

LE FÉMININ QUI FAIT DU BIEN

AOÛT 2011 - N°428
1,90 € - ISSN 0347-0329

sante-magazine.fr

santé

magazine

~~2,80€~~
1,90€
PRIX D'ÉTÉ !

Régime antigrignotage

LIBÉREZ-VOUS DES FRINGALES!

Le programme naturel pour
vaincre ses pulsions sucrées et se
débarrasser de ses kilos en trop

COACHING

Les bons plans
anti-rétention d'eau

PSYCHO ENFANT

A-t-il vraiment peur
de la séparation ?

BEAUTÉ

DE JOLIS PIEDS
COMME CHEZ LE PÉDICURE

SPÉCIAL FEMMES

ÉQUILIBRER SES
HORMONES

CONTRACEPTION
TROUVER LA BONNE

PRÉMÉNOPAUSE
PASSER LE CAP

RÈGLES GAGNER
EN TRANQUILLITÉ

BRÛLURES D'ESTOMAC
CÔLON IRRITABLE...

Comment
combattre
les désordres
digestifs

SÉRIE D'ÉTÉ

15 PLATS
COMPLETS
POUR TOUTE
LA FAMILLE
À MOINS
DE 5 EUROS

GUIDE D'ACHAT : les meilleurs produits contre les ampoules

Uni-éditions

L 11114-428 - F: 1,90 €



Libérez-vous

des fringales !

Vous “craquez” en dehors des repas pour du chocolat, des gâteaux... Les raisons de ces compulsions alimentaires sont diverses : fatigue, stress, ennui ou gourmandise. Découvrez quelle compulsive vous êtes, et suivez les conseils nutritionnels et de bien-être de nos spécialistes. *Véronique Bertrand*

Un petit gâteau par-ci, un carré de chocolat par là, une tartine de fromage en rentrant du bureau, un esquimau sur la plage... Vous êtes une adepte du “craquage alimentaire”. Mais peut-être avez-vous oublié qu’“il faut manger pour vivre et non pas vivre pour manger.” Cette citation de Socrate rappelle effectivement que, normalement, vous vous alimentez parce que votre corps ne sait pas synthétiser certaines substances organiques. C’est pourquoi il a besoin que vous lui fournissiez des lipides, des protéines, des glucides, des vitamines... C’est aussi pour ces raisons que vous avez faim, votre organisme réclame sa nourriture pour fonctionner. Et comme il est préférable d’allier “l’utile à l’agréable”, vous choisissez des aliments source d’énergie, mais aussi de plaisir.

Avez-vous une fringale ou une compulsion ?

Parfois, en dehors des repas ou des collations, vous ne pouvez pas vous empêcher de manger. Vous avez des fringales, des compulsions alimentaires. Attention, ce n’est pas la même chose !

« *La fringale répond à un besoin du corps, explique Florence Pujol, diététicienne. Elle répond à un besoin d’énergie, de nutriments. Elle peut se manifester par un*

creux à l’estomac lié à une intense sensation de faim. » Certaines personnes qui sautent un repas “meurent” de faim, d’autres non. « *C’est aussi le cas lors d’une hypoglycémie, complète le Dr Éric Ménat*. Cette dernière provoque une sensation de malaise, une envie compulsive de manger pour calmer les sensations physiques.* » La fringale peut aussi avoir une autre origine. « *Elle peut être due à une carence, souligne la diététicienne. C’est le cas de la femme après ses règles qui, ayant besoin de fer, se jette sur un steak.* »

Et la compulsion alors ? « *Elle répond à un besoin psychique* », ajoute Florence Pujol. « *C’est un phénomène plus difficile à contrôler* », complète le médecin. Elle peut être provoquée par de la fatigue, du stress, un sentiment d’abandon, d’évitement de soi...

« *Le circuit naturel, “je mange pour calmer ma faim”, est alors détourné et devient, “je mange pour calmer mon stress ou ma solitude”...* » Manger revient alors à “ravalier ses émotions”, à remplacer un câlin, à se donner une contenance... Mais pour quels aliments craque-t-on en général ?

