

Régimes amaigrissants : si on arrêta ?

Les experts sont unanimes : les régimes sont tous voués à l'échec. D'aucuns parlent de "médiacalisation".

Analyse Michèle Dryepont

IL EXISTE, PARAÎT-IL, 30 000 RÉGIMES qui offrent une méthode rapide, facile et pratique pour perdre du poids. Le nombre parle de lui-même. Tellement efficaces qu'il faut recommencer chaque année avec un bonus-malus pondéral qui ne cesse de s'élever. Il n'est pas rare qu'un souhait de se débarrasser de trois kilos engendre une reprise du triple dans les 10 ans. Cette année, lors du 14^e Entretien de Nutrition de l'Institut Pasteur de Lille, des experts ont fait le point sur les attraits et échecs des régimes.

Fin 2010, le rapport de l'Anses (LLB 08/12/2010) sur les régimes amaigrissants était tombé comme un pavé dans la mare. Il y était dénoncé les effets délétères sur la santé des régimes déséquilibrés, promoteurs de la reprise de poids à plus ou moins court terme. Pourtant, au printemps 2012, ils faisaient toujours la une des magazines féminins.

Qu'est-ce qui produit cet engouement pour les régimes ? Jean-Jacques Boutaud, professeur en information-communication à l'Université de Bourgogne, évoque la "médiacalisation". Il utilise un néologisme pour définir la tendance actuelle qu'ont les médias à vulgariser un peu rapidement le discours médical et les avancées en nutrition. Confronté à ces injonctions, émanant aussi des pouvoirs publics, sur le bien-être et la santé et coincé par la pression sociale sur l'image du corps, l'individu adopte souvent des comportements contradictoires. Maîtrise et contrôle de l'alimentation se contrebalancent par le relâchement et l'excès. S'ensuivent des perturbations pondérales. La perspective, lorsque le soleil commence à se pointer, de devoir dévoiler ce corps devenu "inesthétique" à ses yeux devient tout à coup intolérable. Et c'est ici que le régime "miracle" tombe à pic. Au prix de quelques sacrifices, auquel il consent aisément, ces méthodes offrent LA solution pour un retour rapide à l'équilibre. On entreprend son régime comme on part au combat, pour retrouver l'estime de soi et l'assurance face au regard des autres. Estelle Masson,

maître de conférences à l'Université de Bretagne Occidentale, quant à elle, envisagerait les régimes comme un véritable malaise de société. A l'heure de la médicalisation et de l'industrialisation de l'alimentation, nous sommes amenés à nous interroger sur ce que nous mangeons et les crises alimentaires de ces vingt dernières années ont certainement renforcé cette réflexion. S'alimenter repose alors sur une démarche plus réfléchie que spontanée. Malaise, s'il en est, entre le naturel du mangeur, sa méfiance par rapport aux aliments industriels mais aussi sa volonté de correspondre aux critères esthétiques d'une société où l'image de l'individu est synonyme de sa capacité à se respecter et à se discipliner. Le régime se présente alors comme le régulateur : il met de l'ordre dans le chaos et pose

des balises sur la voie de l'alimentation. En France, une femme sur deux, au moins une fois dans sa vie, entrepris un tel régime et 79% des femmes qui entament un régime amaigrissant estiment que sa réussite ne dépend que de la capacité à contrôler et dominer leur corps. Ce contrôle engendre des frustrations incompatibles avec la nature humaine qui a tôt fait de reprendre ses droits. Alors que manger représente une fonction biologique primordiale et naturellement régulée, c'est aussi l'une des plus investies socialement, collectivement et affectivement. Et une autre mesure s'ajoute à cette difficulté d'autocontrôle : nos repas restent des moments de partage et le suivi d'un régime implique une certaine isolation. Et puis manger n'est pas seulement nourrir le corps mais aussi le lien social, il est compréhensible que la poursuite d'un régime qui isole ne puisse se faire sur le long terme.

Les experts sont unanimes, les régimes sont tous voués à l'échec. Et nous en sommes aussi tous convaincus. Pourtant ...

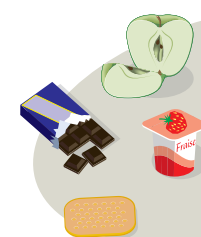


"Il est plus rock and roll de suivre un régime même draconien mais ponctuel que d'être indéfiniment raisonnable". Catherine Grangeard, psychologue et psychanalyste.

Petit quizz

1 Il est 13h00, vous avez faim, vous passez à la cantine où les plats contiennent 750 kcal. On propose un bolo, un hamburger-frites-salade, un plat de poisson-riz-légumes et une quiche saumon-brocoli.

Lequel allez-vous choisir pour ne pas grossir ?



2 Il est 16h00, vous n'avez pas faim mais envie de manger quelque chose.

Qu'est-ce qui ne vous fera pas grossir ?

une pomme, deux petits carrés de chocolat, un yaourt light aux fruits, un biscuit "petit-déjeuner" ?



Réponses

1. Tout est bon à prendre puisque la quantité de calories est la même. Le poids, c'est une question de calories. Tous les régimes quels qu'ils soient, s'ils font perdre du poids, c'est parce qu'ils apportent moins de calories que nos besoins. 2. Si vous n'avez pas faim quoi que vous mangiez sera stocké. Dans ce cas, entre 70 et 80 kcal, qu'elles proviennent de n'importe quelle collation.

