

5 pistes pour perdre du poids de façon naturelle

Lassée des régimes aux effets yo-yo, vous n'avez ni le profil d'une grande sportive ni l'envie de vous priver drastiquement ? Découvrez comment gommer efficacement, et tout en douceur, les rondeurs de l'hiver.

1 SAVOIR CE QUE L'ON MANGE !

Pour le Dr Patrick Serog, médecin nutritionniste et auteur de *Faites sauter les verrous psy qui vous empêchent de maigrir**, il est indispensable de savoir ce que l'on mange en tenant un journal alimentaire. « Cela aide à voir si l'on fait deux à trois vrais repas par jour. » Ce sont eux qui permettent d'apporter à l'organisme tous les nutriments dont il a besoin. « Ne pas se nourrir suffisamment fait prendre du poids », rappelle le praticien. À défaut, il conseille de faire des repas plus contractés avec au moins trois composantes, parmi lesquelles une source de protéines, un féculent, un légume, un fruit et un laitage. Gare aux aliments gras (charcuterie, viande rouge, beurre, fromage...) à ne

mettre dans votre assiette qu'une à trois fois par semaine maximum. La meilleure stratégie ? « Regarder quelle quantité de féculents est consommée, sachant qu'il n'en faut pas plus de 150 g par jour pour une femme et 200 g pour un homme. » Vive les compromis ! Pensez à alterner fromage et yaourt, fruit ou carré de chocolat. Faire l'effort de manger sainement paiera.

2 DORMIR COMME UN BÉBÉ

Simple et gratuit, ce régime « sommeil », loin d'être spectaculaire, contribue toutefois à rester mince. En témoigne une enquête de l'Institut national du sommeil et de la vigilance menée auprès de 49 000 personnes. Les petits dormeurs (moins de 6 heures de repos par nuit) étaient plus tentés par des aliments gras et sucrés et consommaient moins de fruits, de légumes et de poissons. Adeptes du grignotage, ils sautaient davantage de repas. Les recherches l'ont prouvé : le manque de sommeil rend les cellules graisseuses moins sensibles à l'insuline. Sachez enfin que les dépenses énergétiques au repos de personnes qui dorment une nuit entière sont 5% plus élevées que chez celles qui ont une dette de sommeil. Pour tomber dans les bras de Morphée sans difficulté, évitez les protéines animales au dîner, ainsi que la caféine et l'alcool. Préférez-leur des infusions de tilleul, de valériane, de camomille ou de passiflore.

3 QUESTIONNER SON INCONSCIENT

Avez-vous déjà remarqué à quel point une forte émotion nous pousse parfois à manger de façon incontrôlée, de préférence des aliments sucrés ? C'est pourquoi le Dr Patrick Serog conseille de « ne surtout pas commencer de régime lorsque l'on est stressée, le meilleur moyen de prendre du poids avec un risque de grignotage et de compulsions ». Car maigrir, c'est aussi dans la tête ! Pour Freud, aucun doute, nous sommes le jeu de notre inconscient. De nombreux freins psychologiques nous échappant peuvent empêcher la perte de poids : influence familiale, besoin d'amour, estime de soi... Consulter un psychologue peut valoir la peine afin de passer en revue habitudes et attitudes alimentaires. Aux États-Unis, des chercheurs ont même développé un traitement

VOUS SOUFFREZ D'ARTHROSE ?



L'arthrose est une pathologie chronique correspondant à une usure du cartilage articulaire qui provoque des poussées inflammatoires douloureuses. Le genou et le pouce sont fréquemment touchés. Très invalidante, elle entraîne peu à peu une raideur articulaire qui limite les mouvements.

Or, l'immobilité peut aggraver l'arthrose !

Pour lutter efficacement contre l'arthrose et soulager la douleur, restez actif !

RETROUVEZ LE MOUVEMENT AU QUOTIDIEN AVEC EPITACT® !

1. ARTHROSE DU POUCE

L'orthèse pouce souple EPITACT® est idéale pour soulager la douleur et limiter l'aggravation de la rhizarthrose.