Vous vous ruez sur un pain au lait, un chamallow ou une tartine de miel... « *Ces aliments émotionnels peuvent s’apparenter à des drogues alimentaires* », expli-

MANGER
POUR VIVRE
ET NON
VIVRE POUR
MANGER



**LE PROGRAMME NATUREL
POUR VAINCRE VOS PULSIONS
SUCRÉES ET VOUS DÉBARRASSER
DE VOS KILOS EN TROP**

DR - R. DOBREMEL - IMAGESOURCE / GETTYIMAGES

NOS CONSULTANTS



Catherine Aliotta
sophrologue
directrice de l'Institut
de formation à la
sophrologie, Paris



Bertrand Blanchot
diététicien



**Catherine
Bouquet-Proteau**
aquathérapeute
Auteur de *Libérez-vous
de vos peurs grâce
à l'aquathérapie*,
éd. J. Lyon (18€)



Florence Pujol
diététicienne
Auteur de *Je mange
et je suis bien*, coll.
Les Psychoguides,
éd. Puf (18€)

que la diététicienne. Le choix de ces aliments émotionnels est-il très personnel ou retrouve-t-on toujours les mêmes ?

Les aliments "doudou"

« Ces aliments réconfortants ont souvent une texture pâteuse en bouche », détaille Florence Pujol. Par exemple, une tranche de brioche avec de la pâte à tartiner, du chocolat qui fond en bouche... Ces aliments ont un effet calmant pour plusieurs raisons. « Denses en bouche, ils nécessitent d'être sucés et procurent une forme de régression mentale », souligne la diététicienne. « Ils agissent comme le réflexe conditionné du bébé qui tète quand il est stressé », ajoute le Dr Éric Ménat. La gestuelle qu'ils impliquent joue aussi un rôle. « Enfin, il y a l'effet remplissage qui procure une sensation de plénitude, explique Florence Pujol. Si la compensation alimentaire soulage à court terme, elle ne résout pas le problème. Elle peut dériver vers une relation alimentaire addictive qui entraîne une prise de poids. » Prenez le temps de réfléchir à ce qui provoque ce besoin de compensation. Pour vous aider, faites le test page suivante.

* Auteur avec le Dr Ève Villemur de *Maigrir avec la nutrition comportementale*, éd. Thierry Souccar (15,78 €).

FAITES LE TEST

Quelle compulsive êtes-vous ?

Parmi les 8 questions suivantes, cochez la ou les réponses qui vous ressemblent le plus. Vous saurez ainsi quel profil vous correspond.

1. Vous profitez à fond des vacances et vous enchaînez les soirées avec "before" et "after" les unes après les autres, du coup, vos nuits sont (trop) courtes.

OUI NON

2. Dans la journée, impossible de résister : vous vous endormez partout, sur la plage, dans le jardin ou vous somnolez à votre bureau si vous travaillez.

OUI NON

3. Votre premier réflexe lorsque vous rentrez du bureau, c'est d'aller dans la cuisine et d'ouvrir le réfrigérateur.

OUI NON



Les granités en vacances, un régal pour oublier le stress de l'année !

DÉCOUVREZ CE QUI VOUS POUSSE À VOUS JETER SUR LA NOURRITURE

4. Après une après-midi à surveiller les enfants se baignant ou grimpant aux arbres, vous vous ruez sur vos placards à provisions.

OUI NON

5. Sur sa carte, le glacier propose un parfum que vous ne connaissez pas, vous y remédiez tout de suite.

OUI NON

6. En vacances dans une région gastronomique, vous ne pouvez pas

vous empêcher de goûter toutes les spécialités.

OUI NON

7. En plus de vos trois enfants, votre sœur vous demande de garder les siens sur la plage, vous ne dites pas non.

OUI NON

8. Après une semaine de folie, votre mari vous a "collé" un dîner de collègues de boulot le vendredi soir, vous ne dites rien et assumez.

OUI NON

VOS RÉSULTATS

Vous avez répondu **OUI** aux questions **1 et/ou 2**

→ **Vous grignotez** parce que vous êtes fatiguée.

Vous avez répondu **OUI** aux questions **3 et/ou 4**

→ **Vous stressez**, alors vous mangez tout le temps.

Vous avez répondu **OUI** aux questions **5 et/ou 6**

→ **Gourmande**, vous ne résistez pas à la tentation.

