

Le féminin qui fait du bien

NOVEMBRE 2012
N°443 - 2,80€

santemagazine.fr
Santé
magazine

**MINCIR
EN CONTRÔLANT**

*ses pulsions
sucrées et salées*

+ LES MEILLEURS ALIMENTS ANTI-FRINGALES

CHRONOBIOLOGIE

Les bons rythmes pour
être en meilleure forme

**PAROLES
DE FEMMES**

*Comment elles
vivent leur
mammographie*

**SOS CRISE D'HÉMORROÏDES
LES PRODUITS
QUI MARCHENT**

ANTI-AGE

Choisir le
bon soin

MAL DE DOS

Qui consulter,
kiné ou ostéo ?

Stress, anxiété, déprime

Réguler son humeur

sans médicaments

Les solutions naturelles efficaces
pour retrouver la sérénité

**STOP
AUX BRÛLURES
D'ESTOMAC !**

uni
éditions

L 11114 - 443 - F - 2,80 €



Finis les grignotages!

MINCIR EN CONTRÔLANT

ses pulsions sucrées et salées

VOUS NE SAVEZ PAS RÉSISTER À LA TENTATION DEVANT UNE TRANCHE DE SAUCISSON, UN MORCEAU DE FROMAGE OU UN ÉCLAIR AU CHOCOLAT. ET CELA MÊME SANS AVOIR FAIM. SUIVEZ LES CONSEILS DE NOS EXPERTS POUR **CONTRÔLER VOS PULSIONS ALIMENTAIRES ET GARDER LA LIGNE...** *Véronique Bertrand*

En cette rentrée, vous avez pris une grande décision : ne plus céder à vos pulsions alimentaires, qu'elles soient salées ou sucrées. Une bonne nouvelle pour votre silhouette ou pour votre santé, mais ne comptez pas sur votre seule volonté pour y arriver.

« *Le grand ordonnateur est le cerveau*, explique le Dr Réginald Allouche. *Il a des appétences particulières pour les graisses et les sucres car, à l'origine, ces saveurs permettaient d'obtenir le rassasiement et de détecter d'éventuelles substances néfastes, âcres ou amères.* » Et le cerveau envoie parfois des ordres qui sont au détriment de l'organisme : « *Car il a trois obsessions : son plaisir, calmer son stress et dormir!* » Le cerveau est un hédoniste, et il a bonne mémoire. L'origine des compulsions

alimentaires peut remonter à l'enfance. « *Si, très tôt dans son développement, l'enfant est incité à mettre en œuvre ces appétences*, explique le Dr Allouche, *plus tard le cerveau retrouve cette mémoire hédonique et ce besoin de gras, de salé et de sucré.* » C'est le cas de l'enfant qui a toujours été récompensé de ses succès scolaires ou de ses bons comportements par une friandise. À l'âge adulte, il lui sera d'autant plus difficile de ne pas recourir à cette "madeleine de Proust", car « *les zones du cerveau qui interviennent dans la satiété sont parfois liées aux circuits de l'addiction et de la dépendance* ».

Mais tout n'est pas perdu. Comprendre les processus de l'appétit et de sa satisfaction – la satiété – vous aidera à rétablir leur bon fonctionnement et, si vous en avez besoin, à maigrir.

NOS CONSULTANTS



CATHERINE ALIOTTA,
sophrologue



Dr RÉGINALD ALLOUCHE,
nutritionniste



KIRAN VYAS,
expert en ayurvèda
et yoga

Découvrez comment vous débarrasser de vos pulsions >>>

BESOIN CONSTANT DE MANGER: À QUOI EST-CE DÛ ?

DANS L'ABSOLU, L'ORGANISME RÉGULE DE LUI-MÊME SES BESOINS EN NOURRITURE.

MAIS, SOLLICITÉE PAR L'OFFRE PLÉTHORIQUE DES MAGASINS, DÉBORDÉE PAR LE STRESS OU L'ANXIÉTÉ, CETTE BELLE MACHINERIE DÉRAILLE PARFOIS. À NOUS D'EN RELANCER LES ROUAGES.

