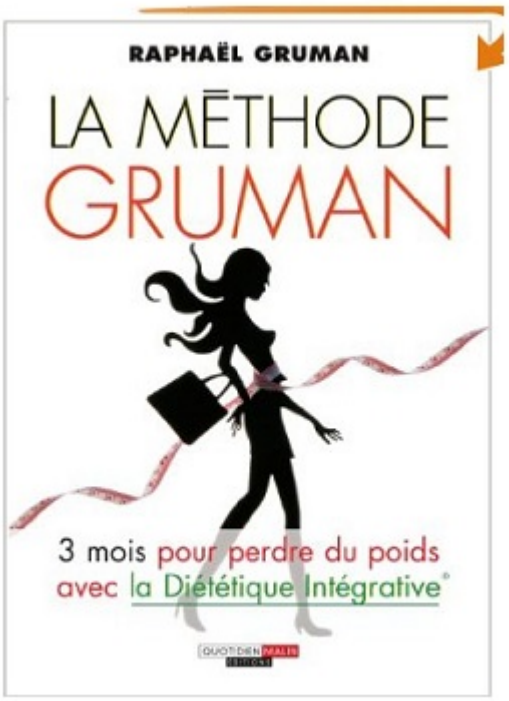
La méthode Gruman ou la diététique intégrative



Certainement moins médiatisé que le Docteur Dukan ,Raphaël Gruman est un nutritionniste que l'on retrouve tout de même souvent dans les émissions télévisées sur le thème de la santé et de la nutrition. Il rédige fréquemment des articles pour la presse spécialisée mais aussi la presse grand public.

La méthode Gruman

Sa méthode propose de s'intéresser à tout le monde et est **une méthode personnalisée** car tout le monde est différent. Effectivement chacun possède son propre rythme de vie que ce soit au travail ou tout simplement dans ses loisirs et sa vie familiale. Alors il définit une diététique intégrative qui intègre de multiples paramètres essentiels pour votre silhouette.

Dans son livre « La méthode Gruman » il élabore un programme de 90 jours de menus, détermine comment choisir de bons produits, et donnent des exemples d'exercices physiques ludiques qui sont primordiaux pour réussir un régime ou à perdre du poids.

Régime et humour : la taille mannequin



Savez- vous comment les mannequins arrivent à conserver leur ligne. Les méthodes sont certainement différentes en fonction des individus. Certains vont préconiser des **régimes draconiens**, d'autres une alimentation équilibrée. Au niveau des activités sportives les choix sont également très différents. Mais là la solution proposée est différente et insolite . Pas de sport, pas d'activités physiques . Bizarre me direz vous ? Alors comment est-ce possible ?La solution est simple :juste un bon photographe et un aspirateur .Vous ne me croyez pas alors visionnez cette courte vidéo .

Un peu d’humour sur le régime pour ce dimanche. Bon week-end à tous .

Ultime Régime : une méthode révolutionnaire ?



Pour ce dimanche un peu d’humour. Partons à la découverte d’un régime très particulier qui semblerait efficace. Connaissez-vous Ultime Régime ? Un régime qui permet de perdre du poids rapidement et efficacement .Cette méthode est révolutionnaire

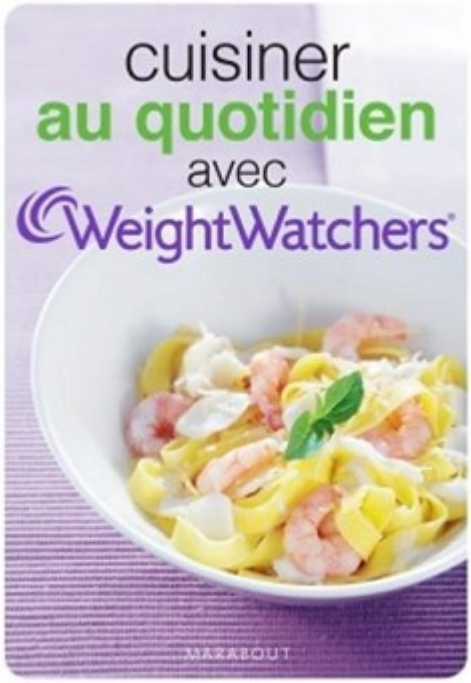
pour perdre du poids. Pas de médicaments, pas d'exercices physiques. Mais alors quel est le secret de cette méthode ? Avec **Ultime régime** la sensation de faim disparaît, votre silhouette se redessine. Alors n'hésitez pas visionnez cette vidéo pour découvrir ce régime . Bon dimanche à tous et à toutes.

