

Les régimes Pour perdre du poids, il faut suivre un régime. Plus il sera strict, mieux ce sera. C'est ce que pensent encore beaucoup de personnes souffrant d'un excès de poids. Et ce, en dépit de tous les arguments contraires mis en avant par les nutritionnistes. L'espoir subsiste envers et contre tout et le rêve d'un régime miracle reste intact.

A peine la vague des régimes d'après Noël est-elle retombée qu'on voit réapparaître celle qui anticipe la saison des plages, relayée par les premières pages alléchantes des magazines féminins dont les rubriques de diététique et les annonces publicitaires débordent de promesses amaigrissantes relevant du miracle.

L'espoir, un modèle commercial

Toutes ces perspectives ont un point commun: elles misent sur le rêve et se vendent bien. La palme revient actuellement à la méthode Dukan (n° 1 des succès de librairie à la mi-mars). Cet ouvrage d'un médecin français a déjà été vendu à plus de 8 millions d'exemplaires dans le monde. Pierre Dukan y vante un régime riche en protéines censé avoir permis à la star hollywoodienne Jennifer Lopez de retrouver une ligne de rêve. Outre le «glamour» des célébrités, Pierre Dukan utilise des slogans accrocheurs où il est question de «phase d'attaque» ou d'«apparte-

ment minceur» (synonyme de cuisine). Si agréablement évocatrices soient-elles, Beatrice Conrad, diététicienne diplômée, ne se laisse pas impressionner par ces formules. «Au cours de mes vingt-huit ans de carrière, je n'ai encore jamais rencontré de régime miracle qui ait marché!» Elle n'est pas la seule à penser de la sorte. Les nutritionnistes sont unanimes: les régimes font plus de mal que de bien. La croyance aveugle en un remède miracle peut même comporter des risques. «Ces dernières années, on a vu apparaître sur le marché quantité de produits «amaigrissants» potentiellement dangereux pour la santé, notamment en provenance d'Asie», nous dit Daniel Lüthi, porte-parole adjoint de Swissmedic. Les douanes suisses interceptent régulièrement des substances amaigrissantes interdites et les envoient à Swissmedic pour analyse. Le résultat est surprenant et effrayant: la plupart des 122 produits «amaigrissants» analysés au mois de juin 2011 étaient non seulement illégaux mais également dangereux pour la santé. «Il ne nous reste rien d'autre à faire que d'attirer encore et toujours l'attention de la population sur les risques encourus et de lui fournir les explications nécessaires», ajoute Daniel Lüthi.

La Suisse en a-t-elle besoin?

Toujours plus nombreuses sont les études qui le constatent: la Suisse est confrontée à un énorme problème de surpoids. Cependant, ce phénomène mérite une analyse approfondie: Comment définit-on l'excès de poids? Prend-on en considération l'indice de masse corporelle et/ou la circonférence abdominale? Existe-t-il d'autres facteurs de risques comme l'hypertension artérielle par exemple? Les candidats



à la perte de poids le souhaitent-ils pour des raisons de santé ou ne sont-ils animés que par le désir de se sentir mieux et d'améliorer leur aspect physique? La volonté de perdre du poids peut avoir diverses origines; la santé n'est pas toujours au premier plan.

Les nutritionnistes sont unanimes: les régimes font plus de mal que de bien.

A une époque où les personnes sveltes semblent avoir de meilleures perspectives professionnelles et si l'on considère que près d'une jeune Européenne de l'Ouest sur deux a déjà tenté un régime entre 11 et 13 ans, cela n'est pas étonnant. Erika Toman, psychologue et psychothérapeute, confirme la tendance selon laquelle des idéaux de beauté trompeurs entraînent une multiplication du nombre de

régimes. Près de dix pourcent de la population s'est lancée dans un, voire plusieurs régimes au cours de ces trois dernières années. Trois pourcent sont même au régime en permanence. «Hélas, des fillettes élèves de l'école primaire ont déjà fait l'expérience d'un régime», rapporte Erika Toman. Nombre de ses patientes sont installées à long terme dans des régimes minceur, parfois même depuis près de vingt ans. «Le processus de perte de poids s'inscrit dans la durée. Rien ne sert de courir! En règle générale, il s'agit tout d'abord de retrouver des habitudes normales, par exemple écouter les sensations de faim», explique Erika Toman. Elle explique la méthode à suivre pour y parvenir dans son livre «Mehr Ich, weniger Waage.» («Plus de moi, moins de balance»).

De temps à autre «à discrétion»

Bruno C., l'envie de perdre des kilos, il connaît! Mais l'effet yo-yo aussi, hélas. «Il y a une dizaine d'années, je me suis tellement restreint que j'ai

IL VAUT LA PEINE D'Y REGARDER A DEUX FOIS

La pratique d'un régime n'est pas sans effet sur la santé. La prudence est particulièrement de mise lorsque:

- certains aliments sont proscrits ou que seules des combinaisons exclusives sont autorisées;
- la publicité faite pour un régime avance des slogans tels que «Plus jamais gros!» ou «Maigrir sans rien changer à vos habitudes alimentaires»;
- l'apport calorique est inférieur à 1200-1500 Kcal;
- très peu, voire aucun glucides, ne sont autorisés;
- la publicité promet une perte de poids supérieure à un kilo par semaine

