

## 6. Buvez moins de calories

Nous buvons aujourd'hui bien plus de calories que nous ne l'avons jamais fait – soda, jus de fruits, boissons pour sportifs, cafés spéciaux et des tisanes. Le docteur Richard Mattes, Ph.D, professeur de nutrition à l'université Purdue en Indiana, a fait une expérience intéressante pour prouver ce point. Dans son laboratoire, il a prit des gens pour une étude de quatre semaines en leur donnant des « jellybeans » et du pop soda. Chaque individu quotidiennement reçut 450 calories de carbohydrate pur soit par des jellybeans ou du soda. Quand ils mangeaient des jellybeans, ils mangeaient moins d'autres calories, mais ils buvaient plus de soda, les calories du soda s'ajoutant à ce qu'ils mangeaient, quoi que ce fut. Les personnes qui buvaient les boissons soda prirent du poids de façon significative. Si vous avez soif, essayez de boire un bon verre d'eau fraîche. Il peut ne pas y avoir de raison scientifique ou métabolique de boire un verre (8-10 onces) d'eau avant chaque repas, mais cela semble laisser moins de place dans votre estomac pour les rations extra d'aliments. L'eau est aussi un excellent test pour décider si vous avez réellement faim ou si vous mourrez d'envie d'un casse-croûte entre les repas. Buvez un verre d'eau, attendez 15 minutes, et voyez si vous avez encore faim. Pour rendre l'eau plus appétissante, essayez d'y mettre une tranche, ou une goutte ou deux, de jus de citron.

## 7. N'arrêtez pas

Vous avez probablement pensé que cette stratégie d'amincissement aurait dû se trouver en tête de liste des éléments essentiels de la perte de poids. Ce n'est un secret pour personne qu'une marche quotidienne ou tout autre forme d'exercice, brûlera des calories, mais l'activité physique joue un rôle encore plus important dans le maintien du poids. Dans une étude de l'université Stanford encore non publiée, le chercheur Peter Wood, a mis un groupe de 220 hommes sur un régime conçu pour réduire leur absorption quotidienne de 300 calories. Dans un second groupe les hommes n'avaient rien changé à leur régime habituel, mais devaient couvrir 6.5 kilomètres par semaine en marchant ou en courant. Après une année, les hommes des deux groupes avaient perdu du poids : les hommes du groupe sous régime alimentaire avait perdu en moyenne 15 livres (7 kg) par individu et dans l'autre groupe une moyenne de 9 livres (4kg) par personne. Cependant, quand on procéda à un nouveau contrôle des hommes des deux groupes 42 mois plus tard, les résultats de la recherche indiquent que les hommes sous régime alimentaire avaient repris la moitié des kilos perdus, tandis que ceux qui faisaient de l'exercice avaient conservé leur poids. (*Nutritional Action Health Letter, Mars 1989*).

Alors que la saison des fêtes de fin d'année approche, ce qui s'accompagne généralement de nombreuses activités sociales où l'on mange et l'on boit, laissons un style de vie dont des habitudes de nutrition, d'exercice, et d'une attitude positive font partie, être un élément d'un bon et sain éconamat chrétien.

---

*Distribué par:* North American Division. *Directeur:* DeWitt Williams  
*Produit près:* Les ministères de la santé de la Division Nord-Américaine. *Directeur:* DeWitt Williams  
*Coordonateur—Editeur:* Gordon Botting. *Design—Assistant Editeur:* Ed Fargusson



## Aminci pour la vie

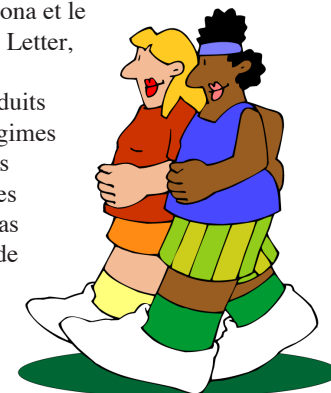
par Gordon Botting

En tant que nation nous suivons un régime alimentaire depuis des décennies et qu'en avons-nous retiré ? Des kilos supplémentaires ! En 1991, seulement une personne sur huit avait des problèmes de poids, mais au cours des dix dernières années le nombre d'américains obèses a presque doublé. Plus de la moitié de tous les adultes (97 millions) de ce pays sont maintenant obèses ou trop lourds. L'obésité est une épidémie aux États Unis, selon le Centre de contrôle et de surveillance des maladies, et comme l'Américain moyen s'est alourdi, la liste des raisons médicale et sanitaires de perdre cet excès de poids s'est allongée, comprenant maintenant les maladies cardiaques, les maladies de la vésicule biliaire, les transports au cerveau, le diabète, l'arthrite, divers formes de cancer tel celui du colon, du rectum, de la prostate, du sein, du cou et de l'utérus.

