

5 réflexes simples après un excès alimentaire

1

Ne pas culpabiliser : le corps sait s'autoréguler

Un excès ponctuel n'a pas d'impact majeur sur le poids. Sur **1 000 kcal** de surplus, environ **10 %** sont dépensés rien que pour la digestion (effet thermique des aliments). En plus, le corps ajuste spontanément certaines dépenses (bouger plus, chaleur, agitation).

Résultat : un repas copieux ne ruine pas votre équilibre.



2

Reprenez simplement une alimentation équilibrée

Après un excès, sauter un repas pour “**compenser**” n’aide pas systématiquement car la faim revient souvent plus forte, ce qui favorise les grignotages et des repas suivants encore plus lourds.

L’idéal, c’est d’opter pour des **repas équilibrés**. Néanmoins, si vous n’avez vraiment pas faim, inutile de vous forcer : attendez simplement que la faim revienne.



3

Buvez beaucoup pour aider votre corps à récupérer

Après un excès, surtout si le repas était riche en sel, en glucides, en sucre ou alcoolisé, l'organisme a tendance à retenir davantage d'eau.

Par exemple, **chaque gramme** de glucides stocké entraîne la rétention d'environ **3 g** d'eau.

Le lendemain, bien s'hydrater est donc essentiel : cela facilite la **digestion**, réduit la sensation de **lourdeur** et limite la **rétention** d'eau.



4

Inutile de se punir avec du sport intensif

Après un excès, beaucoup pensent qu'il faut "brûler" les calories en faisant des séances de sport intenses.

En réalité, ce n'est pas **indispensable** : le corps compense déjà une partie de l'excès grâce à la dépense énergétique du quotidien (NEAT). Celle-ci peut varier de **100 à 800 kcal** par jour selon vos activités (marcher, monter les escaliers, bouger...).

Autrement dit, inutile de vous **punir** : reprenez vos habitudes, un peu de mouvement naturel suffit, votre corps fait déjà sa part.



5

Essayez de faire une bonne nuit de sommeil

Un excès peut perturber votre nuit (digestion plus lente, sommeil moins profond). Mais dès le lendemain, retrouver une sommeil **réparateur** aide le corps à se rééquilibrer : la digestion est plus efficace, le métabolisme repart à la hausse et les hormones de l'appétit s'ajustent.

Vous fabriquerez moins de **ghréline** (hormone de la faim) et plus de **leptine** (hormone de la satiété).