Ultime Régime





Un livre de Weight Watchers : « Cuisiner au quotidien »



Qui ne connaît pas le régime Weight Watchers ? Doit- on encore dire régime ou plutôt alimentation équilibrée. Quoiqu'il en soit cette méthode à ses adeptes et elle apparaît comme efficace sur le long terme. Pour rester dans l'efficacité et l'aide aux personnes souhaitant perdre du poids en août 2013 un livre est sorti : « Cuisiner au quotidien » **un pur produit Weight Watchers** . Un ouvrage à consulter sans modération. Il vous permettra de manger et de cuisiner équilibré toute l'année. C'est tout simplement 130 recettes légères qui sont proposées dans des catégories telles que : entrées, potages, desserts et même des sandwichs légers vous sont proposés. Ce livre a été édité aux Editions Marabout et ne coûte que **5,99 euros.**

Les écarts de régime sont-ils bons pour maigrir durablement ?

Et si les écarts pendant une phase de régime nous permettaient de maigrir durablement ?Que pensez-vous des écarts lors d'un régime ? Pour la plupart des gens se mettre au régime c'est être prêt à se sacrifier, suivre à la lettre les recommandations du régime suivi. En bref on s'attend à vivre une période difficile de notre vie faite de frustration.

Les régimes ne sont pas efficaces

A peine commencer un régime part à l'échec car psychologiquement vous n'aurez pas de plage récréative. De plus le corps a tendance à s'adapter lorsque vous pratiquez une méthode pour perdre du poids. Le principe général est souvent de diminuer les apports caloriques à tel point que le corps va réagir et diminuer son métabolisme de base. Mais c'est quoi le métabolisme de base ? C'est tout simplement le minimum d'apport dont votre corps à besoin pour fonctionner au

repos. Une fois diminuer le métabolisme de base ne fait pas machine arrière et lorsque vous reprendrez une alimentation normale l'effet quasi immédiat sera la prise de poids. Donc pour perdre du poids durablement et ne pas le reprendre il faut que le corps pense que vous n'êtes pas en période de privation et de régime.

Alors les petits écarts pendant un régime : une solution pour maigrir durablement ?

Attention ne criez pas victoire en pensant que les écarts sont permis constamment et qu'ils sont une solution- miracle. Et puis il faut rester dans le raisonnable tout de même car la prise de poids risque d'être conséquente.

Mais de temps en temps pourquoi pas ? Le corps aura la sensation de ne pas être en période de disette et psychologiquement cela vous donnera une fenêtre de pensée positive. A condition bien sûre de ne pas culpabiliser et de se dire que ce n'est pas grave et que ce n'est pas tout le temps. Car qui est capable d'être sans arrêt dans le manque et la frustration ?

Pour Erwann Menthéour (créateur de la méthode fitnext) « de temps en temps agresser votre corps va permettre de le renforcer, c'est comme une armée qui n'irait jamais au combat elle ne serait pas compétitive ».

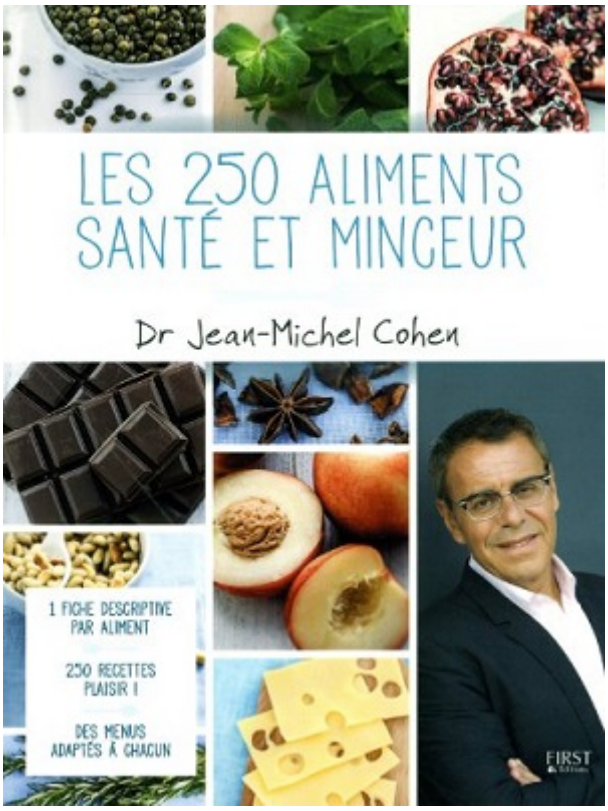
Et si tout simplement nous mangions équilibré pour maigrir

durablement ?

