



Edito

Lorsqu'il s'agit de santé, nous sommes beaucoup à nous focaliser sur notre alimentation, au point d'en oublier parfois ce que nous buvons et qui est tout aussi important ! En effet, si nous faisons trois repas par jour, nous buvons bien davantage. Or, en cas de mauvais choix, une erreur répétée six à dix fois au quotidien finit par compter, que ce soit en termes de santé, avec les boissons qui entraînent une dépendance ou en termes de kilos, avec les sucres cachés.

D'ailleurs, quand il s'agit de mincir, supprimer ces boissons caloriques est une mesure vite payante. Il y en a d'autres, comme faire ses courses le ventre plein pour ne pas se laisser tenter par des aliments plus «craquants» que sains.

Michel Serrurier,
Président de Carte Blanche
Asso.



©Julia Sudnitskaya

Quelles boissons pour ma santé ?

Eaux, alcools, cafés, thés, jus de fruits, sodas, potions énergisantes : ce n'est pas l'offre qui fait défaut, mais plutôt les repères pour démêler le vrai du faux !

Nous buvons quand nous avons soif, mais aussi pour faire une pause, pour fêter un événement, pour accompagner des proches et à l'occasion de ces différents rituels, rares

sont ceux qui s'en tiennent au verre d'eau, la seule boisson indispensable à notre survie !

Histoire d'eaux

L'eau potable, qu'elle qu'en soit l'origine – robinet, source, minérale – est la seule boisson dont notre organisme ne peut se passer. Cela ne nous empêche pas de varier les plaisirs : changer d'eau (plate, gazeuse), c'est aussi un bon moyen de diversifier ses apports en minéraux, voire de combler un petit manque. Par exemple, les eaux riches en bicarbonates (Vichy, Badoit, etc.) facilitent la digestion et la récupération des sportifs. Et les eaux riches en magnésium (Hépar, Contrex, Quézac, Rozana, etc.) permettent de combler partiellement les manques de ceux qui consomment trop peu de céréales complètes et de légumes. Toutefois, les eaux très minéralisées, avec un résidu sec supérieur à 500 mg/l, ne conviennent pas aux nourrissons et les eaux à très forte teneur en sel sont déconseillées aux insuffisants cardiaques, insuffisants rénaux et hypertendus.

De l'eau, mais pas que ...

Tisanes ou infusions, thé ou café, etc., à chacun ses avantages. Le thé n'est autre qu'une infusion de feuilles de théier : entre autres propriétés, le thé noir diminuerait la tension artérielle et le thé vert serait l'allié des candidats au régime. Ils se boivent de préférence hors

repas sous peine de diminuer l'absorption du fer. Quant aux autres tisanes, tout dépend de quelle infusion de plantes il s'agit : une tisane à la valériane invite au sommeil, une tisane de thym aide à combattre les rhumes, une tisane de romarin facilite la digestion, etc. Le café –et dans une moindre mesure le thé qui contient aussi de la caféine– améliore certaines fonctions cognitives telles que la mémoire. Comme pour le thé vert, certaines études lui prêtent un effet protecteur contre certains cancers, a fortiori dans le cadre d'un mode de vie sain. Ce n'est pas le cas du lait dont l'intérêt est limité : certes, il apporte du calcium, mais c'est loin d'être le seul. Enfin, les fruits pressés à la maison apportent des minéraux, des vitamines et des antioxydantes. En outre, boire de l'eau coupée avec une orange pressée avant une séance d'endurance est utile car le fructose qu'il contient soutient les efforts musculaires de longue durée.

Potentiellement dangereux

La cannette de soda qui apporte l'équivalent de six morceaux de sucre n'est pas recommandable. Et certaines marques de jus de fruits ne font pas mieux, sans compter qu'un jus (même fait maison) n'apportera jamais tous les bienfaits d'un fruit entier, également riche en fibres. Les boissons énergisantes ont un autre inconvénient : en évitant de ressentir les méfaits de l'alcool, elles poussent à sa consommation. Or l'alcool peut être très délétère pour la santé, dès le premier verre chez la femme enceinte (car il passe la barrière placentaire) et de façon aléatoire chez les adultes : l'idée selon laquelle il n'y a strictement aucun risque en dessous de deux verres par jour pour les femmes (trois pour les hommes) n'est pas juste. Cela dépend entre autres de l'équipement enzymatique de chacun pour dégrader l'alcool or nous ne sommes pas égaux en la matière. Pour tirer d'éventuels effets bénéfiques du vin sur la santé cardiovasculaire, mieux vaut jouer la prudence (un verre par jour pour les femmes, deux pour les hommes), d'autant que ce bénéfice ne serait pas retrouvé chez les jeunes chez qui les risques à consommer de l'alcool (et le vin est un alcool) sont bien supérieurs.

QUAND BOIRE ET COMMENT ?



” Nos besoins hydriques augmentent en cas de canicule, de fièvre ou d'exercice physique. ”

” Il faut boire avant d'avoir soif sinon, c'est déjà un signe de déshydratation ! ”

” Il vaut mieux boire tout au long de la journée.
(surtout en cas d'infection urinaire pour faciliter l'évacuation des germes ou en cas de gastro-entérite pour compenser les pertes hydriques) ”

” A l'inverse, le médecin est parfois amené à prescrire une restriction hydrique
(par exemple, en cas d'insuffisance rénale sévère ou entre deux séances de dialyse) ”



Maigrir sans régime alimentaire !

Si vous voulez mincir ou rester mince, vous pensez régime et exercice physique. Pourtant, de nombreuses études montrent que certains comportements sont également en jeu. Ces comportements ont une incidence sur votre dépense calorique ou bien sur votre ration alimentaire. Alors, pour garder un poids de forme, au lieu de vous priver ou de vous forcer à faire de l'exercice, si vous empruntiez la troisième voie, celle des changements d'habitude ?

