

## **Perdre 15 kilos en un an**

**Quelques habitudes simples permettraient de perdre jusqu'à quinze kilos en une année. Avis aux amateurs !**

Le calcul est relativement simple. Un kilo de perdu représente 7000 calories non ingérées ou dépensées via une activité physique. Pour atteindre une perte de poids de 15 kilos, il faut dépenser ou ne pas consommer 105 000 calories soit 287 calories par jour. Deux comportements permettent d'atteindre l'objectif : d'une part bouger et de l'autre être attentif au contenu de son assiette. La moitié de ces kilos, on peut les perdre en bougeant simplement une demi-heure par jour, en marchant, en faisant du vélo, en jardinant, en jouant avec les enfants. La dépense calorique se situe entre 150 et 200 calories. Pour les autres calories, il s'agit de respecter les règles de l'équilibre alimentaire et d'être conscient de certains comportements pièges...

Par exemple... Le fait que nous consommons en moyenne 92% du contenu de notre assiette, quelle que soit la grandeur de l'assiette. Un conseil en conséquence donc : recourir à de plus petites assiettes. Autre constat : on mange davantage quand on se sert dans de grands conditionnements. Attention donc aux super-paquets familiaux pas chers en comparaison avec les autres. Une possibilité : reverser le contenu de grands conditionnements dans de plus petits. Autre astuce: remplir son assiette en cuisine et ne pas amener les casseroles à table. Manger en compagnie, c'est bien, mais attention au coup de fourchette ! Car nous avons tendance à aligner notre rythme sur la cadence des coups de fourchette les plus rapides. Enfin, plus on parle aussi à table, moins on est sensible aux signaux de satiété, lesquels se manifestent environ un quart d'heure après le début du repas. Ceux qui ont analysé nos comportements alimentaires évoquent aussi une distance de sécurité à adopter. Cela consiste à ranger ce qui nous tente à plus de 3 mètres de l'endroit où nous nous trouvons le plus souvent. Parce que 3 mètres, ça laisse le temps de se raviser !

Brochure alimentation équilibrée : 065 87 96 04 ou via le site

<http://observatoiresante.hainaut.be>

Source : Magazine Equilibre, Novembre 2009