Vous avez répondu **OUI** aux questions **7 et/ou 8**

→ **Vous n'arrivez pas à** exprimer vos émotions alors vous mangez.

Rendez-vous au profil correspondant pour découvrir vos bonnes résolutions.

Vous grignotez sans arrêt car **VOUS** êtes fatiguée

Le manque de sommeil perturbe le fonctionnement de certaines hormones : la leptine et la ghréline, toutes deux responsables de la faim et de la satiété. L'appétit peut être accru de 25 %. « *La fatigue engendre une modification du métabolisme*, précise Florence Pujol. *Le corps entre dans un "mode économe", il diminue ses dépenses. Quand on est fatiguée, on se dit aussi que c'est parce qu'on a besoin d'énergie et donc on mange.* Cette lassitude entraîne aussi une hypersensibilité émotionnelle, calmée en grignotant notamment des aliments gras parce qu'ils sont plus énergétiques. » Des erreurs à corriger en écoutant les besoins de votre corps et en vous offrant des pauses bien-être.

Vos **6** bonnes résolutions

1 Au réveil, buvez : « *La nuit, le corps se déshydrate, explique la diététicienne, le matin il a donc besoin d'être réhydraté par un grand verre d'eau à température ambiante.* » Ce geste réveille aussi l'organisme et le purifie des toxines.

2 Octroyez-vous des microsiestes : 4 ou 5 heures de sommeil, c'est peu pour se sentir en forme. « *Dans la journée, faites une ou plusieurs microsiestes d'une à quinze minutes* », suggère Florence Pujol. Installez-vous confortablement, assise ou allongée, et fermez les yeux. Vous ne dormirez pas, mais vous vous détendez et vous récupérez un peu de votre fatigue. « *Cette détente physique peut calmer l'envie de manger, ou du moins la diminuer en apportant un certain équilibre psychique* »,



davantage d'appétit, un carpaccio de poisson avec un bol de riz, une tartine de chèvre frais...

complète Virginie Megglé, psychanalyste*.

3 Attendez que l'appétit vienne pour manger :

vous avez fait une nuit blanche et vous réveillez un peu comateuse à midi. « *Ne vous forcez pas à manger, conseille la diététicienne. Attendez d'avoir faim et ne vous étonnez pas de ne désirer que des aliments mous. Le corps, vaseux, réclame quelque chose de facile à manger et à digérer.* » Dégustez un gaspacho frais, un jus de fruits, une tranche de melon ou de pastèque, une salade de fruits ou, si vous avez

4 Évitez les aliments odorants. « *Les aliments qui ont une odeur forte déplaisent en cas de fatigue, car on peut être nauséeux* », informe la diététicienne.

5 MINUTES DE SIESTE, ET L'ENVIE DE MANGER DISPARAIT !

5 Faites l'impasse sur les légumes secs, les choux... Les premiers sont riches en fibres et en glucides complexes qui mettent

du temps à être assimilés. Les seconds contiennent des composés sulfurés, difficiles à digérer chez certaines personnes. « *Mieux vaut donc éviter ces aliments, ajoute Florence Pujol, car en cas de fatigue, le corps s'économise, il consacre moins d'énergie au système digestif.* »

6 Reprenez de l'énergie : « *Cet exercice de sophrologie, appelé prana, permet à l'organisme de se régénérer, de retrouver des forces* », explique Catherine Aliotta, sophrologue, directrice de l'Institut de formation à la sophrologie, à Paris. Installez-vous debout, les pieds bien à plat au sol. Inspirez profondément en levant les bras à l'horizontale devant vous, paumes des mains vers le ciel. Vos poumons sont pleins, pliez vos bras et ramenez vos mains ouvertes vers votre thorax. « *Ce geste permet de ramener l'énergie à soi* », commente la sophrologue. Soufflez en redescendant vos bras le long du torse, et imaginez que l'énergie inonde votre corps. **Faites cet exercice trois fois de suite.**





Vous stresssez vite et mangez tout le temps !

