

Santé et nutrition

Les régimes sont-ils dangereux ?

Josiane MBANG NGUEMA
Libreville/Gabon

De l'avis de la nutritionniste Ghislaine Nzang, la restriction de toute alimentation ou le fait de ne consommer qu'une seule catégorie d'aliments comporte effectivement des risques pour la santé.

LE nombre des régimes amaigrissants a considérablement augmenté ces dernières années. L'accès généralisé à l'Internet et l'influence des réseaux sociaux y ont fortement contribué. Les personnes en surpoids ou pas, et les obèses, n'ont plus besoin de l'avis d'un médecin pour suivre un régime adapté. Elles vont toutes piocher sur les régimes amaigrissants les plus courus du moment (les régimes Dukan, Atkins, Soupe aux choux, Citron detox, pour ne citer que ceux-là) qui, pour la plupart, sont draconiens et peuvent s'avérer dangereux pour la santé. Et les accrocs aux régimes présentés par les magazines comme faciles et efficaces ne tardent pas

souvent à déchanter. Premier grief à l'encontre des régimes, et pas des moindres : leur contre-productivité. C'est prouvé : la plupart des régimes minceur entraîne une reprise de poids inévitable ! C'est le fameux effet yoyo. Notre organisme, bouleversé par les privations imposées par le régime, va, par peur de manquer, avoir tendance à stocker les graisses une fois que l'on aura repris une alimentation normale. Les statistiques sont édifiantes : après un régime, il y a reprise de poids dans 80% des cas... Cerise sur le gâteau, on reprend souvent plus de kilos que ceux que l'on a initialement perdus. Deuxième reproche que l'on peut faire aux régimes minceur : ils sont source de carences. "Régime soupe au chou", "régime citron", "régimes fruits rouges", tous les régimes restrictifs (qui excluent une ou plusieurs familles d'aliments au profit d'un seul) sont certes efficaces sur le court terme, mais très déséquilibrés.



Photo : R.H.A

Tous les groupes d'aliments doivent être intégrés dans un régime.

« La restriction de toute alimentation comporte une des risques pour la santé. Il est dangereux de ne consommer qu'une seule catégorie d'aliments, parce que chaque aliment a sa spécificité. Même lorsqu'on est en régime, on doit manger équilibré pour avoir tous les nutriments et éviter les carences », précise le

Dr Ghislaine Nzang, nutritionniste au Centre hospitalo-universitaire de Libreville. Alors, doit-on dire « stop aux régimes » pour autant, surtout quand on sait que le surpoids gagne de plus en plus la population ? Pas forcément, estime la nutritionniste. Mais, il est indispensable de les en-

visager avec beaucoup de recul et de vigilance. Entreprendre un régime amaigrissant est loin d'être une démarche anodine, et doit donc faire l'objet d'une justification et d'un suivi médical. Aussi recommande-t-elle de s'entourer de spécialistes (nutritionnistes, diététiciens...) qui sau-

ront nous écouter, nous orienter et nous aider. « Un régime hypocalorique doit se faire lorsqu'on est en surpoids. Il faut au préalable calculer son Indice de masse corporelle (IMC) pour savoir combien de kilos on doit ou on veut perdre. Mais la meilleure solution c'est de consulter un spécialiste, qui va vous suivre en vous fixant des objectifs pour maigrir doucement mais sûrement », conseille le Dr Nzang. Toutefois, pour perdre du poids de manière saine et durable, ressentir un bien-être physique et psychologique, rien ne remplace le duo gagnant : "alimentation variée/ activité physique régulière". Enfin, contrôler les quantités d'aliments et d'huile que nous consommons; ne pas sauter le déjeuner et le préparer de préférence soi-même, manger très léger le soir et au moins deux heures avant de dormir, sont autant de conseils pour ces dames pour qui le sport est une véritable torture..

Beauté

Peaux sensibles : les gestes à adopter pour en prendre soin

JMN
Libreville/Gabon

Tiraillements, démangeaisons, rougeurs... prendre soin de sa peau sensible n'est pas si facile que ça ! Le site au féminin.com conseille sur les gestes à adopter pour la chouchouter quotidiennement.

