

## Pourquoi avons-nous davantage envie de manger le soir ?

La plus grande faim que l'on ressent le soir serait due aux hormones du stress et de la faim, qui entraînerait un comportement boulimique. C'est ce qu'explique une nouvelle étude américaine menée sur 32 personnes. Qui n'a pas déjà eu envie, en rentrant chez soi le soir, de se jeter sur une tablette de chocolat entamée, un bout de fromage alléchant ou encore encore ce gâteau pâtissier irrésistible ? Selon une étude scientifique parue dans l'International Journal of Obesity, ces comportements boulimiques auraient une explication hormonale : le soir, les niveaux d'hormone de la faim augmenteraient et ceux de la satiété diminueraient, cette tendance étant en hausse si l'on ajoute du stress.

### Les personnes sujettes à l'hyperphagie plus touchées

Pour l'étude, l'équipe de recherche a recruté 32 participants en surpoids (19 hommes et 13 femmes), âgés de 18 à 50 ans. La moitié était atteinte d'hyperphagie boulimique, trouble du comportement alimentaire se caractérisant par des crises de boulimies. Les participants étaient par ailleurs en bonne santé. Le protocole était le suivant : tous les participants devaient jeûner pendant 8h, puis manger un repas liquide de 608 calories soit à 9h, soit à 16h. Deux heures après ce repas, les participants ont subi un test de stress et ont effectué des analyses pour doser les hormones de la faim et du stress. Trente minutes après le test de stress, un buffet leur a été servi, comprenant pizzas, biscuits et bonbons. Résultat : les hormones de la faim étaient plus actives le soir, et d'autant plus après un épisode de stress. Les chercheurs rapportent par ailleurs que les personnes atteintes d'hyperphagies étaient davantage touchées par ce phénomène biologique, et ont rapporté un plus faible sentiment de satiété le soir. Manger plus tôt et réduire son stress pour éviter le grignotage nocturne "Nos résultats suggèrent que le soir est un moment à haut risque concernant la suralimentation, surtout si vous êtes stressé et déjà enclin à la frénésie alimentaire ou à l'hyperphagie", résume Susan Carnel, auteure principale de l'étude. "La bonne nouvelle, c'est que, grâce à ces nouvelles connaissances, les gens peuvent prendre des mesures pour réduire leur risque de trop manger le soir, en mangeant plus tôt dans la journée ou en trouvant d'autres façons de composer avec le stress", conclut-elle.

# Dîner tard et sauter le petit-déjeuner augmente le risque

Selon une nouvelle étude scientifique, le fait de dîner près de l'heure du coucher et de sauter le petit-déjeuner constituent deux mauvaises habitudes qui pèsent sur la santé cardiaque, et notamment sur le risque de rechute après une crise cardiaque. Les personnes cumulant deux mauvaises habitudes alimentaires, à savoir dîner peu avant le coucher et sauter le petit-déjeuner, auraient plus de risque d'avoir de nouveau des problèmes cardiaques après une crise cardiaque. C'est en tout cas ce que suggère une nouvelle étude scientifique publiée dans l'European Journal of Preventive Cardiology, un journal de la Société européenne de cardiologie.

L'étude comprenait 113 personnes (dont 73% d'hommes), âgées en moyenne de 60 ans. Les participants ont été interrogés sur leurs comportements et habitudes alimentaires lors de leur admission dans une unité de soins intensifs suite à un infarctus du myocarde avec élévation du segment ST (STEMI), forme grave de crise cardiaque.

Sauter le petit déjeuner signifiait de ne rien avaler avant le déjeuner, hors café et eau, et maintenir cette habitude au moins trois fois par semaine. Dîner tard signifiait de prendre un repas moins de 2 heures avant d'aller se coucher, et ce au moins trois fois par semaine. Sauter le petit-déjeuner a été observé chez 58% des sondés,



dîner tard dans 51% des cas, et les deux comportements à la fois chez 41% des participants.

L'étude a révélé que les personnes qui cumulaient ces deux mauvaises habitudes alimentaires présentaient un risque de décès, de nouvelle crise cardiaque et d'angine de poitrine quatre à cinq fois plus élevé que les autres dans les 30 jours suivant leur sortie de l'hôpital suite à leur première crise cardiaque.

