

10 Femmes

Brèves

Les substituts nicotiques favoriseraient la mort subite du nourrisson

Une nouvelle étude l'US Geisel School of Medicine (Dartmouth), publiée dans le « Journal of Physiology » montre que l'utilisation de substituts nicotiques (cigarette électronique, patch ou pastille) pourrait accroître le risque de mort subite du nourrisson, notamment chez les femmes présentant une carence en sérotonine (ou 5-HT), « hormone du bonheur ».

Les promenades en poussette dangereuses pour la santé des bébés

Bien que très pratique, la poussette pourrait nuire à la santé de votre enfant. Selon des chercheurs du Global Centre for Clean Air Research et de l'Université de Surrey en Angleterre, les bébés promenés en poussette seraient 60% plus exposés que leurs parents à la pollution aux particules fines. En effet, l'étude, publiée dans la revue Environment International, révèle que l'air situé à moins d'un mètre du sol serait plus concentré en particules fines.

Pas de niveau minimum d'alcool qui soit sans danger pour la santé

Même boire un verre de vin ou de bière par jour comporte un risque pour la santé, selon une vaste étude sur la fréquence et l'impact de la consommation d'alcool responsable de près de 3 millions de morts chaque année dans le monde. Un buveur d'alcool sur trois meurt de problèmes de santé liés à l'alcool chaque année, dont 2,2% de femmes et 6,8% d'hommes, d'après l'étude qui prône le "zéro alcool".

Une nouvelle étude démontre l'inefficacité des suppléments en oméga-3

Les compléments d'oméga-3, des acides gras trouvés dans les poissons et recommandés pour prévenir les maladies cardiovasculaires, ne protègent en réalité pas les personnes diabétiques contre ces maladies selon une nouvelle étude. Plus de 15.000 personnes diabétiques, sans maladie cardiovasculaire, ont participé à un essai en Grande-Bretagne, dirigé par des chercheurs de l'université d'Oxford. Les résultats ont été publiés dimanche dans le New England Journal of Medicine, la plus prestigieuse revue médicale aux États-Unis.

Rassemblées par JMN

G.R.M

Libreville/Gabon

C'EST l'effervescence après la présentation d'une nouvelle méthode radicale pour déstocker la graisse, éliminer la cellulite et retrouver un ventre plat. Créée par un ingénieur grenoblois de 41 ans, cette méthode 100% naturelle défie toutes les règles connues jusqu'ici. En effet, elle ne demande pas de se priver de nourriture, n'impose aucune activité physique et son application ne prend que 10 à 20 minutes par jour. Simon Cavallo, le créateur de cette étonnante méthode, n'en est pas à son coup d'essai, puisqu'il est déjà l'auteur d'un best-seller vendu à plus de 100 mille exemplaires. Il ra-

conte : « J'ai grandi avec une maman qui travaillait dans le milieu de l'aminocissement. J'ai toujours entendu parler de ces fameux "régimes". Ce qui m'étonnait, c'est que les personnes qui en parlaient semblaient être au régime pendant toute leur vie. Notamment à cause du terrible "effet yoyo". »

Plus récemment, l'étude publiée par l'Agence nationale pour la sécurité sanitaire (ANSES) en France, en 2010, n'a fait qu'aggraver ce ressenti. Elle a, en effet, démontré que 95% des régimes se soldent par un échec. Lassé de cette situation, Simon a donc fini par lancer son propre laboratoire et sa propre méthode. Mais là où d'autres se contentent de recycler les vieilles approches (inefficaces), il

est reparti d'une page blanche : « Il y avait cette nouvelle technique dont on parlait peu. En France, personne n'y croyait. On me prenait pour un plaisantin. Alors qu'aux États-Unis, c'était déjà monnaie courante. Il faut savoir qu'il y a aujourd'hui plus de 540 études différentes sur les effets de cette technique sur le surpoids ou l'obésité. Et d'ailleurs, quand nos premiers résultats sont arrivés, tout le monde a changé de ton... » Depuis, plus de 28 000 personnes enthousiastes venues de 91 pays ont testé cette méthode innovante, avec parfois des résultats qui dépassent tout ce qui semblait possible. Un secret enfin révélé. Le secret de l'efficacité de cette méthode ne repose pas seulement sur une nouvelle façon d'envisa-

ger la minceur.

Outre le fait d'utiliser différemment des aliments simples comme la pomme de terre ou les agrumes, la véritable clé de cette approche tient à l'activation d'un organe particulier, notamment juste avant le coucher. Un organe trop longtemps négligé par toutes les autres approches.

