

Santé

# Des astuces pour manger moins sans se priver

P.M.M (scc Biba)  
Libreville/Gabon

**Ce n'est pas toujours facile de manger moins sans avoir l'impression de faire un effort énorme, surtout pour celles qui souhaitent perdre des kilos en trop. Il existe plusieurs astuces qui peuvent soit vous faire perdre l'appétit et vous éviter des calories, soit vous empêcher de manger en grande quantité.**

**MANGER** moins sans se priver, c'est possible, grâce à des petites astuces à adopter illico. Des nutritionnistes ont regroupé quelques astuces faciles à adopter, pour faire croire au corps qu'on mange autant alors qu'on a diminué les portions. Histoire de reprendre une alimentation normale sans se prendre la tête. Une fois que vous vous les approprierez les résultats se feront tout de suite remarqués tant sur votre silhouette que sur votre santé. En voici quelques-unes de ces astuces, des bonnes habitudes qu'il suffit d'adopter.

**Boire plus d'eau**  
C'est l'astuce la plus facile. L'eau a de multiples bénéfices santé et zéro calories. Mais elle permet également de donner l'impression que l'estomac est rempli. L'astuce? Boire 4 à 5 verres d'eau 15 à 30 minutes avant le repas (que ce soit le petit-déjeuner, le déjeuner ou le dîner). Ainsi, vous avez moins faim et vous mangez nécessairement moins.

**Manger quand on a faim**

Dit de cette manière, l'astuce semble logique. Sauf qu'on se pose rarement la question "ai-je faim?". Alors avant d'ouvrir un paquet de chips ou une canette de jus, on y pense et si la réponse est non (c'est souvent le cas), on se retient. Une habitude pas forcément facile à adopter mais très très efficace.

**Manger dans des assiettes plus petites**

Avez-vous remarqué comme on a tendance à remplir l'assiette en fonction de sa taille? Visuellement, c'est "rassurant" de voir une assiette pleine et la plupart des gens ont tendance à la remplir sans y penser. Du coup, si on prend une assiette plus petite, on va y mettre moins de choses mais le cerveau aura la sensation d'avoir mangé un repas complet.

**Rester loin de la nourriture**

C'est bien connu que voir un biscuit peut donner envie de le manger, même si on n'a pas faim (et qu'on n'en avait pas envie 15 secondes avant). Pour ne pas être prise d'envies compulsives, on reste loin de la nourriture. C'est valable lors de buffets par exemple, mais aussi à table, où l'on n'hésite pas à repasser le plat en bout de table pour ne pas avoir la tentation de se resservir.

**Mâcher plus**

Ce n'est pas une astuce nouvelle, mais il faut reconnaître qu'elle fonctionne bien. Il faut en moyenne une vingtaine de minutes à l'estomac

pour envoyer au cerveau le signal qu'il est rempli. Autant dire que si on se jette sur une pizza, on a le temps de la finir avant même que le corps ne réagisse. Donc on se force à mâcher plus (au moins 8 à 10 fois chaque bouchée) et à poser la fourchette entre chaque bouchée. Peu importe le plat ou le dessert, on mangera moins, c'est certain!

**Parler en mangeant**

Si on est sujette aux ballonnements, ce n'est pas terrible... mais sinon, c'est super efficace pour ne pas manger trop vite et donc trop. Avez-vous remarqué la différence entre un repas devant



Photo : L.R.A

**En cas de petit creux, il faut toujours avoir un fruit à portée de main.**

l'écran d'ordinateur et un autre au restaurant avec les collègues? Le premier est

englouti en 5 minutes top chrono, le second peut prendre jusqu'à 45 minutes. For-

cément, quand on parle, on fait des pauses, ce qui laisse le temps à l'estomac d'assimiler qu'on est en train de manger.

**Avoir des fruits sous la main**

Un petit creux? Plutôt que de se priver (au risque de se jeter sur le prochain repas), on a toujours un fruit à portée de main, pour éviter de craquer à la machine à café sur le premier paquet de madeleines venu. Non seulement, sur le plan calorique, c'est beaucoup mieux de manger un fruit, mais surtout, on sera rassasiée plus longtemps.



## Avis d'Appel d'Offres (AA0) GABON

Programme de remise à niveau des infrastructures ferroviaires de la SETRAG (PRN)  
Financement : SFI-PROPARCO-SETRAG  
(AAO N°01-09-16-SFI-PRO-SET)

1. Le concessionnaire des chemins de fer Gabonais (SETRAG) a obtenu des fonds de la Banque Mondiale (SFI) et de l'Agence Française pour le Développement (PROPARCO), pour le financement du coût du Projet de remise à niveau des infrastructures du chemin de fer Transgabonais. La SETRAG a l'intention d'utiliser une partie de ces fonds pour effectuer les paiements prévus au titre du Marché objet du présent avis d'appel d'offres.