Au lieu de se lancer dans des régimes restrictifs et qui sont à long terme voué à l'échec pourquoi ne pas pratiquer une alimentation équilibrée .Une alimentation équilibrée c'est quoi en fait ? C'est tout simplement un équilibre dans les quantités d'aliments absorbés mais aussi dans la qualité. Moins de graisses, moins de sucre sans les supprimer. Manger des fruits et légumes ainsi que privilégier les graisses végétales plutôt qu'animales (sans les supprimer non plus). La recherche de l'équilibre ce n'est pas la quête du Graal, c'est une quête possible accessible .Pour maigrir durablement chacun devra trouver son rythme de croisière entre l'alimentation et la pratique d'une activité physique et humaine.



Un livre à découvrir : « les 250 aliments santé et minceur » du Dc Cohen



Connaissez vous le dernier ouvrage du **Docteur Cohen** « Les 250 aliments santé et minceur ». Dans ce livre il nous parle de 250 aliments et de leurs qualités nutritionnelles. Que ce soient les poissons, les crustacés, mais aussi les laitages, les légumes, les viandes, les fruits, les herbes et les huiles. Il dresse un puzzle alimentaire pour tendre vers un équilibre. Liberté est laissée à chacun de créer son propre équilibre alimentaire. Des recettes sont proposées à vous de voir si vous souhaitez les faire et les déguster. En tout cas cela vous laissera le loisir d'en créer d'autre ou de vous donner des idées.En fin de livre des menus sont construits pour ceux qui ont du mal à créer un programme alimentaire équilibré.

Des conseils alimentaires

Ce livre est très bien construit, très concret et très pratique. Pour chaque aliment vous trouverez une fiche descriptive avec les valeurs nutritionnelles, la description et les indications thérapeutiques. Vous découvrirez également 5 paniers santé spécifiques : minceur, anticholestérol,

antidiabète, antirhumatismes et antioxydants.

Un **ouvrage** a consulté sans modération.

Radiofréquence et lipocryolyse :La haute technologie au service de notre minceur en douceur



Parfois pratiquer une activité physique associée à un régime ou une alimentation équilibrée ne suffit pas. Des bourrelets disgracieux ou de la cellulite peuvent persister malgré tous les efforts fournis .Même si vous posséder une bonne hygiène de vie le stockage des graisses peut parfois se poursuivre. Actuellement la haute technologie propose une alternative intéressante .Plus la peine de passer sous le bistouri de chirurgien plastique, des appareils et des machines présentent des résultats performants Pour l'heure découvrons 2 méthodes différentes la radiofréquence et la lipocryolyse. Le point commun de ces 2 méthodes (ou des ces 2 machines) c'est qu'elles ne sont pas invasives, pas douloureuses et ne nécessite pas d'anesthésie.

La radiofréquence

Va permettre l'élimination des graisses de s'affiner et de remodeler son corps. L'appareil « Accent You » (appareil de radiofréquence) fonctionne soit de façon unipolaire ou bipolaire, il permet de lutter contre la cellulite en raffermissant les tissus.

Le principe de la radiofréquence c'est que les cellules adipeuses vont être (les graisses) chauffées et ensuite éliminées par voies circulatoires .De plus la radiofréquence stimule la production de collagène. Il faut compter des séances de 15 à 25 mn et entre 6 à 10 séances pour mesurer son efficacité.

La lipocryolyse



Permet de lutter contre les cellules adipeuses mais contrairement à la radiofréquence le traitement se fait par le froid. Le froid va détruire les graisses qui vont être éliminées par le corps ensuite. Pas de piqure juste du gel sur la zone à traiter, un réglage de la machine en fonction des caractéristiques de chacun et le tour est joué. Il faut compter environ 1 à 3 séances espacées de 45 mn.

La radiofréquence et la lipocryolyse sont des machines opposées dans la technique l'une utilise le chaud, l'autre le froid. Il apparaît cependant que les résultats sont encourageants. Les 2 appareils permettent une meilleure circulation, élimine les toxines et les graisses. Quelques bémols concernant

leur prix toutefois. Avez-vous vous pratiqué la radiofréquence ou la lipocryoplyse ?

Jean Philippe

Le barbecue un allié cuisson pour perdre du poids



Le barbecue et la cuisson des aliments .Lorsque la belle saison pointe le bout de son nez, des envies d'être à l'extérieur se font plus pressantes et manger dehors nous procure un réel plaisir. Mais on incombe souvent à tort au barbecue et autres fêtes champêtres de faire grossir. Est-ce vraiment les barbecues de nos soirées qui font que nos ventres s'arrondissent. Il a bon dos le barbecue. Nos ancêtres les gaulois n'avaient –ils pas tendance à aimer se bâfrer et de faire couler de la cervoise à flots. Ne sommes nous pas les dignes héritiers de ces joyeux lurons. Bon redevenons sérieux, nous trouvons toujours des prétextes pour camoufler nos faiblesses. Dans les soirées ou

les journées de rencontres familiales ou amicales nous avons tendance à profiter de tout et en grande quantité. Mais si on y regarde de plus prêt il y a des moyens de limiter la casse. Pour la teneur de cet article je souhaiterai juste m'attarder sur les modes de cuisson. Et particulièrement sur le barbecue .En effet la cuisson au barbecue revêt des intérêts certains pour notre santé. Alors quel type de barbecue privilégier ?

