

## Manger autrement pour maigrir sans regrossir ?

Maigrir est difficile. La plupart des régimes amaigrissants font maigrir un peu, mais sont suivis de reprises de poids, ce qui aboutit au paradoxe : se priver pour maigrir fait grossir !

Comment éviter ce piège ?

1. **Bouger plus.** Le corps est comme un porte-monnaie : si on dépense plus que ce qu'on y met, on maigrit. Si on mange trop par rapport aux efforts effectués, on grossit. Se dépenser est la principale et souvent la seule clé du succès. *“Dis moi ce que tu fais, je te dirai si tu vas maigrir.”*
2. **Interdire d'interdire.** Tous les aliments sont utiles. Se priver totalement de certains d'entre eux est le meilleur moyen de créer des carences nuisibles à une bonne santé.
3. **Penser d'abord à vivre.** On peut surveiller son poids de temps en temps sans être obligé de ne plus penser qu'à ça. Améliorer son poids permet de vivre mieux et plus longtemps. On maigrit pour mieux vivre, on ne vit pas pour mieux maigrir.
4. **Maigrir lentement.** Perdre moins de 4 kg par mois permet à l'organisme de mieux s'adapter au changement de poids, ce qui l'aide ensuite à ne pas regrossir.
5. **Garder du plaisir à manger.** Les repas déplaisants sont frustrants. Quand la frustration devient trop forte, on “craque” et, en quelques jours, on perd tout le bénéfice des privations antérieures.
6. **Modérer la consommation de beurre et d'huile.** Ces aliments sont indispensables, mais apportent beaucoup de calories sans vraiment rassasier. Une consommation modérée est suffisante.
7. **Modérer aussi la consommation de féculents.** Ils sont très caloriques et donc très utiles avant un effort physique important. Quand on bouge peu, une petite quantité de féculents suffit.
8. **Privilégier les fruits quand on veut du sucré.** Les fruits sont moins sucrés que les pâtisseries ou les confiseries, mais plus goûteux et plus riches en éléments essentiels (vitamines, etc.).
9. **Manger des aliments riches en protéines.** Oeufs, volailles, viandes rouges et blanches, poissons apportent des protéines animales très utiles pour régénérer les tissus et lutter contre les infections.
10. **Abuser des légumes.** Ils sont riches en nutriments essentiels et moins caloriques que les graisses ou les viandes. On peut en manger jusqu'à la satiété sans craindre un excès de calories.

Sources : Open Rome et Jacques Fricker, juin 2017

### Le Dico du doc



## Vegan



Régime basé sur la privation de toute protéine animale (ni œuf, ni viande, ni lait, ni poissons, etc.).

Mode nutritionnel particulièrement dangereux pour la santé.

Les nutriments végétaux ne remplacent pas les protéines animales.

S'en priver provoque des carences graves (vitamines, calcium, fer, zinc), responsables notamment de fatigue, de faiblesse, de maigreur et d'une vulnérabilité aux infections.

Les dégâts du régime vegan sont particulièrement importants chez les enfants. En mai dernier, en Belgique, au sein d'une famille adepte du vegan, un nourrisson nourri uniquement au lait végétal est décédé de malnutrition et d'infections.

Source : Open Rome

### Météo antibio

#### Risques

- |                    |            |
|--------------------|------------|
| - Grippe           | faible     |
| - Bronchiolite     | faible     |
| - Inf respiratoire | faible     |
| - Gastro-entérite  | moyen      |
| - Allergie pollens | très élevé |

Sources : RNSA, Santé Publique France,

Risques polliniques  
du 23 au 30 juin 2017

source  
RNSA

- : nul
- : très faible
- : faible
- : moyen
- : élevé
- : très élevé