Quand tout va bien, l'organisme est capable de réguler de lui-même la quantité de nourriture nécessaire à ses besoins énergétiques », explique le Dr Allouche. En principe, donc, on ne devrait jamais courir le risque de voir la balance s'affoler. Mais la réalité est tout autre. Sept femmes sur dix ne savent plus reconnaître leurs sensations de faim et de satiété. Sans oublier les rayons des supermarchés, qui regorgent de denrées plus alléchantes les unes que les autres... mais souvent remplies de calories vides (qui n'apportent pas de nutriments essentiels). Cependant, difficile d'y résister. Mais à chaque personne son type de pulsion.

□ Vous grignotez dès que vous stressez, que vous êtes anxieuse.

La nourriture vous procure une satisfaction immédiate. « C'est la sérotonine qui vous pousse à vous octroyer cette consolation », explique le Dr Allouche. Un déséquilibre de cette hormone peut entraîner une certaine anxiété et un goût prononcé pour le sucre. « Pour combattre ces pulsions,

consommez des aliments riches en tryptophane, un acide aminé précurseur de la sérotonine, conseille le nutritionniste. Vous le trouvez dans le soja, les œufs, la dinde, le poisson, l'avocat, la prune, le pain complet... »

□ Vous mangez toute la journée. Des chips, du saucisson, du fromage ou des gâteaux...

Vous avez l'impression d'avoir toujours faim, que rien ne vous rassasie. « La leptine est une hormone sécrétée par le tissu adipeux et qui régule la satiété et la prise alimentaire, indique le nutritionniste. Mais si elle est sécrétée à tout moment, la sensibilité des récepteurs au niveau du cerveau finit par baisser. » Normalement, la leptine informe le cerveau d'un sentiment de plénitude lorsque vous avez mangé. Mais quand la résistance à la leptine augmente, les adipocytes, cellules graisseuses, conservent les graisses et les sucres absorbés en plus. Or, plus les graisses sont en quantité, plus il y a une résistance à la leptine. Et cela devient un cercle vicieux. Vous pouvez réagir en mangeant des



Sept femmes sur dix ne savent plus reconnaître leurs sensations de faim et de satiété. Et donc continuent de manger sans avoir réellement faim. Ce qui, à la longue, dérègle l'organisme.

aliments riches en oméga-3 : ils apaiseront l'inflammation des cellules graisseuses (adipocytes) surmenées et aideront à rétablir une bonne communication entre le leptine et le cerveau.

« C'est important, souligne le Dr Allouche, car la pression excessive à l'intérieur des adipocytes entraîne une inflammation constante qui évolue à bas bruit et qui peut, après quelques années, vous fragiliser et préparer des maladies chroniques inflammatoires. »

Alors, pour que votre cerveau reste serein et vous laisse tranquille, il faut le satisfaire... intelligemment. En fonction de votre appétence plutôt pour le salé et gras ou pour le sucré, choisissez votre programme minceur "anticompulsions".

MES 5 ASTUCES ANTICOMPULSIONS

1. Prenez le temps de manger

Consacrez à vos repas au moins quinze minutes et mastiquez bien. Le contact prolongé des aliments avec la bouche et leur dégustation complète permettent aux signaux de satiété de se manifester.

2. Évitez les aliments à index glycémique élevé

C'est-à-dire ceux à l'index glycémique supérieur à 70 : frites, carottes cuites, pain très blanc, riz à cuisson rapide, purée de pommes de terre, chips... Ces aliments sont responsables de fringales, car ils créent des pics d'insuline. « Préférez une cuisson al dente pour vos pâtes et votre riz », précise le Dr Allouche.

3. Oubliez la *junk food*

Les hamburgers, glaces et autres plats "rapides" se digèrent rapidement : en 15 à 20 minutes. Vous aurez très vite de nouveau envie de manger. « Si vous ne pouvez pas résister, autorisez-vous ces extras seulement deux fois par mois », conseille le nutritionniste.

