. Les macronutriments : qualité avant quantité

🔬 Tous les calories ne se valent pas en pratique : leur impact sur la satiété, l'insuline ou la masse musculaire varie.

- **Protéines :** rassasient le plus, protègent la masse musculaire.
- **Glucides :** nécessaires à l'effort, mais à modérer (surtout les sucres rapides).
- **Lipides :** essentiels au bon fonctionnement hormonal, mais très caloriques (9 kcal/g).

→ Une alimentation **riche en protéines**, **modérée en bons lipides**, et **pauvre en sucres rapides** est plus efficace pour maigrir durablement.

4. L'insuline et les hormones régulatrices

🔬 L'insuline, la leptine, la ghréline, le cortisol influencent la perte de poids.

- **Insuline :** hormone de stockage. Un excès de glucides (surtout rapides) provoque un pic d'insuline → stockage des graisses.
- **Leptine :** signale la satiété (souvent perturbée chez les personnes en surpoids).

Dr Laurent BENADIBA

- **Ghréline :** hormone de la faim.
- **Cortisol :** en excès (stress, mauvais sommeil), il favorise le stockage abdominal.

➡ Gérer **le stress**, **le sommeil**, et **l'index glycémique** de l'alimentation est **aussi important que les calories**.

5. Activité physique et mouvement quotidien

🔬 Le sport seul ne suffit pas à faire maigrir, mais il **accélère la perte de graisse** s'il est associé à un déficit calorique.

- Le **cardio** (marche rapide, vélo, natation) augmente la dépense calorique.
- La **musculation** augmente la masse maigre, donc le métabolisme.
- La **NEAT** (non-exercise activity thermogenesis) : monter les escaliers, marcher, bouger — joue un rôle crucial.

➡ **Bouger plus, manger mieux, sans extrême.**

Dr Laurent BENADIBA

6. Le microbiote intestinal et l'inflammation

🔬 Une flore intestinale déséquilibrée peut favoriser le surpoids.

- Certaines bactéries (comme *Firmicutes*) favorisent la prise de poids.
- L'inflammation chronique (souvent due au sucre, aux produits ultra-transformés) bloque la perte de poids.

➡ Alimentation riche en **fibres**, **aliments fermentés**, **peu d'additifs**, pauvre en **sucres industriels**.

7. Le sommeil et le stress

🔬 Le manque de sommeil augmente la ghréline (faim) et diminue la leptine (satiété). Le stress élève le cortisol, qui bloque la perte de graisse.

➡ Dormir 7 à 9 h, avoir des temps de pause, respirer, prier, méditer… sont essentiels.

Dr Laurent BENADIBA

2. PREPARER SON VOYAGE : OBJECTIFS ET LOGISTIQUE



Clarifier son « pourquoi » : Voulez-vous stabiliser votre poids, perdre 2 kg ou simplement ne pas prendre ? Notez vos motivations.

1. **Objectif SMART :** « Perdre 1 kg d'ici la fin des deux semaines » est Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste, Temporel.

2. **Recherche d'hébergement :** Vérifiez la présence d'une cuisine, d'une salle de sport ou de sentiers de randonnée.

3. **Liste de voyage minceur :**

   Élastiques de résistance

   Gourde isotherme 1 L

   Balance de voyage (optionnelle)

   Collations saines longue conservation (amandes non salées, barres protéinées à < 5 g de sucre, sachets de thon)

4. **Batch-cooking express** avant le départ : préparez des portions de légumineuses ou de céréales complètes à emporter pour les premiers pique-niques.

Dr Laurent BENA

3. STRATEGIES NUTRITIONNELLES ESTIVALES :

3.1 La densité nutritionnelle

Remplissez au moins la moitié de votre assiette de légumes colorés ou de salades composées. Visez la **règle 50-25-25** : 50 % légumes/fruits, 25 % protéines maigres (poisson, tofu, poulet), 25 % glucides complexes (quinoa, patate douce).

3.2 Hydratation intelligente

- 500 ml d'eau au réveil ;
- Eau pétillante citronnée pour varier ;
- Thé glacé maison non sucré pour remplacer les sodas.
  Électrolytes : En cas de chaleur intense ou d'activité prolongée, ajoutez une poudre faible en sucre (≤ 2 g/portion) ou une pincée de sel/sirop d'érable.



