

Trois astuces simples pour réussir son régime

Compte Test - 2012-07-17 19:28:00 - Vu sur pharmacie.ma

Le suivi sur un an de 123 femmes en surpoids ou obèses âgées de 50 à 75 ans par des chercheurs américains, a montré que trois règles de vie peuvent aider au quotidien à perdre du poids. Les conclusions de ces travaux, publiées dans le Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, ont été obtenues par l'équipe d'Anne McTiernan, professeur au Centre Fred Hutchinson pour la recherche sur le cancer, sont étonnamment simples:

La première règle était de tenir un journal. Les participantes à l'étude avaient ici pour consigne de noter la taille des portions avalées, le contenu des étiquettes, le mode de cuisson et l'assaisonnement des plats. Elles devaient enfin être régulières dans leur rédaction, en emportant leur carnet partout avec elles ou en utilisant une application smartphone dédiée. Résultat: les femmes qui ont noté ce qu'elles mangeaient, à quel moment et en quelles quantités ont perdu 3 kilos de plus en moyenne que celles qui ne l'ont pas fait.

La deuxième règle est de ne pas sauter de repas. «Le mécanisme expliquant pourquoi on grossit quand on saute des repas n'est pas encore bien connu mais il semblerait que le fait de jeûner incite le corps à accueillir plus favorablement les nourritures riches et donc à absorber plus de calories au total, explique l'auteur. Par ailleurs, sauter des repas pourrait refléter un manque plus général d'attention prêtée à la préparation et à l'équilibre des repas - ce qui est essentiel à un bon équilibre alimentaire». Résultat: les femmes qui ont sauté des repas ont perdu en moyenne 4 kilos de moins que celles qui ont pris des repas à heures régulières.

La troisième règle, enfin, est d'éviter de déjeuner au restaurant. «Quand on déjeune au restaurant, on maîtrise moins la composition des repas et le mode de cuisson», explique Anne McTiernan. Il est donc plus difficile de se nourrir de façon saine et équilibrée. Cela est vrai pour n'importe quel repas pris au restaurant, dîner inclus, mais l'impact sur la perte de poids était plus flagrant pour le déjeuner, expliquent les auteurs. Résultat: les femmes qui déjeunaient au restaurant au moins une fois par semaine ont perdu en moyenne 2,5 kilos de moins que les autres.