

Stop à la spirale des régimes !

*Croix-Rouge
section Chaux-de-Fonds,
Christine Tomasi,
diététicienne diplômée*

Culte de la minceur, société du paraître, illusion de la solution miracle, voici le décor dans lequel nous évoluons aujourd'hui, non sans dégâts il faut bien le dire.

De manière encore timide, mais avec conviction, certains professionnels de la santé expriment aujourd'hui leur ras-le-bol face au constat d'échec : les régimes n'apportent pas de réponse durable pour aider à perdre du poids. Les études scientifiques montrent clairement que tous les régimes, même bien équilibrés, aboutissent à 95% d'échec sur une période de cinq ans. Pire encore, les personnes qui ont essayé plusieurs régimes et repris le poids initial, voire plus, ont développé des troubles du comportement alimentaire.

Le mécanisme par lequel les régimes sont voués à l'échec est aujourd'hui bien connu et repose sur deux phénomènes : au cours d'un régime, on consomme moins de calories que les besoins du corps. Prenons l'exemple d'une personne qui brûle 2000 calories par jour. Elle entreprend un régime à 1500 calories, pendant trois mois. Durant cette période, par instinct de survie et par une adaptation naturelle, le corps va tout mettre en œuvre pour bien fonctionner avec moins de calories, et il va réussir à économiser sa dépense énergétique. Le problème est que cela est irréversible : la personne ne brûlera plus jamais 2000 calories, mais plutôt 1700. Cela explique que la personne reprend souvent davantage que ce qu'elle a perdu, c'est le fameux effet yoyo. Le deuxième phénomène est consécutif au changement de comportement alimentaire lorsqu'on est au régime. On cherche des stratégies pour ne pas craquer, on se prive, on calcule, et souvent, une situation, un souci, va tout faire basculer et ensuite, on culpabilise d'avoir trop mangé, on se remet au régime, cela entraîne un cercle vicieux difficile à stopper.

Comment peut-on oser encore faire croire que cette fois, tel ou tel régime sera le bon, alors que de manière

scientifiquement prouvée, on sait que les régimes ont souvent contribué au cours de ces trente dernières années à faire progresser le nombre de personnes souffrant d'obésité.

Aujourd'hui un Suisse sur trois souffre d'un excès pondéral, et 18% des enfants de 6 à 12 ans sont trop gros.

A la consultation diététique de la Croix-Rouge section Chaux-de-Fonds, ainsi qu'à Cernier le jeudi après-midi, je rencontre bien souvent des personnes en désarroi, qui ont tout essayé, qui ne savent plus quoi croire, tellement les informations sur l'alimentation se contredisent aujourd'hui.

La démarche que nous leur proposons s'appuie sur un travail de réflexion de nutritionnistes, de psychiatres, notamment en France avec

le groupe GROS (Groupe de Réflexion sur l'Obésité et le Surpoids, www.gros.org). L'idée est de casser le cercle vicieux de régimes suivis d'échec, pour retrouver les repères physiologiques, que nous avons tous dès la naissance, de faim et satiété. Apprendre à manger en s'écoutant, prendre le temps de bien mastiquer, s'accorder un moment de plaisir et de détente au cours du repas, cela s'apprend, c'est ce travail que nous proposons aujourd'hui aux personnes en surpoids. Ce travail bouscule souvent les valeurs que l'on s'obligeait à croire, comme « il faut souffrir pour être belle », « ce n'est qu'une question de volonté », cadre normatif, parfois rassurant, mais qui à long terme peut comporter des effets néfastes sur le bien-être et l'estime de soi.

