

10 Femmes

Nutrition

Stop aux mauvaises habitudes alimentaires !

Josiane MBANG NGUEMA
Libreville/Gabon

Adopter de bonnes habitudes alimentaires n'est pas si difficile. Souvent, nous nous laissons tenter par la nourriture, et nos envies prennent le dessus sur notre volonté d'équilibrer nos menus. Dans cet article, le site Doctissimo met en avant certaines de ces erreurs alimentaires quotidiennes pour qu'enfin nous prêtions plus d'attention au contenu de notre assiette.

ON ne joue pas avec son alimentation ! Ce qui malheureusement nous arrive la plupart du temps, jusqu'à ce que l'on prenne de l'embonpoint et que l'on réalise qu'il va falloir plus qu'un régime pour perdre ces kilos en trop. Pourtant, nous pouvons prévenir les rondeurs en mettant fin aux mauvaises habitudes alimentaires. Et notre ligne nous en remerciera.

Mâchez bien vos aliments

Les experts recommandent que chaque bouchée soit mâchée quarante fois. La raison est simple et va plaire aux adeptes d'une alimentation et d'un mode de vie sains. Bien mâcher ses aliments diminue correctement l'appétit, contribuant ainsi à réduire la quantité de nourriture et à promouvoir la bonne fonction digestive du corps.

Ne mangez pas trop

vite

La société dans laquelle nous vivons ne nous permet pas de consacrer beaucoup de temps à notre santé. Résultat : c'est souvent le temps dédié à notre alimentation qui en pâtit.

Avec peu de temps pour manger, nous optons pour la restauration rapide et d'autres aliments peu recommandés. L'alimentation est très importante, il est donc primordial de passer du temps à bien mastiquer les aliments, une étape importante dans le processus de digestion. Mieux vaut écourter d'autres activités que les repas.

Limitez l'alcool pendant les repas

On dit toujours qu'un verre de vin pendant un repas est bénéfique pour la santé, grâce à ses propriétés antioxydantes. Cela ne veut pas dire qu'il faille en boire à chaque repas et sans modération. Les boissons alcoolisées, surtout les alcools forts, n'apportent aucun nutriment, ni bienfait pour la santé. Voilà pourquoi, il est conseillé de se passer d'alcool pendant les repas. Il ne vous apportera que des kilos en plus.

Halte au grignotage !

Le grignotage est la pire des mauvaises habitudes alimentaires... mais aussi la plus courante au quotidien. Elle va souvent de paire avec le manque d'activité physique, une alimentation peu équilibrée et une "motivation



Photo : l'union

L'adoption de bonnes habitudes alimentaires comme des repas légers lors du dîner favorise une bonne santé et permet de maintenir la ligne.

parfois fluctuante". Les experts recommandent 3 repas par jour, tout en maintenant un certain ordre, de façon à ce que l'organisme s'habitue à des pratiques saines et équilibrées. Éventuellement, les repas peuvent être plus fractionnés, jusqu'à cinq prises par jour, mais à condition de diminuer les portions.

Préférez l'eau aux autres boissons

Il est conseillé de boire entre un litre et demi et deux litres d'eau dans la journée. Certains d'entre vous remplacent l'eau par d'autres boissons comme les sodas ou les jus de fruits, pensant qu'ils désaltèrent et ne font pas grossir. C'est faux ! Aucune boisson ne remplace

l'eau, tant au niveau des bienfaits que des calories.

Évitez les dîners copieux

Du déjeuner jusqu'au dîner, les heures sont longues. Il est parfois nécessaire de couper cette période par un petit goûter, léger ! Mais ce n'est pas tout, faites en sorte de dîner tôt, vous dormirez mieux.

Le repas du soir doit être le plus léger de la journée puisque nous disposons

de moins de temps pour digérer et brûler les calories. Mangez des fruits, des légumes, des aliments non transformés et sans graisse.

Bougez-vous !

La sédentarité et le manque d'activité physique peuvent entraîner de l'anxiété et de la lassitude, qui souvent s'accompagnent de fringales ou de grignotages entre les repas.

Pour ne pas céder aux

tentations, la meilleure solution reste de faire du sport. Vous faites alors d'une pierre deux coups : vous ne prenez pas de poids et vous vous maintenez en forme. Marcher pendant une heure à un bon rythme, tous les jours, vous aidera à garder la ligne.

