



Détente

Qui veut maigrir doit dormir suffisamment et s'accorder des moments de détente. En effet, le manque de sommeil et le stress peuvent mener à une prise de poids. Prévoyez donc des moments de repos au cours de vos journées. Faites régulièrement une pause et consacrez 10 à 20 minutes par jour à la détente. Comment? En faisant une promenade ou en prenant un bain relaxant, par exemple.



Les hormones de la faim

Les sensations de faim et de satiété sont régulées par deux hormones: la ghréline et la leptine. La ghréline est synthétisée par l'estomac lorsque celui-ci est vide. Elle envoie un signal de faim au cerveau. À l'inverse, lorsque l'estomac est plein, la production de ghréline baisse et l'organisme sécrète de la leptine, qui envoie plutôt un signal de satiété: «J'ai assez mangé».

Quel rapport entre sommeil et surpoids?

Des études ont montré qu'après une nuit trop courte ou un sommeil agité, la faim et l'appétit sont jusqu'à 45 % plus intenses. L'appétit est alors essentiellement augmenté pour les aliments riches en sucre, en sel et en glucides. Un

manque de sommeil stimule la production de ghréline, comme si l'estomac était vide. En clair, un sommeil court a pour effet de stimuler l'appétit et la sensation de faim. On a donc tendance à manger plus. En cas de stress aussi, l'appétit pour les aliments sucrés et caloriques augmente. Si le stress vous pousse

à manger, il risque de compromettre vos efforts pour perdre du poids. Évacuez donc votre stress et faites chaque jour 10 à 30 minutes d'exercice physique en plein air: l'exposition au soleil vous permet de synthétiser la vitamine D, qui a un effet anti-stress.

Vos trucs pour vous détendre / comment vous relaxez-vous?
