

Dépoussiérer sa maison de fond en comble: **grande poutze printanière**
Éliminer les toxines de l'organisme: **cure dépurative**
Comment réagir quand les enfants quittent le nid: **témoignages**



Dès maintenant
dans votre droguerie ou
votre boîte aux lettres

Mincir sans se priver

Bien dans
son assiette

Sommaire

- 8 Manger à sa faim – mais pas n'importe quoi**
- 15 Se débarrasser d'une toux sèche**
- 17 S'exfolier en douceur**
Des peels sur mesure pour retrouver une peau de pêche.
- 19 Sondage**
Savez-vous où se trouve la trousse d'urgence dans votre entreprise?
- 20 La saison des cures**
- 24 Série: thérapies sous la loupe**
Tout savoir sur la gemmothérapie.
- 26 La course est tendance**
Les amateurs de marathon sont de plus en plus nombreux. Quelles sont leurs motivations?
- 28 Un clic quotidien pour votre santé**
La plate-forme de santé www.vitagate.ch fait peau neuve.
- 30 Le bonheur en couple**
Le départ des enfants peut être une chance pour les parents de retrouver une nouvelle intimité.
- 35 Soins des ongles**
Les bons instruments pour réussir une manucure impeccable à la maison.
- 38 Solarium: le côté sombre du soleil**
- 42 Le retour des pollens**
Découvrez comment prévenir les réactions allergiques.
- 44 La grande poutze de printemps**
Il est grand temps de s'occuper du ménage.

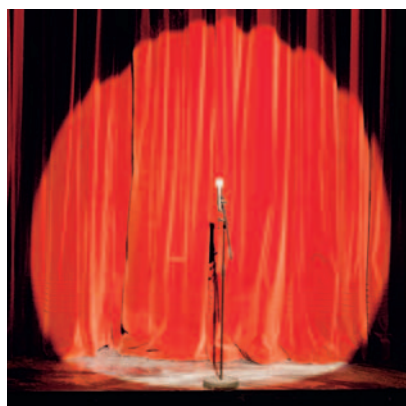
Les classiques

- 3 Editorial/impressum
- 6 Les brèves santé
- 13 Brochure: La concentration
- 14 Le coin bouquins
- 27 Affaires d'hommes
- 37 Mots fléchés
- 40 Les produits de la droguerie
- 46 A venir en avril 2012

8

Miser sur le volume

Inutile de réduire les portions et de renoncer au plaisir du palais pour retrouver la ligne.



15

Osez prendre la parole!

Des astuces pour parler en public sans tousser.



38

Exposition risquée

Le soleil des solariums n'est pas sans danger.



20

La saison des cures

Pour éliminer les toxines de l'organisme.

Régime volumétrique

Mincir sans se priver

Maigrir en mangeant à sa faim. Est-ce possible? Des spécialistes de la nutrition ont constaté que les aliments à basse densité énergétique rassasient tout en limitant l'apport calorique. C'est là l'idée de base du régime volumétrique.

Consommer des aliments à basse densité énergétique permet de perdre du poids. C'est sur la base de ce constat que l'Américaine Barbara Rolls, spécialiste de la nutrition, a développé le régime volumétrique. Un concept nutritionnel qui prétend que l'on peut avaler de grandes quantités de nourriture sans prendre un gramme. Certes, pour réussir à perdre du poids, il faut que les apports énergétiques soient inférieurs aux dépenses de l'organisme.

En revanche, ce n'est pas la quantité de calories mais bien le volume des portions ingérées qui est déterminant dans la sensation de satiété. Or rien n'est plus frus-

trant qu'un repas qui ne comble pas l'appétit! Le terme «volumétrique» dérive de volumétrie, soit la mesure des volumes. Transposée au domaine de l'alimentation, cette notion aboutit au concept suivant: il faut privilégier les repas composés d'aliments qui contiennent naturellement peu de calories par rapport à leur volume.

La densité énergétique: un facteur déterminant

Rappelons que tous les nutriments n'ont pas la même densité énergétique. Ainsi, les protéines et les hydrates de carbone fournissent environ quatre calories par gramme; l'alcool, sept; les lipides, neuf et l'eau, zéro. Logiquement, les aliments qui contiennent beaucoup d'eau sont donc peu énergétiques et ceux qui ont une densité énergétique élevée contiennent beaucoup de graisse ou de sucre et proportionnellement peu d'eau.

Selon le régime volumétrique, la densité calorique d'une alimentation équilibrée serait d'environ 1,25 kcal/g. En conséquence, les aliments dont la densité énergétique est inférieure ou égale à 1,25 kcal/g sont considérés comme «amincissants», ils doivent donc être consommés en priorité. Il s'agit notamment des fraises (0,3 kcal/g), de la salade verte (0,1 kcal/g), du concombre (0,1 kcal/g) et du

blanc de poulet (1,0 kcal/g). Ces aliments affichent tous une teneur en eau supérieure à 95 %. A l'inverse, le saindoux a une densité énergétique de 8,8 kcal/g et contient à peine 1 % d'eau. Pour une liste exhaustive, avec les données énergétiques de plus de 300 aliments, nous vous renvoyons à l'ouvrage de Martin Kunz (voir «En savoir plus») et à notre illustration, pages 11 et 12.

Le secret d'un bon régime

La Société suisse de nutrition (SSN) a publié des recommandations pour une alimentation saine. Selon la pyramide alimentaire suisse de la SSN, les glucides devraient couvrir environ la moitié des apports énergétiques quotidiens, les lipides 30 % et les protéines 15 à 25 %. Ces recommandations sont-elles compatibles avec le régime volumétrique? L'ouvrage

de Martin Kunz répond aussi à cette question. En fait, ce régime renverse la pyramide, lui donnant la forme d'un «V». Au sommet figurent les aliments à faible densité calorique, autrement dit l'eau, le thé, les légumes et les fruits comme le concombre, la salade, les poivrons, les fraises, le melon, l'épinard ou encore les asperges. Ces aliments peuvent être consommés sans modération. Viennent

Echantillon de lecture



Un choix cornélien: céder aux gourmandises chocolatées ou miser sur la satiété?