Que faire pour maigrir ? En dehors des repas...

Commencez par dormir suffisamment : des études montrent que si vous dormez trop peu, vous mangez par la suite une ration calorique augmentée sans en avoir conscience. Les petits dormeurs prennent donc des kilos. Cela s'explique par les hormones : si vous dormez trop peu, l'hormone leptine diminue chez vous. Son rôle est d'augmenter la satiété. Et une autre hormone, la ghréline, stimule l'appétit et le stockage des graisses. Total, quand on dort peu, on a plus faim et le corps stocke plus de graisses.

Offrez-vous un chien ! En plus de l'affection qu'il vous donne, un chien vous oblige à le sortir tous les jours. Or, 20 minutes de promenade par jour avec cet animal permettent de perdre 7 kilos en un an. Personne ne vous dira que c'est sans effort, car il vous faut le sortir qu'il pleuve ou qu'il vente. Mais l'effort peut en valoir la peine.

Faites vos courses après un repas : partez faire vos courses alimentaires juste après avoir mangé. En éprouvant un sentiment de satiété, vous aurez moins tendance à acheter de la « Junk food » et mangerez plus équilibré.

Prenez les transports en commun : bien plus que la voiture, ils obligent à marcher régulièrement, donc à dépenser des calories. C'est prouvé, on est plus mince quand on prend les transports en commun.

Coupez la télévision : elle nous hypnotise et devant elle, nous restons statiques. fait stocker en moyenne 210 calories non dépensées chaque jour ce qui sur un an correspond à... 9 kilos ! D'autre part, regarder le petit écran augmente la ration calorique parce que la publicité pour les aliments sucrés, gras et salés nous donne davantage envie de manger des aliments plutôt nocifs, pas des fruits et des légumes !

Buvez de l'eau glacée : c'est le seul véritable aliment à calories négatives ! Votre corps brûle des calories pour réchauffer cette eau à 37°, presque 40 calories pour un litre d'eau glacée. C'est peu, mais au fil des jours, cela peut finir par faire la différence.

Mâchez du chewing-gum : le geste de mâcher dépense quelques calories, augmente le sentiment de satiété et vous entraîne à mastiquer davantage pendant les repas. Evidemment, préférez les chewing-gums sans sucre !

Que faire pour maigrir ? Pendant les repas...

Mangez dans des assiettes à dessert : sans faire d'effort, vous aurez tendance à diminuer vos rations alimentaires, car vous aurez le sentiment d'avoir mangé une grosse ration avec une assiette bien pleine.

Prenez votre entrée 20 minutes avant le plat principal : en effet, le sentiment de satiété ne venant qu'au bout de 20 minutes, vous aurez moins faim quand vous attaquez votre plat. Et par conséquent, vous mangerez de plus petites quantités et vous resterez plus mince, sans pour autant avoir faim.

Chauffez bien la pièce où vous mangez : en effet, quand le corps a froid, il vous incite à manger davantage. C'est logique, votre corps a un besoin vital de se maintenir à 37°.

Illuminez votre salle à manger : il a été démontré qu'une lumière d'ambiance tamisée augmente le temps passé à manger, la quantité consommée et l'envie de manger davantage de dessert ou de boissons ! Alors, ne mangez surtout pas à la bougie si vous voulez rester mince, mais au contraire, organisez-vous pour bénéficier d'une intensité lumineuse élevée...

Mâchez votre nourriture : mastiquez longtemps, réduisez les aliments en bouillie dans votre bouche avant de les avaler. Ce geste permet à votre corps de prendre conscience davantage de ce qu'il ingère et vous serez donc rassasié plus rapidement. Pour faciliter cette mastication, ne mangez pas de la purée ! Ajoutez des croûtons dans votre potage, ne mixez pas entièrement les légumes de la soupe, mangez des fruits en morceaux plutôt que de la compote afin de conserver ce plaisir de mâcher.

Ne laissez rien sur la table : quand on n'a aucun effort à faire pour se resservir, et bien, on se ressert et l'on mange davantage. Une fois servi, reposez le plat sur votre plan de travail (au lieu de le laisser sur la table). Préparez une part de fromage par personne puis rangez-le au réfrigérateur, vous n'y retournerez pas. C'est un élément très étudié par les scientifiques. La flemme de nous lever nous fait mincir !

Et au total, choisissez les efforts les plus faciles et soyez patient... Vous allez mincir !

ET POUR LES JEUNES FEMMES, ALLAITEZ VOS ENFANTS !

Pendant l'allaitement, le corps puise dans ses réserves pour fabriquer le lait destiné au bébé. Car quelques kilos ont été mis de côté à cet usage pendant la grossesse. C'est donc une période où une femme peut beaucoup mincir, et en particulier perdre sa cellulite.

Le secrétariat

Président : **Michel Serrurier**

Secrétaire : **Dr Jeanlou Benhamou**

Le comité d'éthique

Les personnalités qui participent aux réflexions du comité éthique Carte Blanche le font à titre strictement personnel. Les structures figurant dans l'énoncé de leurs titres ne sont en rien engagées par leur participation.

• **Pr François Lhoste**, pharmacologue, Membre du comité économique des produits de santé

• **Pr François Vialla**, avocat, Directeur de la chaire Droit et Santé de la faculté de Montpellier

• **Pr Thierry Dorval**, cancérologue à l'Institut Curie

• **Dr William Murphy**, anesthésiste-réanimateur à l'hôpital européen Georges Pompidou, Paris

• **Dr Jean-Michel Klein**, ORL, Président du syndicat national des ORL

• **Pascal Louis**, pharmacien, Président du collectif des groupements des pharmacies d'officine