

> EDITORIAL

Le piment serait bientôt notre sauveur !

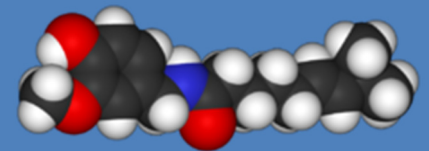
La capsaïcine (ou capsicine) et ses dérivés sont responsables de la sensation de chaleur piquante du piment, en plus de posséder une activité antioxydante. De plus, des études chez l'humain révèlent que la capsaïcine du piment entraîne une augmentation du métabolisme basal après la prise alimentaire. Il a aussi été démontré chez l'humain que la capsaïcine du piment peut augmenter la sensation de satiété et diminuer l'apport alimentaire. Combiné à de saines habitudes de vie, ces effets à court terme du piment peuvent être un atout supplémentaire pour les personnes qui surveillent leur poids corporel. Enfin, bien que la recherche ait parfois supposé le contraire, de plus en plus d'études s'accordent sur le fait que la capsaïcine révélerait in vitro et chez l'animal des propriétés pouvant contribuer à la prévention du cancer. On doit toutefois évaluer dans quelle mesure ces propriétés anti-cancer peuvent s'appliquer à l'organisme humain. (Pour d'autres renseignements sur la capsaïcine, voir la fiche Cayenne).

En effet des études ont prouvé que la "capsaïcine" contenue dans le piment permet de brûler des graisses sans effort ! Tout à fait ce qu'il nous faut !

Pour arriver à cette conclusion, l'équipe de l'Université du Wyoming a proposé une alimentation très riche à des souris, en même temps qu'une petite dose de capsaïcine. Dans ce contexte les souris ne prenaient pas de poids, parce que leur activité métabolique avait accéléré.

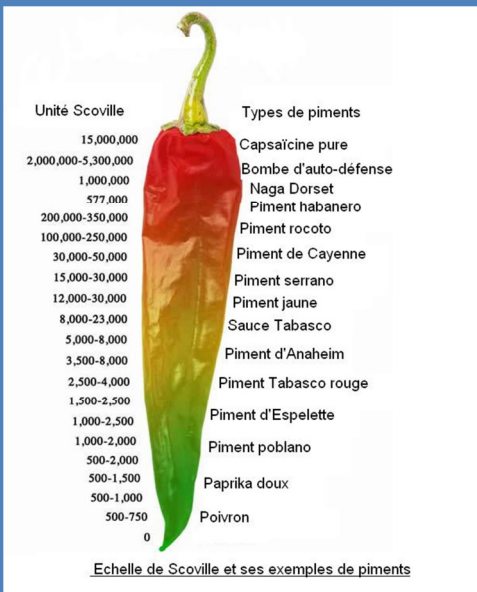
L'équipe travaille actuellement sur la mise au point d'un complément alimentaire à base de capsaïcine qui permettrait de lutter contre l'obésité. Des essais cliniques devraient rapidement débiter.

Depuis de nombreuses années, les laboratoires sont à la recherche de substances pour combattre le cancer.



Bien que chez de nombreux peuples l'efficacité de certains traitements naturels soit connue de façon empirique, aucune substance ne s'était jusqu'à présent révélée efficace du point de vue médical et scientifique.

Cependant, il a été récemment constaté que certaines substances et certaines plantes telles que le piment et le corossol s'avèrent efficaces pour freiner et parfois même pour soigner cette maladie qui touche tant de monde. Dans des cultures cellulaires de cancer des poumons et du pancréas chez les humains, diverses études ont démontré le pouvoir anti-cancer d'une substance présente dans le piment. De même, il a été prouvé qu'à une certaine dose, cette substance provoque la mort des cellules cancéreuses, sans pour autant affecter les cellules saines !



> BILLET D'HUMEUR...

Cinéma :

J'aimerais vous parler d'un film qui m'a interpellé. Il s'agit de "**Precious**", réalisé par Lee DANIELS. Ce film retrace l'histoire d'une jeune fille noire Américaine de 16 ans, vivant à New York. Pourquoi faut-il le voir ou le revoir ?

