

Alimentation, sport, sommeil : vous pensiez avoir tout bon ?

Par Paulina Jonquères d'Oriola - 08.09.2015

Boire de l'eau pour maigrir, se coucher tôt pour être en forme, lutter contre la cellulite avec le sport... Ces grands préceptes sont-ils vraiment viables scientifiquement ? La réponse avec le Dr Alexandra Dalu, auteure de l'ouvrage Les 100 idées reçues qui vous empêchent d'aller bien (éd. Leduc).



[inPartager](#)  

Vrai ou faux : Faire une cure détox, c'est juste une question de mode

Faux : Le mot détox sonne comme un argument marketing, pourtant, se cache derrière un terme médical : « la détoxification » au programme des études de médecine. « Ce processus se passe dans plusieurs endroits du corps : le foie, le cerveau, la vésicule biliaire, les intestins, les reins... Pour faire court, [la détox](#) se fait naturellement tous les jours, simplement, certaines plantes, certains fruits et légumes, accélèrent ce processus», lance Alexandra Dalu. « Récemment, on a découvert dans le cerveau un nouvel organe : le système glymphatique. Ce dernier permet au cerveau de détoxifier le corps pendant la nuit », poursuit l'experte. C'est

pourquoi la détox se fait mal chez les gens qui boivent, fument trop, prennent des repas trop lourds, mais aussi consomment des somnifères.

L'astuce en + : Vous n'avez pas le temps de passer en [mode détox](#) ? Plutôt que d'agrémenter votre plat industriel de sel, préférez des épices, ou des herbes fraîches, cela ne vous prendra que quelques minutes. Vous mangez un sandwich dehors ? Optez pour la salade de fruits en dessert. Le sport est également un outil intéressant pour la détox, tandis que comme nous l'avons vu, le sommeil est essentiel. En ce qui concerne les anti-oxydants sous forme de compléments alimentaires, ne négligez pas leur utilisation et parlez-en à votre médecin.

Vrai ou faux : Boire de l'eau fait maigrir

Vrai : Notre estomac contient des récepteurs mécaniques qui indiquent à notre cerveau quand ce dernier est plein, d'où la mode des régimes liquides. Mais il n'y a pas que cela qui entre en jeu car la minceur n'est pas qu'une question de calories : « l'eau engendre plusieurs réactions biologiques dans l'organisme », explique le Dr Dalu. Certaines eaux en particulier vont aider à la digestion, notamment chez les personnes qui ont une alimentation acide. L'eau va permettre d'aider les reins à remettre l'organisme en équilibre-base. « Le problème actuel est que les gens se réhydratent avec des boissons sucrées et pas de l'eau », poursuit le médecin. En bref, l'eau permet de retirer les toxines, rééquilibrer le corps, diminuer les inflammations, et provoquer un petit effet de satiété.

L'astuce en + : quand vous achetez votre eau, regardez les étiquettes. « Choisissez l'eau qui contiendra le plus de magnésium, de bicarbonate et le moins de chlorure de sodium (sel), sauf si vous pratiquez un sport très endurant qui va engendrer une perte de sel liée à la sueur (type marathon) », conseille notre spécialiste.

Vrai ou faux : Il est impossible de se protéger des polluants alimentaires

Faux : Les causes environnementales sont souvent pointées du doigt dans le développement de certaines pathologies. Régulièrement, le consommateur se sent désabusé. N'entend-t-on pas que même les parcelles bios sont infestées de pesticides à cause des nappes phréatiques polluées ? Face à ce discours peu encourageant, le Dr Alexandra Dalu souhaite remettre un peu d'optimisme. « Tout d'abord, il faut savoir que certains polluants sont nécessaires pour nous protéger de toxines dangereuses (comme des intoxications alimentaires à cause de déchets naturels des insectes). Ensuite, même si l'agroalimentaire constitue un énorme lobbying, il existe des règles. On ne peut pas faire n'importe quoi ! Maintenant, la CEE et l'ANSES contrôlent les perturbateurs endocriniens comme le Bisphénol et les Phtalates, mais il faudra du temps pour les interdire définitivement. Notons enfin que le premier polluant qui devrait être interdit est le tabac, sachant que l'on sait qu'il cause la mort directe de millions de personnes chaque année ».

