

Avec *Aller-retour*, le bédéaste Frédéric Bézian s'offre un voyage en enfance

Culture, page 27



CROM, nouvelle série de la TSR, met en vedette la voirie à Yverdon-les-Bains

Les gens, page 31



Temps Libre

Culture
Notre époque
Agenda
Cinéma
Les gens

Alimentation

S'alléger en douceur après les excès des Fêtes

Pour éliminer les riches repas de fin d'année, une diète et du sport intensif font plus de mal que de bien. Nos conseils

Caroline Rieder

On s'était bien promis de faire attention, mais le mal est fait: on a enchaîné dînée de Noël, fondue bourguignonne, raclettes, bûches, chocolats, biscuits et bons crus. Et la balance proteste. Selon une étude parue il y a quelques années dans la revue *New England of Medicine*, la prise de poids moyenne durant les fêtes de fin d'année serait de 500 grammes, et jusqu'à 3 kilos chez les gros mangeurs.

Selon les chercheurs, ces rondsours perdurent parfois jusqu'au Noël suivant. Qui amène son lot de nouvelles tentations. Cette période festive serait ainsi la principale responsable de la prise de poids au fil des ans. A l'heure de la reprise, une diète drastique s'avère tentante pour redresser l'aiguille de la balance, mais attention à ne pas se faire plus de mal que de bien.

Éviter le régime strict

«Après un excès, il ne faut surtout pas arrêter de manger brusquement, prévient le Dr Vittorio Giusti, de la Consultation d'obésité et des troubles du comportement alimentaire au CHUV. La foie, déjà surchargé par les abus - d'alcool notamment -, va devoir travailler davantage pour métaboliser ce qui n'est pas apporté par l'alimentation.» On contribue aussi à surmener l'organisme en général: «Si l'on fait l'impasse sur les protéines, le corps puise dans ses réserves et les muscles fondent. Il ne faut donc pas perdre plus de 1,5 kilo par mois.» Autre problème: «A la suite de restrictions, l'organisme devient très performant pour stocker les graisses, et il en résulte une prise de poids sur le long terme.»

Diététicienne aux Ligues de la santé, Laurence Margot abonde dans ce sens: «Ne rien manger et ne boire que du bouillon après des excès est réservé au cas où l'on est vraiment trop mal pour avaler quoi que ce soit d'autre. Sinon, on diabolise l'alimentation et cela peut induire par la suite des troubles du comportement alimentaire.»

Manger à sa faim

Que faire alors? «Il n'y a pas de remède miracle, il faut juste reprendre une alimentation équilibrée, limiter graisses et alcool et manger en fonction de son appétit. En cas d'excès, normalement, les jours suivants, on a moins faim et, avec un peu d'exercice, les grammes supplémentaires fondent», détaille Laurence Margot.

Miser sur les fruits et légumes

Vittorio Giusti conseille de consommer davantage de fruits et de légumes. «Ils sont riches en micronutriments et facilitent l'activité du foie.» Le spécialiste sug-



Se bouger sans forcer

● Il faut bouger sans se lancer dans une activité physique intense, car l'organisme, déjà surchargé, ne va pas tenir le coup», prévient le Dr Vittorio Giusti. «De plus, les gens qui se précipitent au fitness début janvier sont souvent déçus, car les résultats ne sont pas immédiats», observe Patricia Soave, formatrice au Service des sports de l'UNIL et personal trainer. «Il faut recommencer avec une activité légère à modérée, selon sa forme physique. Et surtout, persister au-delà d'une semaine. Tout sport est bienvenu, mais le fitness permet un travail plus ciblé si l'on veut agir sur la masse graisseuse. On peut y aller deux à trois fois par semaine, mais des séances d'une demi-heure suffisent, surtout si on alterne des phases cardio courtes et des phases de renforcement musculaire.»

gère ainsi, pour le petit-déjeuner, de mixer des fruits avec un peu de lait pour faire un frappé, ou de privilégier les soupes aux légumes en début de repas. En parallèle, il faut réduire les graisses. «La viande rouge et les desserts, notamment, en contiennent beaucoup.»

