

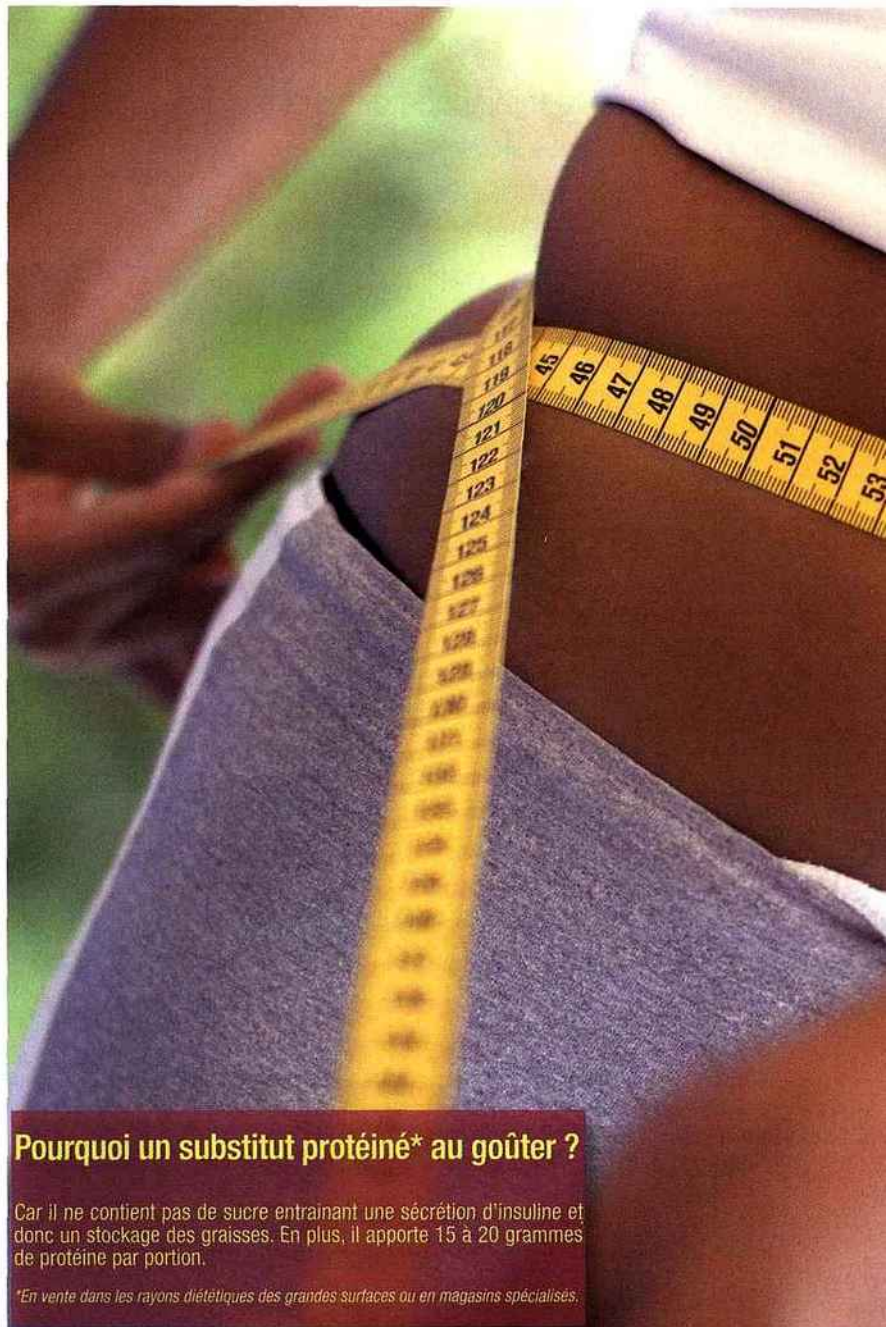
minceur

7 réflexes pour une taille fine

Il n'y a pas de fatalité...
Quelques bonnes habitudes alimentaires, appliquées au jour le jour, peuvent nous aider à garder une belle silhouette.

Sandrine Catalan-Massé

I en faut peu à votre tour de ceinture pour prendre de l'ampleur : une petite contrariété, un bouleversement professionnel, familial, hormonal ou encore amoureux et hop impossible d'enfiler le petit tailleur qui vous allait si bien il y a quelques semaines ! Responsable entre autre de cette variation de volume : la production de cortisol, l'hormone du stress qui agit sur la production et le stockage des graisses. Comme nous l'explique notre spécialiste Eve Villemur, médecin homéopathe, nutritionniste : «*Si l'on ne fait rien, le phénomène va s'intensifier avec les années... Notamment au moment de la ménopause où le métabolisme féminin sous l'effet de l'effondrement des œstrogènes va se rapprocher de celui de l'homme. On passe alors d'une silhouette gynéoïde à une silhouette androïde.*»



Pourquoi un substitut protéiné* au goûter ?

Car il ne contient pas de sucre entraînant une sécrétion d'insuline et donc un stockage des graisses. En plus, il apporte 15 à 20 grammes de protéine par portion.

*En vente dans les rayons diététiques des grandes surfaces ou en magasins spécialisés.