L'astuce en + : oui, vous pouvez vous protéger des polluants alimentaires en revenant aux basiques. Mangez des [fruits et légumes bios](#), ne serait-ce que le week-end. Consultez [le guide](#) des fruits et légumes les plus exposés aux polluants. Privilégiez la viande et le poisson frais. Limitez l'alcool. Evitez d'utiliser trop de parfums de maison ou de voiture, lavez-vous le corps avec un simple savon de Marseille de temps en temps si vous utilisez tous les jours un gel douche. Coupez les [smartphones](#) dès que vous le pouvez. Et enfin, même en ville, aérez au maximum votre logement.

Vrai ou faux : Les huiles essentielles, ça marche vraiment

Vrai : Les huiles essentielles ont un réel impact sur notre bien-être. « De nombreuses études démontrent leur intérêt dans certains espaces hospitaliers sur la relaxation », pointe notre experte. Cela s'explique par le fait que notre bulbe olfactif se trouve tout près des centres de relaxation du cerveau. Et puis, « se faire une tisane pour dormir, c'est déjà se mettre dans une pensée positive ce qui va agir sur le cerveau », affirme le Dr Alexandra Dalu. Tout cela fonctionne en synergie avec d'autres leviers. Si votre mode de vie n'est pas sain, l'effet escompté sera moins puissant.

L'astuce en + : Optez pour des huiles essentielles de bonne qualité. On en trouve chez des marques telles qu'Yves Rocher ou l'Occitane. Le grand classique ? La lavande pour ses vertus relaxantes. Une goutte sur l'oreiller suffit. « Vous pouvez aussi acheter de la fleur d'oranger en grande surface et en mettre dans vos yaourts si vous aimez ça », propose notre spécialiste.

Vrai ou faux : Il faut se coucher tôt et dormir beaucoup pour être en forme

Faux : Lors d'une consultation sur deux pour des problèmes de fatigue, les patients du Dr Dalu expliquent pourtant se coucher tôt. « Mais tout le monde n'a pas le même rythme. Nous avons un programme génétique qui fait de nous un petit ou un grand dormeur. Certains se couchent trop tôt, ce qui va avoir pour effet d'énerver leur organisme. Le meilleur moyen de le savoir est de se réveiller un week-end de manière naturelle, et de voir comment l'on se sent », explique-t-elle.

L'astuce en + : Si vous vous sentez fatiguée, durant 15 jours, tentez un recalage de phase. Le soir, mangez léger, avec notamment des féculents, pas de fruits avec de la vitamine C, allez faire une petite marche digestive de 5-10 minutes, bouquinez, regardez un film, stoppez les boissons 3H avant le coucher, prenez une douche froide, puis allez vous coucher vers minuit. « Tenez un journal de bord et voyez ce que cela donne. Pour certains, l'heure optimale du coucher sera 23H, pour d'autres ce sera 1H... », poursuit le médecin. Aussi, si votre conjoint n'a pas le même rythme que vous, n'hésitez pas à opter pour deux matelas de 90 collés ensemble, et deux couettes séparées. Les nordiques le font depuis longtemps, et cela fonctionne très bien. Enfin, si vous êtes sujette aux insomnies, évitez la sieste, ou alors pas plus de 10 minutes.

DR ALEXANDRA DALU

Préface de Teddy Riner

LES 100 IDÉES REÇUES QUI VOUS EMPÊCHENT D'ALLER BIEN



Vrai ou faux : L'huile d'olive est la meilleure des huiles

Faux : L'huile d'olive n'est pas la meilleure des huiles, elle fait simplement partie des meilleures. Chaque huile a son avantage. « Par exemple, l'huile de noix contient plus d'oméga 3. De son côté, l'huile d'olive est bien pour la cuisson (max 180 degrés, ndlr) et la prévention des risques cardiovasculaires. L'huile de coco est riche en oméga 6 et intéressante pour les cellules du cerveau qui ont besoin de gras, tout comme l'huile de palme, qui, indépendamment des conditions dans lesquelles elle est extraite, a permis aux industriels d'arrêter la graisse hydrogénée », note le Dr Alexandra Dalu.

