

Les Mauvaises Habitudes qui Font Grossir

Certaines habitudes prises au quotidien, qui n'ont d'ailleurs parfois rien à voir avec l'alimentation, font prendre du poids sans qu'on en ait réellement conscience. La prise de conscience est pourtant indispensable si on souhaite garder ou retrouver la ligne.

Manger trop gras ou trop sucré

Le surpoids est directement lié au nombre de calories ingurgitées. Il apparaît inévitablement si la dépense énergétique est moindre par rapport à l'apport calorique des aliments ingérés.

Si vous mangez des frites à tous les repas, il est évident que la prise de poids sera au rendez-vous. Pour éviter de grossir, l'alimentation doit être la plus équilibrée possible, avec 4 à 5 rations quotidiennes de fruits et légumes et des fibres qui favorisent le transit et la ligne.

Trop manger

Parfois, la prise de poids se fait même lorsque les aliments gras sont écartés ou consommés en quantité modérée. C'est le cas si la dépense énergétique est trop faible: on mange trop par rapport à son métabolisme.

Il faut donc diminuer les portions dans l'assiette ou augmenter la dépense énergétique de l'organisme en pratiquant une activité physique.

Grignoter toutes les 2 heures

Le grignotage intempestif, c'est-à-dire, l'ingestion «réflexe» de petites quantités d'aliments souvent gras et sucrés, est très mauvais pour la ligne car il s'ajoute aux repas de la journée, ce qui provoque un déséquilibre de la ration alimentaire quotidienne.

Si l'envie de grignoter est trop forte, mieux vaut choisir un fruit ou un laitage, riches en nutriments et pauvres en calories.

Ne pas s'hydrater correctement

Boire de l'eau en tant que tel ne fait pas maigrir mais contribue au maintien d'un poids idéal. L'eau favorise l'élimination des toxines, ce qui permet à l'organisme de mieux fonctionner et donc d'éviter de stocker. Il a

effectivement été prouvé que boire de l'eau augmentait le métabolisme de 3%, ce qui signifie que l'énergie dépensée à faire fonctionner l'organisme est plus élevée et que les calories sont brûlées en plus grand nombre.

Grignoter avant d'aller dormir

Grignoter des aliments gras ou sucrés, devant la télé ou juste avant d'aller dormir est extrêmement mauvais pour la ligne. Les aliments ingérés avant une phase de repos sont stockés par l'organisme qui n'a plus besoin d'énergie.

C'est d'ailleurs pour cette raison que le repas du soir doit être léger et équilibré: la raclette ou le steak-frites sont à bannir. En outre, faire un repas léger permet d'éviter les lourdeurs, ce qui favorise le sommeil.

Ne pas dormir suffisamment

Le manque de sommeil fait grossir. En cause? Un métabolisme dérégulé qui cause des perturbations hormonales. La ghréline, hormone intervenant dans la sensation de la faim, la satiété et le stockage des graisses, agirait, non pas en augmentant la prise alimentaire comme on l'a cru très longtemps, mais par une action directe sur le stockage des graisses.

Le manque de sommeil engendre par ailleurs l'activation du cortisol, l'hormone du stress. Or, le stress favorise les grignotages intempestifs et par conséquent, la prise de poids.

Manger sous l'effet du stress

Sous l'effet du stress, l'organisme produit des pics de cortisol. Si le taux de cortisol observé dans l'organisme est trop élevé, cela entraîne des dépôts de graisse localisées sur la zone abdominale du corps et donc une prise de poids.

Par ailleurs, le stress génère ce qu'on appelle une «faim émotionnelle». Une mauvaise nouvelle, de l'ennui, de la frustration, etc., nos émotions nous poussent au grignotage d'aliments gras et sucrés. Cela active les circuits de la récompense dans notre cerveau, ce qui a pour effet un apaisement immédiat. Salvateur pour l'esprit, mais très mauvais pour la ligne...

