



Régimes amaigrissants

Contenu

► Feuille d'info Régimes amaigrissants / Novembre 2011, actualisation août 2015

- 2 Introduction
- 2 Pourquoi les régimes ne tiennent-ils pas leurs promesses?
- 3 Comment juger la qualité d'une méthode amaigrissante?
- 4 Sources
- 4 Impressum



Régimes amaigrissants

Introduction

En Suisse, 41 % des adultes souffrent d'un excès pondéral. Alors que les hommes (bien que plus souvent concernés) s'en préoccupent peu, la moitié des jeunes filles entre 14 et 19 ans veulent maigrir. Et seule une femme sur cinq estime avoir le «poids désiré». Pas étonnant dès lors que les programmes et produits pour une réduction de poids connaissent un tel succès. Il s'agit d'un commerce lucratif qui profite du désarroi des personnes concernées en les attirant avec des promesses parfois trompeuses. Il est de plus en plus difficile de s'y retrouver parmi la multitude de régimes et de produits amaigrissants, et de nouveaux apparaissent continuellement sur le marché. Pourtant, malgré l'offre abondante de méthodes miraculeuses, l'excès pondéral ne recule pas en Suisse.

Pourquoi les régimes ne tiennent-ils pas leur promesse?

Perdre du poids et maintenir le poids atteint semble facile. Dans un premier temps, il suffit que le total des calories consommées par les aliments et les boissons soit inférieur au total des calories dépensées par l'organisme. On parle alors de balance énergétique négative. N'importe quel régime qui engendre une diminution de l'apport énergétique (calories) aura un résultat. Dans un deuxième temps, il faut que l'apport calorique quotidien soit au même niveau que la dépense pour que le poids se stabilise (balance énergétique équilibrée). Pourtant, force est de constater qu'en pratique cela n'est pas si simple. Dans la grande majorité des cas, soit le régime est abandonné prématurément, soit le poids perdu est repris par la suite. Et ce constat d'échec ne doit pas être simplement imputé à un manque de volonté de la part des candidats à l'amaigrissement. Il peut être en partie expliqué par les conséquences qu'ont la pratique d'un régime et la perte de poids à différents niveaux:

La composition corporelle

Lors d'un régime, le poids perdu n'est pas constitué que de graisse, mais aussi d'une part de masse maigre (masse musculaire entre autres). Et une diminution de la masse maigre engendre une diminution des besoins énergétiques. Cela a pour effet que les apports caloriques qui permettent de stabiliser le poids après un amaigrissement sont plus faibles que ceux qui permettraient de maintenir un poids stable avant le régime. Un retour aux habitudes alimentaires antérieures au régime, provoquera au mieux un retour au poids départ. Dans le pire des cas, la reprise de poids peut être plus importante que la perte (effet yoyo). Seule la pratique d'une activité physique suffisante pendant et après l'amaigrissement permet d'atténuer la perte de masse maigre et de maintenir un bon niveau de dépenses énergétiques. Pour maigrir et maintenir ensuite son poids, les modifications du mode de vie doivent aussi bien toucher l'alimentation que l'activité physique et être envisagées non pas temporairement, mais à long terme.

La régulation physiologique de la prise alimentaire

Les sensations corporelles de faim et de satiété, qui permettent de réguler la prise alimentaire, sont influencées entre autres par de nombreuses hormones. Une perte de poids provoque une modification de la sécrétion de ces hormones qui aboutit à une augmentation de la sensation de faim. Cela rend les restrictions alimentaires d'autant plus difficiles à maintenir.

Le comportement alimentaire

La pratique d'un régime prédéfini, avec des règles, des interdits, un choix restreint d'aliments peut provoquer des sensations de frustration, de culpabilité (en cas d'écart des lignes directrices), une diminution du plaisir et perturber le comportement alimentaire. Des grignotages, des envies irrésistibles voire de plus graves troubles du comportement peuvent alors apparaître et rendre la perte ou le maintien du poids plus difficile.



Comment juger la qualité d'une méthode amaigrissante?