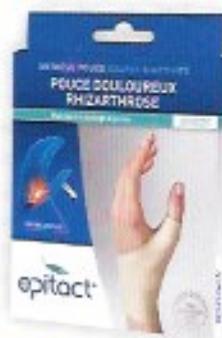
Elle maintient le pouce en position de repos durant la journée tout en conservant l'entière fonctionnalité de votre main.

1 Orthèse pouce souple d'activité

Réf. 0591D (Droite) Code pharma : 642 599 9...

Réf. 0591G (Gauche) Code pharma : 642 600 7...

EN COMPLÉMENT : l'orthèse existe en version rigide de repos. Code pharma : 607 953 6...



2. ARTHROSE DU GENOU

Le PHYSIOstrap® a été spécialement conçu pour soulager la douleur et vous permettre de rester actif, ce qui limite l'aggravation de la gonarthrose. Il maintient et stabilise votre genou sans compresser. Souple, fin et confortable, il peut être porté quotidiennement et sur une longue durée. EPITACT® s'engage avec une offre «satisfait ou remboursé» valable dans les pharmacies participantes.

1 PHYSIOstrap® Médical

Réf. V010 - Code pharmacie 602 544 8...

POUR LE SPORT : Le PHYSIOstrap® existe en version spéciale sport. Code pharma : 636 292 2...



DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.

www.epitact.com

Contact: 04 75 85 01 90

Fabricant: MELI ET INNOVATION 2A Chemin Grand - BP 66 - 76270 Lerville-sur-Orne
Ces dispositifs médicaux sont des produits de santé qui portent, au titre de la réglementation, le marquage CE. Une attention particulière est portée à leur utilisation. Date de mise à jour: 12/2016.





... comportemental basé sur l'acceptation (méthode ABT). Il s'agit d'adhérer à trois principes : se fixer des objectifs liés à la vie personnelle, prendre des décisions en pleine conscience concernant l'alimentation et l'activité physique, et les assumer. Tout un programme !

4 RECOURIR À L'HYPNOSE

Loin d'être un régime en soi, l'hypnose est une méthode et un état de concentration intérieur. Ses atouts : agir sur plusieurs aspects de la prise de poids – mécanique, psychologique ou physiologique. Comme l'explique Jean-Jacques Garot, praticien en hypnose et auteur de *Je maigris avec l'hypnose et l'autohypnose* (Leduc.s Éditions), « elle peut contribuer à réduire l'estomac, à rendre indifférent à la nourriture, à faire regarder ailleurs. » Le déroulé varie : séance avec un professionnel, accompagné, le cas échéant, de textes, d'un suivi téléphonique et de séances enregistrées ou de travail à réaliser à la maison pendant au moins trois semaines. « L'objectif consiste à créer un nouvel automatisme, ou une centaine de petits réflexes pour que cela devienne une nouvelle façon de vivre. Ce sont toutes ces attitudes

qui vont être différentes : comment refuser ce troisième verre de vin dans une soirée ou ce gâteau au chocolat ? » Le challenge en vaut bien la peine !

5 LÂCHER SES ÉCRANS

En cinq ans, les femmes de 35 à 75 ans qui ont pris l'habitude de s'endormir devant la télévision ont grossi de 5 kg en moyenne. Elles ont, en prime, 30% de risques en plus de devenir obèses. Cette conclusion des chercheurs américains du National Institutes of Health révèle combien les écrans ont envahi notre vie et font s'envoler les kilos. Rester devant le téléviseur favorise le grignotage, incite à s'alimenter davantage et donne le goût de la junk food. Déjeuner face à sa tablette empêche de brûler des calories et affaiblit nos muscles. Le défi ? Manger en pleine conscience en prenant le temps de mâcher, dans la convivialité et sans écrans. On en profite aussi pour emprunter les escaliers plutôt que de consulter son smartphone dans les Escalators. Dernière résolution : troquer son portable contre ses baskets pour une balade quotidienne ou une séance de sport après le travail. Votre corps vous dira merci ! ●

* Créé et suivi par Roselyne Leyr-Basse, Marabout, février 2019.