Il faut par contre éviter de faire l'impasse sur les hydrates de carbone (par exemple les pâtes, le riz ou les pommes de terre). «Et il est aussi très important de respecter un rythme, de ne pas sauter de repas, de veiller à garder une certaine variété sur la journée et, surtout, sur la semaine.»

Boire beaucoup d'eau

Le spécialiste préconise en plus de boire beaucoup d'eau pour «nettoyer l'organisme et faciliter l'activité rénale. On peut aller jusqu'à 2 litres par jour, et même un peu plus.» Il met par contre en garde contre les tisanes diurétiques, qui stimulent artificiellement les reins: «Vous risquez de perdre plus de liquide que ce que vous buvez.»

Détoxifier

Mais toutes les tisanes ne sont pas à oublier pour autant. Celles que conseille Christopher Vasey ne sont pas diurétiques et sont sans danger sur une courte période. Auteur de plusieurs ouvrages sur la détoxification, le naturopathe suggère de drainer foie et intestin après les Fêtes: «Des tisanes de boldo, de dents de lion ou de romarin, trois fois par jour, vont aider le foie à placer les toxines dans la bile. On peut aussi prendre du radis noir en comprimés ou en gélules.» Si l'on est ballonné, on soulagera les intestins. En avalant par exemple «40 gouttes de bourdaïne avec de l'eau, le soir, ou 40 gouttes de teinture mère de mauve.» Le praticien recommande ce régime entre une semaine et un mois, et déconseille de drainer foie et intestin en même temps. Pour faire sortir les toxines, il préconise aussi le sauna.

Jacques Tardi ne s'en laisse pas conter

Livre jeunesse

Le papa d'Adèle Blanc-Sec illustre un texte roumain. Brillante redécouverte

En 1984, les Editions 24 heures publiaient *Le cochon enchanté*, un conte roumain illustré par Jacques Tardi. Réédité ces jours, cette histoire de trois princesses à marier garde un charme intact. La truculence du trait du créateur d'Adèle Blanc-Sec sied à merveille à la gravité burlesque de la situation.

Avec originalité, le dessinateur croque aussi la cour à sa façon: le soldat présente un gros nez rouge, les nobles demoiselles ne posent pas toujours en créatures de rêve. Jusqu'au cochon. Car, comme il est écrit dans un mystérieux grand livre, la cadette des filles du roi est destinée à épouser un porc. La pauvre déprime, maigrit, s'étirole, tandis que ses sœurs, conformément à la prédiction, épousent de brillants partis. De malédiction en mutations, l'amour finira par triompher. La magie des «il était une fois». **C.L.E.**



Le cochon enchanté
Jacques Tardi
Ed. Grasset-Monsieur Chat,
36 p.,
24 fr.

L'ennui, cet ami intime insoupçonné

Ouvrage

Une psychothérapeute réhabilite l'art du désœuvrement, qui peut s'avérer créateur

On le compare à la pluie et on le fuit comme la peste. Pourtant, l'ennui vaut mieux que les clichés désobligeants qu'on lui accole. La naturopathe et psychothérapeute française Odile Chabrillic livre un plaidoyer sur «l'un des derniers tabous d'une société surmenée». A ne pas confondre avec la déprime, la dépression, le chagrin ou l'angoisse, l'ennui «nous pèse lorsque nous nous sentons condamnés à l'inaction et que notre niveau de vigilance n'est pas suffisant pour penser». Mais cette vacuité impose un arrêt qui permet de «désengager des gestes appris et des pensées réflexes». En nous forçant à ne pas fuir dans un divertissement tel que la télévision, l'ennui stimule l'imaginaire et la créativité. Chez les enfants, mais aussi chez les adultes. A ces derniers, il ouvre aussi la porte du questionnement existentiel. Il serait ainsi «un vide qui favorise l'émergence du sens». **C.R.**



Petit éloge de l'ennui
Odile Chabrillic
Ed. Jouvence,
9, fr. 50 en librairie