Le simple fait de "mettre en marche" cet organe multiplie radicalement les résultats de ses patients, et de manière durable. Comme si on appuyait sur un bouton. Une nouvelle qui ne plaît pas à tout le monde.

L'annonce d'une méthode radicale pour enrayer les problèmes de surpoids n'est apparemment pas du goût de tout le monde, nous confie Simon, car elle menace les intérêts

de certains. Mais rien ne le fera reculer : « Avec mon équipe, nous nous sommes fixé pour mission d'éradiquer les problèmes de surpoids. Cela nous prendra du temps, mais l'enjeu est énorme ! C'est pourquoi nous avons investi plus de 3 Millions d'Euros pour diffuser cette technique au plus grand nombre. Jour après jour, de plus en plus de personnes se convertissent à notre approche. Que ce soit au niveau du public ou des professionnels de santé (médecins, kinés, ostéos), qui sont nombreux à utiliser cette technique. Cette approche est clairement une révolution qui peut enfin permettre à des millions de personnes de se débarrasser de leurs problèmes de surpoids. »

Source : lefigaro.fr

Bien-être

Une nouvelle formule pour perdre la graisse tous les jours ?

Régimes

Quels fruits pour maigrir ?

JMN

Libreville

POUR perdre les kilos superflus qui nous empoisonnent la vie, les fruits sont nos amis ! Sélectionnés un par un, pour leur richesse en fibres et leur faible teneur en calories, voici le top 8 des fruits qui font maigrir selon le site Fourchette et Bikini...

1- Le citron

Cet agrume a un énorme avantage : il contient une très petite quantité de calories, moins d'une vingtaine de calories par 100 grammes. Par ailleurs, il ne renferme ni gras ni cholestérol et une infime proportion de glucide. Dans le cadre d'un programme minceur, le citron purifie l'organisme. Il se consomme généralement sous forme de jus (nature, sans sucre) et il est aussi possible de l'utiliser pour rehausser la saveur de certains plats.

2- Le pamplemousse

Voici un autre agrume qui aide à affiner la silhouette. Il est apprécié pour les phytonutriments qu'il renferme. Le pamplemousse apporte la sensation de satiété pour un minimum de calories (une trentaine environ par 100 grammes). Ce fruit contient aussi de la pectine, une fibre qui aide à diminuer la cholestérolémie et limiter l'assimilation du gras. Il se mange nature, au petit déjeuner ou en guise de collation.

3- L'orange

Encore un agrume à intégrer dans les menus minceurs. L'orange apporte rapidement la satiété et apporte de l'énergie grâce à la grande quantité de vitamine C qu'elle contient. En consommant une orange, il ne faut

pas se contenter de son jus. Sa pulpe blanche est particulièrement riche en fibres et en nutriments.

4- Le melon

Le melon est un autre fruit qui affiche une très faible teneur en calories : moins d'une quarantaine de calories par 100 grammes. Il renferme, en outre, des nutriments et minéraux bénéfiques pour la santé comme le potassium. Il contient en plus des fibres et permet de réguler l'appétit. On le consomme nature, au petit déjeuner ou pour le goûter.

5- Les framboises et les fraises

Ces fruits rouges sont de véritables alliés dans le cadre d'un programme de perte de poids. Les framboises sont peu caloriques tout en étant riches en fibres. Ces baies contiennent, en plus, de la pectine et des anthocyanes. Elles aident alors à combattre la cellulite, à raffermir la peau et stimulent le renouvellement cellulaire. Pour leur part, les fraises boostent la sécrétion d'hormones qui intervient dans la régulation du poids et de la glycémie. Ces fruits permettent, en outre, d'augmenter le métabolisme tout en régulant l'appétit. Les fraises et les framboises se mangent crues. Pour rehausser leur goût, elles peuvent être associées avec du jus de citron.

6- L'abricot

L'abricot est non seulement un aliment à basse calorie, il est aussi pauvre en gras tout en étant riche en fibres. La concentration en fibres permet une forte capacité d'absorption de l'eau et apporte la satiété rapidement. Elles contribuent ainsi à réguler l'appétit et les rations consommées au quotidien. C'est un fruit qui se mange frais et nature.

7- La pomme

Enfin, il y a la pomme que l'on peut manger en toutes saisons. Ce fruit est particulièrement riche en fibres et en pectine. Il constitue un coupe-faim très efficace. Il

peut se manger avant chaque repas pour diminuer les rations alimentaires.

8- L'ananas

Fruit exotique par excellence, l'ananas ne contient

que 50 Kcal pour 100 g. Antioxydant, riche en vitamines et en eau, il apporte des bienfaits non négligeables, et en plus c'est bon !