Il y a une croissance soutenue de l'obésité – laquelle, par définition, signifie au moins 20 pour cent de poids en trop – dans tous les États des États Unis, tant chez les hommes que chez les femmes, dans tous les groupes d'âge, les cultures et les niveaux d'éducation. Malheureusement le groupe d'âge le plus frappé par cette croissance de l'obésité est celui des jeunes adultes entre 18 et 29 ans.

Culturellement, dans la dernière décennie, les Hispaniques montraient la plus forte croissance, avec les Afro-Américains. Les gens du groupe d'âge entre 50 et 59 ans, des individus sans grands diplômes scolaires, avaient la plus grande proportion de personnes trop grosses. Les États du sud atlantiques avaient la plus forte croissance ( 67 %). L'État de Georgie avait la plus forte croissance avec une augmentation de plus de 100 %. Les deux États ayant la croissance la plus faible d'Américains trop lourds, étaient l'Arizona et le Colorado, avec seulement 15%. (*Berkeley Wellness Letter, Mai 2000*).

En dépit d'un choix toujours plus grand de produits commerciaux pour perdre du poids, des livres de régimes alimentaires, des combines et gadgets de tous genres promettant un contrôle du poids rapide et durable, les experts reconnaissent que les règles de base n'ont pas changé. Ci-dessous se trouvent quelques stratégies de vie, pas des idées de régimes, qui pourront vous aider à maximiser vos efforts dans le combat pour obtenir la victoire sur les rondeurs.



## 1. Pourquoi se faire du souci ?

Selon la célèbre étude Framingham, chaque livre en plus enlève un mois de votre espérance de vie. Si vous avez 50 livres de trop cela représente quatre années ! Il est évident que lorsque vous vous débarrassez de ces livres indésirables votre apparence et votre longévité s'accroissent. En utilisant les informations trouvées dans deux grandes études sur la santé, les chercheurs estiment que les avantages potentiels d'une réduction soutenue de 10% de votre poids, tant chez les hommes que chez les femmes de 35 à 64 ans, qui étaient peu, modérément ou sévèrement obèses. Ils ont découvert qu'une perte de 10 % sur toute une vie par 1000 individus aurait pour résultat de 12 à 38 fois moins de cas de maladie coronariennes et de 1 à 13 fois moins de cas d'attaques. Selon l'âge, le sexe et le « BMI », cette même perte de poids diminuerait le temps attendu pour les personnes trop grosses en risque de faire de l'hypertension de 1.2 à 2.9 années et le type 2 du diabète de 0.5 à 1.7 années. (*American Journal of Public Health*, Octobre 1999).

Le bénéfice n'est pas simplement une augmentation de la longévité, mais aussi de la qualité de vie dont vous jouirez, dès aujourd'hui. En perdant ces livres en trop, vous aurez plus d'énergie, plus de stamina et d'endurance, et, mieux que tout ça, vous vous sentirez et paraîtrez bien mieux.

## 2. Croyez que vous le pouvez

Bien que les médias écrits et électroniques nous rappellent sans cesse que nous avons besoin d'être mince, en forme et beaux, on nous répète sans cesse qu'il est quasi impossible de perdre ces kilogrammes en trop. À cause de cette insistance constante sur les échecs, la majorité des individus abandonnent avant d'avoir eu la chance de connaître le succès.

Mais des gens ont réussi à ne pas reprendre ces kilos. Dans son livre « *Thin for Life : 10 Keys to Success From People Who Have Lost Weight & and Kept it Off* » (Houghton Mifflin), Anne Fletcher a eu des entrevues avec 160 personnes au cours des années et les a suivies. Trente des personnes qu'elle suivait, n'avaient pas repris 100 livres au cours de cinq années, avec une moyenne de 64 livres pour le groupe de ce livre. Ces personnes venaient de divers milieux de vie, depuis un sénateur qui fondit de 35 livres jusqu'à un scientifique qui en perdit 25. En moyenne, ces individus avaient perdu 29% de leur poids, résultant dans un transfert du groupe d'âge d'obèse à normal.