4. Écoutez de la musique en mangeant

Une étude américaine (*Allure*, 10-2007) précise que la durée du repas augmente de 38 % lorsqu'il est pris sur un fond musical. Plus détendue, vous êtes davantage à l'écoute de votre faim et des signaux de satiété. Ce qui n'est pas le cas avec la télévision !

5. Dormez suffisamment

Un manque répété de sommeil peut perturber votre organisme et notamment deux hormones : la leptine et la ghréline, qui contrôlent toutes deux la satiété et l'appétit. Déboussolées, elles peuvent vous inciter à manger plus souvent que nécessaire.



J'AI DES PULSIONS SALÉES

UNE CONTRARIÉTÉ, UN MOMENT D'ENNUI, ET VOUS VOUS JETEZ SUR LE PAQUET DE CHIPS, QUE VOUS TERMINEZ SANS VOUS EN APERCEVOIR. **VOICI COMMENT EN FINIR AVEC CE RÉFLEXE.**



La meilleure façon de ne pas succomber : ne pas avoir dans son placard de paquet de chips!

LES 4 CONSEILS DU Dr ALLOUCHE

- **N'achetez pas de produits irrésistibles.** Bannissez de votre liste de courses les produits qui vous font craquer et n'en stockez pas dans vos placards.
- **Choisissez les bonnes graisses.** Optez pour celles qui ne contiennent pas trop de graisses saturées, trans ou hydrogénées. En résumé, vous pouvez manger un peu de beurre cru le matin, de l'huile de colza, de noix dans vos salades, des sardines, des maquereaux pour leurs oméga-3. La sardine, même en boîte, est la championne absolue pour sa richesse en oméga-3.
- **Préférez le poisson à la viande.** Certains poissons apportent 15 à 25 g/100 g de protéines qui rassasient plus longtemps que celles de la viande, notamment le thon, le saumon... De plus, les poissons des mers froides contiennent beaucoup d'oméga-3.
- **Misez sur les produits laitiers.** Ils contiennent des caséines, appelées "protéines lentes", car elles apportent une satiété digestive durable.

MES 5 ALIMENTS ANTIFRINGALES

- **Une tranche de blanc de dinde,** pour ses 22 g/100 g de protéines rassasiantes.
- **Une tranche de pain noir,** car son index glycémique bas ne provoque pas d'augmentation brutale de la glycémie.
- **Un ou deux carrés de tofu,** car il fournit des protéines végétales qui rassasient. Il

est peu calorique et pauvre en lipides.

- **Une branche de céleri cru,** car elle est pauvre en calories (20 calories pour 100 g) et apporte des fibres qui calent.
- **Une soupe Kot** (dans certaines pharmacies, boutiques Kot et sur Internet), car elle est hyperprotéinée, riche en caséines et donc rassasiant, et son index glycémique est bas.



À PRIVILÉGIER

Dans vos salades, utilisez des huiles qui ne contiennent pas trop de graisses saturées, comme l'huile de colza.

MON EXERCICE DE SOPHROLOGIE

Le "pompage des épaules", selon les conseils de Catherine Allotta, sophrologue, directrice de l'Institut de formation à la sophrologie

Réalisez cet exercice dès que vous sentez une pulsion arriver. Faites-le trois fois de suite, avec une pause entre deux.

- Debout, bras le long du corps, poings fermés, inspirez en gonflant le ventre.
- Bloquez votre respiration quelques secondes, pendant lesquelles vous montez et descendez vos épaules.
- Expirez en relâchant vos épaules et ouvrez vos poings en imaginant que vous jetez votre pulsion par terre.



