



la Yechiva Ateret Jerusalem recherche traducteur hebreu / francais bénévole  
des questions-réponses du Rav Chlomo Aviner - #106

**Oz lé-Israël et la section française du Machon Méir présentent:**  
la Troisième émission  
**Notre Maître, Le Rav Chlomo Aviner chlit''a**  
et Yehuda Benhamou discutent de la Paracha de la semaine: **Vayichlah**

[http://www.machonmeir.net/french/component/jmultimedia/?view=media&layout=playcat  
&catid=185&ordermode=ordering](http://www.machonmeir.net/french/component/jmultimedia/?view=media&layout=playcat&catid=185&ordermode=ordering)

## Mangez sobrement !

(Partie I)

**Question :** Bien que n'ayant pas faim, je ne peux pas m'empêcher de manger. J'ai essayé tous les régimes, mais en vain. C'est est plus fort que moi. Je prends de plus en plus d'embonpoint !

**Réponse :** Vous n'êtes pas seul à être dans ce cas. Il s'agit d'une épidémie dont souffre l'humanité tout entière. Dans le monde, un milliard cent cinquante millions de personnes souffrent d'un excès de poids. Soit dit en passant, un milliard cinq cent millions souffrent de sous-alimentation. Quotidiennement, vingt-cinq mille personnes meurent de faim. Trois cent cinquante millions souffrent d'obésité malade. Quotidiennement, aux Etats-Unis, le budget consacré à soigner l'obésité s'élève à deux-cent cinquante millions de dollars ; cent-dix millions uniquement pour maigrir. En Israël, 39% de la population souffrent d'un excès de poids : 60% d'adultes, 20% d'hommes et 19% de femmes. L'épidémie n'épargne pas non plus les enfants. Elle est à l'origine de maladies de cœur et autres. A cela, une raison bien simple, le corps absorbe plus de calories qu'il n'en utilise. Le remède est simple : ne pas manger d'aliments qui font grossir, fortement sucrés (chocolat, gâteaux, sucreries, etc.) ni de

produits lactés riches en graisses. La sensation de faim, artificielle, entraîne un cercle vicieux, plus on mange et plus on veut manger.

A ce phénomène, il y a diverses raisons. Psychologiques : isolement, tristesse, état dépressif. Pathologiques : déficience hormonale, cérébrale : envoi trop tardif du signal du sentiment de satiété de sorte qu'on pense à tort avoir encore faim. Quoiqu'il en soit, la solution ne réside pas dans un régime draconien qui exige une discipline de fer et de grands efforts, en général inefficaces. On doit aborder le problème différemment et employer divers stratagèmes.

- a) Prendre un petit déjeuner ("Le pain du matin", pour employer l'expression de nos Sages) copieux.
- b) Prendre un repas toutes les trois heures pour ne pas se sentir affamé et se jeter sur la nourriture, pratique qui rappelle un peu celle d'attendre trois heures (au moins) entre la viande et le lait, et qui finit par devenir une seconde nature.
- c) Préparer un *casse-croûte diététique* au cas où, durant la journée, on soit brusquement saisi par la faim : fruits, légumes verts, crackers de bonne qualité, par exemple.
- d) Commencer le repas par des aliments sains et savoureux : salade de légumes ou soupe de légumes, etc.
- e) S'abstenir de consommer des aliments tout faits, nuisibles en général, pour la santé.
- f) Ne pas boire de boissons sucrées.
- g) En cas d'échec, on doit se ressaisir d'urgence, se montrer vigilant et ne pas aggraver davantage encore la situation.

(Fin de la partie I)

Pour poser vos questions au Rav Chlomo Aviner chlit"a en ligne, cliquez: <http://www.ozleisrael.org>

Les questions sont envoyées au Rav Chlomo Aviner chlit"a 2 fois par semaine, nous récupérons ses réponses et les insérons dans le site. Merci de votre patience.



Yechiva Ateret Jerusalem B.P. 1076 Jerusalem 91009 Tel : 02-6284101 Fax : 026261528

[www.ateret.org.il](http://www.ateret.org.il) Inscription et contact: [mororly@bezeqint.net](mailto:mororly@bezeqint.net)