Sa majesté le barbecue un mode de cuisson privilégié

Certainement le plus utilisé dans les chaumières françaises le barbecue revêt plusieurs formes soit il se présente de la façon la plus traditionnelle avec du charbon de bois où la fabrication de la braise peut durer des heures et faire du même coup l'apéritif. Mais les techniques évoluent et le barbecue est proposé au gaz, une formule certainement à ne pas négliger. Et puis pourquoi pas la formule à l'électricité ?

Le barbecue au charbon de bois

C'est certainement le plus conviviale et le plus risqué. Pour les sous doués de la constitution des braises ou pour les malchanceux de la météo le scénario peut vite être catastrophique et tourner au cauchemar. Ceci étant dis cela peut laisser de nombreuses anecdotes à raconter pour les longues soirées d'hiver .Cependant quand les éléments ne jouent pas contre vous il s'avère un mode de cuisson qui procure un bon goût aux aliments.

Le barbecue au gaz



Bon là c’est du sur sauf si vous avez oublié de vérifier la bouteille de gaz. Au pire il pleut vous pouvez vous réfugié dans votre garage et le laisser à l’entée en espérant que le vent soit bien orienter .L’investissement de départ est plus important vers les 115 euros minimum. Le gros avantage c’est que la chaleur est quasi immédiate. Reste à bien gérer la cuisson des aliments.

Le barbecue électrique le passe partout



Un des gros avantages c’est qu’il ne prend pas beaucoup de place j’ai même testé cet hiver je l’ai utilisé dans ma cuisine sous la hôte. Par contre investissez dans un barbecue électrique puissant dans les 2500 Watts en dessous c’est un peu poussif .On peut le trouver vers les 50 euros de prix de départ.

Les barbecues en « dur » béton et pierre

Ils ont jolis pratiques avec de nombreuses options pour les ustensiles c’est le top mais ce n’est pas vous avez compris le même tarif. La carrément on joue dans la braise à coup de bûchettes de 50 cm. La classe !!!

Alors pour les journées conviviales vous allez opter pour quel type de barbecue ? Peut importe l’essentiel c’est de s’amuser de se faire plaisir et de faire plaisir.

Jean Philippe

Comment maigrir vite avant l’été : conseils et astuces



Maigrir vite :l'hiver a été long cette année. Il était temps que le soleil vienne nous réchauffer les corps et les cœurs. Mais voilà c'est toujours à cette période que l'on fait le bilan des kilos encaissés ou non pendant cette longue période. Pas de panique quoiqu'il arrive il existe des astuces pour pouvoir maigrir vite et perdre du poids avant d'aller se promener ou se prélasser sur les plages. Vous avez quelques kilos en trop alors voici quelques conseils et astuces pour rectifier le tir et perdre du poids .

Maigrir vite 6 conseils et astuces

1° Ne vous privez pas car le corps réclamera vite. Prenez le temps de bien manger, de préparer de bons repas équilibrés (sans trop de matières grasses et sucres). Evitez les excès.

2° Pensez à dormir suffisamment. Et oui le manque de sommeil peut provoquer la prise de poids. Le manque de sommeil stimule une hormone qui augmente l'appétit et la production de graisse.

3° Stop aux grignotages qui sont responsables de la prise de poids. Ne vous inquiétez pas 65% des françaises sont touchées .Même s'il est anti stress il faut les limiter et prendre les aliments nécessaires au cours des repas si l'on veut maigrir vite.

4° Le sucre c'est bon dans les pâtisseries, dans les sodas, dans le café mais il est responsable de l'accumulation de graisses .Donc moralité on ralentit la consommation de sodas, de pâtisserie, on limite les verres d'alcool si l'on veut perdre du poids et maigrir vite.

5° La prise de poids est souvent liée à une consommation trop

importante « on mange trop ». L’estomac se distend et en demande de plus en plus. Même si vos repas sont équilibrés en qualité, limitez les quantités .Respectezvotre appétit mais manger lentement (pour que la satiété ait le temps de s’installer).

6° On bouge. On sort de chez soi, on marche, on court, on bricole, on jardine. L’activité physique va permettre de brûler des calories et de maigrir vite.



