



# Fitness

Nouvelles de poids sur la planète minceur. *Par* Chantal Soutarson



**CIGARETTE ET POIDS, MEME COMBAT ?**

Consulter pour perdre des kilos en trop pourrait faciliter l'arrêt du tabac. L'université internationale de Floride a pris en charge deux cent seize fumeurs prêts à maigrir mais pas à abandonner la cigarette. Pendant leur régime, un petit groupe a suivi sur douze semaines une thérapie cognitive comportementaliste accompagnée d'une rééducation alimentaire.

Neuf mois plus tard, ces personnes avaient perdu en moyenne 3 kg, fumaient 26 % de cigarettes en moins, étaient toujours motivées pour poursuivre leur régime, et envisageaient sérieusement d'abandonner la nicotine. Ceux de l'autre groupe, avec le même régime mais sans l'aide psychologique, n'ont pas changé de comportement face à la nicotine. C'est bien la preuve que les « y a qu'à, faut qu'on » ne suffisent pas pour contrôler son poids ou arrêter de fumer. (Source : *Allure US*, février 2010.)

## Un Anglais contre la malbouffe américaine

Après avoir dénoncé la qualité des menus scolaires britanniques en montrant aux petits Anglais comment étaient fabriqués leurs *chicken nuggets* (on vous épargne les détails), le très télé-génique cuisinier anglais Jamie Oliver (l'équivalent de notre Cyril Lignac en plus sexy) vole maintenant au secours de ses cousins d'Amérique. Dans une série style télé-réalité, il prêche les principes d'une cuisine saine dans l'ouest de la Virginie, à Huntington précisément, ville cataloguée « la plus malade des États-Unis » dans un article d'Associated Press et championne de tous les tristes records : un taux de pauvreté à 19 % et la moitié des adultes en fort surpoids. Mauvaises conditions de vie, mauvaise santé, mauvaise alimentation, obésité, le tout cumulé devient dramatique. Et pour ne rien arranger, on dit aussi qu'à Huntington, les enfants mangent de la pizza au petit déjeuner. Eh bien ! Jamie, mon ami, nous te souhaitons bonne chance dans ton entreprise de salut public. (Source : [www.dietsinreview.com](http://www.dietsinreview.com).)

**147**

milliards de dollars, c'est ce que coûteront les problèmes de santé liés à l'obésité aux États-Unis en 2015.

(Source : OMS.)

## Plus fort que la cuisine moléculaire

LA CUISINE AÉRIENNE, VOUS CONNAISSEZ ? MANGER DU CHOCOLAT, OU PLUTÔT AVOIR LA SENSATION D'EN MANGER, SANS PRENDRE UN GRAMME, C'EST L'IDÉE DU WHIF, UN SYSTÈME MIS AU POINT PAR UN PROFESSEUR EN INGÉNIERIE BIOMÉDICALE À HARVARD, DAVID EDWARDS. CE PETIT TUBE CONTIENT DES MICROPARTICULES DE CHOCOLAT BIO DONT CHAQUE INHALATION ÉQUIVAUT À MOINS D'UNE CALORIE. QUE DU BONHEUR, DONC ! MAIS PAS SÛR QUE LES VRAIES ACCROS AU 70 % DE CACAO ÉPROUVENT AUTANT DE PLAISIR QU'EN CROQUANT DANS UNE VRAIE TABLETTE. EN ATTENDANT, L'INVENTEUR MULTIPLIE LES PARFUMS (CHOCOLAT, CHOCOLAT-FRAMBOISE, CHOCOLAT-MENTHE) ET PROJETTE DE SORTIR UN WHIF CAFÉ AU BON GOÛT EXPRESSO PLUS LE TAUX DE CAFÉINE QUI VA AVEC. BON, ET À QUAND LE WHIF FRAISE TAGADA ? 1,80 €, AUX GALERIES LAFAYETTE GOURMET ET CHEZ COLETTE.

PHOTO BERTRAND JACQUOT. RÉALISATION LUI SEMMLER