L'astuce en + : En fonction de vos besoins, utilisez les différentes huiles que vous trouvez sur le marché. Bref, le secret est simplement de varier les plaisirs !

Vrai ou faux : Je peux perdre ma cellulite avec le sport

Faux : Le tissu de la peau des femmes est constitué de telle sorte qu'il retient plus les graisses que celui des hommes. La cellulite est donc physiologique, mais résulte aussi de ce que l'on mange, des hormones. Une jeune femme mince peut très bien avoir de la cellulite, tout comme une sportive de haut niveau.

L'astuce en + : « Essayez d'éviter autant que possible la junk food, de manger trop salé, trop sucré, trop raffiné. Cela crée des graisses qui vont se localiser directement dans les zones à cellulite », explique la spécialiste. En revanche, l'aquabiking est un sport plutôt bon pour la cellulite puisque le contact avec l'eau provoque un drainage.

Vrai ou faux : Faire du sport fait maigrir

Faux : Faire du sport ne suffit malheureusement pas pour maigrir. « De nombreux patients viennent me voir car ils ne parviennent pas à perdre du poids. Pourtant, ils font beaucoup de sport. La réponse est simple : s'ils ne surveillent pas en plus leur alimentation, ils ne feront que stabiliser leur poids. Les [problèmes de sommeil](#) peuvent aussi avoir un impact », explique-t-elle.

L'astuce en + : A tout âge, combinez à la fois un sport pour faire travailler votre système cardiovasculaire, et un sport pour vous muscler. Si vous surveillez votre alimentation et ne parvenez pas à maigrir, n'hésitez pas non plus à faire une prise de sang pour voir s'il n'y a pas un problème hormonal.

Vrai ou faux : il faut faire du sport même quand on est fatigué

Vrai : Il est plus que conseillé de faire du sport même quand bien même vous êtes un peu fatiguée. Le sport va vous donner un regain d'énergie. « Les gens qui font du sport sont moins dépressifs que les autres car ils produisent de la dopamine, sérotonine et de la testostérone. Ces substances nous rendent plus actifs et performants, et sont aussi des anti-douleurs (les endomorphines). Aussi, on se dépollue au contact de l'air, et on se sent mieux », explique le Dr Dalu.

L'astuce en + : Si vous n'êtes pas une fervente adepte du [sport](#), commencez par 10 minutes de marche rapide chaque jour, puis passez à 15, 20 minutes jusqu'à arriver à 30 minutes. En un mois, vous observerez des effets. Aussi, n'hésitez pas à faire du sport dans un parc : le vert de la nature vous apaisera, tandis que les fleurs jaunes et rouges auront un effet énergisant et relaxant.

Vrai ou faux : le muscle pèse plus lourd que la graisse

Faux : Tout simplement parce qu'un kilo de muscle, c'est comme un kilo de graisse. C'est plus la question de la densité qui importe, puisque la graisse est effectivement plus volumineuse que le muscle : en a tous remarqué que la graisse prenait plus de place dans votre pantalon que le muscle.

L'astuce en + : « Je dis toujours à mes patients que ce qui compte, ce n'est pas le poids sur la balance, mais s'ils peuvent ou non rentrer à nouveau dans leur jean, jupe ou resserrer une ceinture. Ils peuvent ne pas avoir changé de poids, mais leur silhouette, elle, s'être métamorphosée », avance le médecin.

Alexandra Dalu est médecin, spécialiste anti-âge, esthétique, mésothérapie et nutrition. Elle exerce à Paris. Le livre est préfacé par Teddy Riner qu'elle suit régulièrement. Retrouvez toutes les informations sur [le livre ici](#).

[@Paojdo](#)

<http://businessofeminin.com/alimentation-sport-sommeil-pensiez/>