

Etes-vous un champion des apéros ?

« Apéro » englobe tous les aliments ou boissons ayant la propriété d'ouvrir l'appétit.

A tout hasard, il n'est pas inutile de faire (discrètement) un test simple pour savoir si, par hasard, vous ne forcez pas un peu trop sur les apéros. Ce test mis au point par des psychiatres écossais (ce n'est pas un hasard) ne comporte que 4 questions :

1. Avez-vous déjà senti le besoin de diminuer votre consommation de boissons alcoolisées ?
2. Votre entourage vous a-t-il déjà fait des remarques au sujet de votre consommation ?
3. Avez-vous déjà eu l'impression que vous buviez trop ?
4. Avez-vous déjà eu besoin d'alcool dès le matin pour vous sentir en forme ?

Si vous répondez « OUI » 2 fois ou davantage, la probabilité d'une consommation excessive (et d'une éventuelle dépendance à l'alcool) est très élevée ! Dans ce cas, mieux vaut commencer à privilégier les apéros contenant du jus de fruits, mais sans alcool.

Source : Wallace P, Haines A. Use of questionnaire in general practice to increase the recognition of patients with excessive alcohol consumption. *British Medical Journal*, 1985, 290: 1949-1

« Piège »

Chaque année, en prévision des vacances d'été et du port d'un maillot de bain, une partie de la population essaie de perdre rapidement un peu de poids pour afficher une ligne de sylphide. Celles et ceux qui ont essayé le savent, perdre du poids est difficile et plus difficile encore, ne pas reprendre rapidement les quelques kilos perdus laborieusement.

Parmi les pièges à éviter figurent les aliments riches en calories, à l'insu de consommateurs qui, pour les traquer, doivent se battre contre l'industrie agro-alimentaire et son habileté à masquer ces apports.

Ainsi, un organisme britannique, le World Cancer Research Fund (WCRF) signale que les boissons lactées proposées par des firmes comme Starbucks, Costa Coffee ou Café Nero sont particulièrement hypercaloriques : le Frappuccino Mocha Dark Berry apporte ainsi 561 calories, soit le quart des besoins caloriques quotidiens d'une femme adulte. Même en version allégée, il contient encore largement de quoi ruiner tous les efforts de régime.

En France, les boissons lactées de Mc Donald (« Mac Café ») et Columbus Café sont aussi dans le collimateur. Le WCRF s'en préoccupe parce qu'il semble que l'excès de calories favorise aussi l'apparition de cancers du sein, de l'œsophage, de l'intestin, du pancréas, de l'utérus et du rein. Bref, certains cappuccinos et autres boissons industrielles sont mauvais pour votre ligne et pour votre santé !

Sources : Open Rome et WCRF

Météo antibio

Grippe, Covid19, infection respiratoire aiguë, gastro-entérite, pollens, pollution aérienne

Météo de votre région:
<https://epidmeteo.fr>



Quiz « Coqueluche » ?

Pourquoi faut-il se faire revacciner contre la coqueluche

Cochez la ou les bonnes réponses.

- Elle provoque des cancers
- Elle menace la vie des nourrissons
- Elle menace la vie des personnes âgées
- Elle menace la vie des sportifs.

Réponse dans le Doc du jeudi n°2024-30 en ligne sur <https://docdujeudi.org>

Pour s'abonner :
<https://docdujeudi.org/abonner.html>