

Succès Paléo : L'histoire de Johanne



(Manger paléo) Voici la première histoire inspirante de notre série sur les succès paléo et nous espérons que ce ne sera pas la dernière. Notre but avec ces articles est de vous donner la parole afin d'être une source d'inspiration pour tous ceux qui débutent (ou essaient) l'alimentation paléo ou pour encourager les autres à continuer. Avec ces histoires, nous voulons également prouver aux sceptiques tous les bienfaits de ce changement de vie. Si vous voulez partager votre histoire.

Nous vous présentons Johanne. Depuis plus d'un an maintenant, Johanne est entrée en mode paléo et depuis plus d'un an, elle ne s'est jamais mieux sentie dans sa peau. Merci Johanne d'avoir partagé avec nous votre histoire.

« Début avril 2012, j'entends parler pour la première fois de l'alimentation Paléo : quelqu'un de ma famille s'alimente ainsi depuis 3 mois et a perdu 30 livres. Même si je me suis jurée ne plus jamais suivre de diète de toute ma vie, quelque chose clique. Probablement le fait qu'il n'y a pas vraiment de privation : viande (bacon!), chocolat noir, poissons et fruits de mer... Je décide d'essayer. En 3 jours, ayant coupé le lait, les boissons gazeuses, les sucreries et le pain, je constate une perte de 8 livres. Pour la sceptique obèse qui ne croit pas aux régimes parce qu'elle les a tous essayés à travers les 3 premières décennies de sa vie, sans succès jamais, c'est toute une révélation. Ça fera 14 mois et presque 75 livres en moins me persuadent que manger paléo est-ce qu'il y a de mieux pour moi. C'est l'fun, c'est facile, c'est bon... C'est complètement inattendu dans ma vie une telle réussite alimentaire c'est totalement merveilleux de constater les effets positifs. Bien contente de voir que d'autres personnes se plaisent aussi à manger paléo! »

Comment était votre vie avant la découverte du paléo ?

Je m'étais fait à l'idée que, pour moi, la vie en format XXL était mon lot. Et je l'assumais pleinement. Je mangeais tout ce que je voulais, en faisant tout de même un peu attention aux quantités. Mais les desserts sucrés et les mets préparés étaient au rendez-vous. Les produits laitiers aussi : j'étais certaine qu'ils étaient bons pour ma santé. Pas de problème de digestion ni

de cholestérol malgré le surplus de poids... Ma forme physique n'était pas si mal : marche quotidienne avec le chien et quelques randonnées en forêt à l'occasion. Bref, j'aimais bien ma vie! Et je ne remettais rien en question.

Comment avez-vous découvert le paléo ?

Mon cousin Marc m'a parlé de cette alimentation. Il l'avait adoptée 3 mois auparavant et avait perdu 30 livres. Lui-même en avait entendu parler par un ami qui avait aussi perdu du poids. Après notre conversation, j'ai consulté bon nombre de sites Web et, 3 semaines plus tard, je devenais paléo à temps plein. Marc est donc mon inspiration et l'homme qui a changé ma vie.

Des problèmes de santé qui se sont réglés avec votre nouvelle alimentation ?

Je fais de l'arthrose sévère dans les genoux. L'alimentation paléo et, par conséquent, la perte de poids ont fait en sorte que je peux maintenant me déplacer sans problème et sans douleur. J'étais à surveiller pour des problèmes de haute pression... tout est OK de ce côté maintenant. Et vous savez quoi? En éliminant les sucres raffinés de mon alimentation, je ne me retrouve plus jamais à dormir dans mon fauteuil après les repas! Pour le reste, j'attends le résultat des tests sanguins demandés par mon médecin, mais, selon elle, cette alimentation ne peut être que bénéfique!

Comment s'est déroulé votre parcours ?

Je n'ai jamais vécu quelque chose d'aussi facile de ma vie... Et comme les résultats (perte de poids) étaient au rendez-vous dès les premiers jours, il n'y a jamais eu aucun doute. À la fin du 4e mois, j'ai vécu un plateau : le rythme de perte, qui était d'environ une livre/3 jours, a ralenti. Mais je savais que c'était là un phénomène courant et je savais aussi que j'étais paléo pour la vie, alors j'ai tenu bon. Les amis ont vite compris qu'il n'était pas compliqué d'ajuster mon alimentation aux repas qu'ils préparaient quand ils voulaient me recevoir alors, oui, mon entourage m'a supporté, surtout quand ils ont vu les résultats! Et maintenant, certains d'entre eux s'initient à cette alimentation et l'adoptent.

Qu'est-ce que vous diriez à une personne qui veut commencer l'alimentation paléo

? Justement : de commencer! D'essayer 3 ou 5 jours, à temps plein, juste pour voir comment son corps réagit. J'ai des amis qui viennent de commencer avec les déjeuners seulement... et ils ont vu une différence. Puis ils ont ajouté les soupers et maintenant ils font les 3 repas (80 % du temps). Ce sont les bienfaits et les résultats qui sont la plus grande motivation à poursuivre cette alimentation au quotidien... à condition de commencer!

Quel est votre repas paléo préféré ?

Impossible de se limiter à un! Tous mes repas sont mes préférés puisque je sais que je mange sainement, que tout se prépare en un tour de main et que mon corps s'embellit de jour en jour. Je mange plus de fruits, de légumes et de poissons qu'avant. Je raffole des filets de truite et des crevettes. Et je tiens mordicus à mes 2 tranches de bacon tous les matins!

Votre collation préférée ?

Les noix de cajou, les dattes fraîches... et le chocolat noir!

Quel est votre livre paléo préféré ?

Je n'en ai pas vraiment... J'ai téléchargé l'application Primal Paleo, j'ai donc pas mal d'inspiration via ce site. Je feuillette aussi les livres disponibles en ligne : j'attrape une recette ici et là, mais comme je ne cuisine pas beaucoup, je ne sens pas le besoin de me doter de plein de livres.

Votre blogue préféré ? Manger Paléo, bien évidemment!