

MUM

MANGER JUSTE

“ON NE PEUT PAS ÉVITER DE VIEILLIR – ET SOYONS FRANCHES, ON COMMENCE À Y PENSER DES 35 ANS –, MAIS ON PEUT RALENTIR LE PROCESSUS AFIN DE NE PAS EN SUBIR LES INCONVÉNIENTS”, ASSURE LE D^r SARAH BREWER, MÉDECIN NUTRITIONNISTE. ET L’UNE DES MEILLEURES STRATÉGIES POUR MAINTENIR SON CAPITAL SANTÉ EST D’ADOPTER UNE BONNE ALIMENTATION. IL NE S’AGIT PAS DE COMPTER LES CALORIES OU DE SUIVRE UN ÉNIÈME RÉGIME, MAIS SIMPLEMENT DE MANGER INTELLIGEMMENT. MÊME SI ON A MULTIPLIÉ LES ERREURS, IL N’EST PAS TROP TARD POUR ALLÉGER LE POIDS DES ANNÉES.
PAR SYLVIA VAISMAN

RÉDUIRE LES PORTIONS

L’abondance est l’ennemi de notre santé. Manger moins permet au corps de ne pas se fatiguer à métaboliser des repas trop copieux, de réduire sa tension artérielle et son taux de cholestérol, donc de préserver la jeunesse de son cœur et de ses vaisseaux. Diminuer la taille des portions (tout en maintenant une alimentation saine et équilibrée) est d’ailleurs le seul facteur connu qui freine le vieillissement biologique de l’organisme. À moins d’avoir déjà un appétit d’oiseau, l’idéal est de baisser ses apports caloriques d’environ 20 %. Pas plus ! « Il ne faut pas s’affamer, estime le D^r Frédéric Saldmann². Des portions ridicules au moment des repas provoquent, à l’inverse, des pulsions alimentaires incontrôlables. » Pour associer plaisir et efficacité, ce spécialiste de la médecine prédictive préconise d’agrémenter ses plats de safran, un coupe-faim naturel. Et contrairement aux idées reçues, de boire abondamment de l’eau au cours des repas. Non seulement elle hydrate mais elle agit comme un régulateur d’appétit. Aucune raison donc de s’en priver.

CADRER LA GLYCÉMIE

La diabésité (nouveau terme qui englobe diabète et obésité) est la principale cause de maladies chroniques (hypertension, cancers, démence cérébrale, insuffisance hépatique...) responsables d’un délabrement physique et mental accéléré. Pour les prévenir et les combattre, il faut maîtriser son taux de sucre sanguin (glycémie) afin qu’il cesse de faire du yo-yo. Se refréner sur les sucreries et les pâtisseries ne suffit pas car beaucoup d’aliments au goût non sucré font aussi monter la glycémie en flèche. En revanche, on peut alléger la charge glycémique de ses repas sans changer ses habitudes alimentaires, juste en optant pour les bons ingrédients, les bonnes associations d’aliments et les meilleures façons de les préparer. « Si vous mangez du riz, choisissez-le complet ou basmati plutôt que blanc dont l’index glycémique est plus élevé, conseille la nutritionniste Sybille Montignac. Pour les pâtes, préférez-les complètes ou optez pour des spaghettis. Cuisez-les al dente et attendez un peu avant de les manger. Car, en refroidissant, l’amidon qu’elles contiennent se transforme et devient moins assimilable. » Autres astuces : mélanger toujours les féculents à des légumes car leurs fibres sont hypoglycémiantes, et côté laitages, opter pour les fromages à pâte dure et les faisselles bien égouttées car le petit-lait stimule la sécrétion d’insuline. Pour la pâte à tarte, remplacer la farine par de la poudre d’amandes.

“CONTRAIREMENT AUX IDÉES REÇUES, BOIRE BEAUCOUP D’EAU PENDANT LES REPAS EST EXCELLENT CAR CELA PERMET DE RÉGULER L’APPÉTIT”