N'ayez pas la main lourde sur les produits allégés

Diététiques, allégés, complets... les vertus supposées des produits vantés par la publicité sont tels qu'on peut avoir l'impression que leur consommation ne peut être que bénéfique pour notre santé. Attention !

Certes, les produits allégés, complets ou diététiques ont un apport en calories plus faible que les autres, mais cela ne veut pas dire que l'on peut en manger à volonté. Ces seuls produits ne sauraient offrir un apport complet en nutriments indispensables pour l'organisme. Vérifier leur composition vous permettra de composer des menus réellement équilibrés. Alors soyez vigilants.

Brèves

En fin de grossesse, mieux vaut éviter de dormir sur le dos !

Selon une récente étude, publiée dans la revue The Journal of Physiology, dormir sur le dos au cours du troisième trimestre de grossesse augmente le risque de mortalité, autrement dit de décès du fœtus. D'après les résultats de l'étude, les futures mamans devraient se coucher sur le côté gauche, où se trouve l'aorte. Et pour cause, la paroi de cette veine est plus rigide et la circulation du sang est facilitée, l'utérus dégageant la veine cave inférieure, située sur le côté droit.

nus, en train de faire l'amour et de pratiquer des activités sportives. Le but : rappeler que les personnes séropositives ne sont pas contagieuses.

Pas de lien entre la grippe chez les femmes enceintes et l'autisme

Il n'existe pas de lien entre une infection par la grippe de la mère pendant la grossesse et un risque accru d'autisme, selon une étude menée aux Etats-Unis dont les résultats étaient publiés lundi. Les chercheurs n'ont pas non plus constaté de relation de cause à effet entre une vaccination contre la grippe des femmes enceintes et une augmentation des cas d'autisme.

Le sexisme nuit à la santé mentale des hommes

Le sexisme n'est pas bon pour la santé mentale. Selon une étude américaine, les hommes qui se considèrent comme des play-boys ou comme ayant un pouvoir sur les femmes sont plus susceptibles d'avoir des problèmes psychologiques. A méditer ! À l'occasion de la journée mondiale de lutte contre le sida, le 1er décembre, l'association Aides a lancé une nouvelle campagne de prévention qui a rapidement fait parler d'elle. 4 couples sont représentés sur de magnifiques clichés noir et blanc,

Les cadeaux de Noël s'achètent de plus en plus sur smartphone

Les smartphones ne font plus seulement partie des cadeaux populaires au pied du sapin, ils servent aussi de plus en plus à les acheter, accélérant l'essor des ventes en ligne constaté ces dernières années. La tendance se confirme avec les premiers bilans du long week-end de Thanksgiving, marquant le pic des ventes de fin d'année aux États-Unis grâce à ses soldes.

Rassemblées par JMN

UAS
GABON

**UNIVERSITE AFRICAINE
DES SCIENCES**

Nouveau :
Contrat de partenariat
avec le gouvernement gabonais
n° : 00257/MENESTFPCJS

Certifications :

Partenariat avec des Universités Prestigieuses :
Paris 5- Paris 13- Lyon 3- EFAP-Lille- Littoral- Tunis- Gabon

Accord de coopération avec l'Université internationale de la francophonie (Senghor) pour la bidiplomation dans 13 domaines et reconnaissance de 75 pays et CAMES

- Droit Privé
- Droit Public
- Droit des Affaires
- Management
- Commerce
- Tourisme
- Journalisme
- Communication
- Télécommunication
- Ingénieur

- L'UAS Gabon appartient au groupe UAS Tunis et UAS Mali
- Professeurs Invités : Français (La Sorbonne) et Tunisiens
- Cours du soir pour les professionnels
- Possibilité de poursuivre les études à l'étranger : France, GB, USA, Canada, Belgique, Suisse, Tunisie... etc
- Corps enseignant de très haut niveau
- Partenariat avec des structures universitaires publiques Gabonaises (Economie et Gestion, Sciences, Droit et Techniques...)

Site au Quartier ACAE
B.P 6421 LIBREVILLE - GABON

Email : meddmess@gmail.com / h_jotf125@yahoo.fr
Tél : 00241 06449966/00241 05126998

www.uas.ens.tn