Le conseil de la spécialiste

Eve Villemur*,

nutritionniste et

psycho-comportementaliste

«Ne tentez pas de mettre toutes ces astuces en œuvre d'un seul coup au risque de vous décourager bien vite.

Choisissez d'abord celle qui vous paraît la plus facile puis appliquez-la durant trois semaines (le temps nécessaire pour son acquisition automatique). Puis, passez ensuite à la seconde astuce et ainsi de suite.»



1 Des protéines toutes les quatre heures

Pour stabiliser la glycémie (taux de sucre dans le sang) dont les variations au cours de la journée entraînent un hyper-insulinisme. C'est-à-dire un mauvais fonctionnement du pancréas qui, à la moindre absorption de sucre, va sécréter de l'insuline. Cette hormone va alors ouvrir les cellules qui vont stocker le sucre ingéré. Avec moins de sucre dans le sang, une sensation de faim, un manque de concentration, une irritabilité, un mal de tête peuvent alors apparaître : c'est l'hypoglycémie réactionnelle. Par réflexe l'organisme demande à ingérer à nouveau du sucre et c'est la glycémie qui augmente à son tour. Pour rompre ce cercle infernal, il faut penser à consommer très régulièrement des protéines au cours de la journée. «Elles sont excellentes pour leur effet satiétant et dynamisant. Vous pouvez manger, par exemple, deux œufs le matin puis une escalope de poulet à midi, un complément protéiné à quatre heures et du poisson le soir», conseille notre spécialiste.

2 Des fruits mais pas trop

Trop riches en sucre qui risquerait alors de favoriser à nouveau les variations glycémiques. Un à deux fruits par jour suffisent surtout si vous avez tendance à avoir naturellement une taille épaisse. «En outre il y a une grande différence entre manger un fruit (riche en fibre) et boire un jus de fruit ! souligne Eve Villemur. Ce dernier, surtout le matin lors d'un petit déjeuner "classique" qui ne comprendrait pas de protéines, est un vrai "shoot" de sucre très néfaste pour le maintien d'une taille fine.»

Ça aide aussi...

Le tour de taille ne se gère pas que dans l'assiette !

On pense aussi à :

- Gérer ces émotions qui nous poussent à nous ruer sur notre réfrigérateur (souvenir lointain où maman nous donnait peut-être à manger pour nous rassurer après un petit bobo).
- Bouger au moins trois fois par semaine en pratiquant une activité physique qui fait plaisir (marche à pied, natation, vélo...).

3 Miser sur les fibres

Celles incluses dans les légumes verts (poireaux, salade, choux...), dans les légumineuses (lentilles, pois cassé, quinoa...) et les fruits frais (pomme, poire, kiwi...) sont des alliées précieuses puisqu'elles accélèrent le transit et diminuent l'index glycémique des autres aliments (c'est-à-dire leur charge en sucre).

4 Une cure d'eau riche en sulfate de magnésium et bicarbonate

Pour lutter contre la constipation et l'acidité de l'organisme et éviter ainsi de gonfler. À faire en cure d'une demi-bouteille par jour pendant trois semaines. Pour atténuer le goût de cette eau très minéralisée, vous pouvez la mélanger à un litre d'eau additionnée à un jus de citron (Donat, vendue en pharmacie). À déguster tout au long de la journée.

5 Lever le pied sur les céréales

Pour atténuer la colite (les gaz) et donc le ventre bibendum. Certaines céréales contiennent du gluten (tout comme le pain blanc et les pâtes). Mal digéré par l'estomac, il forme une sorte de glue intestinale qui favorise la fermentation et donc le ballonnement et les gaz malodorants. Pensez à rééquilibrer votre flore intestinale en consommant des pré et pro-biotiques. «Ceux-ci, vendus en pharmacie ou dans certains magasins bio, se consomment sous forme de sachets de poudre ou de gélules, à maintenir au frigo car ils contiennent des éléments vivants qui vont réensemencer la bonne flore intestinale», conseille Eve Villemur.

6 Moins de laitages

Source de protéines certes, ils sont aussi riches en sucre et en graisse. On privilégiera le fromage blanc beaucoup plus riche en protéines qu'en sucre, de préférence à 0 % pour éviter le gras. «Si on aime vraiment les laitages et qu'on les tolère assez bien, en manger de façon modérée (trois fois par semaine) peut être envisagé», rassure notre spécialiste.

7 Plus d'Oméga 3

Pour huiler nos petites cellules et favoriser les échanges inter-cellulaires notamment au niveau cérébral : la sérotonine est en effet un neuromédiateur capable de limiter les compulsions sucrées. De plus, les oméga 3 sont anti-inflammatoires et diminuent donc le cortisol ! Souvenez-vous, l'hormone du stress qui participe au stockage des graisses. Prenez l'habitude de consommer au minimum trois fois par semaine du poisson (gras ou maigre peu importe) ainsi que des crudités tous les jours assaisonnées d'un mélange d'huile d'olive et de colza. ■

*Eve Villemur est médecin homéopathe, nutritionniste spécialisée en thérapie cognitive et comportementale et co-auteur du livre *Maigrir avec la Nutrition Comportementale*, Éditions Thierry Souccar.