

L'ARTICLE DE PRESSE ERRONÉ OU PAS

Conseils minceurs

Travail présenté à

Monsieur Robin St-Pierre

Par

XXXXXXXXXX

Dans le cadre du cours de chimie

École secondaire des Patriotes-de-Beauharnois

Le 9 juin 2017

4 conseils pour maintenir un poids normal

Perdre du poids est seulement la première étape pour rester en bonne santé. Utilisez ces conseils pour vous aider à ne pas reprendre de poids et pour récolter les fruits de votre dur labeur.



1. Entraînez-vous 30 minutes par jour

L'exercice, encore plus que la réduction des calories, est la clé pour perdre du poids et éviter d'en reprendre.

- Le moindre exercice aide en ce sens, mais un objectif satisfaisant et simple à réaliser est d'environ 30 minutes la plupart des jours.
- Étonnamment, une séance d'entraînement de 30 minutes est presque aussi efficace qu'une séance d'entraînement de 60 minutes, selon une étude.
- Les chercheurs estiment que plus vous vous entraînez, plus vous pensez que vous pouvez manger. En mangeant plus, vous compensez une partie de la perte de poids que vous avez accompli.
- En définitive? Faites autant d'exercice que vous le pouvez. Ne vous ruez tout simplement pas sur le pot à biscuits en guise de récompense.

2. Déjeunez

La plupart des experts conviennent que manger un déjeuner chaque jour est tout simplement l'une des meilleures choses à faire pour votre poids.

- Les personnes qui prennent le temps de déjeuner peuvent également perdre plus de kilos que celles qui ne le font pas.
- Si vous sautez le déjeuner le matin, vous avez l'impression d'être affamé à la pause repas. Votre corps réagit en ralentissant le métabolisme pour conserver les calories.
- Il est recommandé de manger des céréales à grains entiers avec au moins trois grammes de fibres par portion.

3. Apprenez à maîtriser les portions

Les portions largement surdimensionnées de la restauration rapide et des restaurants classiques ont rendu difficile pour nous de reconnaître une portion «normale» à la maison.

Essayez les idées suivantes pour éviter de trop manger:

- Utilisez des assiettes plus petites. Des recherches indiquent que si vous utilisez de grandes assiettes, vous mettez plus de nourriture sur celle-ci et mangez plus de ce qui est en face de vous.
- Mangez dans la salle à manger. Servez dans la cuisine, puis allez dans une autre pièce pour manger. Vous serez moins tenté de vous resservir si vous devez vous rendre dans une autre pièce.
- La plupart d'entre nous mangent trop vite. Cela ne permet pas au cerveau de recevoir les signaux hormonaux indiquant que l'estomac est plein.
- Attendez au moins 20 minutes après avoir mangé pour vous resservir ou pour manger un dessert. Considérez que vous avez terminé de manger quand vous êtes seulement satisfait à 80%.

4. Pesez-vous souvent

Il est beaucoup plus facile de perdre 1 livre que 10 livres. Et à moins que vous ne portiez des vêtements serrés, vous pouvez ne pas remarquer que vous en avez pris quelques-unes.

- Une étude menée sur plus de 3000 personnes a révélé que plus souvent les personnes se pesaient, plus elles perdaient de poids ou moins elles n'en prenaient.

Une fois que vous avez perdu du poids, le prochain défi est de rester stable. Mais, grâce à un bon régime alimentaire et de l'exercice, vous pouvez maintenir votre poids, aujourd'hui et plus tard.

<https://www.pagesjaunes.ca/trucs/4-conseils-pour-maintenir-un-poids-normal/>

Publié en date du 6 juin 2017

L'article a été repris par leur partenaire d'affaire, *MSN*, et a été publié dans leur rubrique santé.

La crédibilité de *Pages jaunes* et de *MSN* est selon moi, dans ce domaine, pratiquement nulle. En effet, *MSN* n'est pas reconnu pour sa grande crédibilité dans ses articles et ceux-ci sont principalement fondés sur des mensonges, ou tout simplement rien, dans des domaines hors de leur connaissance, par des gens qui n'ont aucune considération pour l'honnêteté intellectuelle.

Il n'y a dans cet article aucun protagoniste, ce qui est déjà louche. Deux études ont bel et bien été indiquées comme ayant servi de source pour l'article, mais aucune n'est nommée, et aucune trace d'entre elles sur le web, malgré des recherches poussées pour les trouver, ce qui me pousse à croire qu'elles sont simplement une invention de l'auteur(e) pour rajouter du crédit inexistant à son article.

Cet article n'est cité nulle part ailleurs, et n'apparaît nulle part ailleurs que sur *MSN* et *Pages jaunes*.

Je n'ai trouvé aucune mention de cet article dans un autre, que ce soit des articles purement scientifique ou vulgarisés pour les gens, aucun ne semble avoir cité celui-ci.

Il ne s'agirait apparemment même pas d'une étude préliminaire que l'on pourrait qualifier d'incomplète, puisqu'une telle étude citerait ses sources ainsi que ses études et son auteur serait identifier. Je doute fortement que les études mentionnées sont réelles.

En conclusion, l'article me semble frauduleux sans l'ombre d'un doute, et bien qu'il semble professionnel parce qu'il est bien monté et s'appuie sur des << études >>, je suis convaincu qu'il ne sert qu'à appâter les clics des lecteurs qui passent, puisqu'il n'est pas cité, il est le seul article que j'ai lu à avancer de tels arguments enfantins pour régler notre poids, et les sites web où je l'ai trouver n'ont pas de crédit à mes yeux.