Dr Laurent BENADIBA

3.3 Gérer l'alcool et les douceurs

Boisson	Calories moyenne	Astuce « light »
Bière (330 ml)	140 kcal	Bière sans alcool aromatisée à la lime
Rosé (120 ml)	90 kcal	Spritz rosé : 60 ml rosé + eau gazeuse
Mojito	240 kcal	Remplacer le sirop par stevia + doubler la menthe

Glaces : Préférez les sorbets (90–120 kcal/100 g) aux crèmes glacées (200 kcal/100 g) ou faites vos propres bâtonnets (yaourt grec 0 %, fruits mixés).

Méthode 80/20 : 80 % de vos calories sur des aliments « qualité », 20 % pour la détente culinaire — à répartir plutôt en journée pour laisser le temps au corps de les métaboliser avant le coucher.

Dr Laurent BENADIBA

4. ACTIVITE PHYSIQUE INTEGREE

Marcher partout : 10 000 pas peuvent brûler 300–500 kcal selon votre poids. Utilisez un podomètre ou l'appli Santé de votre téléphone.



Natation/plongée libre : 30 min de crawl = 250–350 kcal. Profitez de la mer ou de la piscine avant le petit-déjeuner pour un boost matinal.

Micro-HIIT 12 min (sans matériel) :

1. Jumping jacks — 40 s / 20 s repos
2. Squats — 40 s / 20 s repos
3. Pompes inclinées sur banc — 40 s / 20 s repos
4. Burpees — 40 s / 20 s repos
5. Gainage planche — 40 s / 20 s repos

Dr Laurent BENAD

6. Fentes alternées — 40 s / 20 s repos
   Réalisez deux tours pour 12 min totales.

Étirements soleil : 5 min de mobilité (cercles d'épaules, rotations de hanches) au lever pour diminuer les raideurs des trajets en voiture/avion.



5. ACTIVITES DE PLEIN AIR A HAUT RENDEMENT CALORIQUE

Activité	Dépense moyenne (kcal/h)	Conseil pratique
Paddle debout	**450**	Sortie à l'aube pour éviter le vent
Kayak mer	**350**	Emporter 1 L d'eau sur le pont
Randonnée vallonnée	**400–600**	Bâtons pour protéger les genoux
Beach-volley	**300–450**	S'échauffer 5 min pour éviter les entorses
Vélo urbain	**300**	Préférer les pistes ombragées

Alternez les intensités : une journée active suivie d'une journée plus douce (marche + baignade) favorise la récupération tout en maintenant la dépense globale.





Laurent BENADIBA

Dr Laurent BENADIBA

6. MANGER EN PLEINE CONSCIENCE :

1. **Respirer 3 fois** avant la première bouchée pour activer le système parasympathique.

2. **Métaphore 80 %** : Posez vos couverts quand vous sentez l'estomac rempli aux quatre cinquièmes.

3. **Chronomètre amical :** Allonger la durée du repas à ≥ 20 min corrèle avec une satiété accrue.

4. **Scan corporel** après chaque plat : évaluez la faim (0 = rien, 10 = faim intense). Arrêtez autour de 6.

5. **Journal express** : photographiez vos assiettes ; la prise de conscience visuelle suffit souvent à réduire les portions de 10-15 %.



Dr BENADIBA

7. GERER LES TENTATIONS TYPIQUES

7.1 Buffets d'hôtel

- Premier tour : observez toutes les options sans rien prendre.
- Deuxième tour : servez d'abord légumes + protéines.
- Finir par un dessert taille entrée (ex. verrine 80 ml).

7.2 Restaurants

- Consulter le menu en ligne pour décider avant d'avoir faim.
- Apéro : Perrier citron au lieu de cocktail sucré.
- Plat : demander sauce à part, substituer frites → salade.

7.3 Barbecues et pique-niques

- Marinades maison (yaourt + herbes) plutôt que barbecue sauce.
- Brochettes 2 :1 (2 légumes pour 1 portion de viande).
- Pain complet au lieu de baguette blanche.

7.4 Fêtes et cocktails

- Règle 1 :1 – un verre d'eau entre chaque verre alcoolisé.
- Danser 10 min/heure = +50 kcal/h, compense partiellement l'excès calorique.

Dr Laurent BENADIBA

8. SOMMEIL, RECUPERATION ET GESTION DU STRESS

Le manque de sommeil élève la ghréline (hormone de la faim) et réduit la leptine (satiété). Profitez des vacances pour viser **7,5–9 h** par nuit.