## 3. Ne pensez pas régime alimentaire

Les recherches ont montré que les meilleurs « perdus » de poids ne suivent pas un régime, mais changent plutôt la façon dont ils mangent et vivent. Une perte de poids à long terme signifie se débarrasser de la « mentalité du régime » laquelle implique que « se mettre au régime » veut automatiquement dire « cesser son régime ». Plus de 90% des gens au régime reprennent le poids perdu dans l'année et, hélas, beaucoup ajoutent plus de livres. Perdre et gagner sans cesse du poids est à la fois frustrant et malsain. Une recherche très intéressante a été menée par Kelly Brownell et ses associés à la faculté de médecine de l'université de Pennsylvanie au milieu des années 1980. Brownell fit gagner, perdre, regagner et reperdre du poids à des rats. Après leur premier gain de poids, il fallut 21 jours à ces animaux pour perdre l'excès de poids et 46 jours pour le reprendre. Cependant, la seconde fois, les

rats eurent besoin de 46 jours pour perdre le surplus de poids et seulement 14 jours pour le reprendre. Si vous reliez cette étude sur des rats à des êtres humains, ce qui se passe est que le corps réagit au régime comme il le ferait en temps de famine et il devient de plus en plus efficace pour emmagasiner des aliments.

## 4. Couper les calories

La majorité des individus trop gros consomment de 500 à 1000 calories par jour de plus que nécessaire.

Les femmes devraient viser entre 1200 et 1500 calories par jour et les hommes entre 1500 et 2000. Ne limitez pas trop vos calories. Ne descendez jamais en dessous de 1000 par jour parce que cela ne limitera pas seulement votre nutrition, mais votre corps interprétera cela comme se trouvant au bord de la sous-alimentation et ralentira le métabolisme. De ce fait, il deviendra de plus en plus difficile de perdre les livres en trop, votre corps brûlant moins de calories alors que vous mangez moins. Dans une récente étude gouvernementale de 100.000 hommes et femmes parmi lesquels plus des deux tiers essayaient de perdre du poids ou tout au moins d'éviter de prendre une livre ou deux, on a découvert que de 30 à 40 % faisaient l'erreur de manger moins de graisse sans prêter attention à leur consommation totale de calories. Le meilleur genre d'aliments pour vous aider à couper votre quantité de calories, mais pas votre sentiment de satiété, sont les aliments à grande teneur d'eau comme les légumes frais, les ragoûts, les soupes sans crème et les céréales chaudes entières. Ils fournissent un gros volume mais relativement peu de calories.

## 5. Faire le suivi

Vous n'avez pas à être obsédés par le poids et à mesurer chaque bouchée que vous mangez. Faites à l'occasion un calcul de ce que vous absorbez en 24 heures ou en une semaine. Tenir un journal alimentaire aidera à noter d'où viennent les calories en trop. Cela peut vous aider à arrêter avant une poignée de noix, de patates frites ou autre casse-croûte pas si sains que ça. Votre histoire des aliments devrait en dire beaucoup sur le où, le quand, le quoi et, plus important encore, le pourquoi de ce que vous mangez.

Si vous ne voulez pas prendre le temps de tenir un journal alimentaire, alors « donnez un coup d'œil » ou faites une estimation de vos aliments. La plupart des fruits, tels une pomme de taille moyenne ou une pêche, en chiffre arrondi égale 100 calories ; une coupe de fraises ou de mûres – 50 calories. Des légumes comme une grosse pomme de terre – environ 200 calories. La même chose pour une coupe de pois. D'autres légumes comme le brocoli, les choux de Bruxelles et les carottes ne font que 35 calories pour une demi-coupe. Souvenez-vous, ceci ne fonctionne que pour les aliments non raffinés - fruits, légumes, noix – le genre d'aliments qui devraient être l'élément principal d'un style de vie sain. La meilleure méthode est d'acheter un compteur de calorie de poche.

Mais voici une nouvelle encore meilleure : Vous n'êtes pas obligé de prendre du poids pendant les fêtes à venir. Daniel Kirschenbaum, un professeur de psychiatrie et de sciences du comportement à la faculté de médecine de l'université de l'ouest à Chicago, a suivi 38 individus à compter de deux semaines avant l'Action de grâce jusqu'à deux semaines après le Nouvel An et a découvert que ceux qui fidèlement tenez l'histoire alimentaire de tout ce qu'ils consumaient ont réussi à perdre une moyenne de sept livres pendant la période des fêtes.