

## Pour réduire la tendance au grignotage et mincir...

La caféine (principe actif du café), la théophylline (principe actif du thé) et la théobromine (principe actif du cacao), ainsi que les ondes électromagnétiques (télévision, ordinateur, tablettes, *smartphones*, jeux vidéo...) et le manque de sommeil induisent une tendance au grignotage. L'éthanol (principe actif de l'alcool) entre aussi en jeu par une voie différente.

Il y a une explication scientifique à ces phénomènes.\*

Les actions suivantes réduisent la tendance au grignotage :

- ✓ Remplacer par autant de verres d'eau pure (au moins 8 gorgées) toutes les boissons contenant de la caféine (café, thé, Coca-Cola, boissons énergisantes) ;
- ✓ dormir tôt ;
- ✓ ne pas regarder les écrans après la tombée de la nuit ;
- ✓ éteindre le *smartphone* (le mode avion ne suffit pas) ;
- ✓ réduire le temps passé sur ordinateur et sur tablette, ou avec la télévision allumée, même si on ne la regarde pas.

C'est gratuit, donc ça ne coûte pas cher d'essayer !

Lire également le chapitre "Comment éviter le grignotage" dans *Le Conseil de la Naturo* de Sabine Campion.

\* À lire dans *Mécanisme d'action des ondes électromagnétiques sur les organismes vivants*.

Source :

<http://www.santepublique-editions.fr/objects/Info-utile-Pour-reduire-la-tendance-au-grignotage-et-mincir-par-SantePublique-editions.pdf>

Information mise en ligne le **04/02/2019**  
par Annie Lobé, journaliste scientifique indépendante.