- **Sieste contrôlée (≤ 25 min)** : améliore la vigilance sans perturber le sommeil nocturne.
- **Respiration 4-4-6** (inspirer 4 s, maintenir 4 s, expirer 6 s) : réduit la fréquence cardiaque et le cortisol.
- **Digital detox** : 1 h sans écran avant coucher ↓ latence d'endormissement de 35 %.
- **Massage ou auto-massage** (foam roller) relâche les tensions musculaires après les journées actives.



Dr L... BENADIBA

9. SCENARIOS PRATIQUES :

9.1 Séjour tout inclus



- Prendre un petit-déjeuner protéiné (œufs + fruits) pour limiter le grignotage.

Utiliser les activités gratuites (aquagym, danse) listées dans le programme hôtelier.

9.2 Camping ou vanlife

- Réchaud + poêle anti-adhésive = repas rapides : wok de légumes & thon.
- Randonnée quotidienne → portage sac = charge supplémentaire brûle 10 % de calories.

9.3 Croisière

- Choisir l'escalier à la place de l'ascenseur (8 ponts = ± 100 marches).
- Piscine de bord peut servir pour 15 min de natation fractionnée.

9.4 Road-trip

- Glacière électrique pour éviter le fast-food systématique.
- Étirements 5 min à chaque arrêt essence ; 30 s de jumping jacks = 4 kcal.

Dr Laurent BENAD

10. PROGRAMME TYPE SUR 7 JOURS :

Jour	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner	Activité principale
1	Smoothie fruits rouges + yaourt grec	Salade quinoa-poulet	Poisson grillé + légumes	45 min marche côtière
2	Omelette 2 œufs + tomates	Wrap thon-avocat	Brochettes dinde + salade	Paddle 1 h
3	Porridge avoine-chia	Bowl légumineuses	Sushi (8 pièces) + soupe miso	HIIT 12 min + 20 min natation
4	Skyr + miel + noix	Poke bowl saumon	Chili végétarien	Randonnée 3 h
5	Pain complet + beurre d'amande	Taboulé menthe-feta	Paëlla mixte portion modérée	Danse soirée 1 h
6	Smoothie vert	Sandwich poulet-crudités	Steak de thon + ratatouille	Vélo 2 h tranquille
7	Œufs brouillés + fruits	Salade niçoise	Pizza margherita 1/2 + roquette	Stretching + méditation 20 min

Total 7 jours ≈ 12 500 kcal (≃ 1800 kcal/j) hors collations.

Dr Laurent BENADIBA

11. MESURE ET SUIVI SANS OBSESSION :

- **Pesée hebdomadaire** au réveil ; noter la tendance plutôt que la valeur isolée.
- **Photos** devant un miroir, mêmes conditions lumineuses (= progression visuelle fiable).
- **Objets connectés** : bracelet d'activité, balance impédancemètre (erreur ± 3 %).
- **Ajustements** : si poids stable > 2 semaines, réduire 100 kcal ou ajouter 10 min d'activité.

---

12. ÉTUDES DE CAS ET TEMOIGNAGES

Claire, 34 ans – Croisière Méditerranée

Elle a remplacé le buffet de 23 h par une tisane et 15 min de marche sur le pont ; –1,4 kg en 10 jours.

Malik, 27 ans – Backpacking en Asie

Sac à dos 12 kg, 18 000 pas/jour, plats de rue priorisés légumes/protéines ; –2,1 kg sur 3 sem.

Gisèle & Henri, 62 et 66 ans – Camping-car au Portugal

Suivi du programme 7 jours répété ; chacun –1 kg en 2 semaines, amélioration de la glycémie.

Dr Laurent BENADIBA

CONCLUSION & RESSOURCES :

Les vacances d'été, loin d'être un obstacle, peuvent devenir un tremplin vers un mode de vie plus actif et une relation plus sereine avec la nourriture. Les clés : planification raisonnée, choix alimentaires intelligents, mouvement quotidien et écoute de soi.

Rappel : Un déficit calorique modéré, soutenable et associé au plaisir est plus efficace qu'une contrainte sévère vite abandonnée.

Ressources utiles

- Livres : *Nutrition de l'endurance* (Dr B. Jeukendrup), *Mindful Eating* (J. Bays)
- Podcasts : *Le Gratin* (ép. « Changer d'habitudes alimentaires »), *La Diète Sportive*
- Applications : Yazio, MyFitnessPal, WaterMinder
- Check-list départ : gourde, collation protéinée, chaussures confortables, élastiques, temps libre planifié.

Bonnes vacances, prenez soin de vous !

Dr Laurent BENADIBA

Dr Laurent BENADIBA

www.dr-benadiba.ch