"Un patient sur dix souffrant de STEMI décède en un an, or, l'alimentation est un moyen relativement peu coûteux et facile d'améliorer le pronostic", a souligné le Dr Marcos Minicucci, principal auteur de l'étude et chercheur à l'université d'État de São Paulo (Brésil).

"On dit que la meilleure façon de vivre est de déjeuner comme un roi", a indiqué le scientifique, avant de rappeler qu'un "bon petit-déjeuner se

compose généralement de produits laitiers (lait sans gras ou à faible teneur en matière grasse, yaourt ou fromage), d'un glucide (pain de blé entier, de bagels, de céréales) et de fruits entiers". "Il devrait contenir entre 15 et 35% de notre total apport calorique quotidien", conseille le chercheur, qui invite également les personnes à risque cardiaque comme les autres à dîner idéalement au moins 2 heures avant le coucher.

## Quoi éviter : manger tard ou ne pas dîner ?

Les fringales du soir sont-elles forcément nocives ? Vont-elles nous empêcher de dormir ? Tout dépend de notre corps, des aliments choisis et des éventuels problèmes de santé qui peuvent nous affecter. Découvrez quelques bons conseils pour savoir comment réagir en cas d'appétit vorace à quelques heures du coucher.

Vous avez peut-être déjà entendu cette mise en garde, au fil des ans : «Le métabolisme s'arrête pendant la nuit, il vaut mieux ne rien manger que de manger quelque chose juste avant d'aller se coucher.» Et pourtant, vous avez probablement transgressé cette règle. Mais à quel point est-il mauvais de manger avant d'aller au lit ? Vaut-il mieux ne rien manger du tout ? Voici quelques éléments de réponse.

### S'écouter

Il est important de reconnaître les signaux de son corps et de manger en cas d'appétit, même si l'heure officielle du dîner est dépassée depuis



longtemps. L'organisme est parfaitement capable de digérer et d'absorber de la nourriture à n'importe quelle heure de la journée. Car lorsqu'on ignore la sensation de faim, expliquent les experts interrogés par , on risque de mettre en place une relation déséquilibrée avec la nourriture, en l'association à des émotions négatives.

### Bien choisir ses aliments

Vous rentrez d'une séance de sport et vous avez envie de manger un burger avec double dose de frites à 23h30 ? Optez plutôt pour un repas léger.

Des portions importantes de gras et/ou d'épices juste avant le sommeil peuvent aggraver les risques de reflux acide ou d'indigestion.

Les aliments riches en sucre risquent de ralentir la capacité du corps de brûler des graisses et de renforcer les muscles.

Or, les nutriments du repas sont plus importants que l'heure à laquelle ils sont consommés. Une soupe aux lentilles, un sandwich, un smoothie, ou n'importe quel encas léger et riche en protéines va vous apporter ces nutriments essentiels.

### Tenir compte de sa santé

Tenez compte également de vos éventuels problèmes de santé. Une personne souffrant de diabète de type 1 se met en danger en sautant un repas, et risquant ainsi une hypoglycémie nocturne. Mais une personne avec prise avec le surpoids ou l'obésité peut en bénéficier. Le jeûne intermittent, (ou régime 5-2) en sautant un repas sur trois, serait conseillé par certains spécialistes pour perdre du poids et augmenter la capacité du corps de brûler les graisses et les protéines.

## 10 aliments à éviter avant d'aller dormir

Plus d'un tiers des Français souffrent de troubles du sommeil, et 20 % consultent pour ces problèmes. Parmi les choses sur lesquelles on peut agir pour mieux dormir, il y a notre alimentation.

Trouble du sommeil Nous passons un tiers de notre vie à dormir, autant que ces nombreuses heures nous offrent un vrai repos réparateur. Ce que nous mettons dans notre assiette le soir peut avoir une influence négative sur notre sommeil.

Voici ce qu'il faut éviter de manger et de boire au dîner, si l'on ne veut pas mettre des heures à trouver le sommeil ou se réveiller en pleine nuit.

Les épices relevés : cumin, gingembre, pa-

prika, poivre, piment, curry... parfument les plats mais sont à consommer plutôt le midi que le soir. Elles sont difficiles à digérer par le système digestif et peuvent entraîner des accès de chaleur, des brûlures d'estomac durant la nuit.

La viande rouge : ses protéines sont longues à digérer. Le steak ou l'entrecôte dégustés le soir risque de perturber l'endormissement, voire de provoquer un réveil nocturne en raison de lourdeurs digestives.

