Dr. Sylvain Chédru
Poids mode d'emploi

Leseprobe

Poids mode d'emploi
von Dr. Sylvain Chédru
Herausgeber: Editions Mosaique Santé

http://www.narayana-verlag.de/b17328

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag

telles propositions, alors ce guide aura atteint son but.

En revanche, la perte de 3 kilos peut être un objectif parfaitement raisonnable, et même très modeste si l'on abandonne toute idée de délai pour y parvenir.

Au terme de ces deux premières étapes, chacun a défini ses : besoins, ses cibles d'action, ses objectifs. Reste maintenant à ; préciser les moyens d'action raisonnables qui permettront de : les atteindre.

Troisième étape -Trouver et appliquer des solutions

Des conseils et des informations utiles à chacun, quel que soit

le niveau de pertinence

Ces conseils et informations constituent les bases de ce que l'on appelle les règles hygiéno-diététiques. Accessibles à tous, même en dehors de tout problème de corpulence, ils devraient être appliqués spontanément et être enseignés à nos enfants. Le suivi de ces recommandations peut suffire pour les personnes qui se sont classées au niveau 0 ou 1.

Beaucoup de ces conseils et informations sont connus du plus grand nombre. Un des grands intérêts de la réalisation d'un journal alimentaire est la possible prise de conscience de leur application imparfaite, le plus souvent de façon inconsciente, par simple négligence.

Extrait de « Poids mode d'emploi », S. Chédru,
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

Concernant la prise des repas

Pour commencer, il faut manger à des heures régulières, dans le calme, faire des pauses entre les plats. Disposer d'un peu de temps (un repas ne doit pas durer moins de 20 minutes) permet de bien mastiquer, lentement. Prendre son temps permet aux signaux de la satiété de se manifester. Il faut imaginer que l'organisme comptabilise les calories absorbées au fur et à mesure de l'ingestion des aliments. Quand le total des calories absorbées correspond aux besoins, le cerveau envoie un signal qui veut dire « Stop, j'ai mon compte de calories, je n'ai plus besoin de rien, je n'ai plus faim. » Mais ce processus prend un peu de temps. Si l'on mange trop vite, on risque d'avoir dépassé le nombre de calories nécessaires et suffisantes avant que ce signal n'ait été émis. On regrette alors parfois d'avoir trop mangé, mais c'est trop tard. S'en suit souvent une sensation désagréable de plénitude gastrique, une somnolence post-prandiale*, voire un sentiment de culpabilité. Passer à table avec « une faim de loup » favorise cette absorption trop rapide des aliments. On peut éviter cela en mangeant à des heures régulières et en évitant de sauter des repas. D'une manière générale, il n'est ni logique ni souhaitable de se forcer à manger, si l'on n'a pas (ou plus) faim. Il semble que ce soit là quelque chose qui relève du plus pur bon sens.

La mastication correcte permet de fractionner les bouchées, permet à la salive de commencer le processus de digestion, ce qui accélère la comptabilisation des calories par l'organisme. Pour bien mastiquer, il faut bien sûr posséder une denture en bon état.

Prendre ses repas rapidement, dans le brouhaha, en parlant fort, en étant préoccupé par autre chose que sa prise alimentaire favorise la prise de bouchées trop volumineuses et leur ingestion trop rapide, sans que le travail masticatoire ait été correctement effectué.

Extrait de « Poids mode d'emploi », S. Chédru,
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

Au mois de janvier 2013, a été présentée au salon High Tech international de Las Vegas une fourchette « intelligente » qui vibre lorsque le rythme d'absorption des aliments est trop élevé. Une invention qui peut être intéressante - l'avenir le dira - pour aider certains à manger plus lentement.

Manger lentement, faire une pause entre les plats, donne du temps aux signaux de la satiété pour se mettre en place.

Ne pas laisser le plat sur la table une fois que l'on est servi contribue à un meilleur contrôle de la prise alimentaire. En effet, la portion que l'on dépose dans son assiette lorsque l'on se sert correspond souvent à la quantité suffisante pour satisfaire les besoins. Il existe une sorte de contrôle instinctif établi par le cerveau qui commande cette action. Si la prise alimentaire est rapide, que l'assiette est vide alors que les signaux de la satiété ne sont pas encore apparus et que le plat est resté sur la table, il sera très difficile de ne pas se resservir. Ne pas succomber à la tentation sera d'autant plus difficile que le contenu du plat sera appétissant, que les sens (vue, odorat) seront stimulés, et que l'entourage (pourtant bienveillant et bien intentionné) insistera : « Allez, tu ne vas pas laisser cela, pour si peu, ça va être perdu, on ne va pas le jeter quand même... » Bien souvent, après s'être resservi, s'être un peu « forcé » pour finir, on le regrette...

La bonne solution sera donc de ramener le plat à la cuisine, hors de la vue du convive gourmand, ou encore mieux, d'effectuer un service à l'assiette. Une fois l'assiette vidée, après un petit temps de pause, à l'abri des stimuli visuels et olfactifs, il sera plus simple de décider de ne pas se resservir. L'idéal serait évidemment de pouvoir cuisiner la juste quantité correspondant aux besoins de chacun. L'absence de « rab » règle radicalement le problème. Ce n'est malheureusement pas toujours possible.

Extrait de « Poids mode d'emploi », S. Chédru,
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

Ce qui se passe au restaurant est une bonne illustration de ce qui vient d'être exposé. Lorsque l'on mange dans un restaurant de qualité, on est bien sûr servi à l'assiette, un temps de pause est imposé par le service entre les plats. Les quantités sont souvent inférieures à celles que l'on a l'habitude de consommer à la maison, et pourtant, on est la plupart du temps parfaitement rassasié à la fin du repas.

Concernant l'alimentation qui doit être variée, diversifiée et équilibrée

Il faut manger de tout, la variété est source d'équilibre et de plaisir. L'alimentation doit être variée et équilibrée : le maître-mot, c'est « diversification ». Il existe 7 catégories d'aliments. Chaque catégorie d'aliments doit être présente au moins une fois par jour. Certaines catégories doivent être présentes à chaque repas. Chacune d'entre elles possède des propriétés et des intérêts spécifiques.

Les boissons

Seule l'eau est indispensable à la vie, et peut être consommée à volonté. Attention à l'apport de sucre ajouté à certains jus de fruits et aux sirops.

L'observation de la table des équivalences caloriques consacrée aux boissons[14] peut être faussement rassurante. En effet, on y constate des valeurs en calories assez modérées (pour les sodas, par exemple). Il faut noter que ces chiffres (autour de 50 calories) sont donnés pour 100 ml ; une portion moyenne correspond en fait à 250 ou 330 ml (pour une canette par exemple). Les chiffres sont donc à multiplier par 2,5 ou par 3,3. En outre, quand ces boissons sont disponibles à volonté (bouteilles plastique de grande contenance, de 1,5 ou 2 l), les enfants ont souvent du mal à se

14 Voir pp. 229 et suivantes.

Extrait de « Poids mode d'emploi », S. Chédru,
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

Dr. Sylvain Chédru

Poids mode d'emploi

En finir avec les régimes amaigrissants

256 Seiten, kart.
erschienen 2013

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de