

MAIGRIR - TENIR COMPTE DES RÉACTIONS AUX MANQUE DE SOMMEIL, STRESS, ALIMENTS RICHES

Des chercheurs ont été interrogés par le magazine Health sur les facteurs méconnus qui peuvent saboter les efforts pour maigrir en influençant le métabolisme et les comportements alimentaires.

Le manque de sommeil

Le manque de sommeil déclenche des changements métaboliques qui font prendre du poids. Il affecte deux hormones qui contrôlent l'appétit et la satiété, la leptine et la ghréline, explique Kristen L. Knutson de l'Université de Chicago.

Dans une étude publiée dans les *Annals of Internal Medicine*, les participants n'ayant dormi que 4 heures, deux nuits consécutives, présentaient une diminution de 18% de la leptine (qui signale au cerveau que le corps est assez nourri) et une augmentation de 28% de la ghréline (qui déclenche la faim) comparativement à ceux qui avaient suffisamment dormi. Ils rapportaient une augmentation de l'appétit de 24%.

Le manque de sommeil altère aussi le métabolisme du glucose et, avec le temps, prépare le terrain pour le diabète de type 2, ajoute-t-elle.

Lorsqu'une personne est fatiguée, elle est attirée par des aliments riches en calories, qui donnent de l'énergie et réconfortent, dit Knutson. Elle recommande, lorsque fatiguée, d'apaiser l'envie d'aliments sucrés et gras tout en obtenant de l'énergie et une satiété durable, en choisissant des aliments riches en glucides complexes, fibres et protéines.

Le stress

Un stress constant amène l'organisme à libérer des hormones, comme le cortisol, qui avec le temps peuvent stimuler l'appétit et amener à trop manger. "Le cortisol et l'insuline orientent les préférences vers des aliments réconfortants, riches en graisse, en sucre et en sel, dit Elissa Epel de l'Université de Californie à San Francisco.

Les cellules adipeuses produisent également du cortisol, de telle sorte qu'une personne en surpoids qui est stressée fait face à une double exposition au cortisol. Les femmes en surpoids prennent du poids lorsqu'elles sont confrontées à des stressors tels que les difficultés au travail, les difficultés budgétaires ou les conflits familiaux, selon une étude publiée dans l'*American Journal of Epidemiology*.

Le cortisol, en interaction avec l'insuline, amène aussi l'organisme à emmagasiner plus de graisses à l'abdomen, note Epel.

Les spécialistes rappellent d'essayer de se tourner vers des moyens de se détendre autres que de manger: prendre une marche, se consacrer à une activité agréable ou pratiquer une technique de relaxation, par exemples.

L'influence des aliments gras sur le cerveau

Nous sommes programmés pour aimer les aliments gras, sucrés et salés parce qu'au cours de l'évolution, ces aliments signifiaient un surplus d'énergie et un avantage pour la survie, dit David A. Kessler, auteur de "The End of Overeating: Taking Control of the Insatiable American Appetite".

Quand une personne consomme des aliments riches en gras, le cerveau ne reçoit pas seulement le signal que le corps est satisfait mais il forme aussi une mémoire à long terme de l'expérience, selon une récente étude publiée dans les *Proceedings of the National Academy of Sciences*. En marchant sur une rue, une personne peut commencer à penser à une pâtisserie simplement parce qu'elle en a déjà mangé sur cette rue.

Kessler suggère d'essayer d'éviter de créer des associations entre les gâteries et des lieux, moments ou humeurs spécifiques en évitant de les consommer dans ces circonstances. Et puisque la vue et l'odeur de certains aliments sucrés et gras sont une pure tentation, d'essayer de ne pas passer devant.

Lors que la tentation frappe, elle suggère d'essayer de se concentrer sur ce que l'on souhaite le plus: être moins essoufflée en marchant pour le travail, être en meilleure santé pour ses enfants, avoir meilleure apparence, ... En cas d'échec, opter pour les versions les plus légères.

Bien réagir aux excès

Il est important de bien réagir aux excès, explique Elisa Zied, porte-parole de l'American Dietetic Association auteur de "Nutrition at Your Fingertips". Être trop négatif amène le découragement et la poursuite des excès. Une attitude indulgente aide à reprendre ses bonnes habitudes: choisir des protéines maigres, des légumes, des grains entiers, des fruits, boire beaucoup d'eau et ajouter quelques minutes de marche ou à sa routine d'entraînement, suggère-t-elle. Se demander qu'est-ce qui a déclenché l'excès aide à apprendre de ses expériences.

Psychomédia avec source: *CNN* - Tous droits réservés