

Bien-être

"J'ai testé le régime aux fruits "

L.R.A.  
Libreville/Gabon

**Esther Tatiana Kansé est une trentenaire qui partage ici une expérience qu'elle a menée avec les fruits. L'expérience peut être tentée par quiconque a envie de s'y mettre pour perdre du poids, ou tout juste pour se sentir bien. Nous reprenons intégralement son témoignage.**

"**TOUT** est parti d'une sérieuse envie de faire un petit cheminement pour la fin d'année. Mais qui soit profitable à ma silhouette. Traverser la nouvelle année d'une autre façon. Plutôt que de profiter de cette période faste, il me fallait faire le contraire et me priver. Mais de quoi? Comme une illumination, je me suis dit et si j'essayais de ne manger que des fruits ?

Le 21 décembre en journée, je suis passée en pharmacie me faire peser. Sur la balance s'affichait: 68,3 kg. Dans la nuit, j'ai entamé une préparation psychologique pour démarrer mon challenge le lendemain en connaissance de cause. Et top c'était parti.

Le premier jour, tout s'est bien passé. Normal ! La



Photo : Jean Madjouma

Le régime aux fruits fait perdre des kilos.

veille, j'avais bien mangé. Les restes assuraient donc mon maintien physique. J'ai avalé quelques clémentines sur le pouce, mangé une pomme et bu de l'eau quand j'avais pu.

Le jour 2, mon corps a commencé à ne pas comprendre ce qui lui arrivait. Vers 14h, j'ai été prise d'un gros coup de fatigue. Je me suis préparée des œufs à la coque, pensant faire une carence de quelques nutriments. Et je me suis rappelée avoir une amie nutritionniste. Je lui ai demandé ce que je ris-

quais en ne mangeant que des fruits durant une dizaine de jours. Elle m'a dit qu'il n'y en avait aucun. Mais qu'il me faudra réintroduire progressivement une alimentation normale pour ne pas reprendre du poids trop rapidement. Elle m'a conseillé de beaucoup m'hydrater et dit de privilégier les poires, ananas, bananes, pamplemousses, pommes, et de faire des bouillons de légumes. J'ai tout suivi, sauf les bouillons de légumes. Je ne sais pas comment on les prépare.

Au jour 3, mon corps s'est habitué à ne recevoir que les fruits.

Au 4e jour, j'ai oublié que je faisais un régime aux fruits et ai succombé à un paquet de pop-corn. Je ne me suis pas prise la tête. J'ai juste continué la route.

Au 5e jour, j'étais assez rodée à ce régime. J'avais déjà une petite routine. Un demi-litre d'eau plus une banane au réveil. Un pamplemousse ou une orange vers 11 h. Le tout entrecoupé d'eau. On n'oublie pas que la consigne de la

nutritionniste est de beaucoup s'hydrater. Vers 14h, un autre doigt de banane. Et le soir venu, abus de divers fruits. De toute façon, j'en achetais désormais en stock.

Et ainsi de suite, jusqu'au 1er janvier. Date à laquelle j'ai recommencé à manger normalement.

Mais avant, j'ai fait un petit tour sur la balance pour savoir combien de kilos avait perdus ma silhouette et, surtout, pour me rassurer que cette dizaine de jours du "manger fruits" avait eu un impact sur mon poids. Résultats des courses : 64,4 kg. Soit 3,9 kg en moins. Sur le coup, je suis trop fière de moi.

Mais je me rappelle que durant toute cette période, je n'ai pas une seule fois fait de marche. C'est le sport que je pratique d'ordinaire. Peut-être que si j'avais ajouté un peu d'exercice, j'aurais obtenu de meilleurs résultats.

N'empêche, près de 4kg en moins, c'est déjà un gros acquis. Comment maintenir tout cela ?

C'est la question à laquelle nous répondrons dans nos prochaines éditions avec l'aide d'une nutritionniste.

Brèves

**La persistance des bouffées de chaleur pourrait être liée à un risque accru de cancer du sein**

Des chercheurs américains ont trouvé que les femmes qui subissaient des bouffées de chaleur persistantes seraient plus susceptibles de développer un cancer du sein que celles qui n'avaient jamais souffert de ce symptôme de ménopause très fréquent.

**Les fausses couches à répétition peuvent être liées à des spermatozoïdes endommagés**

Une nouvelle étude réalisée par des chercheurs de Imperial college de Londres révèle que la qualité du sperme est liée aux risques de fausses couches à répétition.

**Épisiotomie et césarienne : les nouvelles recommandations du CNGOF**

Le Conseil national des gynécologues et obstétriciens français (CNGOF) a émis de nouvelles recommandations en matière de préservation et de protection de la zone périnéale en obstétrique. Les experts encouragent les praticiens à limiter le nombre d'épisiotomies (incision du périnée en partant de la vulve) et de césariennes en privilégiant l'accouchement par voie basse.

Rassemblées par L.R.A.

**TOYOTA**

Pour L'ÉCONOMIE du PAYS

STOP à L'INFORMEL

TOYOTA GABON  
- FIABILITÉ - QUALITÉ  
- GARANTIE - ADAPTÉ

I ♥ GABON

GRANTIE TOYOTA 3 ANS OU 100000KM

TOYOTA GABON B.P. 31 - LIBREVILLE - Tél : (+241) 01 79 26 85 / 07 15 16 13 / 06 22 05 69  
email : toyotagabon@groupepsogafric.com - www.toyotagabon.com

NOUS CONSTRUISONS L'AVENIR. SOGAFRIC