

Écrire pour perdre du poids

January 12, 2012

Le Figaro:

Une chercheuse de l'université de Waterloo, au Canada, a fait maigrir des étudiantes en leur demandant d'écrire sur elles-mêmes.

Ici, pas d'angoisse de la page blanche, pas de longues stations debout devant un pupitre haut, pas d'espoir non plus de devenir un écrivain reconnu au fruit de longs efforts. En revanche, écrire sous certaines conditions peut aider, sans vraiment s'en rendre compte, à perdre du poids.

C'est l'incroyable résultat auquel est parvenue une équipe dirigée par Christine Logel, de l'université de Waterloo (Canada). Elle a recruté 45 étudiantes dont l'indice de masse corporelle (IMC, le poids divisé par la taille au carré) était égal ou supérieur à 23 (entre 18,5 et 24,9, le poids est considéré comme normal). Près de 58 % des femmes sélectionnées étaient en surpoids ou obèses.

Read the full story: [Le Figaro](#)