



MINCIR SANS Y PENSER

C'est possible!



JE CROQUE LA POMME.

« Ce fruit contient de la pectine, une fibre soluble qui gonfle dans l'estomac: parce que son volume augmente de 20 à 30 fois, elle entraîne une rapide et durable sensation de satiété », explique Florence Foucaut, diététicienne. Croquez-en une 1 heure avant de passer à table.

ASTUCE N° 1

Je prends un petit-déjeuner protéiné.

Pas de sensation de faim dès 11 heures grâce à ce breakfast hyperprotéiné qui cale pour longtemps. Au menu: deux tartines de pain complet, accompagnées de 30 g de fromage (chèvre, cantal, gruyère... au choix), un fruit frais ainsi qu'un café ou un thé nature (ou édulcoré). Les aficionados des céréales opteront pour un yaourt au soja, agrémenté de 40 g de flocons d'avoine et d'une poignée de fruits secs.

ASTUCE N° 2

Je bois de l'eau. Rien de tel qu'un grand verre de 200 ml d'eau bu 15 minutes avant le repas pour remplir l'estomac, et donc manger moins. Le tout pour 0 calorie!

ASTUCE N° 3

Je respire zen. Une des raisons qui nous poussent à nous jeter sur la nourriture, c'est le stress: il nous incite à manger plus pour nous reconforter. La solution est donc toute trouvée: on se calme avant de passer à table. « 15 minutes avant le repas, inspirez profondément par le nez, bloquez votre respiration durant 4 à 5 secondes, tout en contractant l'ensemble de votre corps, recommande Catherine Aliotta, sophrologue. Puis soufflez fortement par la bouche, en imaginant que vous évacuez le trop-plein de tension. » Prenez quelques instants pour récupérer avant de recommencer cet exercice deux fois de suite. Ainsi préparée, savourez votre repas!

ASTUCE N° 4

Je me prépare un cocktail d'huiles essentielles.

Dans un petit flacon en verre, mélangez 20 gouttes d'huile essentielle de cannelle et 20 autres de muscade. Leurs atouts? « Ces molécules aromatiques leurrent le cerveau en lui envoyant un message de satiété, assure Sylvie Hampikian, pharmacologue spécialisée en aromathérapie. Les sentir 5 à 10 minutes suffit pour détourner notre organisme de l'envie de manger. » Si vous n'avez pas l'âme d'un petit chimiste, offrez-vous l'inhaleur coupe-faim de Puresentiel (8 € en pharmacie et parapharmacie): il suffit de respirer 3 fois de suite son mélange de 5 huiles essentielles anti-grignotage (cannelle, camomille romaine, giroffier, bergamote et mandarine) pour apaiser la faim.

ASTUCE N° 5

Je sa-vou-re. Une fois assise à la table des agapes, prenez quelques secondes pour regarder les plats et les déguster mentalement. « Observez les couleurs, l'organisation des mets dans l'assiette, sentez-en les différents arômes, imaginez les goûts et les textures. Cette approche sensorielle aide à contrôler les pulsions alimentaires », conseille Catherine Aliotta. Ensuite, mâchez bien, au moins 20 fois avant d'avaler: mastiquer lentement permet au cerveau d'envoyer un message de satiété à l'estomac. Idéal pour diminuer les quantités tout en se calant vite et bien.