Pour maigrir et maintenir le poids atteint, il est indispensable de remettre en question son mode de vie et de ne pas être trop ambitieux ni trop pressé. Un programme sérieux de réduction pondérale est axé sur un changement progressif des habitudes de vie devant s'inscrire sur le long terme. Ces modifications concernent notamment:

- **Le comportement alimentaire:** Divers aspects peuvent être analysés et modifiés si nécessaire, comme le rythme des repas, les grignotages, la planification des menus et des achats, le respect des signaux corporels (faim, rassasiement), la vitesse d'ingestion, l'influence des émotions et du stress sur la prise alimentaire.
- **L'équilibre alimentaire:** Un choix judicieux des aliments, l'équilibre des menus, des méthodes de préparation pauvres en graisse.
- **L'activité physique et la détente:** Une activité physique régulière et un temps suffisant accordé à la détente sont deux éléments aussi importants que l'alimentation pour réussir à perdre du poids. L'activité physique augmente les besoins énergétiques et atténue la perte de masse maigre et une détente suffisante permet d'éviter d'utiliser les aliments pour contrer le stress.

Un programme sérieux ne comprend pas d'interdits, n'impose ni rythme de repas strict, ni menus préétablis, ni quantités alimentaires fixes. Il permet de manger dans le respect des sensations de faim et de rassasiement, et s'adapte à la situation sociale, professionnelle, familiale, culturelle ou économique de la personne concernée. Il ne nécessite pas l'achat de produits ou de matériel particulier.

Il est préférable de se détourner d'une offre d'amaigrissement quand:

- L'apport énergétique quotidien est inférieur à 1500 kilocalories.
- Certains aliments et/ou groupes d'aliments sont exclus.
- Les quantités et/ou le rythme des repas sont imposés.
- Il est interdit d'associer certains aliments.
- Il est question de calories négatives ou de «brûleurs de graisse».
- Il est promis une perte de poids de plus d'un kilo par semaine.
- Il est fait mention d'une perte de poids sans modification de ses propres habitudes.
- Il est fait de la publicité au moyen de lettres de remerciement et de témoignages de personnes qui étaient auparavant en surpoids (avec p.ex. des photos d'avant et d'après le régime).
- Il est donné une garantie de réussite, souvent en combinaison avec des affirmations du genre «ne plus jamais regrossir» ou «ne plus jamais être gros».
- Il y est utilisé des noms qui sonnent bien, de personnalités du monde de la variété ou de la science, d'instituts ou des appellations inventées, comme par exemple «régime mayo» ou «régime Max-Planck».
- Le régime ou le programme est uniquement basé sur la vente de produits.
- Le fait d'y participer est lié à une clause contractuelle (imprimée en petits caractères) prévoyant le paiement durant une certaine durée sans garantie de résultat.



Le guide «Les clés de l'équilibre – un guide pratique pour gérer son poids en harmonie» édité par la SSN, fournit de nombreuses informations et des conseils pratiques en lien avec l'alimentation et le poids corporel.



Les clés de l'équilibre – un guide pratique pour gérer son poids en harmonie. 136 pages, en couleur. Wäfler M, Jaquet M, Hochstrasser S., Société Suisse de Nutrition SSN, 2014.

Commande à:
www.sge-ssn.ch/shop
T +41 31 385 00 00
F +41 31 385 00 05
info@sge-ssn.ch

Sources

- Wäfler M, Jaquet M, Hochstrasser S, Société Suisse de Nutrition SSN, Les clés de l'équilibre – un guide pratique pour gérer son poids en harmonie, 2014.
- Infanger E, Welter A, Walter P, Maigrir en bonne santé – un guide pratique et une comparaison critique de différents régimes. Baden et Munich: AT Verlag, 2007.
- Eichholzer M. et al. Cinquième rapport sur la nutrition en Suisse. Berne: Office fédéral de la santé publique, 2005.
- ANSES Évaluation des risques liés aux pratiques alimentaires d'amaigrissement – rapport d'expertise collective, novembre 2010.
- G. Carrel, V. Giusti, Prise alimentaire: pas uniquement une question de volonté!, Rev. Med. Suisse 2009;5:769-772.

Impressum

© Société Suisse de Nutrition SSN, édition actualisée septembre 2018

Le contenu de cette feuille d'info peut être utilisé et diffusé librement, dans la mesure où la référence est distinctement mentionnée.

Société Suisse de Nutrition SSN
Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne
T +41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

 **tabula** | Revue de l'alimentation
Rédaction T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

 **Test nutritionnel**
www.sge-ssn.ch/test

 **shop ssn** | Le shop en ligne de la SSN
T +41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop

Retrouvez-nous sur

