

Astuces Simples pour Perdre du Poids en Dormant



La nuit est faite pour donner au corps le temps nécessaire pour se reposer et assurer ensuite le bon fonctionnement de chacun de ses organes. C'est le temps imparti au sommeil et au repos. Pour le corps, c'est la phase de régénération. Quant à la phase d'activité, elle a duré toute la journée. Pendant cette phase, l'homme a besoin, pour son métabolisme, de glucides facilement assimilables. Alors que pendant son sommeil, et pendant les exercices d'endurance, il utilise, en revanche, davantage de graisses stockées dans ses tissus graisseux.

Si vous ne saviez pas que le sommeil aide aussi à perdre du poids, suivez alors ces conseils. Ils vous permettront d'obtenir de meilleurs résultats et d'atteindre votre objectif: perdre facilement et vous débarrasser des kilos en trop.

Vous n'y croyez pas trop? Pourtant, durant le sommeil nocturne, nous brûlons des graisses, à condition d'avoir mangé correctement le soir et de nous coucher relativement tôt pour dormir d'un sommeil paisible et suffisant.

Lorsqu'il fait sombre, le corps humain commence à produire la mélatonine. Cette hormone est véhiculée par la circulation sanguine jusqu'aux cellules auxquelles elle signale que la nuit est en train de tomber. Les cellules modifient alors immédiatement leur métabolisme. Elles passent du mode «activité» au mode «réparation» et «régénération».

Lorsque nous sommes endormis, une autre hormone prend le relais, l'hormone de croissance qui enclenche toutes les mesures de réparations nécessaires pendant la nuit. Quel rapport avec la perte de poids? Ces opérations de réparations demandent beaucoup d'énergie et idéalement celle-ci proviendra des réserves graisseuses.

Alors si vous êtes enfin convaincu, faites ce qui suit :

1- Faire un entraînement le soir

Vous savez que la transpiration peut vous aider à perdre du poids, mais vous pouvez penser que l'exercice juste avant l'heure du coucher peut vous empêcher de dormir. Heureusement, ce n'est pas vrai; une enquête faite en 2013 par la National Sleep Foundation a constaté, que les personnes actives sont 56 à 67% à dire avoir une bonne nuit peu importe l'heure à laquelle elles font du sport.

2- Préparer le déjeuner du lendemain

Le repas au restaurant contient en moyenne deux fois plus de calories que vous ne devriez consommer en un seul repas, selon une étude réalisée en 2013. L'idéal est de préparer son repas de midi la veille. Ceci évite de dépanner avec une alimentation pas très saine et surtout non équilibrée.

3- Prendre un dîner faible en sodium

«Si vous voulez vous réveiller et vous sentir moins gonflé, évitez le dîner chinois,» dit Keri Gans, auteur du Petit changement alimentaire. Il explique que le sel reste dans le système pendant la nuit, et vous vous réveillez plus enflé que la normale. La meilleure option est de faire cuire un repas sain avec des légumes cuits à la vapeur et une protéine maigre.

De plus, il est fortement conseillé de ne pas absorber de glucides lors du repas du soir et de ne pas dîner trop tard. L'idéal est de manger entre 17h et 19h, au moins 3 heures avant de se coucher. De cette façon le métabolisme digestif aura le temps pour se mettre au repos dès le début du sommeil.

Il est aussi recommandé d'éviter les glucides au dîner. Un repas riche en glucides provoque une forte sécrétion d'insuline qui bloquera la combustion des graisses nocturnes durant au moins cinq heures d'affilées! Et comme on le sait tous, l'insuline favorise le stockage des graisses.

4- Boire beaucoup d'eau

L'eau nettoie tout le système, ce qui aide à vous débarrasser de la rétention d'eau. Mais pour éviter d'être réveillé toute la nuit pour courir à la salle de bains, il est recommandé d'arrêter de boire de l'eau une heure avant d'aller se coucher.

5- S'assurer que sa chambre est très sombre

La mélatonine peut aider le corps à produire plus de graisses pour brûler les calories, selon une étude animale publiée l'an dernier dans le Journal of Pineal Research. Puisque votre corps produit déjà de la mélatonine quand vous êtes dans l'obscurité la plus complète, assurez-vous que votre chambre est exempte de lumière pour stimuler la perte de poids. Il faut s'endormir dans une pièce bien sombre pour faciliter le processus de perte de poids.