Ma semaine de menus *contre les pulsions salées*

Lundi

Petit déjeuner :

2 tranches de blanc de dinde + 2 tranches de pain noir (pumpernickel) + thé ou café sans sucre

30 min avant le déjeuner :

1 yaourt
Déjeuner : salade (1 c. à c. d'huile d'olive, 1 c. à c. d'huile de colza, citron, aromates, 1 c. à c. de vinaigre) + 120 g de blanc de poulet grillé, navets confits, 1 petit bol de riz basmati + 1 clémentine

Collation : 1 portion de tomme de brebis + thé, café ou infusion sans sucre

30 min avant le dîner :

1 petit-suisse nature
Dîner : libre. Évitez le pain, les sauces, les frites. Limitez-vous à un verre de vin rouge (de très bonne qualité).

Mardi

Petit déjeuner :

2 tranches de jambon de poulet + 2 tranches de pain de seigle + thé ou café sans sucre

30 min avant le déjeuner :

4 à 6 c. à s. de fromage blanc nature
Déjeuner : champignons en salade + papillote de dos de cabillaud, fenouil, 1 petit bol de quinoa +

½ mangue

Collation : 1 petite poignée de noisettes

30 min avant le dîner :

1 yaourt
Dîner : libre. Évitez seulement le pain, les sauces, les frites.

Mercredi

Petit déjeuner :

2 tranches de jambon blanc découenné dégraissé + 2 tranches de pain complet + thé ou café sans sucre

30 min avant le déjeuner :

1 petit-suisse nature
Déjeuner : 1 poignée de radis à la croque au sel + 120 g de râble de lapin à la moutarde, brocolis + 1 pomme

Collation : 1 petite poignée de noix

30 min avant le dîner :

1 yaourt
Dîner : libre

Jeudi

Petit déjeuner :

2 tranches de jambon de volaille + 2 tranches de pain pumpernickel + thé ou café sans sucre

30 min avant le déjeuner :

4 à 6 c. à s. de fromage blanc nature
Déjeuner : poireaux

vinaigrette + cuisse de pintade rôtie, purée de pois cassés + 1 kiwi

Collation : 1 petite poignée d'amandes

30 min avant le dîner :

1 faisselle nature
Dîner : libre, mais restez vigilante sur l'alcool.

Vendredi

Petit déjeuner :

2 tranches de jambon de dinde + 2 tranches de pain de seigle + thé ou café sans sucre

30 min avant le déjeuner :

1 yaourt nature
Déjeuner : fenouil au curry en salade + filet de bar au four, 1 bol de riz basmati + 1 poire

Collation : 1 portion de fromage de chèvre

30 min avant le dîner :

1 yaourt
Dîner : libre

Samedi

Petit déjeuner :

2 tranches de jambon blanc découenné + 2 tranches de pain noir + thé ou café sans sucre

30 min avant le déjeuner :

1 petit-suisse nature
Déjeuner : salade de céleri-rave + caille rôtie,

blettes au jus, 1 petit bol de riz sauvage + 1 orange

Collation : 1 petite poignée de noisettes

30 min avant le dîner :

1 yaourt nature ou une soupe hyperprotéinée.
Dîner : libre. Vous pouvez boire une flûte de champagne millésimé.

Dimanche

Petit déjeuner :

2 tranches de jambon de poulet + 2 tranches de pain pumpernickel + café ou thé sans sucre

30 min avant le déjeuner :

4 à 6 c. à s. de fromage blanc nature
Déjeuner : carottes râpées persillées + petite dorade grillée, 1 petit bol de pilpil de blé + 1 orange

Collation : 1 portion de tomme de brebis

30 min avant le dîner :

1 yaourt nature
Dîner : libre



MON EXERCICE DE MÉDITATION

Les conseils de Kiran Vyas, expert en ayurvéda et en yoga

- Commencez par faire trois fois 12 respirations abdominales rapides suivies de 2 ou 3 respirations thoraciques lentes.
- Puis passez à l'exercice de méditation. À l'inspiration, observez l'air qui entre dans vos narines et, à l'expiration, celui qui en sort. Veillez à être assise bien droite, en gardant

la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

- Commencez par faire trois fois 12 respirations abdominales profondes, puis montez jusqu'à douze fois 12 respirations.
- Petit à petit, vous ressentirez un calme intérieur, une meilleure maîtrise de vous-même.

