

LE FIGARO

ACTUALITÉ  
ACTUALITÉÉCONOMIE  
ÉCONOMIECULTURE  
CULTUREMADAME  
MADAMESPORT  
SPORTSERVICES  
SERVICESMON FIGARO  
MON FIGARO

Q

Conseil d'experts  
par téléphoneOFFRE SPECIALE  
10<sup>e</sup> OFFERTS sur votre 1<sup>er</sup> appel

wengo

Voir tous tes experts &gt;

## Maigrir en pesant son assiette

Par [Marc Mennessier](#)

18/01/2010 | Mise à jour : 12:09 Réagir



Les chercheurs de l'équipe suédoise ont constaté que les adolescents participant à leur étude avaient l'habitude de manger trop vite.

En indiquant en temps réel la vitesse à laquelle le repas est consommé, un appareil permet de limiter la prise de poids.

Manger moins vite permet de combattre efficacement l'obésité. C'est ce que montre le mandomètre, un appareil étonnant mis au point par l'équipe du professeur Per Södersten, de l'Institut Karolinska de Stockholm (Suède) et présenté cette semaine sur le site du [British Medical Journal](#). Cette petite balance ronde glissée sous l'assiette et reliée à un ordinateur agit comme une sorte de «mouchard» en mesurant en temps réel la vitesse à laquelle on mange.

Au cours du repas, un graphique s'affiche sur l'écran, en fonction du poids de la nourriture prélevée dans l'assiette et du temps mis à l'absorber. L'utilisateur peut alors comparer la courbe ainsi générée avec la ligne idéale définie au préalable par le nutritionniste. Une fois les agapes terminées, l'ordinateur indique si le repas a été trop rapide ou, éventuellement, trop lent. Grâce aux

### Le Flash Actu

Sports | Eco |

- 09h47 Ahmadinejad attaque Obama
- 09h41 L'Iran ne produira pas d'uranium à 80%
- 09h07 Iran: attaques contre l'opposition
- 09h03 Burkina : présidentielle le 21 novembre
- 08h57 Jeunes UMP : un maire PS dérape
- 08h55 Retraites: "booster" la capitalisation
- 08h52 L'Auvergne perturbée par la neige
- 08h42 Garde à vue/mineurs: "trouver l'équilibre"
- 08h31 "Il faut aider la Grèce" (politiques)
- 08h29 JO: il a neigé sur Vancouver

1/6 tout le flash

CAC 40 : 3.672,50 (+1,01%) Valeurs

la bourse | mes outils | cotation | communiqués



Notez votre hôpital

indications fournies par le patient, le mandomètre calcule également le taux de satiété, qu'il compare, toujours selon le même principe, à une courbe «normale».

Une équipe de la clinique de l'obésité de l'hôpital pour enfants de Bristol (Angleterre), dirigée par le professeur Julian Hamilton-Shield, a étudié l'impact de l'utilisation du mandomètre sur 106 jeunes de 9 à 17 ans en surpoids, comparés à un groupe témoin. Tous étaient encouragés à faire du sport pendant au moins une heure par jour et à suivre un régime équilibré (eatwell plate) défini par la Food Standards Agency britannique.

Les chercheurs ont constaté que les adolescents participant à leur étude avaient pour habitude de manger trop vite. Mais au bout d'un an, ils ont constaté que les utilisateurs du mandomètre ingurgitaient des portions de nourriture moins importantes à une vitesse réduite de 11 %. Surtout, leur indice de masse corporelle (IMC, rapport du poids au carré de la taille exprimée en mètre), qui définit le surpoids (plus de 25) et l'obésité (plus de 30), a baissé en moyenne de 2,1 points. Cette amélioration substantielle s'est même maintenue pendant six mois après l'arrêt de l'utilisation de l'appareil. Ce qui suggère une amélioration à long terme du comportement alimentaire. Autre résultat intéressant : le taux de «bon» cholestérol sanguin (HDL) était significativement plus élevé. Par comparaison, la réduction de l'IMC était trois fois moindre chez les jeunes du groupe témoin, avec une accélération de 4 % du temps mis pour s'alimenter.

«En se focalisant sur la vitesse d'absorption et le volume du repas et en renforçant la sensation de satiété, le mandomètre complète utilement les rares méthodes de lutte contre l'obésité des adolescents actuellement disponibles, sans avoir recours à des médicaments», notent les auteurs de l'étude dans le BMJ.

LIRE AUSSI :

» VIDEO - Alimentation : halte aux idées reçues

» Faites du sport pour ne pas regressir

Par **Marc Mennessier**

Réagir | J'aime | Partager | Classer | Lire | Imprimer |

**Célibataire et exigeant?**

Sur AttractiveWorld, découvrez la rencontre dans un univers où les membres vous correspondent

» Plus d'informations

**Promo vol avec Emirates**

Vol aller-retour au départ de Paris et Nice vers Hong Kong, Bangkok, Dubai, Delhi... Dès 486€ TTC

» Plus d'informations

**HTC Magic avec Google**

Toute la puissance de Google à la puissance SFR pour 1€ !

» Plus d'informations



Participez à l'enquête exclusive du **Figaro Magazine** en donnant votre avis sur les établissements de santé que vous connaissez bien. Tapez le nom de votre commune dans notre moteur de recherche. **Plus d'informations...**

votre ville  **VALIDER**

en partenariat avec **Le Guide Santé**



**Le climat se dégrade dans les hôpitaux**



Manque de tact des soignants ou agressivité des malades : les plaintes augmentent en France.



**Taxe carbone: nouvelle usine à gaz**

DOCUMENT. Après la censure du Conseil constitutionnel, le 29 décembre dernier, le gouvernement avance à pas mesuré pour ficeler sa taxe carbone version "2.0" comme diraient les...

Par Fabrice Nodé-Langlois

**Dernières notes du blog**

- » L'énergie éolienne a le vent en...
- » Le réchauffement climatique n'a pas que des...
- » Copenhague: les promesses de Tirana et de...
- » Oussama Ben Laden n'est pas...

Ajouter

Voir le blog

**Réagir à cet article**

Commentaire : \*

Les commentaires sont limités à un maximum de 1500 caractères.

e-mail : \*

Votre email ne sera pas visible.

**VALIDER**

**OK**

**À la une**

**Alimentation : halte aux idées reçues**



Le poisson rend-il intelligent ? La soupe fait-elle un peu grandir ? Lefigaro.fr a posé vos questions au diététicien-nutritionniste Jean-Paul Blanc.

**Trop d'hygiène pourrait nuire à la santé**

Les environnements ultrapropres dans l'enfance augmenteraient le risque d'inflammation à l'âge adulte.