


Alimentation

🍷 Déséquilibre alimentaire et obésité

Les principales causes de déséquilibre alimentaire conduisant à l'obésité sont :

- Une alimentation trop riche en calories: par exemple, la consommation excessive de matières grasses (huile, beurre), de boissons sucrées ou alcoolisées.
- Les prises alimentaires en dehors des repas : mine de rien, les grignotages, les collations, et plus généralement les prises alimentaires en dehors des repas apportent beaucoup de calories.
- Les prises alimentaires déclenchées par les contrariétés, le stress, les émotions.
- Les régimes trop sévères : plus on fait de régimes sévères, plus on risque de prendre du poids. Quand vous ne supportez plus le régime et que vous "craquez", vous consommez rapidement beaucoup de calories en peu de temps.
- Les repas et les grignotages devant la télévision.
- La perte des rythmes alimentaires : la suppression du petit déjeuner ou du repas de midi favorisent la prise de poids.

	<p>Les régimes trop sévères vous font perdre du muscle à coup sûr. Moins vous avez de muscle, moins vous consommez d'énergie, donc vous accumulez plus de graisse !</p> <p>Hygiène alimentaire : OUI</p> <p>Régime restrictif : NON</p>
--	--

?? Quels sont les désordres alimentaires qui favorisent la prise de poids ?

- Ce sont principalement :
 - le grignotage,
 - les impulsions alimentaires,
 - les régimes trop restrictifs, les interdits alimentaires : plus on s'interdit, plus on risque de craquer et de reprendre plus de poids que ce que l'on avait perdu ; c'est le début du yoyo.

?? Peut-on grossir sans manger beaucoup ?

- Oui, certaines personnes prennent du poids sans manger plus. Plusieurs explications possibles : une prédisposition familiale à la prise de poids, une sédentarité importante, le stress, la dépression, certains médicaments, un déséquilibre hormonal, les effets de l'âge. Mais dans la majorité des cas les apports alimentaires sont excessifs, en particulier au moment où se constitue l'obésité (phase de prise de poids).
- Par ailleurs, on a souvent tendance à sous-estimer, de façon involontaire, la quantité d'aliments ingérés : on croit manger peu alors qu'en réalité on mange beaucoup. Plusieurs explications :
 - la tendance à oublier les prises alimentaires en dehors des repas : grignotage et petits en-cas,
 - la méconnaissance de la "richesse" en calories d'un aliment,
 - la mauvaise évaluation des portions : il y a "pizza" et "p i z z a",
 - l'oubli des calories fournies par les boissons (sucrées ou alcoolisées).



?? Quels sont les aliments qui font grossir ?

- Ce n'est pas l'aliment qui fait grossir, c'est la manière de s'alimenter.
- Si vous cherchez un aliment "bouc émissaire", vous faites fausse route. On peut manger du foie gras sans devenir obèse, on peut avoir recours aux produits " light " toute sa vie et grossir inexorablement (il y a moins d'obèses dans le sud-ouest de la France qu'aux USA).

- Retenez ces principes de base :
 - c'est le mauvais usage de l'aliment qui entraîne l'excès de poids,
 - **le plaisir alimentaire est essentiel à la bonne santé,**
 - il faut diversifier son alimentation.

- Apprenez à connaître **vos** habitudes alimentaires et leurs défauts. Car c'est de **votre** alimentation et pas de l'alimentation des autres qu'il s'agit !

*Je suis là pour vous,
Contactez moi !*

