

Le féminin qui fait du bien

OCTOBRE 2013
N°454 - 2,80€

santemagazine.fr

santé

magazine

À 30, 40, 50 ans...

MAIGRIR

AVEC LA

chrononutrition

**LES BONS ALIMENTS
AU BON MOMENT !**

**Se dépolluer !
Moins de toxiques dans
son assiette et sa maison**

**UNE RENTRÉE SANS STRESS
ET SI ON AVAIT LE DROIT
D'ÊTRE IMPARFAITE ?**

SPÉCIAL COLORATION
Les astuces pour
une couleur réussie

COACHING
Faites le plein d'énergie
avec la gym instinctive

MIEUX DORMIR
avec les huiles
essentielles

SCIATIQUE
Comment s'en
débarrasser

Les meilleurs
antipoux naturels

Se sentir bien...

de l'intérieur

**Perdre
du ventre**

Déstocker à la taille
ET équilibrer
sa flore intestinale

uni
éditions

L 11114 - 454 - F: 2,80 € - RD



À 30, 40, 50 ans...

MON RÉGIME CHRONONUTRITION

pour maigrir sans me priver

LES PROBLÈMES DE PRISE DE POIDS NE SONT PAS LES MÊMES À 30, 40, OU 50 ANS. MAIS TOUS PEUVENT SE RÉSOUDRE AVEC LA CHRONONUTRITION.

**LES RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES DU Dr ALAIN DELABOS
POUR MAIGRIR ET RESTER MINCE DURABLEMENT...** *Véronique Bertrand*

► NOS CONSULTANTS



CATHERINE ALLIOTA
sophrologue



CHRISTELLE
DALLERAC
naturopathe



Dr ALAIN DELABOS
nutritionniste



JOCELYN ROLLAND
kinésithérapeute

Suivre un régime minceur implique souvent l'obligation de se priver de certains aliments. Du coup, vous n'y arrivez jamais sur le long terme, rêvant la nuit de ces petites gourmandises pour lesquelles vous ne pouvez plus craquer.

Avec la chrononutrition, vous pouvez manger tout ce qui vous plaît, à une seule condition : le faire à l'heure la plus appropriée pour que votre organisme l'assimile au mieux. Cela va vous demander quelques petits changements de comportements, mais la perte de poids est rapidement visible et durable tant que vous respectez les règles, auxquelles il est facile de s'habituer.

SUIVRE LE RYTHME DU CORTISOL

En fait, la chrononutrition s'adapte à la chronobiologie du corps, c'est-à-dire aux différentes sécrétions enzymatiques et hormonales. Simplement, « *il faut suivre le rythme du cortisol* »,

explique le Dr Alain Delabos. Le cortisol étant la principale hormone régulant l'appétit. « *Il connaît trois pics dans la journée, matin, midi et soir, continue le médecin. En pratique, vous devez manger gras le matin car l'organisme sécrète des lipases, des enzymes qui permettent de bien assimiler les graisses. Le midi, consommez des protéines et des féculents qui seront facilement digérés par les protéases et les enzymes gastriques. Au goûter, offrez-vous une gourmandise sucrée qui vous permettra d'attendre le dîner sans fatigue. Quant à ce dernier, il sera léger pour favoriser une bonne nuit de sommeil, car les sécrétions digestives se font plus rares, ce qui ralentit l'assimilation des aliments.* »

Choisissez votre profil et mettez en application les conseils chrono et les coups de pouce de nos spécialistes bien-être.

J'ai 40 ans

avec les enfants et le stress, les kilos se sont accumulés

Vos erreurs alimentaires

Pour tenir votre emploi du temps surchargé (enfants à déposer à l'école, journée au bureau, vérification des devoirs à la maison, repas à préparer, temps pour votre couple...), vous sautez le petit déjeuner, c'est 10 minutes de gagnées, et vous vous réconfortez en grignotant souvent. Vous goûtez avec les enfants le week-end, et vous n'avez pas le réflexe du yaourt nature ou du fruit, mais plutôt du paquet de gâteaux. Et faute d'avoir le temps de faire du sport, l'aiguille de la balance penche indéniablement du mauvais côté.