- Parce que l'actrice, **Gabourey SINIBE**, n'est pas une actrice blonde, liftée et mince.
- Et que ça fait du bien de ne pas voir que des mannequins taille 34 au cinéma
- Parce que ce film fait l'apologie de l'éducation pour tous, ce qui va permettre à **Precious** de s'en sortir.
- Parce que ce film montre de façon frappante, la vie de milliers de gens souffrant de la pauvreté et de la misère sociale, sans clichés larmoyants.
- Parce qu'on peut espérer mieux vivre en parlant, en racontant ses émotions à une personne de confiance.

Attention, je précise que ce film est difficile à regarder, non pas parce qu'il y a de la violence gratuite, mais parce que les situations sont très réelles et souvent crues, abruptes.

Les actrices, dont la chanteuse Mariah CARREY, sont tout simplement éblouissantes de vérité, loin des clichés hollywoodiens sur les minorités.

Et qu'il faut savoir que pour avoir joué ce rôle et parce que l'actrice **Gabourey SINIBE** est obèse, elle a été violemment prise à partie sur son compte Twitter.

Bref, pour moi, c'est un film coup de cœur  .

> SANTÉ...

Quand sommeil et kilos ne font pas bons ménage...

De nombreuses études ont démontré qu'un mauvais sommeil était favorable à une prise de poids !!?

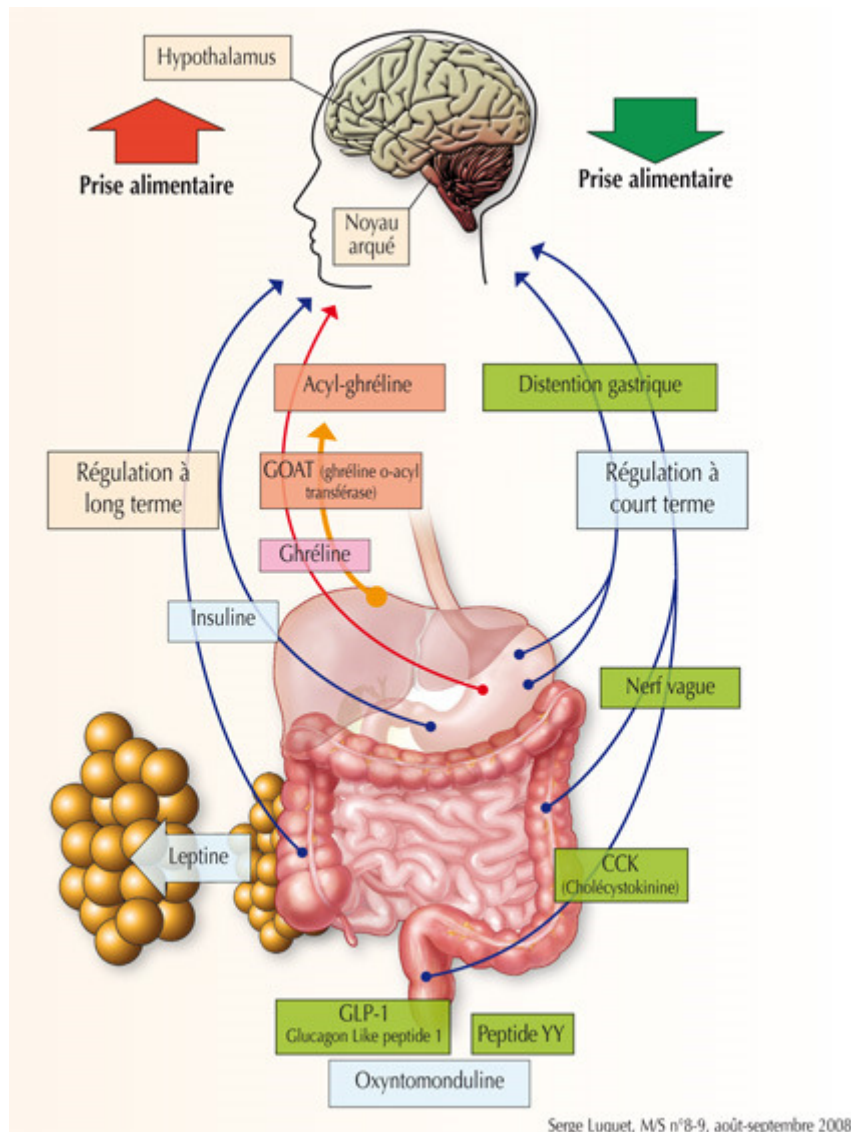
En effet, d'après les résultats, un pourcentage de 55% de risque d'obésité si l'on dort moins de 5 heures par jour !! Prenons garde !!?

