

SANTÉ

Perte de poids : attention, pas de pilule miracle !



Perdre du poids d'un coup de baguette magique, on en rêve tous, mais le prix à payer s'avère souvent bien plus élevé que les efforts qu'il faut consentir pour y arriver sans pilule miracle.

La perte de poids est de très mauvaise qualité : les hormones thyroïdiennes vont faire fondre plus de muscle que de graisse et la reprise de poids sera automatique dès l'arrêt du traitement. Si vous envisagez de perdre vos quelques kilos superflus, méfiez-vous de toutes les pilules miracle et autres méthodes qui vous promettent de maigrir sans effort. Rééquilibrer son alimentation et pratiquer une activité physique restent incontournables. Et les traitements et pilules soi-disant miracle ne sont pas les seuls dont il faut se méfier. Ainsi des régimes totalement farfelus avec des baisses de calories trop importantes ou des risques de carence peuvent aussi menacer votre santé. Et dans tous les cas, un suivi

médical reste très important. Une perte de poids durable, c'est d'abord un objectif raisonnable, du temps devant soi, et un changement de ses habitudes alimentaires comme de son rapport psycho-affectif à la nourriture. Plutôt que de mettre votre corps en surrégime avec des molécules chimiques, nous vous proposons de mieux l'écouter, de lui réapprendre à manger selon ses envies et ses besoins et de le remettre en mouvement. Dans un programme minceur, la démarche est tout aussi importante que le résultat sur la balance. Il s'agit de se recentrer sur soi, de renouer le contact avec ses sensations et ses émotions, de reconstruire petit à petit une nouvelle

image de soi, positive et épanouie. La perte de poids n'est pas un objectif, c'est une conséquence de ce nouveau rapport aimant et respectueux à soi-même.

DOULEUR CHRONIQUE ? Évitez le sucre et les édulcorants

De hauts niveaux d'insuline peuvent empirer la douleur et l'inflammation. Limitez toutes les formes de sucre dans votre alimentation. Si vous voulez consommer des fruits, optez pour des fruits frais et évitez les jus de fruits. Même si les édulcorants ne contiennent pas de sucre, ils contiennent d'autres composantes qui peuvent augmenter votre sensibilité à la douleur et déclencher le syndrome du côlon irritable.



La caféine

La douleur chronique ou la fibromyalgie est souvent liée à un sommeil inadéquat et à la fatigue. La plupart des patients sont tentés de boire plus de café pour passer au travers une dure journée, mais même si cette dose de caféine donne l'impression de faire effet, elle peut vous faire plus de mal que de bien sur le long terme. La caféine peut rester dans votre système bien après sa consommation.



Photos : DR

Clafoutis aux petits pois

1 poitrine de poulet, 250 g de petits pois, 4 pommes de terre, champignons, 100 g de fromage rouge, huile pour friture, 6 œufs, 1 verre de lait, 1 verre de farine, sel, poivre.

Désosser la poitrine de poulet et la couper en dés. Faire cuire, dans une casserole, les petits pois et les dés de poulet à l'eau bouillante salée pendant 20 minutes. Egoutter.

Laver, éplucher les pommes de terre et les couper en dés. Dans une friteuse, faire frire les dés de pommes de terre.

Rincer les champignons, égoutter et les couper en petits morceaux. Dans un grand saladier, battre les œufs, ajouter le lait, la farine, le sel et le poivre, mélanger bien jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Incorporer les dés de pommes de terre, les petits pois, les dés de poulet, les morceaux de champignons. Mélanger délicatement. Verser ce mélange dans un moule beurré. Enfourner à 180° C pendant 30 minutes environ, puis saupoudrer de fromage râpé et laisser une minute au four.



NUTRITION

Manger de tout à condition de rester raisonnable

Commencez la journée par un petit-déjeuner complet : produits laitiers, céréales, fruits, beurre et confiture. Ne sautez aucun repas et choisissez bien votre goûter.

Variez les aliments pour que votre corps trouve toutes les vitamines dont il a besoin. Évitez les aliments trop gras ou trop sucrés. Essayez de manger le plus souvent possible des fruits et des légumes. Ne vous privez pas de pain, des céréales et des féculents qui apportent de l'énergie à notre corps. Évitez les grignotages, n'abusez pas des bonbons, des plats tout prêts et des fast-foods.



QUESTION

Comment identifier une carence en magnésium ?



Ce n'est pas très difficile de savoir que vous avez une carence en magnésium, surtout qu'on sait que la majorité des personnes sur terre en souffre. Il n'y a pas de tests pour la mesurer mais il y a des symptômes qui peuvent vous l'indiquer : Sensibilité du nez

Troubles du sommeil, infertilité, maux de tête fréquents, problèmes digestifs, dépression, changements de température.

Il y a aussi des indicateurs plus sérieux. Vous pouvez avoir un manque d'appétit ou avoir l'impression que vous êtes constamment malade. Si ces symptômes ne sont pas soignés, ils peuvent s'aggraver en provoquant des convulsions et des changements d'humeur drastiques. Des maladies causées par une carence en magnésium. Vu que le magnésium est nécessaire au fonctionnement du corps, une carence peut conduire à différents problèmes de

santé. À cause de son interaction avec le calcium, une carence en magnésium peut contribuer au développement de l'ostéoporose et à des os fragiles. Il y a eu aussi un lien établi avec la prévention des maladies cardiaques.

Mousse au chocolat amer

5 tablettes de chocolat amer, 1/2 verre d'eau, 50 g de beurre, 3 jaunes d'œuf, 8 blancs d'œuf, 1 pincée de sel

Faites fondre le chocolat dans l'eau. Incorporez alors le beurre par petites noisettes sur feu très doux jusqu'à ce que le mélange devienne brillant. Hors du feu, incorporez les jaunes un à un en remuant avec une spatule en bois. Laissez refroidir. Montez les blancs en neige ferme dans un saladier avec une pincée de sel. Mélangez délicatement le chocolat et les blancs en neige jusqu'à obtenir une mousse homogène. Cette opération doit se faire lentement de manière à ce que l'incorporation des blancs se fasse sans en briser la texture mousseuse. Versez la mousse au chocolat amer dans des petits bols et réservez au froid.



RÉGIME Organisez-vous



2 œufs et un fruit constituent un excellent petit-déjeuner pour perdre du poids mais on n'a souvent pas le temps de cuire des œufs le matin. Et du coup, on s'arrête à la boulangerie du coin pour prendre un croissant.

Profitez du week-end pour faire bouillir une douzaine d'œufs. Placés au frigo, ils ne risquent rien.

Coupez vos légumes

Vous connaissez certainement ce sentiment de faim que vous éprouvez en rentrant du travail et qui doit être comblé tout de suite ! Au lieu de vider le sac de chips alors que vous préparez le dîner, sortez vos légumes déjà coupés. C'est une alternative plus saine car, soyons réalistes, vous mangerez sûrement quelque chose en rentrant, autant que ce soit bon pour la santé.