Allez bon courage à tout le monde et à bientôt pour d’autres conseils. Prenez le temps de perdre du poids . Pour les autres profitez de votre chance de ne pas avoir grossi mais entretenez vous tout de même pour ne pas avoir à maigrir vite par la suite .

Jean Philippe

Regime Okinawa : des individus qui résistent au

temps en bonne forme



Regime Okinawa : une tribu d’irréductibles

Sur cette île Japonaise, de curieux individus résistent au temps et surtout sont toujours en forme. Auraient-ils une potion magique pour déjouer les pièges du temps. De nombreux scientifiques ce sont penchés sur les habitants de l’île D’Okinawa et n’ont découvert en fait qu’un seul regime de vie très particulier qui leur permettrait de vivre en toute quiétude. Découvrons la suite des principes fondamentaux de ce regime qui en se penchant au dessus ressemble de très près aux recommandations alimentaires françaises notamment celle du PPNS avec son slogan manger, bouger et 5 fruits et légumes par jour.

Principe 1

La consommation de viande n’est pas trop présente dans l’alimentation des habitants d’Okinawa. Comme nous le savons tous les graisses animales ne sont pas bonnes pour nos artères. Ils s’orienteront davantage vers les volailles et les poissons (riches en oméga3 et 6 qui fournissent du bon cholestérol)

Principe 2

Le regime Okinawa utilise beaucoup d’herbes et de condiments. Une façon de rendre les plats moins tristes et plus attrayants. Certes les plats sont souvent très relevés (juste ce qui faut). L’ail et l’oignon dont on connaît les multiples vertus sont très présents.

Principe 3

Des légumes et des végétaux en abondance e. C’est à peu près 6 à 7 fruits et légumes par jour que consomme les habitants d’Okinawa (5 recommandés en France). Ils utiliseront souvent le chou, le fenouil, les épinards et les champignons comme souvent le fait la culture des pays du soleil levant.

Principe 4

Le regime Okinawa laisse peu de place aux desserts, éventuellement les fruits de bouche consommés de cette manière sont présents.

Les sucreries ne font donc pas parti de ce regime mais il s’agit d’un autre type de culture. En France ou en Europe le besoin de sucrerie est toujours présent et en cas de restriction provoque des frustrations qui ne sont pas bonnes pour les chances de poursuite du régime.

Principe 5

A Okinawa c’est 7 portions de céréales et légumineuses par jour sous forme de riz, soja et accompagné de thé pour la boisson. C’est quasiment des portions présentes à tous les repas

Principe 6

Les cuissons diététiques sont privilégiées et parfois on consomme cru. L e cru présente l’avantage de ne pas avoir la question du gras à éliminer à la cuisson .Les cuissons rapides sont privilégiées. Le wok est souvent utilisé pour faire cuire les légumes, ce qui leur permet de conserver leurs vitamines et leurs fibres.

Principe 7

L’agar agar vous connaissez cet allié minceur qui absorbe les graisses, coupe la faim. A Okinawa comme dans tous le Japon il est consommé en grande quantité et fait partie de la cuisine.

Recette regime Okinawa : Risotto de cabillaud



Ingrédients pour 4 personnes

? 4 filets de cabillaud

?1 courgette

?1 bouillon de cube

?3 cuillères à soupe d’huile d’olive

?persil

?2 échalotes

?1 carotte

?1 cube de bouillon de légumes

?Sel

?Poivre

?riz 250 g

?1 cuillère à soupe de curry

Préparation

1° Lavez les légumes (courgette et carotte) ; Epluchez les et coupez les en morceaux.

2° Faites chauffer 1 l d'eau avec le cube de bouillon de légumes.

3° Epluchez les échalotes et hachez les.

3° Dans une poêle avec les 3 cuillères à soupe d'huile d'olive faire revenir les échalotes hachées le riz qui doit devenir translucide. Versez le bouillon sur le riz puis laissez cuire 15 mn.

5°Dans le même temps faites cuire les légumes dans un e poêle avec une cuillère à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez. Laissez cuire 15 mn.

6° Placez les filets de cabillaud et faites les cuire avec les légumes. Saupoudrez avec une cuillère à soupe de curry puis mélangez l'ensemble.

7° Servez la préparation poisson, légumes avec le riz.

Cette recette est une adaptation d'une recette du regime Okinawa, quelques ingrédients changent mais le principe reste le même. Alors que pensez-vous de ce regime. Pensez vous pouvoir suivre le même type de recettes.

Jean Philippe



Regime Okinawa : recette simple pour vivre vieux et mieux



Regime Okinawa :n’est -il pas plus qu’un regime ?

