

# Les régimes sont-ils dangereux ?

Et si on décidait une bonne fois pour toutes de ne plus faire de régimes ? Si l'on apprenait à mieux manger, bannir la nourriture industrielle, réduire les quantités ? Car c'est désormais prouvé, l'excès de régimes est dangereux pour notre santé.



**A**rrêtez de croire certains magazines féminins et ces publicités qui vous bernent en proposant de suivre des régimes « miracles » qui font perdre nombre de kilos en quelques jours ou quelques semaines ! Si c'était aussi simple, tout le monde serait mince sur notre planète !

## MANGER AUTREMENT

Cependant, penser que l'on peut arriver à maigrir profondément sans changer ses habitudes sur la durée est un leurre. Vous devez être prêt à un changement de vos « mauvaises » habitudes, et cela passe par un rééquilibrage alimentaire et la pratique

d'une activité physique régulière. Car il faut dépenser plus de calories que celles que l'on ingère pour perdre du poids sur la durée. D'où l'importance de ne pas choisir des régimes trop restrictifs ou qui ne varient pas les aliments. Vous ne pouvez pas manger toute votre vie que des protéines, ou du raisin tout de même !

## DES STATISTIQUES ÉDIFIANTES !

Après un régime, il y a reprise de poids dans 80% des cas... Et, cerise sur le gâteau, on reprend souvent plus de kilos que ceux que l'on a initialement perdus : 30% en moyenne !

## QUID DE LA PERTE DE POIDS

Si ces régimes vous font maigrir au début, c'est justement parce qu'ils vous obligent à un changement brutal et à la restriction. Mais au bout de quelques jours, vous vous sentez tellement mal et frustré que vous n'avez qu'une envie, reprendre vos bonnes vieilles habitudes, d'où une reprise de poids souvent désastreuse, car très rapide et avec encore plus de kilos ! En apprenant à changer de mauvaises habitudes en une vraie et bonne hygiène alimentaire, vous allez non seulement perdre du poids, mais vous sentir en plus tellement en forme que vous n'aurez plus envie de reprendre vos anciennes manies.

## HALTE AU YO-YO !

Faire un régime amaigrissant express, mincir très vite de quatre ou cinq kilos, remanger comme avant, reprendre une partie du poids perdu (ou tout le poids perdu), recommencer quelques mois plus tard un autre régime pour mincir à nouveau, reprendre plus de kilos qu'au début... La succession de régimes aminçissants, de kilos perdus et retrouvés au fil des années, finit par en installer un certain nombre de plus en plus difficiles à déloger. C'est ce que l'on appelle les kilos yo-yo.

## BON À SAVOIR

A long terme, les régimes express favorisent :

- La reprise de poids et l'installation de l'obésité,
- Des problèmes cardiovasculaires
- La survenue de différentes maladies,
- Une réduction de l'espérance de vie.

## TROIS EXPERTS TÉMOIGNENT

### ➤ NATHALIE MEER Créatrice de la Méthode Meer Avec les régimes, on frustre son organisme !

« Pour la majorité des gens, la nourriture est un refuge contre la souffrance. Donc, quand ils vont mal, ils croient inconsciemment se reconforter en mangeant. Cela entraîne des comportements impulsifs et boulimiques. On se reconforte en fumant, en buvant, en mangeant, en achetant trop, en surconsommant. Pour s'en sortir, il faut réapprendre à vivre et à manger selon ses besoins vitaux. Le problème, c'est qu'avec les régimes à répétition, on frustre son organisme et on lui fait perdre tous ses repères. Alors si on manque de nourriture, on va faire de l'alimentation une obsession. Comme manger est un besoin vital, on se crée des stress physiologiques. Et comme nous avons des systèmes réactifs totalement archaïques, notre organisme se sentant attaqué, il va réagir en se jetant sur la nourriture et en la stockant. En permettant à la personne de changer ses croyances inconscientes inscrites dans ses gènes et dans son cerveau, on va lui permettre de changer en profondeur et de réapprendre à manger selon ses vrais besoins. »



### ➤ SYLVAIN DUVAL Biologiste & auteur Attention danger !

« Que penser des différents régimes existants ? Mon guide vous révèle la dangerosité des pratiques amaigrissantes et montre que les régimes, même ceux proposés par certains médecins, ne reposent pas sur des bases solides et sûres. Je propose aussi en fin d'ouvrage

des pistes pour maintenir un poids de santé conforme à son équilibre personnel, pour trouver ou retrouver un poids de forme, prendre des habitudes durables, simples et protectrices. » (« Le guide des régimes » de Sylvain Duval, Le Cherche Midi, 17,90 €).

### ➤ DR FABIEN GUEZ Cardiologue Ne passez pas d'un extrême à l'autre

« L'idée n'est pas de supprimer tous les plaisirs de la vie, mais d'apprendre à en profiter avec modération. Ne passez pas d'un extrême à l'autre, comme faire des régimes excessifs si vous êtes en surpoids. C'est dangereux pour votre cœur ! N'arrêtez pas complètement le fromage si vous avez du cholestérol, mais mangez-en moins, faites de l'exercice modérément mais régulièrement, stressez un peu, ça vous protège, mais pas plus que de raison, faites quelques écarts alimentaires de temps à autre mais pas tous les jours. La conclusion tient en trois mots : « le juste milieu », ni trop, ni pas assez. »



## UN RISQUE BIEN RÉEL

La vraie raison de l'échec de ces régimes tient à leurs effets néfastes et dangereux sur le métabolisme de base. Le fait de suivre un régime trop restrictif a un effet négatif sur l'organisme, qui ne comprenant pas le message se met à stocker les graisses de façon massive. Tout cela peut à plus long terme faire le lit de différentes maladies. De plus, la frustration en permanence a des effets néfastes sur le moral et donc sur la santé psychologique des patients. Bannir définitivement les régimes, manger sainement et avec modération, tout en pratiquant une activité physique régulière est donc la seule solution pour se maintenir à un poids de forme, en pleine santé ! ■ V.D.