LES CONSEILS DU Dr ALAIN DELABOS

« Sauter le petit déjeuner vous oblige à manger tout le temps ensuite, rappelle le Dr Alain Delabos. Surtout que pour essayer de garder la silhouette de vos 30 ans, vous mangez léger le midi, ce qui n'allège pas votre ligne. Au contraire, vous vous arrondissez. » Alors que faire ? « Prenez un petit déjeuner, déjeunez solidement, et quant au goûter, ne le prenez pas en même temps que vos enfants, car ils n'ont pas du tout le même rythme métabolique que le vôtre. Attendez le retour de votre appétit pour prendre votre collation, et ne sautez pas le repas du soir pour mincir, mais dînez léger. »

Vous aimez le sucré ? Le goûter est le moment d'en profiter avec la chrononutrition.



Ma journée chrononutrition type

Un petit déjeuner à base de fromage, un déjeuner copieux, mais sans dessert, que l'on reporte à l'heure du goûter.

Petit déjeuner

100 g de fromage + 50 g de pain + 3 c. à c. d'huile d'olive ou 12 g de beurre + 1 thé ou 1 café sans sucre ni lait

Déjeuner

200 g de viande cuite (240 g crue) + 2 c. à s. de

féculets soit 10 cl + 5 cl de sauce ou de vinaigrette pour agrémenter la viande ou les féculets au choix

Goûter

1 avocat avec 2 c. à c. de miel ou de confiture OU 4 calissons d'Aix + 15 cl de jus de fruits ou 15 cl de smoothie OU 10 cl de compote + 1 thé, 1 café, OU 1 tisane sans sucre ni lait

Dîner

Poisson ou fruits de mer à volonté OU 100 g de viande blanche cuite (120 g crue) + 2 c. à s. de légumes cuits (10 cl) OU 4 c. à s. de crudités (20 cl) OU 1 assiette à dessert de salade verte





Apprenez à vos enfants les bons réflexes en leur proposant des fruits à la place des sucreries.

RECETTE GOURMANDE

Escalopes de veau au pistou et aux pignons de pin*

Préparation : 10 min

Cuisson : 5 à 10 min

Pour 2 : 500 g de noix de veau découpées en fines escalopes, 1 bouquet de basilic, 2 gousses d'ail, 1 c. à c. de pignons de pin, 12,5 cl d'huile d'olive, fleurettes de brocoli.

1. Le pistou : mixez le basilic avec les pignons de pin, les gousses d'ail débarrassées de leur germe. Ajoutez l'huile d'olive jusqu'à consistance d'une crème épaisse. **2.** Préchauffez le four à 270°C (th. 9). Faites chauffer 1 c. à s. d'huile d'olive dans une poêle. Mettez-y les escalopes le temps de les faire dorer de chaque côté. **3.** Tartinez les escalopes de pistou, râpez du brocoli cru et vert sur celles-ci, comme une chapelure. **4.** Enfouissez 1 min. Servez avec 2 c. à s. de tagliatelles au basilic.

* Au déjeuner.



LES CONSEILS DE LA SOPHROLOGUE

« Si vous passez à table en étant énermée, vous ne vous concentrerez pas sur ce que vous mangez, et vous risquez de consommer plus de nourriture que vous n'en avez besoin, explique Catherine Aliotta, sophrologue. Avant d'utiliser votre fourchette et votre couteau, calmez-vous et ralentissez votre rythme cardiaque. »

Pour cela, vous pouvez faire trois fois de suite un exercice respiratoire, ainsi qu'un exercice de relaxation dynamique, destiné à casser votre pulsion alimentaire.



← **La respiration apaisante :** Inspirez sur 3 temps, gonflez le ventre, expirez sur 6 temps, rentrez le ventre. « L'allongement du temps d'expiration ralentit le rythme cardiaque, et les mouvements du diaphragme créent un massage des viscères. La digestion devient fluide, car, en cas de stress, la respiration est haute et le massage naturel du diaphragme, moins actif. »



← **Les éventails :** Inspirez, levez les bras à l'horizontale devant vous, mains relevées et face à vous. Faites des mouvements des poignets de gauche à droite, ramenez les mains vers votre poitrine en repliant vos bras et tout en continuant à balayer. « Cet exercice aide à évacuer le stress. »

Je fais du sport

- À l'heure du déjeuner : le Dr Delabos vous conseille de prendre une barre de chrono-protéines puis de déjeuner ensuite (jambon + pâtes...).
- En fin de journée : avant de manger une barre de chrono-protéines, vous pouvez prendre 10 cl de graines oléagineuses.