Qui ne connaît pas cette île du Japon ? Une ile aux habitants qui vivent très vieux et en bonne forme. Des habitants qui intriguent ? Que font-ils tout particulièrement pour que la communauté scientifique cherche à décortiquer leur façon de vivre et de manger .Et bien le secret de tout cela tient en 10 principes de base qui bizarrement se confondent parfois avec les recommandations du PPNS en France. Le regime Okinawa

semble ne pas être un regime mais une culture du corps, une façon d'être et de bouger. Il semblerait que le mouvement et les activités physiques sont naturellement présentes .Voici pour aujourd'hui quelques principes fondamentaux de ce regime

Principe 1

Dans nos sociétés de consommation tout va vite, la culture, les communications, la vie quotidienne. Eh Bien le regime Okinawa est un regime de quiétude, « on reste zen » on prend le temps d'apprécier les choses et de discuter et on évite de s'énerver pour des choses futiles. Le regime Okinawa est une culture proche de la culture japonaise.

Principe 2

Dans le regime Okinawa une pratique culturelle conciste à s'arrêter avant la satiété c'est le « hara hachi bu ». On ne sort donc pas ballonné de table et complètement repu. La digestion est plus facile et on gagne de l'énergie.

Principe 3

Non seulement le regime Okinawa propose moins de calories que chez nous en Europe mais les habitants d'Okinawa bougent beaucoup plus. Ils se servent tout simplement de leurs jambes pour marcher. Ils cultivent l'habitude du mouvement

Recette regime Okinawa revue à la façon Sport et regime.com



Une recette revue et adaptée. Dans la recette originale il s'agit tout simplement d'un plat de légumes. Afin de constituer un plat équilibré la viande a été rajoutée.

Steak haché de volaille aux Brocolis

Ingrédients pour 4 personnes

?200 g de brocolis congelés

?200g d'haricots verts congelés

?4 steaks hachés de volaille

?3 échalotes

?2 cuillères à soupe d'huile d'olive

?1 cube de bouillon de légumes

?Sel

?Poivre

Préparation

1° Epluchez et hachez les échalotes

2° Faites dorer les échalotes dans une poêle avec les 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

3°Préparez un bouillon avec le cube de bouillon de légumes et

500 ml d’eau et ajoutez les brocolis et les haricots verts et faires cuire 10 mn.

4° Mettez la viande dans la cocotte avec l’ensemble de la préparation et faites cuire 10 mn.

5° Mélangez les 2 cuillères à soupe de moutarde à la préparation

6° Servez avec des pâtes ou du riz

En conclusion le regime Okinawa n’est pas un regime restrictif ,il n’est même pas un regime c’est un style de vie , c’est l’homme qui s’est intégré à son environnement .

Jean Philippe



Regime Mayo et sport ne font pas bon ménage



Le regime Mayo c'est le Mozart des regimes hypocaloriques, un classique qui a été fortement pratiqué dans les années 80 mais attention les gourmands cette méthode n'est pas basée sur la consommation de mayonnaise comme la méthode chocolat qui propose du chocolat dans ces repas. Désolé de vous décevoir il porte le nom d'une clinique la « clinique Mayo » (aux Etats-Unis) dont il n'a rien à voir alors allez comprendre pourquoi. Quels sont les principes de ce regime et est il compatible avec la pratique d'un sport ou d'une activité physique ?

Les bases du regime Mayo

Il est prévu pour être pratiqué 14 jours et d'ailleurs il vaut mieux ne pas dépasser ce délai car il est fortement épuisant et présente des carences, certains aliments sont rayés de la liste.

Avec 800 calories par jour, bonjour les dégâts si vous êtes un gros mangeur ou si vous avez une activité sociale importante.

Un exemple de menu pour une journée

Matin

– Café noir ou thé

– un 1 demi-pamplemousse ou 1 ou 2 œufs durs

Midi : 2 œufs (encore !!!), épinards, tomates, thé

Soir 2 œufs (j'en peux plus), fromage blanc, chou, un toast

Regime Mayo inconvénients



Une part trop belle est donnée aux œufs jusqu'à 6 œufs par jour je vous conseille d'acheter une ou 2 poules pondeuses. Si vous avez un problème de cholestérol ne pensez même pas à pratiquer ce regime. De plus si vous regardez le repas du soir avec des légumes comme le chou je ne vous dis pas le mélange explosif (gaz à tous les étages).

Ensuite des aliments sont exclus tels les produits laitiers, les féculents.

Les protéines sont limitées en apport. Pas d'apport en céréales en légumineuses. Une vrai catastrophe ce regime est réellement trop carencé et ne permet pas une vie sociale active.