Les légumineuses : lentilles, pois cassés... fermentent dans les intestins et mettent du temps à être digérés. Mieux vaut les déguster au déjeuner.

L'aubergine : c'est le légume ayant la plus forte teneur en... nicotine ! La nicotine étant un ex-

citant, mieux vaut l'éviter le soir.

Le chocolat, notamment si on le choisit noir, renferme environ 20 g de caféine pour 4 carrés. Le chocolat au lait en renferme moins. Dans tous les cas, si on ne veut pas être excité avant de dormir, mieux vaut ne pas craquer pour un carré ou plusieurs de chocolat. Dégustons-le au goûter.

Les aliments gras : la crème fraîche, le beurre, le burger, les chips, le saucisson... demandent beaucoup d'énergie et de temps à l'organisme pour être digérés. Ils peuvent donc perturber l'endormissement, provoquer des sueurs nocturnes et rendre le sommeil agité.

Le glutamate de sodium : cet exhausteur de goût est très utilisé dans la cuisine asiatique, mais on le retrouve aussi dans les plats cuis-

nés industriels, les concentrés, les sauces, les chips, les gâteaux apéritifs... Il a tendance à être excitant.

Le café : une tasse de café filtre renferme environ 140 mg de caféine, un excitant que l'on retrouve aussi dans les sodas et qui va retarder l'endormissement, provoquer des réveils nocturnes. Le soir, on oublie le café ou le cola. On opte pour un déca.

Le thé : lui aussi renferme de la caféine. Sa teneur est variable selon les thés : de 190 mg pour le Matcha à 18 mg pour le Kukicha, en passant par 70 mg pour le Gunpowder (qui sert à faire le thé à la menthe), 50 mg pour un sachet de thé noir. Seul le thé rouge ou rooibos (qui n'est pas du thé) n'en contient pas du tout.

### RECONDUCTION D'UN ACCORD DE L'OPEP ET SES PARTENAIRES

## Le pétrole en hausse

Les cours pétroliers ont fini en hausse lundi, aidés par l'accord de l'Organisation des pays exportateurs de pétrole (Opep) et ses partenaires de prolonger de neuf mois les baisses de production de pétrole brut pour soutenir les cours. L'annonce de cet accord a permis un peu plus tôt dans la journée au cours du baril de pétrole à New York de bondir au-dessus des 60 dollars, pour la première fois depuis le mois de mai. Mais le prix du baril pour livraison en août s'est un peu affaibli ensuite, notamment sous l'effet des craintes d'une surabondance de brut dans le monde malgré l'accord, clôturant à 59,09 dollars, soit une progression de 1,06% sur la séance. A Londres, le baril de Brent de la mer du Nord pour livraison en septembre, dont c'est le premier jour d'utilisation comme contrat de référence, a avancé de 0,49% à 65,06 dollars. Les 14 pays de l'Opep "sont parvenus à un accord" pour garder le cap des limitations actuelles de production jusqu'à mars 2020, a annoncé lundi soir le ministre vénézuélien Manuel Quevedo, président de la Conférence. Plus tôt, le ministre russe de l'Energie Alexandre Novak avait affirmé que l'ensemble des pays de l'Opep et leurs dix alliés, emmenés par la Russie, avaient exprimé "un soutien unanime" à l'extension des baisses de production. Ces 24 pays, qui pompent la moitié du pétrole du globe, avaient décidé en décembre d'abaisser leur offre cumulée de 1,2 million de barils par jour (mbj) pour soutenir les cours, qui restent contenus malgré la recrudescence des tensions géopolitiques au Moyen-Orient. Dès l'ouverture de la séance, les cours avaient profité de l'annonce ce week-end d'un accord entre l'Arabie saoudite et la Russie pour une prolongation des réductions en vigueur. Cet accord avait été dévoilé par le président russe Vladimir Poutine vendredi en marge du G20 d'Osaka. "Cela éloigne une incertitude majeure pour le marché, alors qu'on ne savait pas précisément où la Russie se plaçait concernant une prolongation de l'accord", ont expliqué Warren Patterson et Wenyu Yao, analystes pour ING. L'annonce d'une trêve dans la guerre commerciale entre Pékin et Washington a également aidé à calmer un peu les craintes au sujet de l'avenir de la croissance mondiale. Donald Trump et Xi Jinping ont évité le pire en décrétant samedi une trêve dans leur guerre commerciale lors du sommet du G20 d'Osaka. Les tensions entre les deux pays font monter les craintes d'un ralentissement de la croissance mondiale, synonyme d'un affaiblissement de la demande d'or noir.

