



## QUELS SONT LES SPORTS COUPE-FAIM ?

Faire du sport contribue à maintenir votre poids de forme et à protéger votre corps des agressions extérieures. La natation ou le ski, permettent de dépenser beaucoup de calories et sont excellents pour la santé, mais ces sports ont tendance à ouvrir l'appétit. Si vous êtes en surpoids et avez une tendance à trop manger, certains sports peuvent vous aider à modérer votre appétit. Comment ? En sollicitant votre nerf vague, responsable de votre système nerveux parasympathique, qui gère, entre autres, la sensation de faim. A ce jeu-là, quelques activités sont des coupe-faim redoutables.

### 1 - SAUTEZ

Si vous souhaitez vous couper totalement l'appétit, certains sports présentent des effets de coupe-faim naturels. C'est le cas de la corde à sauter, du trampoline et même de la course à pied. Ces activités remuent le contenu gastrique et stimulent le cardia, ce petit clapet qui sépare notre estomac de notre œsophage et empêche le bol alimentaire de remonter. Attention, les sauts, peuvent entraîner des douleurs articulaires : il est essentiel de consulter au préalable pour ne pas se blesser.

### 2 - FAITES DES ABDOS

Le travail des abdominaux, par le gainage, les crunchs, le Pilates ou encore le Yoga, constituent d'excellent coupe-faim. Les torsions et contractions des muscles abdominaux exercent une légère pression sur l'estomac. Le travail de respiration associé est également très bénéfique pour stimuler le nerf vague et couper la faim.

### 3 - TRAVAILLEZ PLUTÔT À JEUN

30% de calories en moins c'est 20% de vie en bonne santé en plus. Si vous souhaitez maîtriser votre bol alimentaire, il est recommandé de faire du sport à jeun, avec l'accord de son médecin. Vous pouvez pratiquer les activités coupe-faim avant le déjeuner. C'est idéal : 5 minutes de corde à sauter et 30 minutes de Pilates vous permettront de moins manger à midi, tout en renforçant vos muscles profonds et en entraînant votre corps.

## A VOUS DE JOUER

Qu'il soit coupe-faim ou non, tout sport est bon à pratiquer si vous ne présentez pas de contre-indication médicale. Si vous avez du mal à contrôler votre alimentation, la place des entraînements dans la journée peut avoir son importance. Par exemple, pratiquez plutôt la natation dans l'après-midi (2h après le repas). Les activités coupe-faim ne devront pas être pratiquées après le repas, au risque de se voir souffrir d'un inconfort digestif, voire de nausées. La marche, qui ouvre l'appétit, sera votre meilleure alliée après le repas, car elle permet d'activer et de faciliter la digestion.

Pour plus d'information

CLIQUEZ   
OU  
SCANNEZ 