Regime Mayo les avantages

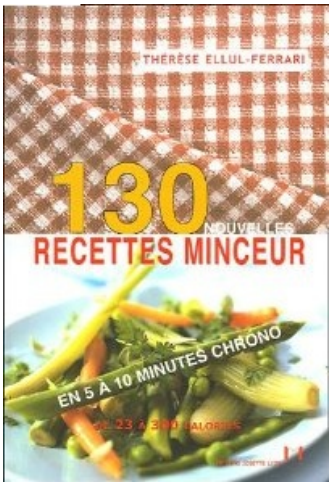
Une perte de 5 kilos est possible en une semaine mais la reprise du poids est quasi obligatoire après l'arrêt de ce type de regime. Il est trop restrictif et le tenir 15 jours relèvent de l'exploit .ou du masochisme.

Certes ce regime présente l'avantage de ne pas vous coûter cher (car beaucoup de légumes) et les plats sont vite préparés.

Regime Mayo et sport

Comment voulez vous pratiquez une activité physique en avalant si peu de calories 800 comme déjà citées précédemment alors que le minimum de calories pour une personne sédentaire est de 1500 calories. Avec l'inexistence de certains aliments et notamment les glucides et les sucres lents la pratique d'une activité physique est impossible voire même dangereuse. Les sucres lents fournissent l'énergie nécessaire pour être actif.

En conclusion libre à vous d'opter pour ce type de regime hypocalorique mais ne songez pas à être actif. Restez tranquillement dans votre canapé et ne bougez pas.



Jean Philippe



photographe grossesse

Regime et sport pour faire baisser son taux de cholestérol.



Un regime alimentaire peut-il diminuer à lui tout seul le taux de mauvais cholestérol. Le sport peut-il être une aide supplémentaire ? L'excès de cholestérol est responsable de maladie cardiovasculaire. Pour conserver des artères en bonne santé, il faut modifier son alimentation et adopter des menus personnalisés ainsi qu'un regime alimentaire particulier.Plus le taux de « mauvais » cholestérol est élevé, plus le risque d'infarctus augmente.Le cholestérol, c'est un peu comme le stress. En avoir, c'est normal, et même vital, mais en avoir trop demande de s'en occuper. Que faire

Le cholestérol est un lipide nécessaire à la vie. Il entre

notamment dans la constitution des membranes cellulaires et dans celles de nombreuses hormones. Mais si vos prises de sang révèlent des taux anormaux, votre médecin vous adressera une mise en garde parfois sévère.

Est-ce génétique ?

Dans certains cas, oui. C'est la raison pour laquelle les antécédents familiaux d'infarctus du myocarde ou de mort subite chez un parent du premier degré (avant 55 ans pour un homme et 65 ans pour une femme) sont recherchés lors de l'interrogatoire médical.

L'hypercholestérolémie familiale touche 1 personne sur 500. Cette maladie relève d'un traitement médicamenteux.

L'alimentation et le régime alimentaire jouent-ils un rôle ?

Oui. En moyenne, le cholestérol est produit pour deux tiers dans le foie et apportés pour un tiers par l'alimentation. Bien que cet apport soit moindre, la quantité de cholestérol dans le sang est liée aux consommations alimentaires, surtout chez ceux qui en ont trop.

Son taux augmente-t-il avec l'âge ?

Oui, il augmente avec l'âge mais cela tient beaucoup à la prise de poids, aux repas trop riches et à la baisse d'activité physique, Ce n'est donc pas inéluctable ! Un régime alimentaire adapté devrait pouvoir endiguer le processus mais il faut avant tout consulter un médecin.

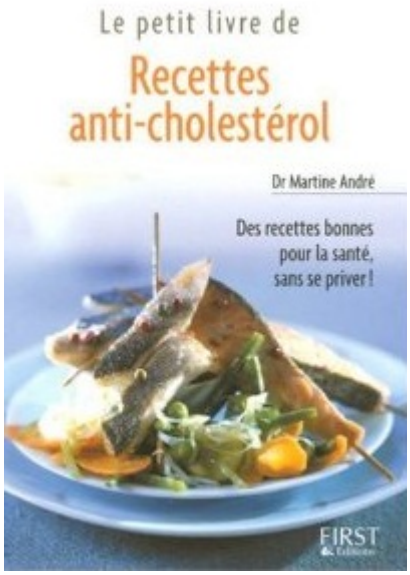
Quel médecin consulter ?

Le premier professionnel concerné est souvent le médecin généraliste. Le cardiologue intervient, en général, après un premier incident cardiovasculaire. En cas

d’hypercholestérolémie familiale, on se tournera vers un endocrinologue ou un spécialiste des lipides.

Pourquoi le regime est t-il le premier traitement ?