La raison est principalement hormonale, en effet la leptine qui signale au cerveau qu'on est rassasié et la ghréline se retrouvent perturbées au-delà de deux jours de manque de sommeil.

Pour plus d'explication, la leptine signale au cerveau que l'on a assez mangé et provoque la satiété, tandis que la ghréline stimule la faim. Dans ce cas présent, si la première hormone diminue la seconde au contraire, augmente.

D'après une autre étude, dormir en horaire décalé augmenterait l'attirance pour les produits gras et sucrés, on se dirige plus facilement vers la mauvaise habitude du grignotage, et pas d'envie pour le sport. Et malheureusement les personnes en manque de sommeil, étaient attirées par les aliments les plus caloriques.

En conclusion, si une bonne nuit de sommeil n'est pas suffisante pour perdre du poids, ce n'est en tout cas plus un facteur à négliger...



> CULTURE ...

Des mots pour parler d'obésité

Ce n'est pas facile de mettre des mots sur notre problème de poids et pourtant certains se sont penchés sur notre problématique et ont réussi à mettre ses mots dans une pièce

« Dame Ô »

Une pièce comme un retour sur soi-même, qui met en mots les maux de société histoire de faire tomber quelques préjugés.



Dame Ô est la seule pièce de théâtre qui parle de l'obésité ainsi que de la chirurgie bariatrique au travers des bonnes et mauvaises expériences d'un grand nombre de patients ainsi que d'anecdotes de personnes obèses opérées ou pas, d'histoires personnelles ou fictives adaptées pour la scène.

Une pièce humaine qui jongle entre doux rêve et la dure réalité, entre rires et larmes, une pièce de sensibilisation à nos problèmes, de partage avec le public et jouée par des artistes professionnels

Cette pièce a été rédigée avec l'aide d'une commission de 30 patients opérés ou futurs opérés dans une clinique de Limoges, sous l'égide d'un chirurgien gastrique et de l'obésité, lors d'ateliers de théâtre-thérapie.

Hautement plébiscitée par le public et les internautes, **Dame Ô** a reçu le prix du meilleur projet participatif français 2014.

Également élue prix de santé publique 2014 par l'Assurance Maladie, **Dame Ô** veut bousculer les préjugés, les incivilités et les injustices subis par les personnes en surpoids tout en mettant en garde contre les conduites à risque pouvant mener à un surpoids et aux maladies qui peuvent en découler.

Thierry Charrière, le metteur en scène, a adapté les textes des patients tout en pensant qu'il est ahurissant de subir sa vie, et honteux de la traverser dans un habit de souffrances et de quolibets.

La pièce a été jouée à Saint-Yrieix (87500) où elle a remporté un vif succès et sera jouée dans le premier semestre 2015 à Paris.

Cela vous dirait d'aller voir cette pièce lorsqu'elle se jouera à Paris ?

Inscrivez-vous auprès de : salome.77@hotmail.fr ou par téléphone **01 45 53 98 36**



Dame Ô - projet élu prix de santé publique et meilleur projet participatif 2014.

> ÉVÈNEMENTS ...

La Journée Beauté Bien Être ...

Le 28 février a eu lieu notre Journée Beauté et Bien Être, nous avons choisi de mettre en avant le thème du Bio et du Naturel.

Nous avons donc eu l'immense honneur d'accueillir deux marques cosmétiques tout à fait délicieuses.

