Boire de l’eau faciliterait la perte de poids

Zitouni IMOUNACHEN - 2015-09-03 19:24:19 - Vu sur pharmacie.ma

Selon une étude britannique, boire une petite bouteille d’eau avant un repas peut aider les personnes en surpoids ou obèses à perdre du poids plus efficacement.

84 personnes obèses ont été incluses dans cette étude. Elles ont été suivies sur une période de 12 semaines, et chacun des participants a bénéficié d’une consultation avec un spécialiste du contrôle pondéral. 41 des personnes recrutées ont été invitées à boire de l’eau avant le repas et 43 ont été invitées à imaginer qu’elles avaient le ventre plein avant de manger.

Celles qui avaient bu de l’eau avant les trois principaux repas de la journée ont fait état d’une perte de 4,3 kg sur la période de 12 semaines, alors que celles qui n’en avaient bu qu’une seule fois ou pas du tout n’ont perdu que 0,8 kg en moyenne.

L’auteure de l’étude, Helen Parretti a déclaré que « l’élégance de ces résultats tient à leur simplicité. Il suffit de boire un demi-litre d’eau, trois fois par jour, avant les principaux repas pour contribuer à réduire votre poids ».

« Associé à des instructions sommaires sur la façon d’accroître son niveau d’activité physique et de privilégier une alimentation saine, cela semble aider les personnes à perdre davantage de poids, à un rythme modéré et sans risque pour leur santé. C’est une habitude qui demande peu d’efforts pour l’intégrer à nos vies quotidiennes chargées. »