L’Agence française de sécurité sanitaire (Afssaps) recommande, en dehors de patients à haut risque, de proposer un traitement hypolipémiant seulement si la baisse du LDL n’est pas atteinte après trois mois d’un regime diététique bien conduit. Il peut s’avéré utile de recourir à un médecin nutritionniste ou à une diététicienne pour adapter son alimentation et se sentir soutenu.Attention de ne pas pratiquer un regime farfelu.



Le sport et les activités physiques pour lutter contre le cholestérol

Comme nous l’avons décrit précedemment un regime alimentaire peut faire baisser sensiblement le taux de cholestérol mais le sport et les activités physiques également.

Les activités d’endurance lorsqu’elles sont pratiquées au-delà d’une ½ heure vont puiser dans les graisses et lutter contre le mauvais cholestérol. De nombreuses activités d’endurance et de fitness existent, vous n’avez que l’embarras du choix.

Jean Philippe

Perdre du poids avec la Méthode glycémique de Montignac



Perdre du poids par mail vous y croyez vous ? Un mail dans la boite on le parcourt et on cherche à savoir ce que c'est cette méthode à base d'index glycémique .Tiens c'est encore Montignac toujours présent celui là. Je fouille je cherche pas moyen de trouver des informations sur les index glycémiques. Là j'avoue que j'en ai marre. Plus qu'une solution remplir le questionnaire. Là je connais c'est toujours le même principe, la gestion marketing est au plus haut , pas moyen d'échapper à ce foutu questionnaire. Alors je me sacrifie et j'espère pouvoir enfin découvrir ce que c'est ce régime aux indices glycémiques pour perdre du poids.

Perdre du poids c'est pas si simple

Je passe à l'étape suivante le questionnaire semble sérieux : habitudes alimentaires, question sur la prise de médicaments

le mode de vie et tout le bataclan. Toujours rien sur la méthode ,normal je suis qu'à la **page 2,** je ne suis pas sorti de l'auberge.

La **page 3** arrive encore des questions ca commence à faire long cette histoire .Victoire la question 10 concerne la méthode à index glycémique mais c'est une question que l'on vous pose donc toujours pas de réponse. Il est fort ce marketing tu cherches des réponses et ont te pose des questions trop fort !!! A ce stade il faut déjà être drôlement motivé pour perdre du poids.

A la **page 4** j'arrive enfin à sortir du questionnaire et là horreur j'arrive sur une autre page avec des millions d'informations. Patience, patience je vais bien arriver à trouver ce qu'est cette méthode ou plutôt ce régime à index glycémique. Ils commencent par ailleurs à me passer par les trous de nez ces indices que tu ne trouves jamais ? J'aurai mieux fait de faire une recherche avec Google j'aurai gagné du temps. Mais bon j'insiste .Je tombe enfin sur l'onglet Méthode Montignac et là oh stupeur à la fin de la page toujours rien sur les index glycémiques. J'ai tout le palmarès de la famille Montignac avec les statistiques mais rien d'autre. Je suis vraiment une quiche je n'arrive même pas à trouver ce que c'est. Suis-je le seul dans ce cas ? Bon ca suffit j'arrête la pour ce soir ; merci les messages, pour perdre du poids je ne sais pas , mais pour perdre du temps c'est efficace .

Le lendemain à la recherche de la méthode glycémique perdue



Alors le lendemain tout de même je me remets en quête de cette méthode glycémique pour perdre du poids. Je tape dans Google et là enfin miracle je tombe sur un article pas trop mal fait qui m'explique ce que c'est. C'est dingue ça ce sont toujours les autres qui parlent le mieux de votre méthode.

On apprend dans cet article que la méthode glycémique recommande d'écarter de notre alimentation les aliments comprenant un taux de sucre ou index glycémique trop important. Ca commence bien je sens que les déséquilibres alimentaires ne sont pas loin .Bingo cité en exemple les pâtes et le riz c'est cuit. Dommage dans mon alimentation suite à mon infarctus ma diététicienne m'a conseillé de prendre des féculents à chaque repas. Youpi mon cholestérol tu vas gagner.

Cette phrase est belle mais elle m'agace :

« Petit déjeuner de roi, déjeuner de prince, dîné de mendiant. Le goûter est facultatif ».

Au bout de 6 mois on réinstaure les aliments à risque pendant la phase de stabilisation.

Ce qui me gêne dans cette méthode ceux sont les interdits ainsi que le seul indice pour construire ces repas c'est le taux de sucre. On ne tient pas à priori compte du reste de la composition des aliments. En bref cela fait 2 jours que je me prends le cerveau sur un régime que je ne suivrai pas. J'aurai

mieux fait de monter sur mon vélo à la place ça aurait été plus efficace pour perdre du poids.

Maintenant si vous avez tenté cette méthode glycémique pour perdre du poids n’hésitez pas à nous faire part de votre expérience