PLUS réactive et vulnérable que les autres, tel se présente une peau sensible. Car elle réagit généralement plus vite aux facteurs extérieurs. Tiraillements, picotements, échauffements... elle réagit au moindre changement de température comme au moindre soin inadapté. Celle-ci peut ainsi se montrer intolérante et devenir inconfortable. L'épiderme ne joue alors plus suffisamment son rôle de protection, il faut donc s'armer au plus vite. **Geste n°1 : on choisit bien ses soins** Pour prendre soin au mieux de sa peau sensible et ne risquer aucune réaction : choisir des soins adaptés, formulés et testés sur peaux sensibles. Ces



Photo : DR/ L'Union

Les peaux sensibles ont besoin d'être hydratées au quotidien.

soins sont généralement neutres et contiennent un minimum de composants, c'est-à-dire qu'ils sont composés sans paraben et parfois à base d'ingrédients uniquement d'origine naturelle. Ils peuvent également être enrichis en actifs calmants pour traiter les rougeurs des peaux sensibles. Le bon geste ? Tester le produit en ques-

tion sur sa peau avant de l'acheter. Si vous ne constatez aucune irritation ni rougeurs dans les 24 heures, vous pouvez alors utiliser le soin sur l'ensemble de votre visage.

Geste n°2 : on nettoie sa peau avec un démaquillant adapté Même si vous avez la peau sensible, votre peau doit

être constamment nettoyée et démaquillée matin et soir. Pour ne pas l'agresser et altérer son film hydrolipidique, choisissez un nettoyant doux comme une eau micellaire, un lait ou une huile démaquillante qui vont reconforter les peaux sensibles grâce à leur texture douce et soyeuse. En plus d'apporter une vraie sensation de confort, ces nettoyants laissent la peau complètement débarrassée des impuretés accumulées au cours de la journée. La peau est purifiée sans être agressée et tout en étant protégée.

Geste n°3 : on hydrate constamment sa peau sensible

Une peau sensible doit être constamment apaisée avec des soins hydratants hypo-allergéniques et non comédogènes. Alors quand les signes d'inconfort pointent le bout de leur nez, nourrissez-la avec une bonne crème hydratante. Afin de booster davantage l'hydratation de votre peau, pensez à faire un masque hydratant au moins une fois par semaine ou complétez votre routine d'un sérum.

Coin cuisine

Risotto au saumon et à l'aneth

Ingrédients :

- 225 g de riz rond pour risotto
- 250 g de tranches de saumon fumé
- 1 poivron jaune
- 1 oignon
- 15 cl de vin blanc sec
- 1 L de bouillon de volaille dégraissé chaud
- 75 g de parmesan râpé allégé
- 1/2 botte d'aneth frais
- huile d'olive
- sel, poivre au goût

Préparation :

Épluchez l'oignon, puis rincez-le et hachez-le sur une planche de cuisine. Nettoyez le poivron jaune, puis coupez-le en deux. Retirez la queue, les pépins et les peaux blanches, puis taillez-le en fins morceaux. Lavez l'aneth et épongez-le. Ciselez-le finement. Prenez une poêle et faites-y chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive sur feu doux. Mettez-y l'oignon haché et les morceaux de poivron, puis laissez-les cuire durant à peu près 4 minutes, en mélangeant bien. Ajoutez le riz à risotto en pluie puis remuez durant 1 minute pour bien l'enrober d'huile. Mouillez avec le vin blanc sec, puis patientez afin que le riz l'absorbe. Ensuite, ajoutez progressivement le bouillon de volaille chaud en laissant le riz l'absorber avant d'en rajouter. Arrêtez d'en ajouter au moment où vous remarquez que le riz est cuit. Cependant, veillez à ce qu'il reste légèrement ferme. Découpez grossièrement les tranches de saumon fumé, puis incorporez-le au risotto, suivi de 2 c. à soupe d'aneth ciselé. Laissez chauffer à feu doux durant 3 minutes, puis ajustez l'assaisonnement en sel et en poivre, si besoin. Retirez la poêle du feu, puis parsemez le risotto de parmesan râpé allégé et d'1 c. à soupe d'aneth ciselé. Mélangez bien à l'aide d'une grande cuillère en bois. Versez le risotto au saumon et à l'aneth dans des assiettes. Dégustez sans attendre en guise de plat principal.

Proposé par JMN