

Comment être en forme ou comment retrouver sa forme en perdant du poids ?

par Fabienne THEODOLOZ

Notre société qui est devenue une « société de consommation et de surabondance » prône paradoxalement le culte du corps et de la beauté. Les modes alimentaires ont entraîné d'une manière de plus en plus significative des effets néfastes sur notre santé en créant un niveau d'obésité en constant développement.

L'obésité, pathologie liée également à des facteurs génétiques, prédispose au diabète, au cholestérol, aux troubles cardio-vasculaires, à l'hypertension artérielle, à l'usure articulaire... Au-delà de l'esthétique, c'est son impact sur la santé qui est en jeu. L'origine de l'obésité est complexe et dépend de facteurs très divers. Mais force est de constater qu'un facteur dominant émerge : notre consommation d'aliments est devenue largement supérieure à nos dépenses énergétiques. Notre métabolisme n'a pas su évoluer pour s'adapter aux changements sociétaux relatifs à la sédentarisation et

à la suralimentation des pays industrialisés. Perdre du poids, c'est non seulement vivre dans un corps harmonieux, mais aussi garder ou retrouver la santé. En adoptant de bonnes habitudes alimentaires, on contribue à réduire le mauvais cholestérol, souvent responsable des maladies cardio-vasculaires et à augmenter le taux de bon cholestérol. La perte de poids permet un meilleur fonctionnement cardiaque et hépatique grâce à une diminution lipidique au niveau du muscle cardiaque et du foie, améliore la tension artérielle et les fonctions respiratoires et réduit le diabète. La perte de poids entraîne

également un accroissement de l'activité du système nerveux parasympathique réduisant ainsi la fréquence cardiaque et de fait la pression artérielle. La perte de poids contribue à augmenter la sensibilité à l'insuline provoquant un abaissement du taux de sucre dans le sang. Ainsi, une réduction du poids permet de prévenir le diabète dans plus de 50% des cas.

Réduire le risque de cancer : Être en surpoids ne signifie pas forcément développer un cancer mais de nombreuses études scientifiques mettent en évidence le rôle joué par une mauvaise alimentation et donc une surcharge pondérale sur l'apparition de certains types de cancer.

Améliorer sa sexualité : Perdre seulement quelques kilos permet aux personnes obèses de se sentir mieux dans leur corps et ce mieux-être se ressent dans leurs rapports sexuels.

Lutter contre l'apnée du sommeil : L'apnée du sommeil provoque chez le sujet une fatigue permanente et il est vrai que cette maladie est plus fréquente chez les personnes en surpoids.

Diminuer les risques d'arthrite : Vos articulations seront soulagées si vous leur faites supporter moins de kilos.

NOTRE SOCIÉTÉ CRÉE DES OBÈSES ET LE PHÉNOMÈNE S'ACCENTUE. Les conséquences psychologiques et sociales du « surpoids » sont aussi importantes pour la santé car elles représentent un facteur important de stress et de dépression. Quand l'aspect physique réduit les chances de trouver un emploi, par exemple, et donne une image dégradée de soi dans toutes les circonstances de la vie sociale du fait du regard que l'autre porte sur la personne en surcharge,

il est clair que cette « mise à l'écart sociale » est difficilement supportable et crée un déficit de confiance impossible à combler. « Notre société crée des obèses » et le phénomène s'accroît. Nous sommes familiers du XXL dans la vie réelle, tandis que la mode aussi bien pour les femmes que pour les hommes cultive le « svelte et le filiforme ». Il se crée donc un décalage permanent entre l'image d'identification créée par les médias et celle que nous avons de nous-mêmes. Si le surpoids est associé à la joie de vivre, au bon vivant ou à la jovialité, il connote également la paresse, le manque de volonté, l'anti beauté. Le bourrelet de la beauté, la graisse de l'opulence et la chair de la bonne santé se font rares. L'étiquette « gros » est à notre époque très lourde à porter, puisque les normes sont du côté de la minceur, voire de la maigreur.

VOICI QUELQUES BONNES HABITUDES ALIMENTAIRES À PRENDRE

1. Diminuez les graisses et les sucres, sans les supprimer totalement afin de préserver un bon équilibre lipidique.
2. Consommez des fruits et des légumes tous les jours, car ils nous aident à éliminer le mauvais cholestérol et protègent nos artères.
3. Mangez des poissons gras qui favorisent l'augmentation du bon cholestérol.
4. N'oubliez pas les sucres lents (pâtes, riz, céréales ...) qui aident à réguler la faim et réduisent l'absorption du gras.
5. Pensez aussi au calcium (produits laitiers, certains fruits

et légumes qui aident à réduire l'absorption digestive des graisses saturées.

6. Variez la prise des différentes protéines.
7. Consommer avec modération les œufs, les abats et l'alcool.
8. Écoutez votre corps et buvez à votre soif.
9. Pratiquez une activité physique selon votre niveau, votre âge et vos possibilités.
10. Faites vous aider par un spécialiste de la nutrition, un psychologue ou un médecin. Le chemin n'est pas facile à suivre seul sur une longue période, les mauvaises habitudes sont difficiles à perdre...

SANS ÉCOUTE DE SON CORPS, UNE CACOPHONIE ALIMENTAIRE SE CRÉE.

Il faut impérativement apprendre à écouter les signes de satiété de son corps, sans pour autant tomber dans des restrictions trop drastiques. Les conséquences pourraient alors être encore plus dramatiques sur le long terme. Il faut surtout adopter de nouvelles habitudes alimentaires, sans oublier que la nourriture est une véritable source de plaisir et un antidépresseur émotionnel. Une perte de poids durable et saine basée sur de vrais principes d'équilibre nutritionnel, loin des régimes miracle et yoyo, loin des compléments alimentaires ou des repas lyophilisés, va permettre d'apporter à son corps tout ce dont il a besoin pour retrouver et garder à long terme une forme physique et morale et se donner toutes les chances de conserver une bonne santé. ■



dosé à 1000 Mg
Collagène Marin Pur
 Fermeté et élasticité de la peau
 Bien être articulaire



VITAL+
 Suppléments nutritionnels
 Votre bien-être mérite le meilleur
 La nutrition orthomoléculaire www.vitalplus.com - info@vitalplus.com
 VITAL+ France 8-12 Rue de la Galère - 72000 Le Mans - Tél. +33 (0)2 43 39 97 27
 "Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour" - www.manger-bouger.fr