

Via une étude comparative, Peter Rogers, spécialiste en psychologie expérimentale, a pu constater que l'on répondait beaucoup mieux à ses tests de temps de réaction après avoir bu un tiers de litre d'eau. Ce chercheur de l'Université Bristol (Royaume-Uni) affirme avoir obtenu avec l'eau des différences de performances aussi importantes qu'avec le café, et il confirme son effet dopant sur le cerveau.

- Dans le cadre de la prophylaxie et de la thérapie des petits maux de têtes, des symptômes de stress légers et des états de fatigue intense, l'efficacité de l'eau ne fait plus de doute.
- Pour finir, boire suffisamment permet d'avoir une bonne digestion (selles plus molles) et une meilleure détoxification du corps via les reins (urine).

Le succès du régime volumétrique

Ce qui est extraordinaire avec le régime volumétrique et qui différencie cette méthode des régimes ordinaires de type privatif, c'est que vos menus deviennent plus sains de façon automatique, et que cela aide à mincir :

- On peut continuer de manger à satiété : nul besoin de s'affamer.
- Le nombre de calories absorbées reste raisonnable.

- Un peu de créativité et un minimum d'art culinaire suffisent pour une infinie variété de menus.

- Glucides, protéines et lipides sont toujours présents, dans des proportions saines, correspondant à nos coutumes alimentaires.

- Les repas volumétriques sont particulièrement riches en fibres, en vitamines et en minéraux. De cette manière, on est rassasié, tout en restant mince, sans mourir de faim...

Inutile de bouleverser complètement votre façon de manger, ou de commencer à additionner les calories. Si vous souhaitez mincir, il faut juste que vous réduisiez votre consommation de graisses de mauvaise qualité,

de sucres simples (comme le sucre blanc ou la farine blanche) et d'alcool. Et d'un autre côté, vous devez boire plus d'eau et inclure plus d'aliments riches en eau et en fibres dans vos menus. De cette manière, votre ventre sera toujours bien rempli et vous resterez rassasié plus longtemps.

Quelques règles éprouvées en matière d'alimentation

Vous découvrirez avec étonnement que beaucoup d'habitudes alimentaires obéissant aux principes volumétriques existent depuis des siècles dans de nombreuses cultures. Leur efficacité a d'ailleurs été démontrée par diverses études scientifiques.

- En Inde, le mode d'alimentation ayurvédique recommande de boire un verre d'eau chaude environ une demi-heure avant chaque repas.
- En France, comme dans la plupart des cuisines classiques, il est de coutume de manger soupes ou crudités en entrée, avant le plat principal.
- Dans le régime méditerranéen, recommandé plus haut, la plupart des repas sont très riches en fruits et en légumes.
- Volker Pudiel, chercheur en nutrition, a démontré par une expérience que le fait de boire un verre d'eau avant le repas permettait d'absorber 13 % de calories en moins. Et une soupe prise avant le plat principal permet de réduire encore son appétit.

Buvez-vous assez d'eau ?

Il est facile de savoir si l'on a assez bu en observant sa peau ou son urine. L'urine doit toujours être d'une couleur jaune pâle et ne pas être malodorante. Une urine de couleur sombre, à forte odeur ou excrétée en faible quantité est signe de déshydratation. Une peau, des lèvres ou les muqueuses buccales sèches sont aussi les symptômes d'une mauvaise hydratation.

Le principe du régime volumétrique en image : la salade de fruits est, des deux desserts, celui qui rassasie le plus.



1 Portion de salade de fruits aux noix

150 kcal

=



1/4 de portion de tiramisu

150 kcal