FARITY, de notre partenaire Fabienne, des soins à base de karité et d'huiles végétales d'Afrique. Toujours ravis de sa présence nous apprécions tout autant que les visiteurs les senteurs de tiaré, vanille, rose ou mangue passion de ses soins.

Pour la première fois nous avons reçu la marque **KALIA NATURE** qui propose différentes gammes de produits capillaires pour homme, femme et enfant. Excellente conseillère, Sandrine a parfaitement ciblé les besoins des visiteurs, nous sommes sous le charme !

Nous avons comme d'habitude mis un point d'honneur à proposer des soins d'institut à tout petit prix, pour permettre aux personnes qui n'osent pas franchir les portes d'établissement spécialisés ou qui n'ont pas le budget, de pouvoir bénéficier d'un moment personnel réel bien être, d'une attention professionnelle.

Divers soins visage, manucure, coiffure, massages et pour la première fois l'épilation toutes zones ! Une délivrance nous ont confié les bénéficiaires, très satisfaites par cette prestation.

Nous avons tenu à proposer ce soin car nombreuses sont celles qui n'osent plus aller en institut à cause de remarques déplacées, de gestes hésitants et de regards humiliants. Notre but étant de combattre ces discriminations.

D'ailleurs, nous avons eu le bonheur de présenter deux nouvelles marques de vêtements grande taille, **Pulpy Crew** et **Facil' ma taille mon style**, féminines et étudiées, qui ont redonné le sourire aux personnes déçues de ne pouvoir s'habiller correctement dans les magasins classiques. Nous les remercions de proposer des offres attractives spécialement pour les sympathisants d'**Allegro Fortissimo** !

En somme, une journée réussie, agréable et conviviale, qui mérite de recevoir plus de visiteuses et sympathisantes. Ces moments vous sont exclusivement réservés et c'est notre fierté.

> TÉLÉVISION ...

Un Nutritionniste parlant vrai, est-ce possible ?

Coup de pression, dans l'émission **Un soir à la tour Eiffel**. L'animatrice Alessandra SUBLET recevait entre autre Gérard JUGNOT, Marianne JAMMES et le Docteur COHEN, pour un sujet brûlant.

Les hommes, comme les femmes, tombent dans le diktat de la mode.

Marianne James a d'ailleurs choisi l'exemple de David BECKHAM, selon elle, déjà très beau mais qui en a surajouté.

Maintenant, les hommes doivent avoir non seulement une bonne situation mais aussi prendre soin d'eux. À tel point, que 46% d'entre eux, veulent faire un régime. Malgré cet état de fait, le docteur COHEN se démarque par son approche. Selon lui, **du moment que l'on est en bonne santé et que l'on se sente bien dans sa peau, il ne sert à rien de subir un régime.**

Il démontre que lorsque l'on est en surpoids, c'est déjà assez difficile et que ça entraîne souvent une mésestime de soi-même.

Surtout que le docteur COHEN le confirme à la question posée par Gérard Jugnot « **Il est quasiment impossible de maigrir sans reprendre du poids après** ».

Conclusion, les régimes ne marchent pas forcément...

Bon, nous le savions déjà, mais qu'un nutritionniste reconnu et qui a pignon sur rue l'admette, ça fait un peu chaud au cœur, c'est une réelle avancée.

> SOCIÉTÉ ...

Polémique sur l'utilisation de Mannequin Grande-Taille pour présenter des Vêtements...

Suite à l'annonce de la nomination et la signature avec une grande agence de mannequin, Tess MUNSTER intégrera désormais la carrière de modèle grande taille. Cette superbe jeune femme permettra désormais à plus d'une, de rêver grâce à son 54 de confection...



Si certaines, se réjouissent de l'avancée du progrès, éprouvent enfin un sentiment de reconnaissance et espère voir plus de personnes correspondant à une réalité plus concrète, d'autres plus curieusement, refusent cette disons, mise en avant.

En effet quelques femmes ne souhaitent en aucun cas que les vêtements soient portés par des femmes véritablement obèses car pour elles, un mannequin doit pouvoir avoir des courbes harmonieuses et surtout provoquer et donner l'envie d'acheter une garde-robe grâce à la personne qui la porte...

