

GQ

GENTLEMEN'S QUARTERLY

CULTURE
STYLE
OPINIONS
PLAISIRS
ENQUÊTES
SPORT

GQ
LE MAGAZINE
QUI PARLE
AUX HOMMES
SUR UN AUTRE
TON

51 - MAI 2012
GQMAGAZINE.FR

3,50 €

ÉLYSÉE 2012

LE LOOK DES CANDIDATS
AU BANC D'ESSAI

**POUR
QUEL STYLE
ALLEZ-VOUS
VOTER ?**



ÉGALEMENT DANS CE NUMÉRO

MATT DAMON, CHARLIZE THERON, PHILIPPE KATERINE,
JACQUES ANQUETIL, REVOLVER, MADONNA, BRUCE WILLIS, TIM BURTON...



MANGER SAIN, MANGER BIEN

→ Contrairement à l'ours, l'homme ne maigrit pas au cours de l'hiver. Au printemps, une sérieuse reprise en mains s'impose donc. Plutôt que de penser régime, mieux vaut définitivement modifier ses habitudes alimentaires. Par **Cédric Saint André Perrin**

Au retour des beaux jours, on ressort jeans clairs et chemisettes du placard. Difficile parfois de fermer les boutons! On pense donc diète, mais à quoi bon perdre quelques kilos en se privant, pour les reprendre aussi vite? La trentaine passée, ralentissements hormonal et digestif obligent, le temps est venu d'adopter une alimentation variée et équilibrée comme celle préconisée par Henri Chenot, spécialiste du vieillissement psychophysique.

MANGER MOINS ET MIEUX

Nous passons nos journées le nez collé à un ordinateur, nos besoins alimentaires s'en ressentent donc. Plus de canassons à monter, de charrie à pousser ou d'enclume à frapper, plus besoin donc de plats roboratifs en quantité. Au risque sinon de surpoids, et par conséquent de problèmes de santé. Mais en réduisant les portions, nous n'absorbons plus forcément les nutriments nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme. Comment dès lors compenser ses carences?

CONNAÎTRE LES APPORTS INDISPENSABLES

Certains aliments sont indispensables au bon fonctionnement de notre corps: les protéines animales ou végétales doivent être présentes à chaque repas dans une quantité de 20 à 25 g. On peut donc opter au choix pour 100 g de viande ou de poisson, 2 ou 3 œufs, 80 g de fromage, 100 g de céréales complètes (blé complet,

COMMENCER PAR UNE ASSIETTE DE FRUITS OU DE CRUDITÉS PERMET DE MIEUX ASSIMILER LES ALIMENTS CUITS.

sarrasins, riz complet, quinoa, etc.) agrémentées de 50 g de légumineuses (pois chiches, lentilles, fèves, soja, tofu, petits pois, etc), 100 g de fruits ou encore 200 g de pain complet – à préférer au pain blanc. La diversité de ces apports est nécessaire à la régulation du poids. Les protéines animales contiennent des graisses saturées qui peuvent provoquer des problèmes cardio-vasculaires, il est donc important de réduire sa consommation en charcuteries, viandes et fromages pour mettre d'avantage l'accent sur les protéines végétales. Elles constituent un apport protéique équilibré surtout lorsqu'elles sont associées à des légumes au cours du même repas. Riches en fibres, elles régulent le mécanisme de la faim et favorisent le transit intestinal.

LES VÉGÉTAUX À VOLONTE

Les végétaux sont riches en vitamines et oligo-éléments. Mieux vaut les consommer frais plutôt qu'en conserve, cuits de façon saine, à la vapeur plutôt

que rissolés ou frits. Commencer un repas par une assiette de fruits ou de crudités permet de mieux assimiler les aliments cuits composant la suite du menu. Les végétaux contiennent aussi des fibres qui favorisent le transit intestinal. La consommation devrait atteindre 35 à 40 g par jour, alors qu'en moyenne elle ne dépasse pas les 20 g en France et ne cesse même de diminuer... D'où parfois l'intérêt des compléments alimentaires.

RECOURIR AUX COMPLEMENTS

Manque de temps pour cuisiner, difficultés à se procurer les ingrédients, affaiblissements des fonctions organiques avec l'âge... Autant de raisons qui imposent de compenser par des cures périodiques de compléments alimentaires afin d'éviter les carences. Les fibres en gélules accélèrent la digestion. Elles permettent donc l'élimination des toxines et l'assimilation des nutriments. Les Oméga 3 et 6 protègent des problèmes cardio-vasculaires et diminuent les risques de cholestérol. Ils participent aussi du bon fonctionnement des neurones et ont par conséquent un impact sur la mémoire tout en écartant les états dépressifs. Le magnésium est lui recommandé en cas de stress et d'hyperactivité. Médecins et nutritionnistes sont les mieux placés pour nous guider, l'alimentation devant être adaptée aux besoins et aux particularités de l'organisme de chacun. ●

→ henrichenot.com

Mr. Bean n'hésite pas à manger salé le matin.



CONNAISSEZ-VOUS LA CHRONONUTRITION ?

Pour mieux se reprendre en mains, il faut parfois savoir se déconnecter. Le Beau-Rivage Palace à Lausanne, au bord du lac Léman, inaugure des protocoles de remise en forme, sous l'égide du nutritionniste Patrick Leconte.

QU'EST-CE QUE LA CHRONONUTRITION ?

Cela consiste à donner à l'organisme le bon aliment au bon moment. Le matin par exemple, on sort de la longue diète du sommeil, on est donc en hypoglycémie. Le petit-déjeuner continental - tartine, beurre, confiture et croissant -, riche en sucres rapides, n'est pas adapté. Mieux vaut opter pour du pain complet et du fromage. Mangez salé plutôt que sucré le matin ! À midi, un plat : viande et légumes ou féculents. Pas de dessert... L'idéal est de manger léger au dîner car on n'a pas besoin d'énergie si on s'apprête à dormir.

QUELLES SONT LES DIFFICULTÉS ?

Il ne s'agit en aucun cas d'un régime mais d'un rééquilibrage alimentaire, la difficulté consiste juste à adapter des nouvelles habitudes alimentaires à son mode de vie et à ses obligations sociales. Mais rien n'empêche un ou deux écarts dans la semaine, un dîner entre amis, un brunch le week-end. Pas de frustrations ! L'idée, c'est d'apprendre à ne plus stocker une alimentation inutile. Bien manger, c'est aussi gagner en énergie.

QUELS SONT LES BÉNÉFICES D'UNE CURE ?

Une cure permet d'enclencher un processus. Le programme débute par une consultation nutritionnelle pour faire le point, avec analyse des carences alimentaires. Il comporte aussi une remise en forme sportive adaptée à la morphologie de chacun, des massages amincissants... On en ressent un immédiat regain de vitalité !

Forfaits « Objectif minceur », week-end 2 nuits (1 600 €) ou semaine 6 nuits (4 000 €) au Beau-Rivage Palace (brp.ch)