Manger trop vite

Le fait de manger trop vite ne permet pas à l'organisme de percevoir la sensation de satiété. L'effet est purement



mécanique: lorsqu'on mange, le cerveau envoie des signaux de satiété au bout de 20 à 30 minutes. Si on mange trop vite, il est probable que la quantité de nourriture ingérée soit supérieure au niveau de satiété, qui est perçue trop tard. D'où cette sensation d'avoir trop manger qui est réelle et entraîne, à la longue, une prise de poids.

Par ailleurs, manger sur le pouce est souvent synonyme de malbouffe. La gastronomie allant de pair avec la dégustation...

Ne pas bouger suffisamment

Un manque d'activité physique ne permet pas une grande dépense énergétique. Les individus ayant un mode de vie sédentaire, doivent avoir un apport calorique quotidien qui ne dépasse pas 1800 calories pour les femmes et 2100 chez les hommes, ce qui est vite atteint. Les excès

alimentaires sont donc plus fréquemment observés chez ces personnes. En augmentant les dépenses physiques, on peut augmenter son apport calorique sans que cela n'ait d'incidences sur la ligne.

Sauter des repas

Le fait de sauter un repas ralentit le métabolisme de base qui brûle ainsi moins de calories.

En outre, l'organisme ayant été «privé» de nourriture réagit en stockant ¼ de réserves en plus lors du prochain repas au cas où il serait privé une nouvelle fois.

Faire trois repas équilibrés par jour est donc la clé du maintien de son poids. Concernant le petit-déjeuner, il a d'ailleurs été prouvé que les personnes prenant le petit-déjeuner chaque matin étaient plus minces que les autres. A condition d'éviter le croissant pur-beurre, bien entendu...

40% Des Dépressifs ne sont pas Pris en Charge

Une personne sur cinq souffre dans sa vie d'un épisode dépressif. Les médecins généralistes sont en première ligne pour détecter les patients atteints de cette maladie. La Haute Autorité de Santé (HAS) publie de nouvelles recommandations pour les aider à améliorer la prise en charge de la dépression. Les explications du Dr Cédric Grouchka, membre du collège de la HAS.

Pourquoi est-ce difficile de diagnostiquer une dépression? Dr C. Grouchka: "40% des dépressifs ne sont pas pris en charge: soit les diagnostics sont portés à tort, soit ils ne sont pas diagnostiqués. Nos recommandations sont des outils concrets que les généralistes ont élaborés avec nous. Ce sont des arbres décisionnels, des tableaux décisionnels... Ce sont des outils extrêmement simples pour qu'ils puissent comprendre qu'il faut rechercher un certain nombre de symptômes pour caractériser une dépression: l'humeur dépressive, les problèmes de concentration, d'appétit, les troubles du sommeil, des idées suicidaires ou pessimistes, une perte d'estime de soi, d'intérêt, d'énergie... A partir de ça, il faut extraire des éléments pour caractériser la dépression. Il faut que ces éléments soient présents tous les jours, plus de deux semaines et avec une intensité suffisante pour avoir un impact dans le quotidien. Surtout, les généralistes doivent évaluer le degré de la dépression, car en fonction de cela, les traitements seront différents."

Comprendre et Gérer le Stress

Si certains se plaignent du stress, il est dans le même temps assez répandu, dans les milieux professionnels, artistiques comme sportifs, d'affirmer que le stress est nécessaire à la motivation. Il est même de bon ton d'avoir un certain trac («ça prouve l'engagement»), par exemple, avant une présentation orale ou une réunion importante, avec un gros enjeu à la clé. Or, le trac n'est qu'un stress d'un genre particulier, l'anxiété, sous-tendu par un état neurophysiologique dit de «fuite instinctive», issu lui-même de structures cérébrales très anciennes. Bien sûr, le fait de réussir une prestation malgré le trac est courant, mais est-ce que cela prouve que le trac est nécessaire à la motivation ou à l'adaptation? Publié le 06/04/2016 Le nous permettrait de nous sentir plus vivant, plus concerné.