Wahiba/B

### L'EXPERT PÉTROLIER, MOURAD PREURE

# L'accord conclu entre la Russie et l'Arabie Saoudite s'est révélé payant pour relancer les prix du brut

Les représentants des Etats membres et non membres de l'OPEP se rencontraient, hier à Vienne, pour examiner la reconduite des mécanismes de réduction de leur production de brut et de stabilisation du marché pétrolier.

Pour l'expert pétrolier, Mourad Preure, le fait que ces derniers soient parvenus à un consensus afin de diminuer leur production totale de 1,2 millions de barils/jour, tablant en cela sur un coût unitaire de 60 à 70 dollars, est une « bonne nouvelle » en soi, face à un marché dont la volatilité des prix n'a eu de cesse de les inquiéter. Intervenant, mardi, à l'émission L'Invité de la rédaction de la chaîne 3 de la Radio Algérienne, celui-ci rappelle que l'accord auquel étaient parvenus ces Etats durant leur rencontre d'Alger, en 2016, s'est finalement révélé être payant. Pour M. Preure, le nouveau paradigme pétrolier a permis de créer une « alliance inédite » entre l'Arabie Saoudite et la Russie, totalisant à eux deux 50% de la production mondiale et 90% des réserves mondiales. Les autres aspects, rappelle-t-il, sont constitués par l'affirmation des pays émergents à s'imposer comme moteurs de croissance de l'industrie pétrolière et de l'appari-tion du Rouble et du Yuan, « qui commencent à concurrencer le dol-



lar » sur le marché énergétique. Commentant le pic de production obtenu par les Etats-Unis (12,1 millions de barils/jour), cet expert signale que les réserves de ces derniers sont limitées dans le temps (48 milliards de barils) face aux quelque 1.700 milliards d'accumulations mondiales. De la position

occupée, par ailleurs, par l'Algérie sur ce marché, dont la production, constate-t-il, a chuté de ,2 à 900 millions de barils/jour, l'invité assure que les gisements possédés par celle-ci « ont encore du potentiel ». Pour lui, si le taux de récupération opérés sur ces gisements existant est augmenté d'un mini-

mum de 2 à 4%, « on disposerait, encore, de plusieurs décennies de production devant nous », relevant au passage que 38% du domaine minier national reste encore inexploré et que le pays dispose, d'autre part, d'un potentiel en off-shore de 100.000 kms2.

Wahiba/B

## L'Opep décide de prolonger ses ajustements de production jusqu'à mars 2020

L'Organisation des pays exportateurs de pétrole (OPP) a décidé de prolonger ses ajustements de production volontaires convenus lors de sa précédente rencontre pour une période supplémentaire de neuf mois, à partir du 1 juillet courant, a annoncé l'Opep à l'issue de sa 176e Réunion tenue lundi à Vienne (Autriche). "Compte tenu des fondamentaux actuels et du consensus sur les perspectives pour le reste de 2019, la Conférence des Etats membres de l'Opep a décidé de prolonger les ajustements de production volontaires convenus lors de sa 175e réunion pour une période supplémentaire de neuf mois à partir du 1er juillet 2019 jusqu'au 31 mars 2020", précise-t-on dans un communiqué rendu public sur le site web de l'Organisation. A travers cette décision, les pays membres ont confirmé leur volonté de rester centrés sur les fondamentaux et leur volonté de créer un marché du pétrole stable et équilibré, dans l'intérêt des producteurs, des consommateurs et de la santé de l'économie mondiale, a ajouté la même source. Lors de cette réunion, la Conférence des Etats membres de l'Opep a examiné le rapport du Secrétaire général, le rapport et les recommandations du Comité de suivi ministériel conjoint Opep et non Opep (JMMC), dont les travaux ont

