

<https://www.amessi.org/kilos-a-perdre-attention-aux-regimes-minceur>



Kilos à perdre : attention aux régimes minceur

- SANTE-MEDECINES-BIEN-ETRE



Date de mise en ligne : lundi 26 mai 2014

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

Alors que les régimes minceur les plus farfelus font fureur dans les magazines avec l'arrivée des beaux jours, des patients et des médecins mettent en garde contre leurs dangers dans le traitement de l'obésité, mais également pour ceux qui n'ont que deux ou trois kilos à perdre.

« L'obésité est une maladie du tissu adipeux dans laquelle interviennent de nombreux facteurs tant personnels qu'environnementaux et qui survient souvent sur un terrain prédisposé », relève le Dr Jocelyne Raison, médecin nutritionniste, présidente du Réseau Obésité Multidisciplinaire des départements franciliens (Romdes) qui coordonne la prise en charge des patients obèses.

Sommaire

- [Les régimes restrictifs aboutissent quasi inmanquablement à « une évolution pondérale en yoyo » qui entraîne des frustrations et des « craquages »](#)
- [« Il a été largement démontré que les régimes étaient inutiles](#)
- [« Le grand public n'admet toujours pas que l'obésité soit une maladie et pas uniquement une question de volonté », ajoute-t-elle.](#)
- [Mais les régimes alimentaires restrictifs sont également déconseillés pour les personnes en léger surpoids, voire tout à fait « normales » mais qui souhaitent perdre quelques kilos avant l'été.](#)
- [Et les régimes ne marchent pas parce que le corps s'adapte rapidement. « Le fait de maigrir transforme le corps » et entraîne des « modifications hormonales et cérébrales »](#)
- [Autre phénomène pas toujours bien connu : le régime fait d'abord fondre les muscles - qui consomment beaucoup d'énergie - avant la graisse.](#)
- [Egalement en cause, les changements intervenus au cours des 50 dernières années, avec une alimentation abondante et de plus en plus industrielle et une sédentarité accrue.](#)
- [Une prise de poids peut également intervenir à l'occasion d'un stress particulier ou d'un manque de sommeil.](#)
- [Pour sensibiliser le public à l'importance de l'activité physique,](#)

Table des matières

- [Les régimes restrictifs aboutissent quasi inmanquablement à « une évolution pondérale en yoyo » qui entraîne des frustrations et des « craquages »](#)
- ["Il a été largement démontré que les régimes étaient inutiles](#)
- [« Le grand public n'admet toujours pas que l'obésité soit une maladie et pas uniquement une question de volonté », ajoute-t-elle.](#)
- [Mais les régimes alimentaires restrictifs sont également déconseillés pour les personnes en léger surpoids, voire tout à fait « normales » mais qui souhaitent perdre quelques kilos avant l'été.](#)
- [Et les régimes ne marchent pas parce que le corps s'adapte rapidement. « Le fait de maigrir transforme le corps » et entraîne des « modifications hormonales et cérébrales »](#)
- [Autre phénomène pas toujours bien connu : le régime fait d'abord fondre les muscles - qui consomment beaucoup d'énergie - avant la graisse.](#)
- [Egalement en cause, les changements intervenus au cours des 50 dernières années, avec une alimentation abondante et de plus en plus industrielle et une sédentarité accrue.](#)

- [Une prise de poids peut également intervenir à l'occasion d'un stress particulier ou d'un manque de sommeil.](#)
- [Pour sensibiliser le public à l'importance de l'activité physique.](#)

'>

Les régimes restrictifs aboutissent quasi inmanquablement à « une évolution pondérale en yoyo » qui entraîne des frustrations et des « craquages »

car la cellule adipeuse se comporte comme « un ballon de baudruche » : « elle ne disparaît pas lorsqu'on mange moins, elle diminue seulement de volume mais va grossir plus vite dès qu'on reprend une alimentation normale », explique-t-elle.

Même son de cloche chez le Collectif national des associations d'obèses (CNAO) qui veut sensibiliser les Français « aux dangers des régimes et aux pathologies que l'obésité entraîne ».

« Il a été largement démontré que les régimes étaient inutiles

, voire dangereux à long terme », indique Anne-Sophie Joly, la présidente du CNAO qui déplore une « pression sociétale en faveur de la minceur qui n'a jamais été aussi forte ».

« Le grand public n'admet toujours pas que l'obésité soit une maladie et pas uniquement une question de volonté », ajoute-t-elle.

Déconseillés même pour quelques kilos [rouge][/rouge]

Mais les régimes alimentaires restrictifs sont également déconseillés pour les personnes en léger surpoids, voire tout à fait « normales. » mais qui souhaitent perdre quelques kilos avant l'été.

[rouge][/rouge]

« Notre corps est un mécanisme complexe avec des régulateurs multiples, (...) il est programmé pour résister au manque sur le long cours », explique le Dr Marie Thirion, auteur de « Pourquoi j'ai faim » (Albin Michel), paru en septembre.

Et les régimes ne marchent pas parce que le corps s'adapte rapidement. « Le fait de maigrir transforme le corps » et entraîne des « modifications hormonales et cérébrales »

, ce qui explique pourquoi il est si difficile de ne pas reprendre du poids après un régime, ajoute-t-elle.

Autre phénomène pas toujours bien connu : le régime fait d'abord fondre les muscles - qui consomment beaucoup d'énergie - avant la graisse.

Lorsqu'on arrête le régime, le corps aura besoin de moins d'énergie tant que les muscles ne se seront pas reconstitués et va donc regrossir « à ration égale ».

Egalement en cause, les changements intervenus au cours des 50 dernières années, avec une alimentation abondante et de plus en plus industrielle et une sédentarité accrue.

« Nous mangeons globalement autant que nos grands-parents qui n'étaient pas sédentaires », souligne le Dr Thirion.

Pour prévenir le surpoids, il est dès lors très important d'intervenir le plus tôt possible, dès la petite enfance, et « cesser de penser que dès qu'un bébé pleure, il a forcément faim », ajoute-t-elle.

Les spécialistes de la nutrition s'accordent à souligner l'importance d'une démarche précoce combinant alimentation équilibrée et activité physique régulière.

Une prise de poids peut également intervenir à l'occasion d'un stress particulier ou d'un manque de sommeil,

et dans ce cas « il faut traiter la cause au lieu de se focaliser sur les kilos », relève le Dr Raison.

[rouge]Pour les véritables obèses, les traitements passent par des prises en charge multidisciplinaires qui peuvent inclure la chirurgie, des médicaments, un accompagnement psychologique, des prescriptions diététiques et des exercices physiques.[/rouge]

Pour sensibiliser le public à l'importance de

l'activité physique,

le CNAO a décidé de soutenir Jean-Luc Loiseau, un obèse qui a perdu 80 kilos et qui a entamé au début du mois une marche de 1.000 km à travers la France. « N'importe qui peut l'accompagner sur la distance qu'il souhaite et redevenir ainsi acteur de sa propre santé », souligne Mme Joly.

SOURCES :

[AMESSI](http://www.amessi.org/) [http://www.amessi.org/]

[auxfrontieresdelascience](http://www.auxfrontieresdelascience.com/) [http://www.auxfrontieresdelascience.com/]