Que ce soit en vacances ou au bureau, vous courez. Il faut déposer les enfants au club de voile, faire les courses, les récupérer, préparer le repas. Ou les emmener à l'école avant de prendre le métro, d'enchaîner une journée de travail... « Selon la personnalité de chacune et son histoire, le stress augmente l'envie de manger sans faim, ou il a un effet anorexigène, explique Florence Pujol. Dans tous les cas, la femme stressée doit apprendre à vivre le moment présent et non pas dans le futur. » Faites des efforts pour vous poser, prendre du temps pour manger, mais aussi pour décompresser.

Vos 9 bonnes résolutions

1 Mangez quand vous avez faim : « La faim rend nerveux, précise la diététicienne. Mieux vaut satisfaire rapidement le corps, avec des aliments qu'il aime. »

2 Privilégiez les protéines : viande, volaille, poisson, œuf, fromage blanc... Faites-leur la part belle à chaque repas. « Les protéines augmentent la synthèse de la sérotonine, un neurotransmetteur impliqué dans l'humeur. Il faut donc en manger suffisamment, notamment le matin et le midi », explique le Dr Éric Ménat.

3 Arrêtez-vous à satiété : au début d'un repas, lorsque vous avez faim, votre débit d'ingestion est rapide. Il ralentit, jusqu'à ce que vous vous sentiez rassasiée. « La rapidité de la prise alimentaire est motivée par des

sensations de faim et de plaisir, dit la diététicienne. Au fur et à mesure que le repas avance, les papilles gustatives, qui sont des régulateurs sensoriels, se ferment : le corps a été réapprovisionné. S'arrêter de manger à ce moment-là permet de ne pas s'alourdir. » Pour y arriver, il faut être à l'écoute de son corps.

4 Ne mangez pas seule : vous risquez de prolonger votre repas, faute de savoir que faire. « La convivialité à table est importante », rappelle la diététicienne.

5 Quand vous craquez, mangez le même aliment. « Le fait de manger une seule variété d'aliment lasse plus vite et le craquage dure moins longtemps », explique la psychanalyste.

6 Décalez la prise de votre dessert : Vous craquez seulement une fois par jour ? « Décalez votre dessert du midi dans l'après-midi, suggère Bertrand Blanchot, diététicien. Et au déjeuner, prenez une viande ou un poisson avec des légumes et des féculents. »

7 Réfléchissez aux raisons de votre stress : vous préférez manger que réfléchir sur vous. « Osez faire cette introspection,

9 Videz votre stress avec le "pompage des épaules" : « Cet exercice de sophrologie permet d'évacuer le trop plein d'énergie », explique Catherine Aliotta, sophrologue. Debout, inspirez profondément pour remplir vos poumons. Puis, bloquez votre respiration et montez et abaissez vos épaules plusieurs fois de suite avant de relâcher votre respiration en visualisant que vous jetez vos tensions. Faites cet exercice trois fois de suite.

conseille la psychanalyste. Elle vous aidera à savoir ce qui le provoque et à ne plus utiliser la nourriture comme anesthésiant. » Notez vos sensations au moment de craquer, ou faites-vous aider par un spécialiste. « Cette démarche est importante, car elle peut éviter de tomber dans la boulimie, précise Virginie Megglé. La nourriture n'apportant jamais une satisfaction à long terme, elle doit en permanence être répétée. »

8 Si vous aimez l'eau, faites la planche : « L'effet caressant de l'eau détend le corps, aide au lâcher prise », souligne Catherine Bouquet-Proteau, aquathérapeute. Allongez-vous sur le dos. Passez une frite (facultatif) sous votre nuque, une autre (facultatif) sous vos genoux légèrement

écartés. Inspirez profondément par le nez en gonflant le ventre, et expirez par la bouche en rentrant le ventre. Faites cet exercice dix fois de suite. « Inspirer par le nez libère le stress au niveau du mental, précise l'aquathérapeute. Expirer par la bouche aide le corps à se relâcher. À l'inspiration, visualisez que vous laissez de la place aux bonnes choses, et à l'expiration que vous vous libérez de vos tensions. »

POUR LES REPAS, PRENEZ LE TEMPS DE VOUS POSER



Gourmande, il vous est impossible de résister à la tentation !



La gourmandise est un joli défaut qui, maîtrisé, ne fait pas grossir.

APPRENEZ À RÉGULER VOS ENVIES EN DEHORS DES REPAS

2 Ne vous forcez jamais : « Il est inutile, après un repas copieux, de vouloir découvrir un nouvel arôme, précise Florence Pujol.