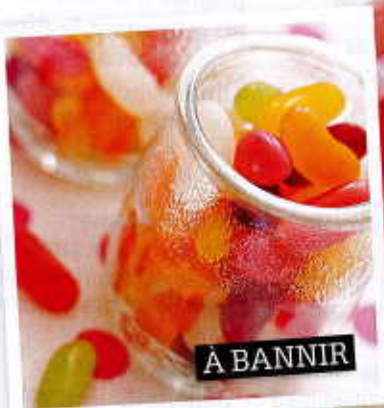
J'AI DES PULSIONS SUCRÉES

QUAND RIEN NE VA PLUS, VOUS VOUS TOURNEZ VERS LES PETITS GÂTEAUX, LE CHOCOLAT... **VOTRE PROGRAMME** POUR RETROUVER L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE.

LES 3 CONSEILS DU Dr ALLOUCHE

■ **Évitez les friandises trop sucrées.** Éliminez de votre alimentation le sucre raffiné et les produits qui en contiennent (biscuits, viennoiseries, bonbons...), car ils peuvent entraîner une accoutumance, et leur index glycémique est élevé.

■ **Choisissez des aliments à index glycémique (IG) bas.** Préférez les aliments à IG au-dessous de 55 : céleri-rave cru, haricots blancs ou rouges, betterave crue, salsifis, lentilles vertes, carottes crues, pomme, quinoa, sauce et jus de tomate,



Attention aux bonbons ou autres sucreries: ils peuvent créer une accoutumance!

riz sauvage, pois cassés, champignons, choux de Bruxelles, épinards, blettes, endives, fenouil, oignons, poireaux, avocat, poire, fruit de la passion, pamplemousse, noisettes, pâtes *al dente*, riz basmati cuit en auto-cuiseur (*rice cooker*), yaourt... Ces aliments provoquent une élévation douce et progressive du glucose sanguin. Ils vous rassasient pour plusieurs heures après le repas.

■ **Pensez aux produits "leurreurs".** Les crêpes, pizzas et

petits gâteaux spéciaux riches en protéines, consommés pendant six à huit semaines, vous aident à diminuer progressivement votre seuil d'appétence pour le sucre et à ménager une transition vers une nourriture plus saine.

MES 5 ALIMENTS ANTIFRINGALES

La pomme, parce qu'elle renferme des substances qui lui confèrent des vertus tranquillisantes.

La poire, c'est un coupe-faim pas trop sucré. Elle ne contient que 12 % de glucides, qui ne provoquent pas de fringales.

Le yaourt de soja, car le soja est riche en tryptophane, précurseur de la sérotonine.

Le fromage blanc à 0 % parce que les caséines du lait entraînent une satiété digestive durable.

Le P'ti Kot chocolat, un encas riche en fibres et en protéines, qui apporte un plaisir sucré, mais avec 95 % de sucres en moins, et qui rassasie longtemps.

À PRIVILÉGIER

Les fruits que vous devez choisir sont la pomme et la poire, car ils aident à calmer vos pulsions.

MON EXERCICE DE SOPHROLOGIE

La "visualisation", selon les conseils de Catherine Aliotta, sophrologue, directrice de l'Institut de formation à la sophrologie

- Asseyez-vous dans un lieu calme. Fermez les yeux.
- En partant de la tête et en descendant jusqu'aux orteils, ressentez les points d'appui de votre corps sur la chaise. En même temps, imaginez que votre corps se relâche.
- Prenez une profonde inspiration en gonflant le ventre, puis soufflez en rentrant le ventre.
- Identifiez dans votre corps l'endroit de la pulsion, souvent au niveau du ventre, et la sensation désagréable qui s'y rattache.
- Imaginez quelque chose d'agréable, un paysage, une odeur, un son..., et substituez cette sensation à la pulsion.
- Prenez le temps d'inspirer en imaginant cette sensation positive, expirez lentement et diffusez-la dans votre corps.
- Doucement, reconnectez-vous à la réalité en ouvrant les yeux et en regardant autour de vous.