Avoir une Bonne Vue plus Longtemps

La nuit est faite pour donner au corps le temps nécessaire. La santé des yeux passe avant tout par la prévention. De multiples facteurs sont susceptibles d'influencer la qualité de la vue comme l'éclairage, l'alimentation et l'âge. Afin d'y voir plus clair, voici quelques astuces pour préserver une bonne vue plus longtemps.

- **L'éclairage** est très important afin d'éviter que les yeux ne forcent inutilement. Par exemple, lorsque vous lisez un livre ou que vous travaillez de près, la lumière devrait être assez forte pour éclairer convenablement l'ensemble de la surface vers laquelle votre regard est dirigé. De plus, la source de luminosité devrait se trouver, si par exemple vous êtes droitier, au-dessus de votre côté gauche, et vice-versa. Cela évite les ombrages qui obstrueraient votre vision.

Le nombre d'heures passées chaque jour devant un écran, que ce soit la télévision ou l'ordinateur, augmente de plus en plus. Une récente étude réalisée par le Centre francophone d'informatisation des organisations (CEFRIO) a démontré que les jeunes adultes âgés de 21 à 24 ans sont les plus touchés par cette tendance, avec une moyenne de 36 heures par semaine consacrées à l'utilisation d'un ordinateur. L'éclairage et la proximité de l'écran peuvent affecter la vision. C'est pourquoi il est important de prendre des pauses toutes les 30 minutes et de regarder au loin afin de reposer nos yeux.

- **Les rayons ultraviolets (UV)** projetés par le soleil sont essentiels à l'assimilation de la vitamine D et sont bénéfiques pour le traitement de certaines maladies telles que l'eczéma, le rachitisme et le psoriasis. Toutefois, on doit s'y exposer de manière modérée car ils sont susceptibles de provoquer des cataractes ou de la dégénérescence maculaire. Vous devez donc protéger vos yeux lorsque vous êtes à l'extérieur en évitant de regarder vers le soleil et en portant des lunettes solaires. Celles-ci, en fonction de l'usage que l'on souhaite en faire, présentent un indice de protection contre les UV sur une échelle de 0 à 4. Santé Canada classe ce type de lunettes en trois catégories: esthétique, tout usage et usage particulier. Le taux de protection des lunettes de soleil varie de 60 à 98,5 % contre les UVA et de 87,5 à 99 % contre les UVB.

- **Les vitamines et les minéraux** sont les éléments clés



d'une alimentation qui vous permettront de conserver une bonne vision plus longtemps. Plus spécifiquement, la vitamine A, E et C de même que le zinc et la lutéine vous aideront à prévenir certains troubles de la vue tels que la dégénérescence maculaire. De plus, faire le plein de vitamine A permettra de favoriser le bon fonctionnement des bâtonnets de la rétine tout en minimisant les risques de souffrir de cécité nocturne (perte de vision dans le noir). Les carottes, les épinards et les choux verts sont une bonne source de vitamine A.

- Plusieurs études ont démontré que le tabagisme augmente les risques de dégénérescence maculaire, de cataracte et de dommages au nerf optique. Il est donc fortement recommandé de cesser de fumer afin de préserver la santé de vos yeux.

Selon la Société canadienne d'ophtalmologie, les adultes ne présentant pas de problèmes de vision qui sont âgés de 19 à 40 ans devraient passer un examen de la vue au moins tous les 10 ans. Les gens qui ont entre 41 et 55 ans devraient le faire tous les 5 ans et tous les 3 ans pour les 56 à 65 ans. Après 65 ans, il est recommandé de consulter un ophtalmologue (ophtalmologiste) tous les 2 ans. Toutefois, certaines personnes sont plus à risque de souffrir de troubles oculaires, notamment les personnes souffrant de diabète ou ayant des antécédents familiaux de glaucome, de cataracte, de dégénérescence maculaire ou de décollement de la rétine. Celles-ci devraient subir un examen de la vue plus fréquemment : tous les 3 ans pour les plus de 40 ans, tous les 2 ans pour les plus de 50 ans et tous les ans pour les 60 ans et plus.