

Nutrition

# Les aliments brûle-graisses



Le citron fait partie des meilleurs aliments brûle-graisses.

JMN (Sce Doctissimo)  
Libreville/Gabon

*Parce qu'ils augmentent le nombre de calories brûlées par l'organisme, limitent l'assimilation ou le stockage des graisses ou favorisent leur combustion, certains aliments ou boissons peuvent être qualifiés de "brûle-graisses". Leur effet est souvent modeste, mais si on en associe plusieurs dans une journée, on chouchoute vraiment sa silhouette et sa santé par la même occasion. Attention toutefois, une tasse de thé vert ou une cuillère de son d'avoine n'annulent pas toutes les calories d'un sandwich au saucisson ou d'un mille-feuille !*

**POUR** ne pas stocker trop de graisses il reste important de manger équilibré et de ne pas dépasser son besoin énergétique. Se nourrir en respectant ses sensations de faim et de satiété permet de ne pas manger au-delà de ses besoins. Autre point essentiel, évitez de sauter des

repas. D'autant que chaque prise alimentaire fait brûler des calories à l'organisme pour sa digestion ! Enfin, n'oubliez pas que le meilleur brûle-graisse reste activité physique régulière. Une nouvelle étude confirme qu'un corps habitué à l'exercice physique utilise plus volontiers les graisses comme carburant musculaire. Ainsi, on a pu mesurer chez des volontaires sédentaires, qui se sont mis à 4 heures d'activité par semaine (3 heures avec un coach et une séance libre), une combustion majorée de 20 à 27 % d'acides gras habituellement mis en réserve. Pour un bon effet brûle-graisse, il ne vous reste plus qu'à combiner vos séances de gym avec les aliments suivants !

**Le thé vert**  
Il contient un polyphénol spécifique, l'EGCG (épigallocatechinegallate), qui booste le métabolisme, autrement dit qui fait dépenser plus de calories. Plusieurs études ont démontré son intérêt, si bien qu'il se retrouve parmi les

ingrédients de la plupart des compléments alimentaires minceur. N'en buvez toutefois pas plus d'un demi-litre par jour, de façon à ne pas ingérer trop de théine excitante. Et consommez-le de préférence sans sucre en dehors des repas pour ne pas nuire à l'absorption du fer.

**Le café**  
Sa caféine aide à brûler les graisses. Mais ça ne marche que lorsqu'on se dépense ! La caféine est d'ailleurs bien connue des sportifs. S'ils boivent 1 à 2 tasses de café avant un entraînement, ils sont en mesure de poursuivre plus longtemps sans fatigue. Donc, une tasse avant chaque jogging ou promenade du chien, toujours dans la limite de 3 tasses par jour. Attention toutefois pour les personnes souffrant d'anomalies cardiaques : le cocktail effort + caféine + prédispositions cardiaques peut être la cause d'accidents graves.

**Le citron**  
Son acidité freine la digestion des glucides (sucres), qui sont alors assimilés plus lentement et élèvent moins la glycémie (taux de sucre sanguin). Il en résulte une sécrétion moindre d'insuline et par conséquent moins de stockage ! En pratique, on peut en ajouter sur le poisson, les crudités, les salades de fruits, dans l'eau de boisson... Gare toutefois aux estomacs fragiles ! On prête des propriétés brûle-graisses à d'autres agrumes, comme l'orange ou le pamplemousse. Leur effet serait dû à leur acidité, comme pour le citron, mais ces fruits sont plus sucrés donc moins efficaces. Autre idée reçue à briser : l'ananas n'est pas un fruit brûle-graisses. Il contient une enzyme, la broméline, qui contribue à la digestion des protéines, et non des graisses ! De plus, cette enzyme est inactivée après son passage dans l'estomac. A une période, certains médecins injectaient de la broméline pour réduire la

cellulite (casser les fibres de collagène qui retiennent la graisse) : sous cette forme, l'effet brûle-graisse pourrait, peut-être, être efficace.

**La pomme**  
Elle compte parmi les fruits les plus riches en pectine, une fibre soluble qui réduit l'assimilation des graisses. Bonus : elle est raisonnablement calorique : 80 kcal la pomme de 150 g.

**La carotte**  
Elle compte parmi les légumes les plus riches en pectine, une fibre soluble qui réduit l'assimilation des graisses. En dépit de sa

saveur sucrée liée à la présence de saccharose, elle n'apporte que 6,6% de glucides et 36 kcal aux 100 g. Râpée, vapeur, en purée, en soupe, on ne s'en prive pas !

