



EQUILIBRE PONDERAL ET NUTRITION

En France 15% des adultes souffrent d'obésité et 32% sont en surpoids. En Europe, 15 % des enfants sont en surpoids et le nombre d'enfants obèses a doublé en 5 ans.

La progression de ces chiffres est inquiétante, car elle affecte des personnes de plus en plus jeunes.

La répartition géographique est très inégale ; les campagnes sont plus touchées que les villes et le pourtour méditerranéen subit une évolution rapide .

Les causes du surpoids

Elles sont multiples, les principales sont l'évolution des rythmes de vie, de l'alimentation et la réduction importante de l'activité physique.

Le changement d'alimentation : la population consomme en grande quantité des aliments trop riches en graisses et en sucres et pauvres en vitamines, minéraux et autres micronutriments.

Grosse tendance à la sédentarité, nous pratiquons moins d'exercice physique, du aux nouvelles formes de travail, de l'évolution des modes de transport et de l'urbanisation.

Tout ceci, entraine un déséquilibre de la balance énergétique :

Le poids augmente, (phase dynamique) les cellules graisseuses se remplissent de graisse,

le poids reste élevé (phase statique), les cellules graisseuses se multiplient et le poids augmente.

Les causes psychologiques et rythmes de vie

Les troubles du comportement alimentaire : grignotage , boulimie , stress, manque d'affection, grande détresse, comportement compulsif

Troubles anxieux ou dépressif

Diminution du temps de sommeil et de la qualité du sommeil.

Arrêt du tabac sans accompagnement,

Consommation excessive d'alcool, etc.....

www.danielechiron.com ; info@danielechiron.com ; tel = 06.08.96.55.91 n°siret : 3348802830008

Contexte génétique ou maladies

Des facteurs génétiques peuvent intervenir dans le développement de l'obésité;

La grossesse, ménopause, bouleversement hormonal.

Des maladies (hypothyroïdie, métaboliques, les effets secondaires de certains médicaments (anxiolytiques, antidépresseurs, antiépileptiques, antidiabétiques, etc...)

Les conséquences du surpoids et de l'obésité

Les risques de diabète augmente sont malheureusement en nette progression.

Les maladies du coeur, l'hypertension, arthrose du genou, la goutte, des cancers du sein chez la femme ménopausée, cancer de l'endomètre également, cancer du côlon, des anomalies des hormones de la reproduction, altération de la fécondité, des douleurs lombaires, des anomalies foetales, dues à l'obésité de la mère.....sont en constante augmentation.

Voilà tout autant de points négatifs, qu'il est bon de souligner pour en prendre conscience et redresser la barre s'il en est encore temps.

Notre équilibre pondéral fait partie de notre bien-être à chacun de nous et à nous de le conserver , de l'équilibrer et de faire de notre mieux.

Personne d'autre que vous même ne pourra agir à votre place. Vous pouvez vous faire aider accompagner par de multiples méthodes ou accompagnement, le coeur de la solution restera toujours vous même.

Avant tout un bon réglage alimentaire est indispensable :

Petit-déjeuner énergétique de qualité, complet et varié

Manger de tout , protéines 2 fois par jour (viande , poisson, oeufs ou fruits de mer), accompagnées de féculents (indispensable pour avoir une digestion correcte) et légumes verts si vous le souhaitez.

Crudités variées ou salade verte

Petit dessert sucré en fin de repas.

Le tout arrosé d'eau ou d'une tisane

Fromage plutôt de brebis ou de chèvre. (mais ce n'est pas indispensable)

Retirer les produits laitiers(de lait de vache de votre consommation).

les fruits crus seront dégustés plutôt au goûter, 2 heures avant le repas du soir.

Il sera indispensable de vous faire accompagner par un professionnel de la santé, car chaque individu est différent et il peut y avoir quelques variantes, ceci n'est qu'une trame globale.

Attention aux boissons sucrées

Elles risquent d'augmenter l'hypertension artérielle.

Attentions aux boissons sodas light, car elles risquent d'augmenter le taux d'accident vasculaires !

www.danielechiron.com ; info@danielechiron.com ; tel = 06.08.96.55.91 n°siret : 3348802830008

LA CONSOMMATION DE 1,5 l à 2L d'EAU PAR JOUR EST INDISPENSABLE

Une eau filtrée, la plus pure possible et de qualité.

PROMOUVOIR L'ACTIVITE PHYSIQUE ++++ DANS LA NATURE

Votre cerveau a aussi besoin d'oxygène, aérez-vous, allez marcher le plus simplement du monde, c'est déjà formidable, mais dehors dans la nature. 2 à 3 fois par semaine si possible, mais bougez, surtout si vous avez tendance à prendre facilement du poids;

QUELQUES CONSEILS DE MICRONUTRITION A APPORTER A VOS REPAS

Oméga 3 , acides gras essentiels

En effet leur consommation de 3 à 6 g par jour réduit l'inflammation. Des études montrent que les oméga rompent le cercle vicieux "inflammation -insulino-résistance-prise de poids"

Des résultats intéressants ont été remarqués chez les patients atteints de polyarthrite rhumatoïde, maladies inflammatoires chroniques

Le thé vert

Les catéchines du Thé vert jouent un rôle dans le contrôle du poids,

Active l'élimination des graisses

Diminue la glycémie (le taux de sucre dans le sang)

Participe à l'élimination de l'eau en excès par voie urinaire

La Cannelle

Elle limite la résistance à l'insuline, donc joue un rôle chez le diabétique

Le Chrome

Réduit les graisses du corps, préserve et forme les muscles, diminue la teneur en sucre du sang, contribue à réduire le taux de cholestérol

ATTENTION à votre consommation de sel,

ce qui peut entraîner une hypertension artérielle, dans le cas d'obésité.

La figue de barbarie ,

a des propriétés drainantes et diurétiques

diminue la sensation de gonflements et de jambes lourdes.

L'Algue le Fucus,

Recommandé dans le cadre d'un régime amincissant. Favorise le transit intestinal et possède des propriétés diurétiques, drainantes, qui facilitent l'élimination de l'eau et de l'urée.

Enfin des diurétiques naturels, tels que

www.danielechiron.com ; info@danielechiron.com ; tel = 06.08.96.55.91 n°siret : 3348802830008

La verge d'or, la reine des prés, les queues de cerises, la Bourrache et la piloselle agissent sur les reins en favorisant la diurèse; Ces plantes présentent des propriétés dépuratives et sudorifiques.

Demandez toujours conseil à votre professionnel de santé avant de les utiliser.

Cet article sera remis à jour régulièrement pour vous tenir au courant de tout ce qui pourrait vous venir en aide éventuellement. Consultez-le régulièrement.

Source : SOFIBIO MAGAZINE AVRIL 2015

www.danielechiron.com ; info@danielechiron.com ; tel = 06.08.96.55.91 n°siret : 3348802830008