Il peut avoir pour effet de nous motiver. Attention toutefois à ne pas se laisser envahir au quotidien! Pour éviter cela, mieux vaut apprendre à gérer son stress. Dans le monde professionnel ou sportif, celui qui n'a pas le trac est souvent suspecté d'être trop détendu, ce qui dénoterait un certain détachement ou un manque évident de motivation... À moins que - car les avis divergent - il ne s'agisse de l'expression d'un réel charisme, d'un certain talent, d'un véritable don, d'une aisance naturelle! Alors, comment s'y retrouver? Il est un fait aisément observable que de grands orateurs affichent une grande décontraction. Mais sont-ils décontractés parce qu'ils sont «grands orateurs» ou sont-ils «grands orateurs» parce qu'ils sont décontractés? Et décontraction signifie-t-elle pour autant déconcentration? En tout cas, ce qui pousse certains d'entre nous à devoir s'appuyer sur le stress réside en ce qu'ils ressentent parfois, ou sur certains sujets. Cela est particulièrement vrai lorsque nous ne disposons pas d'une vocation suffisante, d'une nature nommée la «personnalité primaire», ou tempérament. Le stress serait alors (parfois) rassurant puisqu'il nous permettrait de nous sentir plus vivant, plus concerné, de sentir qu'il se passe quelque chose en nous. Et de le prouver aux autres, pour obtenir de la reconnaissance. Cela peut avoir pour effet de nous motiver quelque peu, car l'attrait du succès, de la reconnaissance, ou la peur de l'échec, de la sanction, peuvent avoir un effet de motivation. Mais cet effet est ordinairement de courte durée.

Que se passe-t-il en fait, plus biologiquement, lorsque nous sommes stressés? Il est utile de mieux comprendre le stress lorsque l'on envisage de mieux le gérer. Pour mieux gérer son stress, il faut avant tout comprendre le phénomène.

OUR NEW MOBILE APP SMART. FAST. USER-FRIENDLY

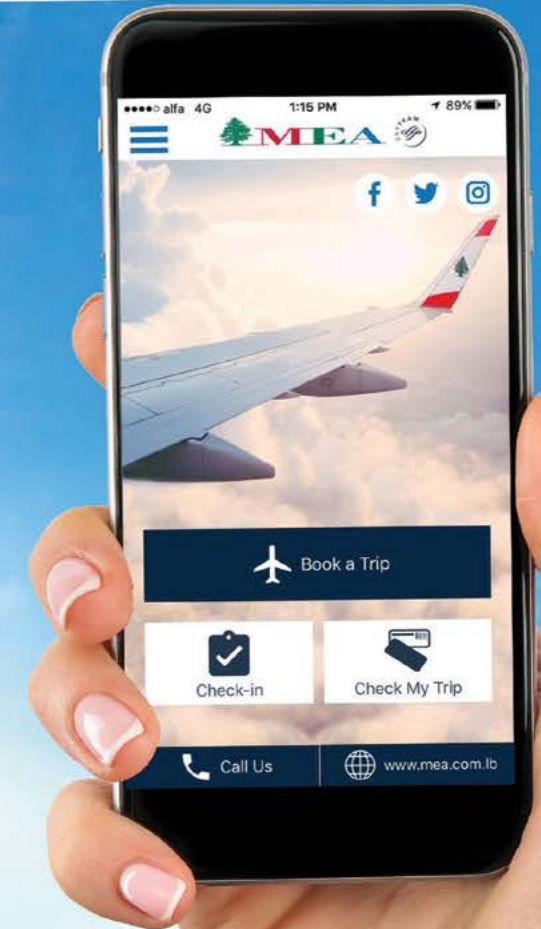
BOOK A TRIP IN ONLY 4 STEPS

CHOOSE YOUR SEAT
AND CHECK IN

VIEW YOUR TRIPS
AND CHECK YOUR MILES

CHECK YOUR FLIGHT STATUS

CHECK YOUR BAGGAGE
ALLOWANCE



WISH YOU A PLEASANT TRIP

PRESENTING THE ALL NEW MEA APPLICATION THAT WILL MAKE YOUR TRAVEL EASIER, GIVING YOU A WHOLE NEW EXPERIENCE AND PROVIDING YOU WITH EASY ACCESS AND AVAILABILITY IN A MATTER OF SECONDS.

