

# Bon à savoir

## La minceur dans les grandes lignes

Vous trouverez dans cette double page des liens utiles, des adresses, des bonnes idées de lecture et d'applications ainsi que des citations – pour dire adieu aux kilos en trop! Car ça vaut vraiment la peine.

### Maigrir en bougeant plus

[www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)

Le Réseau suisse Santé et activité physique «hepa.ch» regroupe des organisations, des institutions et des entreprises qui se sont donné pour tâche de promouvoir la santé par le biais de l'activité physique et du sport à travers toute la Suisse, aussi bien au niveau national que cantonal et local.

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

«L'école bouge» est un programme national de l'Office fédéral du sport OFSPO qui encourage le mouvement dans les écoles et les structures d'accueil de jour. Les classes et les groupes participant à ce programme s'engagent à faire au moins 20 minutes d'activité physique par jour. Plusieurs modules sous forme d'un jeu de cartes comprenant de nombreux exercices sont mis gratuitement à disposition.

#### Runtastic Laufen & Fitness:

Il ne s'agit pas d'une appli pour perdre du poids, mais d'une appli pour la course & le fitness. La technologie GPS permet d'enregistrer les activités sportives et de calculer des données telles que vitesse, altitude ou encore calories brûlées. Egalement disponibles: un historique de l'entraînement, des statistiques, des fonctions de partage sur les réseaux sociaux, un lecteur de musique, etc.



### Nouveauté chez Vista

Les applis de smartphone pour perdre du poids sont légion. Toutes veulent nous aider à obtenir la silhouette de nos rêves. Le magazine de santé Vista en a examiné quelques-unes et a décidé d'en recommander une concrètement, pour la qualité élevée de ses conseils et sa convivialité. Il s'agit d'«Oviva Coach».



Nous collaborons désormais avec cette nouvelle appli. Elle propose un journal photo des menus et une analyse de l'activité physique quotidienne. L'utilisateur désireux de mincir photographie ses repas et un coach en nutrition bien formé lui répond chaque jour avec des conseils personnalisés. Fini le comptage fastidieux des calories et la saisie des données alimentaires! La qualité des recommandations est garantie par des médecins renommés, des diététiciens diplômés et des experts en activité physique/physiothérapeutes.

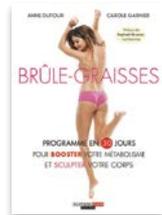
#### Autres applications pour faire du régime:

- Diet Point (en anglais): répertorie différents programmes minceur ainsi que des propositions de repas équilibrés. Egalement: des astuces pour perdre du poids, des fonctions de rappel et une énorme communauté pour rester motivé(e).
- Conseils Minceur (en français): Cette application regroupe des centaines de conseils pour garder la ligne et la forme – cuisine, sport, astuces, bons plans. Mais aussi un moteur de recherche par mots clés.

## A lire

**Brûle-graisses.** Anne Dufour et Carole Garnier, Editions Leduc (2012). ISBN 978-2848995212

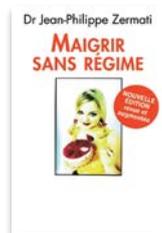
Chaque jour, repas après repas, on mange moins de graisses, on en brûle davantage. Avant de passer au programme proprement dit, une partie explicative fourmille d'idées, d'informations et d'astuces pour accélérer encore la combustion des graisses.



**Maigrir sans régime.**

Dr Jean-Philippe Zermati, Editions Odile Jacob (2010). ISBN 978-2738124418

Plus on fait de régimes, plus on grossit. Pire encore, on finit par ne penser qu'à ça! De sorte que, pour beaucoup, la vie est devenue une guerre permanente contre la nourriture et contre soi-même. Pourtant, notre corps a en lui la capacité de se réguler, et si nous sommes à l'écoute de nos sensations, alors nous pouvons apprendre à manger «à notre faim», et pas plus. Finis les kilos, adieu les privations suivies d'excès: on fait la paix avec soi-même.



## Liens

[www.promotionsante.ch](http://www.promotionsante.ch)

Site officiel de la fondation Promotion Santé Suisse.

[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

Conseils et recommandations de la Société Suisse de Nutrition.

[www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch)

Site internet de l'association professionnelle indépendante des diététiciennes et diététiciens suisses légalement reconnu-e-s (Association Suisse des Diététicien-ne-s diplômé-e-s ES/HES), qui comprend un moteur de recherche.



## Citations/humour

**Il est facile de parler de jeûne le ventre plein.**

Hieronimus

**C'est une ennuyeuse maladie que de conserver sa santé par un trop grand régime.**

François VI. Duc de La Rochefoucauld (1613–1680), officier, diplomate et écrivain français

**La couturière est plus souvent à l'origine d'un régime que le médecin.**

Proverbe allemand

**Les meilleurs médecins du monde s'appellent Dr Régime, Dr Repos et Dr Bonheur.**

Jonathan Swift (1667–1745)

## Nouveautés minceur

**Le surpoids: facteur de risque**

Les personnes obèses souffrent plus souvent de maladies cardiovasculaires et de diabète. Comme le montrent des études récentes, l'obésité augmente aussi le risque de cancer. D'après la Société allemande de médecine interne (DGIM), les principaux responsables seraient des médiateurs chimiques qui régulent l'appétit, le poids et la glycémie ainsi que les hormones sexuelles.

Source: medizinkommunikation.org



## Les cures qui stimulent le métabolisme

Un régime peut être complété par une cure qui stimule le métabolisme. Différentes herbes médicinales ou des compléments alimentaires spécifiques permettent de mieux brûler les graisses resp. de drainer l'eau en excès dans l'organisme. Par exemple: mélanger des feuilles de bouleau fraîchement pressées avec du jus de citron et diluer dans des jus ou des tisanes.

Source: hna.de/gesundheit/diaethilfen-aus-der-apotheke-mz-4620817.html