N'oubliez pas également le concombre et le gingembre. Consommés en salades ou en boissons non sucrées et non gazeuses, ces deux aliments font du bien à la ligne.

## Coin cuisine

### Salade méridionale

**Ingrédients :**

- 1/2 concombre
- 500 g de petites tomates
- 1 poivron vert
- 4 œufs durs
- 100 g de thon au naturel
- 1 oignon
- 5 cl d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin
- 5 feuilles de basilic ciselées
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 cuillère de gros sel
- sel et poivre

**Préparation**

Pelez le concombre, coupez-le en rondelles et faites-le dégorger 20 minutes dans une passoire avec une cuillère de gros sel. Mélangez l'huile d'olive avec le vinaigre de vin, le basilic et la gousse d'ail. Bien émulsionner l'assaisonnement. Rassemblez, dans un saladier, les concombres égouttés, les tomates coupées en quartiers, l'oignon et le poivron vert tout deux émincés finement. Ajoutez le thon émietté. Versez la sauce et mélangez. Salez légèrement et poivrez. Posez les œufs en quartiers sur votre salade. Pour finir, mettez au frais avant de servir. Vous pouvez ajouter un peu de carottes râpées et le jus d'un demi-citron pour relever le goût.

Proposé par JMN

## Trucs et astuces

**Comment reconnaître des œufs frais**

Si vous avez dans votre frigo des œufs sans date de ponte marquée dessus, voici une petite astuce pour savoir s'ils sont encore frais. Plongez les dans un verre d'eau salée : si vos œufs coulent au fond du verre et se couche, cela montre qu'ils sont frais. S'ils restent debout et remontent un peu, ils ne sont plus très frais, mais peuvent encore servir pour des préparations nécessitant la cuisson. Si en revanche ils flottent à la surface, c'est le signe qu'ils ne sont plus frais du tout, vous pouvez les jeter !

**Enlever les traces de transpiration**

Pour enlever facilement les traces de transpiration sur un vêtement : Prendre du citron. Presser le jus de citron sur la tache de transpiration et frotter légèrement le citron contre la tache. Saupoudrer la tache imprégnée de jus de citron avec du bicarbonate de soude. Frotter légèrement le tout pour que le bicarbonate prenne l'aspect d'une pâte. Une fois la tache traitée avec citron + bicarbonate, laisser agir 30 minutes... Il ne reste plus passer cette demi-heure à mettre en lavage à la machine.

**Nettoyer les brûleurs de la cuisinière**

Afin de faire revenir et rénover vos brûleurs de cuisinière, faites-les tremper dans de l'eau bouillante et ajoutez à l'eau du vinaigre blanc. Pour venir à bout des éventuelles taches de gras sur les brûleurs, vous pouvez aussi ajouter quelques gouttes d'eau de javel et laissez tremper le tout deux à trois bonnes heures.

Rassemblés par JMN

REPUBLICQUE GABONAISE  
Union-Travail-Justice

**COMMUNIQUÉ**

**ACTIVITÉS MÉDICO-CHIRURGICALES EN GASTRO ENTÉROLOGIE ET ENDOSCOPIE DIGESTIVE**

La Caisse Nationale d'Assurance Maladie et de Garantie Sociale (CNAMGS) en partenariat avec l'Hôpital d'Instruction des Armées Omar Bongo Ondimba (HIAOBO) et l'Hôpital Américain de Neuilly en France, informe le public de l'arrivée des **Docteurs Jean-Luc KARSENTY et Jean-François CONTOU**, spécialistes en GASTRO-ENTEROLOGIE pour une activité médico-chirurgicale du 28 novembre au 02 décembre 2016.

Les rendez-vous se prennent auprès du personnel dont les noms suivent :

- YAKOMA Nina
- DIBAMBOU Nali
- PENDI Alain

en appelant au **01.79.38.11**

- Dr Sylvestre NTSOUMOU en appelant au **06.20.94.31.**

Nous comptons sur le respect du programme établi afin de lui permettre d'assurer à tous le meilleur service.

Libreville, le 23 Novembre 2016

Le Directeur Général

**Pr. Michel MBOUSSOU**

**8889**

www.cnamgs.ga

Echangez avec nous sur facebook/cnamgs

**CNAMGS**

Caisse Nationale d'Assurance Maladie et de Garantie Sociale

La solidarité a un sens