Répondre à la régulation naturelle de la faim vous fait retrouver votre poids de forme si vous êtes en surpoids !

Reprise de poids : plus grasse que musclée, danger !

Jouer au yo-yo avec son corps aboutit à une fonte musculaire importante. Cela met en péril l'état nutritionnel global.

ENTRE PERTE ET REPRISSE DE POIDS, les compartiments corporels ne se refont pas de la même manière. Jean-Michel Lecerf, médecin-nutritionniste à l'Institut Pasteur de Lille, rappelait que si une perte de poids apportait un bénéfice-santé, celui-ci n'est réel que si la perte est maintenue. Or, les études montrent que le maintien d'une perte de poids de 10% par rapport au poids de départ ne serait de plus d'un an que pour 20% des personnes et diminue avec le temps. Les régimes restrictifs mènent à une reprise de poids dans 95% des cas à 10 ans.

Une étude parue dans le journal "Obésité" en 2011, faite sur plus de 4 000 internautes, révèle que 80% des sujets ayant suivi le fameux régime Dukan, reprennent du poids à 4 ans. Les mécanismes de cette reprise de poids sont divers et d'abord métaboliques. La perte de poids se fait au détriment de la masse grasse mais aussi de celui des muscles. Ceci a pour effet une baisse des besoins énergétiques de base (métabolisme de base) qui s'ajoute à la diminution des dépenses liées à la perte de poids elle-même : on dépense moins de calories à faire bouger un corps plus léger. La perte de masse musculaire est d'autant plus importante que les régimes sont pauvres en glucides (hydrates de carbone) parce que le foie doit y puiser

certaines acides aminés (composants des protéines) qu'il transforme en glucose (néoglucogénèse) pour assurer le fonctionnement cérébral. Le glucose est, en effet, la seule source d'énergie possible pour le cerveau.

Or, on constate que la reprise de poids concerne principalement une augmentation de la masse grasse et, dans une moindre mesure, celle du compartiment musculaire. Ainsi, une petite étude effectuée sur 78 femmes ménopausées, en surpoids ou obésité, a permis de mesurer la variation des différents compartiments lors de la perte et la reprise de poids. Elles ont été soumises à une diminution de 400 kcal par rapport à leur alimentation habituelle. Au bout de 5 mois, qu'elles aient ou non pratiqué une activité physique, la perte de poids était de 11,5 kg : 70% dans la masse grasse et 30% dans la masse maigre. Par contre, la reprise de poids ne s'est pas faite pas dans les mêmes proportions. Les auteurs ont pu calculer qu'une perte de 1 kg de graisse entraînait une fonte de 260 g de muscle alors qu'une reprise de 1 kg de graisse ne provoquait que 120 g de prise musculaire. Ce yo-yo joué pendant des années aboutit à une fonte musculaire importante (sarcopénie) mettant en péril l'état nutritionnel global. Michèle Dryepont

Épinglé

Cap sur la personne, pas sur le poids. Catherine Grangeard, psychologue et psychanalyste membre de réseaux de prise en charge des personnes obèses, pose un regard plus philosophique sur la "faim des régimes". Ce qui fait l'attrait du régime, dit-elle, c'est qu'il est plus sexy. Il est plus "rock and roll" de suivre un régime même draconien mais ponctuel que d'être indéfiniment raisonnable. L'obésité fait partie des maladies de l'excès, comme le fait de fumer ou de boire. Mais si un fumeur ou un alcoolique peut se couper de son objet, c'est impossible pour le mangeur. Il doit apprendre à dominer le recours intempestif à la nourriture lorsqu'il va mal. Ce mal est à mettre en relation avec le rapport personnel à l'insécurité. Le petit de l'homme est, pendant de longues années, dépendant des autres pour assurer sa survie. Si, pendant cette période, les réponses aux besoins de sécurité ont été trop souvent inadéquates, l'individu adopte dans sa vie adulte des comportements compensatoires. Plus la personne est vulnérable, plus elle sera à même de croire en celui qui lui apporte la résolution à son mal-être. Les régimes "miracles" trouvent ici le meilleur créneau. Comment arriver à abandonner cette nécessité d'immédiateté et revenir à la réalité ? Même si le concept n'a rien d'enthousiasmant, force est de constater que chacun reconnaît quand même que s'il en avait la possibilité, ce serait l'option qu'il choisirait. Il appartient aux professionnels de la santé de cesser d'être de simples prescripteurs mais de considérer leurs patients en surpoids dans leur globalité. Il semble indispensable de pouvoir affiner l'analyse des déterminants de l'obésité et de ne pas passer à côté des composantes somatiques, psychologiques et métaboliques. M.D.

+ Les "plus" de Momento

À LIRE

"Comprendre l'obésité, une question de personne, un problème de société"

Catherine Grangeard, éditions Albin Michel

À LIRE

"Imparfait, libres et heureux. Pratiques de l'estime de soi"

Christophe André, éditions Odile Jacob

UNE ADRESSE

Pour trouver un diététicien-nutritionniste près de chez vous : www.updlf-asbl.be