été appuyés par le Comité technique mixte (JTC) et le Secrétariat de l'OPEP, le rapport du Conseil de la Commission économique, ainsi que diverses questions administratives. Dans ce cadre, elle a pris note de l'évolution du marché pétrolier depuis sa dernière réunion tenue les 6 et 7 décembre 2018 à Vienne et a examiné les perspectives du marché pétrolier pour le reste de 2019 et jusqu'en 2020. "La croissance de la demande de pétrole pour 2019 a été révisée à la baisse depuis la dernière réunion de la Conférence pour atteindre 1,14 millions de barils par jour (mb/j) et que l'offre hors Opep en 2019 devrait croître à un rythme soutenu de 2,14 millions de bpij", selon le communiqué. La Conférence de l'Opep a, d'autre part, reconnu les récents niveaux record de conformité aux ajustements volontaires de la production effectués par tous les pays participants dans la "Déclaration de coopération". Elle a également noté qu'"il restait vital que chaque pays participant assume l'entière responsabilité de ses propres ajustements". Dans ce Cadre, le Comité de suivi ministériel conjoint Opep et non Opep (JMMC) a été prié de surveiller avec "vigilance la mise en œuvre rapide et équitable" de l'extension des ajustements de production, ainsi que de l'évolution du marché pétrolier et de faire rapport au

président de la Conférence de manière régulière. La Conférence de l'Organisation a reconnu "le rôle crucial" joué par les pays non membres de l'Opep dans la "Déclaration de coopération". A cet égard, elle a souligné l'importance de la 6e réunion ministérielle des pays de l'OPEP et des pays non membres de l'OPEP qui se tient mardi à Vienne. D'autre part, la Conférence des Etats membres de l'Opep a approuvé le projet de charte de la coopération et a invité les pays membres à la suivre dans le cadre de leurs processus nationaux respectifs. Enfin, cette rencontre a renouvelé le mandat de M. Mohammad Sanusi Barkindo en tant que Secrétaire général de l'Organisation pour une nouvelle période de trois ans, conformément à l'article 28A du statut de l'Opep, avec effet à partir du 1er août 2019. La prochaine réunion ordinaire de la Conférence de l'Opep sera tenue à Vienne le 5 décembre 2019. Pour rappel, l'Opep avait convenu, en décembre 2018, avec dix pays producteurs non-Opep, la Russie à leur tête, d'une baisse conjointe de leur production de 1,2 million de barils/jour à partir du 1er janvier 2019, pour une période de six mois, avec une réduction de 800.000 barils/jour par l'Opep et de 400.000 barils/jour par ces pays producteurs non-Opep.

### PÉTROLE

## Le panier de l'Opep progresse à 65, 71 dollars le baril

Equatoriale), Rabi light (Gabon), Iran Heavy (Iran), Basra Light (Irak), Kuwait Export ( Koweït), Es-Sider (Libye), Bonny Light (Nigéria), Arab Light (Arabie saoudite), Murban (Emirats arabes unis) et Mery (Venezuela). Lundi, le baril de Brent de la mer du Nord pour livraison en septembre, dont c'est le premier jour d'utilisation comme contrat de référence, a avancé de 0,49% à 65,06 dollars. Cette hausse intervient après l'annonce de l'Organisation des pays exportateurs de

pétrole de prolonger ses ajustements de production volontaires convenus lors de sa précédente rencontre pour une période supplémentaire de neuf mois, à partir du 1 juillet courant. "Compte tenu des fondamentaux actuels et du consensus sur les perspectives pour le reste de 2019, la Conférence des Etats membres de l'Opep a décidé de prolonger les ajustements de production volontaires convenus lors de sa 175e réunion pour une période supplémentaire de neuf

mois à partir du 1er juillet 2019 jusqu'au 31 mars 2020", a précisé l'Opep dans un communiqué rendu public sur son site web à l'issue de sa 176e Réunion tenue lundi à Vienne (Autriche). La Conférence des Etats membres de l'Opep a d'autre approuvé un projet portant "une charte de la coopération" et a invité les pays membres à le suivre dans le cadre de leurs processus nationaux respectifs. Par ailleurs, les travaux de la 6e réunion ministérielle des pays de l'OPEP et des pays

non membres de l'OPEP ont débuté mardi à Vienne. L'Opep avait convenu, en décembre 2018, avec dix pays producteurs non-Opep, la Russie à leur tête, d'une baisse conjointe de leur production de 1,2 million de barils/jour à partir du 1er janvier 2019, pour une période de six mois, avec une réduction de 800.000 barils/jour par l'Opep et de 400.000 barils/jour par ces pays producteurs non-Opep. Cet accord est arrivé à terme le 30 juin dernier.