Une toilette sur Tess, selon elles, risquerait de représenter une réalité qu'elles ne seraient pas prêtes à affronter et préfèrent de loin se réfugier dans un rêve plus confortable et bien moins réaliste.

C'est exactement la raison qui avait été invoquée à notre questionnement concernant les mannequins de taille standard dans les catalogues ou sites de vêtements grandes tailles.

> CUISINE ...

La Potée Créole de Poule par Babette de ROZIÈRES

La cuisine créole est souvent appréciée pour ses saveurs exotiques et épicées. Elle est par contre considérée à tort de cuisine grasse et parfois non équilibrée, afin de lever les aprioris, nous vous proposons une recette savoureuse parfaite pour l'équilibre alimentaire, régaliez-vous !



Ingrédients :

- 1 poule de 2 kilos
- 500g de lard fumé
- 1 saucisse de Morteau
- 200g de haricots blancs secs
- 2 pommes de terre à chair ferme, 1 petit chou frisé, 1 poireau, 4 navets,
- 2 carottes, 1 manioc, 1 tranche de potiron, 2 citrons verts, 1 branche de céleri
- 1 petit oignon, 1 gros oignon, 2 clous de girofle, 3 gousses d'ail, 1 piment antillais
- 1 bâton de cannelle, 2 brins de thym, 3 feuilles de laurier
- 2 c.à.s de sucre de canne, 1 c.à.s de paprika fumé
- 3 litres d'eau, 1 litre de bouillon de volaille
- Sel et poivre

Préparation :

1. Laissez la poule entière et videz-là et ficalez-là. Coupez le lard fumé et la saucisse de Morteau en gros morceaux.
2. Épluchez et Emincez le gros oignon, épluchez le petit oignon et piquer-le de clous de girofle dedans
3. Faites le jus des citrons, hachez finement l'ail. Coupez le chou frisé en quatre, épluchez les carottes, le manioc, la tranche de potiron, les pommes de terre et les navets. Laissez les carottes et les navets entiers. Coupez le manioc, les pommes de terre, le poireau et le potiron en gros dés.
4. Faites tremper les haricots blancs la veille pour les rendre plus tendres.
5. Dans un faitout mettre les haricots et recouvrez-les de 2 litres d'eau. Laissez cuire 1 heure. Egouttez-les et réservez.
6. Dans une cocotte mettez la poule et le lard, ajoutez les épices, l'oignon, l'ail, les feuilles de laurier, le thym et la cannelle et ajoutez le jus de cuisson des haricots et le bouillon de volaille. Salez, poivrez et laissez cuire sur feu vif à gros bouillons jusqu'à ce que la poule soit tendre. Otez-là du jus et réservez.
7. Dégraissez un peu la soupe, vérifiez si la poule est cuite.
8. Mettez dans le jus de poule, la saucisse de Morteau, les légumes sans le chou et le poireau. Ajoutez le piment entier sans l'éclater et le jus de citron. Bien remuer
9. Poursuivez la cuisson pendant 2 minutes, réintégrez la poule, le lard, la branche de céleri, le chou, le poireau et les haricots. Otez le piment et laissez mijoter 10 minutes. Vérifiez l'assaisonnement, salez et poivrez si nécessaire.
10. Servez la potée avec la moutarde ou un chutney de mangue verte épicée.

L'Agenda :

- **Le Samedi 28 Mars 2015** : Vide-Dressing 23 bis Rue du Moulin de la Vierge, 75014 Paris à partir de 10h VideDressingAllegro@gmail.com ou par téléphone **01 45 53 98 36 (entrée libre)**
- **Le Dimanche 12 Avril** : **Course à Pieds à Nanterre pour Lutter contre les préjugés liés à l'obésité & au surpoids à Nanterre dès 10h participation 2 €**
Parc André MALRAUX
- **Le Samedi 6 Mai 2015** : **Rencontrons-Nous** 23 Bis Rue du Moulin de la Vierge, 75014 Paris à partir de 13h (entrée libre)
- **Le Samedi 6 Juin 2015** : **Journée Cocooning et Vide-Dressing Cosmo Plus**