UN PROGRAMME QUI ÉVITE DE CRAQUER SUR DES ALIMENTS "INTERDITS"

Ma semaine de menus *contre les pulsions sucrées*

Lundi

Petit déjeuner :

3 tranches de baguette tradition + 1 à 2 noix de beurre + thé ou café sans sucre

15 min avant le déjeuner : 1 salade de laitue vinaigrette

Déjeuner : escalope de veau, salsifis, 50 g de riz complet + 1 entremets allégé + 1 clémentine

Collation : 1 barre allégée riche en fibres

Dîner : carottes râpées, 50 g de quinoa + 1 entremets

Mardi

Petit déjeuner :

3 biscottes complètes + 1 ou 2 noix de beurre + thé ou café sans sucre

15 min avant le déjeuner : salade de mâche vinaigrette

Déjeuner : steak haché à 5 % MG, haricots rouges à la tomate, 50 g de riz complet + 1 entremets + 1 pomme

Collation : 1 barre de céréales riches en fibres

Dîner : libre, mais sans pain, sans fromage ni vin

Mercredi

Petit déjeuner :

3 tranches de pain complet + 1 à 2 noix de beurre + thé ou café sans sucre

15 min avant le déjeuner : salade de mesclun vinaigrette

Déjeuner : 120 g de rôti de veau dans le filet, endives braisées, 50 g de quinoa + 2 clémentines

Collation : 1 barre de céréales riches en fibres

Dîner : pousses de soja en salade + 1 petite portion de pâtes *al dente* + 1 crème dessert

Jeudi

Petit déjeuner :

3 tranches de pain tradition + 1 à 2 noix de beurre + thé ou café sans sucre

15 min avant le déjeuner : salade de mâche vinaigrette

Déjeuner : 1 tranche de potimarron au four + blanc de poulet grillé, 50 g de riz basmati + 1 entremets + 1 poire

Collation : 1 barre de céréales riche en fibres

Dîner : libre, mais sans pain, sans fromage ni vin

Vendredi

Petit déjeuner :

3 tranches de pain au son + 1 à 2 noix de beurre + thé ou café sans sucre

15 min avant le déjeuner : salade de chicorée vinaigrette

Déjeuner : épinards à l'étouffée + dos de cabillaud grillé, 50 g de quinoa + 1 crème dessert + 1 tranche d'ananas

Collation : 1 barre de céréales riche en fibres

Dîner : salade de champignons de Paris + 1 petite portion de riz sauvage + 1 entremets

Samedi

Petit déjeuner :

3 biscottes aux céréales + 1 ou 2 noix de beurre + thé ou café sans sucre

15 min avant le déjeuner : salade de frisée, vinaigrette

Déjeuner : 2 côtes d'agneau premières, flageolets + 1 crème dessert + 1 mandarine

Collation : 1 barre de céréales riche en fibres



Dîner : libre, mais sans pain, sans fromage ni vin

Dimanche

Petit déjeuner :

3 tranches de pain tradition + 1 ou 2 noix de beurre + thé ou café sans sucre

15 min avant le déjeuner : salade de roquette, vinaigrette

Déjeuner : fenouil confit + pavé de saumon grillé, 1 petite portion de riz basmati + 1 entremets + 1 fruit de la passion

Collation : 1 barre de céréales riches en fibres

Dîner : cœurs de palmier + 1 petite portion de quinoa + 1 entremets hyperprotéiné

MON EXERCICE DE MÉDITATION

Les conseils de Kiran Vyas, expert en ayurveda et en yoga

- Commencez par faire trois fois 12 respirations abdominales rapides, suivies de 2 ou 3 respirations lentes de détente.
- Allumez une bougie à 50 cm de vous. Assise, bien droite, regardez la flamme quelques minutes : ses couleurs, son amplitude.
- Fermez les yeux et imaginez la flamme, ses couleurs, ses mouvements. Ouvrez de nouveau les yeux, regardez la flamme.
- Recommencez deux ou trois fois.