Les apports qualitatifs et énergétiques étant atteints, les "bourgeons" du goût se ferment et vous risqueriez alors d'être insatisfaite par votre dégustation, voire de ressentir une sensation d'écoeurement. »

Attendez de vraiment en avoir envie, vous les trouverez d'autant meilleurs !

3 En sophrologie, apprenez le oui ou le non : « Cet exercice du cou peut aider à décider ou non de craquer pour un nouvel aliment », explique Catherine Aliotta. Mettez-vous debout. Inspirez profondément par le nez. Retenez votre respiration et tournez la tête de droite à gauche plusieurs fois de suite. Puis, soufflez et reprenez la position de départ. Faites-le trois fois de suite. Enchaînez avec la seconde partie : inspirez profondément par le nez. Bloquez votre respiration et bougez la tête de haut en bas plusieurs fois de suite avant de souffler et de reprendre votre position de départ. Faites-le également trois fois de suite.

Vos 3 bonnes résolutions

1 Goûtez pour enrichir votre collection de saveurs : de retour du Tarn, une amie vous propose, juste en sortant de table, de déguster des croquants de Corde qu'elle a rapportés. « Goûtez cette texture et cet arôme que vous ne connaissez pas, mais si vous n'avez pas faim, laissez le reste pour plus tard. De toute façon, les "bourgeons" de la satiété vont très vite se fermer et, comme vous êtes à l'écoute de votre corps, vous reposerez, de vous-même, l'aliment que vous êtes en train de manger », explique la diététicienne.

En vacances, vous avez envie de déguster toutes les spécialités régionales. Vous salivez et vous avez raison ! « La gourmande mange toujours pour répondre à un besoin du corps et non de la tête, explique Florence Pujol. Elle choisit des aliments "bons en bouche" et elle n'a aucun problème de poids, car au moment du repas elle fait attention, elle sait s'arrêter de déguster chaque plat quand elle en a apprécié ses saveurs, afin de garder encore de l'appétit pour le suivant. »



Vous n'exprimez pas vos émotions et vous mangez pour compenser

Timide, renfermée, vous avez du mal à exprimer ce que vous ressentez à vos proches ou à vos collaborateurs. Vous n'arrivez pas à dire "non", "stop", "je n'en peux plus", vous jouez la femme forte pour vous protéger et vous mettez vos émotions de côté. Et comme vous n'êtes pas de pierre mais de chair, vous avalez ce que vous ne dites pas en ingérant des aliments réconfortants.

Vos 5 bonnes résolutions

1 Mangez quand vous avez faim : vous vous sentez coupable lorsque vous avez envie de craquer, alors vous attendez. À tort. « Plus vous reculez le moment de grignoter, plus vous risquez de multiplier par trois, cinq ou dix la quantité d'aliments que vous auriez mangée au départ. Alors n'attendez pas et craquez tout de suite pour ce dont vous avez envie », conseille Florence Pujol.

2 Mettez de la couleur dans votre assiette : ne composez pas votre déjeuner comme suit : céleri rémoulade + blanc de poulet poché + purée de pomme de terre + fromage blanc. « Plus on est déprimé, plus on a tendance à manger tout blanc », précise la diététicienne. Pour vous remonter le moral et éviter de craquer trop souvent, faites-vous des assiettes colorées. » Par exemple : tomates mozzarella et basilic + aiguillettes de canard + courgettes sautées + pêche pochée, ou carottes râpées + steak tartare + salade verte + melon.

3 Apprenez à bien déguster : ne vous "goinfrez" pas. N'avalez pas en quelques secondes votre gâteau, votre pain au chocolat ou n'importe quelle autre friandise. Prenez tout votre temps. « Fermez les yeux pour goûter la saveur de votre aliment », préconise la diététicienne. Cela aidera votre corps à reprendre contact avec ce qu'il consomme, à retrouver un certain plaisir et, par conséquent, à manger plus lentement et moins. »

4 Tenez un journal de bord : « Puisque vous n'arrivez pas à dire ce que vous ressentez, écrivez-le », conseille Florence Pujol. C'est un peu comme le "journal intime" que vous teniez peut-être adolescente. Choisissez un joli carnet qui vous permettra d'observer en détails votre relation alimentaire et de mieux comprendre les liens qu'il y a avec vos émotions. Cet exercice provoquera, au bout d'un certain temps, une vidange émotionnelle. Il pourra vous libérer de vos envies alimentaires. »

Savourez pleinement votre gâteau au chocolat vous aidera à être rassasiée plus vite.