Cet appel d'offres est référencé AOIO No: 001-09-16-SFI-PRO-SET en date du 12 septembre 2016 relatif à la l'acquisition d'équipements et engins divers pour l'exploitation d'une carrière de granite à Booué :

- Une (1) unité de concassage
- Une (1) foreuse hydraulique autonome
- Un (1) tracteur sur chenilles
- Un (1) chargeuse sur pneus
- Une (1) pelle hydraulique
- Deux (2) camions bennes
- Deux (2) groupes électrogènes

Il est ouvert aux soumissionnaires nationaux et internationaux ayant les compétences requises.

2. La SETRAG sollicite des offres fermées de la part des soumissionnaires comme ci-dessus rappelé. Les délais de livraison sont indiqués dans le dossier d'appel d'offres (calendrier de livraison).

3. La passation du Marché sera conduite par Appel d'Offres International Ouvert (AOIO) tel que défini dans les « Directives : passation des marchés financés par les Prêts des bailleurs » avec la particularité rappelée ci-dessus.

4. Les soumissionnaires éligibles, identifiés et intéressés peuvent obtenir des informations auprès de la SETRAG; Nohine LO – Directeur du Programme d'Investissement (DPI) Téléphone / Fax : +241 01.70.83.01, E-mail : appel.offres@setrag.com pour prendre connaissance des documents d'Appel d'offres à l'adresse mentionnée ci-dessous de 9 heures à 15 heures, heure locale, tous les jours ouvrables.

5. Conditions de Qualification et de Sélection sont :

Le fournisseur sera choisi sur base de ses qualifications et de son expérience. L'expérience en matière de fourniture d'équipements pour l'exploitation de carrière de granite, l'expérience en matière de fourniture d'engins de travaux publics et équipements industriels. L'expérience et la capacité à assurer un service après-vente de qualité, la capacité financière et la solvabilité seront des critères déterminants pour la sélection.

6. Le DAO est demandé et transmis par messagerie électronique à l'adresse appel.offres@setrag.com et aucun paiement n'est demandé. Les offres devront être soumises à l'adresse ci-dessous au plus tard le lundi 21 novembre 2016 à 10 heures, heure locale. Les offres remises en retard ne seront pas acceptées. Les offres seront ouvertes en présence des représentants des soumissionnaires présents en personne à l'adresse mentionnée ci-dessous le 21 novembre à partir de 10 heures 30 minutes.

7. L'adresse mentionnée ci-dessus est :  
SETRAG, BP 578, Direction Générale  
Route principal d'OWENDO,  
Nohine LO – Directeur du Programme d'Investissement (DPI)  
Téléphone / Fax : +241 01.70.83.01,  
E-mail : appel.offres@setrag.com

LE DIRECTEUR GENERAL

### Brèves

#### Les nausées matinales liées à un risque moindre de fausse couche

Les nausées matinales et vomissements chez les femmes enceintes sont liés à un risque nettement moindre de faire une fausse couche, selon une étude publiée lundi. Les femmes ayant ces symptômes ont de 50 à 75% moins de risque de perdre leur fœtus comparativement à celles n'ayant pas eu de nausées, ont déterminé les chercheurs, dont les travaux menés auprès de quelque 800 femmes paraissent dans la revue américaine (JAMA Internal Medicine).

#### Pétition pour libérer les femmes

Des milliers de Saoudiens ont signé une pétition appelant à l'abolition du système de tutelle dans ce royaume ultra-conservateur où les femmes ont besoin de l'autorisation d'un tuteur pour travailler, étudier ou voyager, selon des militants. La pétition, qui s'adresse au roi Salmane au pouvoir depuis 20 mois, a recueilli au moins 14.700 signatures, a indiqué, mardi, à l'AFP l'activiste Aziza Youssef.

#### Polémique autour d'un délit d'entrave numérique à l'IVG

Le gouvernement français veut créer un «délit d'entrave numérique» dans un amendement au projet de loi égalité et citoyenneté discuté au Sénat à partir du 4 octobre, pour élargir ce délit à Internet. Un projet contesté au nom de la liberté d'expression. La ministre des droits des femmes, Laurence Rossignol, confirme sa volonté de créer un «délit d'entrave numérique». Ce dernier sanctionne depuis 1993 les actions qui visent à empêcher l'accès à l'information sur l'IVG et aux établissements qui les pratiquent.

Rassemblées par JMN