

Le sport aide-t-il vraiment à perdre du poids?

Vous avez déjà renouvelé votre abonnement de fitness pour perdre les kilos accumulés pendant les fêtes? Comme tout le monde, vous pensez qu'il est impossible de maigrir sans faire de sport et que l'exercice serait même plus efficace qu'un régime. Une hypothèse à vérifier...

Comme toujours, la réponse n'est «ni blanc ni noir» mais plutôt «oui mais». Oui, le sport est important pour l'équilibre métabolique et le système cardio-vasculaire. Et non, il ne saurait remplacer une alimentation moins riche en calories. Il faut que trois éléments (équilibre métabolique, bonne condition physique et alimentation adaptée à la consommation de calories)

soient réunis pour pouvoir maigrir et rester en bonne santé.

L'exercice physique paie!

La plupart des personnes qui souhaitent perdre du poids considèrent le sport et l'exercice physique en général uniquement sous l'angle de la combustion des

graisses. A y regarder de plus près, on s'aperçoit pourtant qu'il faut beaucoup marcher, courir et nager pour perdre quelques calories supplémentaires. A cela s'ajoute le fait que l'on surestime souvent l'impact du sport et que l'on a facilement tendance à avaler un snack accompagné d'un milk-shake pour compenser après s'être dépensé. A quoi sert donc le sport



Regula Thut Borner

est nutritionniste de formation et donne des conseils sur la manière de s'alimenter sainement tout en se faisant plaisir.

Vous avez des questions concernant l'alimentation?

Trois possibilités de nous contacter:

E-mail: nutrition@lemenu.ch

Courrier traditionnel:
Rédaction LE MENU
Weststrasse 10, 3000 Berne 6
Téléphone: 031 359 57 56

D'autres conseils pour mieux manger sous

www.lemenu.ch/mangersain

Idées de repas minceur



Le matin

Un yogourt avec des fruits frais de saison



10 heures

Une tartine au beurre avec des carottes

« Le contrôle de son poids passe par une alimentation saine et la pratique d'une activité physique. »

dans ces conditions? Les activités physiques améliorent le transport de glucose dans le sang, sa combustion dans les cellules musculaires et la métabolisation des acides gras. Elles influent donc positivement sur l'équilibre métabolique et le fonctionnement du système cardiovasculaire.

A quoi servent les régimes?

Au début de l'année, on est enclin à prendre de bonnes résolutions, notamment sur le plan alimentaire: arrêter de manger du chocolat et des chips, oublier la bière quand on regarde la télévision, boire de l'eau et non du vin avec les repas, privilégier le beurre maigre et le fromage quart-gras, remplacer la baguette par des galettes suédoises et renoncer aux biscuits au beurre avec le café. Mais ce programme draconien tue le plaisir et tôt ou tard, vous risquez de succomber à la tentation de jeter vos beaux principes aux orties.

Pour réussir à perdre du poids, la loi du «tout ou rien» est vaine. Il ne s'agit pas de se priver de tout et de se mortifier mais de manger avec mesure. Inutile aussi de se convaincre qu'une pomme est plus saine qu'un morceau de chocolat si c'est le chocolat que vous préférez. La pomme est peut-être plus saine, que ce soit au dessert ou au goûter, mais le chocolat est un concentré de plaisir qui dépasse de loin l'intérêt diététique. Tous deux ont leur raison d'être et leur place dans les habitudes alimentaires.

Tous les chemins mènent à la pyramide

Tout ira mieux l'an prochain! C'est possible, à condition de consulter la pyramide alimentaire, qui montre tout de suite ce que l'on peut consommer, en quelle quantité et à quelle fréquence. Tenir compte de ses conseils n'exclut d'ailleurs pas de manger selon ses préférences. Il n'y a pas de raison non plus de brider l'imagination

des cuisiniers. De toute façon, les pièges à calories ne sont pas des produits de consommation courante – le beurre sur les tartines ou le fromage gras dans les sandwichs – mais les repas irréguliers, le grignotage permanent, les noix et le chocolat en regardant la télévision ou la saucisse accompagnée d'une bière au match de hockey. Si un petit écart n'a aucune importance, il n'en va pas de même des exceptions qui deviennent des habitudes.

Le calcium fait maigrir

Le calcium n'est pas un nouveau «remède miracle» mais un minéral souvent présent dans les aliments, notamment le lait et les produits laitiers. Absorbé sous cette forme, il aide à perdre du poids en stimulant la dégradation des graisses et en freinant leur formation. Trois portions de produits laitiers par jour – par exemple un verre de lait, un pot de yogourt et un morceau de fromage – constituent une quantité idéale.



A midi
Pot-au-feu avec poulet, brocolis et riz



Goûter
Latte macchiato et fruit



Le soir
Soupe aux légumes avec pain et fromage