PROFITEZ DE CE QUE VOUS MANGEZ SANS CULPABILISER

Soyez à l'écoute de vos émotions et de votre corps



5 Recentrez-vous sur vous : *« Être toujours dans l'action est en fait une fuite, explique Catherine Bouquet-Proteau. Pour un bon équilibre, il est important de savoir être égoïste, de retrouver les sensations de son corps. »* Idéalement, faites cet exercice dans la mer, allongée, maintenue en flottaison par une frite sous la nuque et une autre sous les genoux. Si vous avez une seule frite, placez-la sous vos aisselles et restez debout dans l'eau. Si vous n'êtes pas au bord de la mer, pratiquez cet exercice assise ou allongée dans l'herbe. Ce mouvement est un peu un "scanner du corps". Respirez normalement et relâchez chaque muscle de votre visage (le front, les yeux, les joues, la mâchoire inférieure - vos lèvres sont entrouvertes). Ensuite, relâchez vos épaules et dites-vous "je laisse

ici et maintenant toutes les charges et les poids de la vie que je porte sur mes épaules". Après les épaules, relâchez vos bras, vos avant-bras, vos poignets jusqu'au bout de vos ongles. Visualisez votre colonne vertébrale : des cervicales jusqu'au sacrum et imaginez que chaque petit muscle de votre dos se détend. Passez ensuite au thorax : sentez-le se lever et s'abaisser au rythme de votre respiration (si vous faites l'exercice à terre, posez une main sur votre abdomen, l'autre sur votre poitrine). Relâchez votre ceinture

abdominale puis passez au bassin, aux cuisses, aux genoux, aux mollets, aux chevilles et aux pieds. *« Lorsque l'exercice est terminé, ne reprenez pas immédiatement votre activité, conseille l'aquathérapeute. Prenez le temps d'accueillir les sensations de votre corps. Prolongez les bienfaits de cette pratique en visualisant la lumière, la chaleur pénétrer en vous. »*



L'avis d'Alain Delguite, pharmacien d'officine

LES COUPE-FAIM : DES VRAIS COUPS DE POUCE ?

Les principaux coupe-faim ont un effet mécanique. Ils sont à base de fibres

végétales hydrophiles issues de plantes, d'algues ou de fruits riches en fibres. Ils se prennent lorsque la sensation de faim survient et toujours avec un grand verre d'eau. Ainsi, ils gonflent dans l'estomac et apportent, pendant plusieurs heures, un sentiment de satiété. Ils sont ensuite éliminés dans les selles. Attention, en cas d'hydratation insuffisante, leur action est moins efficace ! Demandez un avis médical en cas de problèmes digestifs ou intestinaux. Ceux à base de fucus (une algue) sont déconseillés aux personnes qui ont des problèmes de thyroïde ou une allergie à l'iode. Tous sont interdits aux femmes enceintes.

Vidéo : découvrez les secrets d'une alimentation équilibrée

bit.ly/tendance-sante-alimentation-equilibree

NOTRE SÉLECTION

Façon bonbon Ces carrés à sucer ont un goût d'ananas. Ils sont à base de fibres de pois, de gomme de guar et de pectine de pomme. Maximum 3 fois par jour. (Carrés Coupe-faim ananas, Gayelord Hauser, 5,50 € les 10.)



En barre Elles croustillent, ont un goût de chocolat et ont été élues Saveur de l'année 2010. Ces barres sont à base de protéines de soja et de fibres d'acacla. Pas en prendre plus de 3 par jour. (Barre croustillante chocolat céréales, Insudlet, 17 € le paquet de 12.)

A boire Cette boisson à l'arôme citron contient des fibres de chrome, du zinc et du glutathion. Il suffit de mélanger, une fois par jour, un sachet dans un grand verre d'eau. (Complément alimentaire anti fringale, Kot, 35,50 € les 20 sachets.)

