

Tobacco Free Initiative: “Cessons d’être hors la Loi!”



Prévenir la première cigarette chez les jeunes Libanais: tel est l'un des objectifs de l'association TFI (Tobacco Free Initiative), qui lutte, depuis 20 ans, contre le tabagisme au Liban sous toutes ses formes. Cette

ONG, créée par la famille de maître Antoine Kayrouz décédé d'un cancer du poumon, s'est acharnée pour faire adopter la loi 174. Et depuis, elle milite pour son application.

“Avec la pandémie du Coronavirus, il faut plus que jamais faire appliquer la loi 174 qui interdit le tabagisme dans les lieux publics au Liban!”. Un appel lancé par Dr Hala Kahi, tabacologue et membre de TFI. Ce médecin de famille souligne qu'une multitude d'études prouvent que les fumeurs sont beaucoup plus exposés pour attraper des virus attaquant les poumons, tel que le Covid-19. “Et s'ils l'attrapent, ces fumeurs ont beaucoup plus de risques d'avoir des complications pouvant entraîner la mort. En fait, tabac et Corona forment un mélange explosif!”

Faire appliquer la loi 174 qui existe depuis 2011 mais n'est pas suivie, l'association milite pour cela, surtout que 88,1 pour cent des Libanais sont POUR son application, selon un sondage effectué par l'Institut de Santé Publique de l'Université Saint Joseph en collaboration avec TFI.

Pour atteindre ses objectifs, Tobacco Free Initiative



Photo AUB



Equipe de TFI

diversifie les moyens: campagnes de prévention du tabagisme dans les écoles et les universités, clubs anti-tabac, prix Antoine et Minerve Kayrouz récompensant les meilleurs projets scolaires sur le sujet, conférences et tables rondes, passages médias et même campagne de sensibilisation créative intitulée “Hargal el Balad”...

Cette association, la seule au Liban spécialisée dans la lutte contre le tabagisme, est composée d'hommes et de femmes d'affaires, de médecins, d'avocats, de psychologues et de journalistes... Récompensée par l'OMS pour son action au Moyen Orient, TFI tente de faire avancer les choses.

“Nous sommes complètement contre la modification de la loi 174”, souligne le président de TFI, Dr Charles Jazra. “C'est de notre devoir de protéger nos générations et les générations futures des dangers mortels du tabagisme. Mais pour cela, il faut changer la perception des gens face au tabac”.

Pour cela, l'ONG organise, lors de ses interventions en milieu scolaire notamment, des rencontres avec des

personnalités et célébrités auxquelles les jeunes peuvent s'identifier: TFI a ainsi pu bénéficier de la coopération de champions sportifs tels que Sabah Khoury ou Rony Fahed, de comédiens tel que George Khabbaz, de stars issues du concours Miss Liban comme Marie-Josée Hnein, Annabelle Hilal..., ou de l'émission Star Academy comme Bruno Tabbal, sans oublier les journalistes télé connus du public, comme Tony Baroud, Elsa Yazbek Charabati, Rita Khoury, Serge Zarka...

La lutte est, certes, longue et l'ennemi prend plusieurs visages au fil des ans. D'abord, c'est la cigarette, puis le narguilé et plus récemment la cigarette électronique... de quoi décourager les plus enthousiastes. Toutefois, TFI ne baisse pas les bras!

Pour toute information:

www.tfi-lb.com

Tobacco Free Initiative sur Facebook et Instagram

03 728 007

Infos

6 Conseils pour Brûler la Graisse au Niveau du Ventre

Ça commence par l'alimentation

Si on veut brûler la graisse au niveau du ventre, il faut commencer par éviter voire éliminer les aliments «stocke-graisse» comme les sucreries, la nourriture industrielle, les biscuits apéritifs, les sodas, les aliments frits...

Attention, on évite de consommer ce genre d'aliments, mais on n'élimine pas les graisses de notre alimentation! Le «bon gras» qui provient par exemple de l'huile d'olive, de l'avocat ou des fruits oléagineux est à privilégier.

Ensuite, on va surtout favoriser les aliments «brûle-graisse» comme le citron, le brocoli, la pomme, l'ananas, le poivron ou encore le son d'avoine.

On privilégie également les aliments riches en fibres comme les artichauts, les lentilles, les noix de coco, les pruneaux et les céréales complètes. Ils sont bons pour le transit intestinal et apportent une sensation de satiété qui vous évite de grignoter entre les repas.

Boire beaucoup d'eau

Pour rester bien hydraté, mais aussi pour faciliter le transit intestinal, éliminer les toxines et limiter le grignotage, il faut boire beaucoup d'eau.

Il n'y a pas de règle sur la quantité d'eau à boire, car nous sommes tous différents (et cela dépend aussi de l'eau contenue dans ce que nous mangeons!), mais on conseille souvent autour de 2 litres d'eau par jour.

Petite astuce: commencez votre journée par une eau tiède citronnée, le top pour avoir un ventre plat !

Le thé vert, c'est la boisson ventre plat

En plus de toutes ses vertus santé, le thé vert est une boisson diurétique, c'est-à-dire qu'elle nous aide à drainer les liquides. C'est aussi un bon brûle-graisse grâce notamment aux catéchines qu'il renferme, des molécules qui aident à lutter contre le stockage des graisses, et à la théine, qui booste les dépenses énergétiques de notre corps.

Stop à la sédentarité

Un rythme de vie trop sédentaire, c'est le meilleur moyen de stocker les graisses au niveau du ventre!

Si votre mode de vie vous oblige à rester souvent assis, il va falloir faire en sorte de bouger un peu plus. Cela commence par essayer de marcher le plus possible.

Ensuite, faites le point sur vos activités: si vous restez assis toute la journée au travail et que vous passez votre temps libre à regarder la télé, ça ne va pas vous aider à perdre la graisse abdominale. Essayez des activités moins sédentaires comme le sport évidemment, la danse, la randonnée, mais aussi le jardinage par exemple.

Et stop au stress!

Lorsqu'on est stressé, on produit en grande quantité une hormone appelée «cortisol».

Cette hormone a la mauvaise réputation de faire augmenter le taux de sucre dans le sang. Si notre organisme n'en a pas besoin, il va donc le stocker gentiment au niveau de notre ceinture abdominale!

Il faut donc se détendre et cela passe notamment par les points évoqués précédemment: une bonne alimentation et une activité physique.

On peut aussi s'aider des fleurs de Bach, de tisanes, de la méditation, de la sophrologie ou simplement en passant plus de temps de qualité seul ou avec ses proches. À chacun sa manière de se détendre!

Bouger plus, mais quel sport choisir ?

Pour diminuer la graisse abdominale, il faut d'abord privilégier le cardio puis les exercices de renforcement musculaire.

On peut s'inscrire dans une salle de sport pour bénéficier des conseils d'un coach sportif ou on choisit des activités qui font brûler la graisse au niveau du ventre le rameur, le running ou la natation.

Puis, quand on commence à perdre de la graisse, on renforce les muscles abdominaux par du gainage et des abdos en essayant ces 7 exercices faciles pour muscler les abdos.