perdu quinze kilos en trois mois», raconte ce chauffeur, père de famille. Cette perte de poids rapide obtenue grâce à une diète absolue a suscité des sensations d'euphorie. «Mais le contrecoup ne s'est pas fait attendre. Deux ans plus tard, je pesais même dix kilos de plus qu'avant mon régime. Du coup, la frustration est revenue», se confie le quadragénaire. Il a beaucoup appris en matière de nutrition au cours de ces dernières années, mais l'espoir de trouver un régime miracle ne l'a pas quitté pour autant. Il n'est pas le seul à connaître des hauts et des bas. Quiconque maigrit rapidement en suivant un régime radical ne perd des kilos qu'en apparence. L'élimination commence par l'eau et la masse musculaire, et non par la graisse comme on le souhaiterait. Résultat: moins on absorbe de protéines au cours d'un régime, plus on perd de la masse musculaire et plus le métabolisme de base est faible. En outre, en période de vaches maigres ou lors d'un régime, l'organisme se met automatiquement en mode économique et consomme moins d'énergie qu'à l'ordinaire. Mais, lorsqu'au terme du régime on retrouve un mode d'alimentation normal, les kilos reviennent vite. Ces feintes de l'organisme, qui relèvent de la génétique, sont vaines dans une société où l'accès à la nourriture est assuré 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Autrefois, du temps de nos ancêtres, il s'agissait d'un mécanisme de protection essentiel. Et c'est précisément ce petit plus que nous a apporté l'évolution qui rend la vie si difficile à beaucoup d'entre nous.

Manger moins, éliminer davantage

Mais il serait faux de mettre tous les torts sur les gènes. Notre mode de vie, le manque d'exercice physique, le fait de manger par ennui ou à cause du stress ne sont que quelques facteurs parmi d'autres qui expliquent l'épidémie de surpoids qui frappe les pays industrialisés. En fin de compte, tout se résume à un problème de physique: un bilan énergétique positif – observé lorsqu'on absorbe davantage de calories qu'on en dépense – entraîne à plus ou moins long terme un excès de poids. A ce stade, l'origine de cette énergie est une question secondaire. Si l'on a accusé un jour la graisse, on a ensuite incriminé les glucides. Un régime hypo-lipidique paraissait-il approprié aujourd'hui, on lui aura préféré demain une diminution de la quantité de glucides. Entretemps, on

est parvenu à la conclusion que la solution, en fin de compte, réside uniquement dans le bilan calorifique. Les régimes «low carb» affichent certes, au départ, une perte de poids plus importante que les régimes pauvres en graisse et riches en glucides. Mais, après une année au plus, les différences entre les deux méthodes ont cessé d'exister. Cependant, il n'y a pas que ce que l'on absorbe qui compte: il convient de également veiller à ce que

Il a beaucoup appris en matière de nutrition, mais l'espoir de trouver un régime miracle ne l'a pas quitté pour autant.

l'on élimine. La pratique d'un sport et l'exercice quotidien sont des éléments essentiels pour la perte de poids. Des petits changements d'habitudes dans la vie de tous les jours, par exemple aller au travail en vélo, emprunter les escaliers au lieu d'ascenseurs ou faire une petite promenade procurent à eux seuls des sensations physiques nouvelles. Fabian Lüthy, diplômé en sciences du sport à l'Office fédéral du sport de Macolin, résume ainsi: «En matière d'exercice physique, on observe également cette trilogie: au début, il faut se forcer; ensuite, on s'habitue, et puis cela devient finalement un besoin. Le plus important, c'est la motivation. Sans elle, on n'arrive à rien!»

Fais un vœu!

Robert Sempach, psycho-nutritionniste et responsable de la promotion de la santé à la direction des affaires sociales et culturelles de la Fédération des coopératives Migros connaît, lui aussi, les attentes passionnées des personnes en surpoids à l'égard du régime miracle. Et il est conscient que les avertissements de nombreux diététiciens contre les cures trop rapides et leurs exhortations à privilégier une perte de poids lente et progressive sont en décalage avec les attentes des personnes concernées. «Dans le pire des cas, un client ne reviendra pas si son désir de perte de poids rapide est contrecarré par la préconisation d'une alimentation saine privilégiant une perte de poids lente», déclare Robert Sempach. Beaucoup de ses clients s'imposent

Approches thérapeutiques de l'obésité

Objectifs thérapeutiques:

- ▶ Objectifs individuels réalistes.
- ▶ Diminution de poids à long terme de l'ordre de 5 à 10%.
- ▶ Amélioration des facteurs de risque et des maladies liés à l'obésité (par exemple l'hypertension artérielle, augmentation du taux de cholestérol, etc.).
- ▶ Renforcement de l'autogestion.
- ▶ Amélioration de la qualité de vie.

Les traitements de base sont la **thérapie nutritionnelle**, la **thérapie par l'activité physique** et la **thérapie comportementale**. Les concepts d'intégration à long terme qui combinent ces trois traitements de base montrent sur la durée de meilleurs résultats que ceux qui se fondent sur une seule forme de traitement.

LA THÉRAPIE NUTRITIONNELLE

Objectifs:

- ▶ Perte de poids (de 5-10%) et maintien du nouveau poids.
- ▶ Alimentation équilibrée sur le modèle de la pyramide alimentaire.

Principe:

- ▶ Analyse des habitudes alimentaires.
- ▶ Restriction des aliments à haute densité énergétique et adoption progressive d'une alimentation équilibrée et d'un rythme alimentaire individuel.
- ▶ Adaptation des quantités à l'appétit et à la satiété.
- ▶ Amélioration des connaissances nutritionnelles.
- ▶ Transmission du plaisir de manger sans sentiment de restriction.

LA THÉRAPIE COMPORTEMENTALE

La thérapie comportementale est importante pour le succès des traitements à long terme. Ses effets sont perceptibles et elle est bien validée.

Objectifs:

- ▶ Evaluation de la motivation initiale du patient et maintien permanent de cette motivation.
- ▶ Examen des fonctions du comportement alimentaire.
- ▶ Quels sont les sentiments douloureux que le fait de manger a aidé à surmonter? Comment ces sentiments peuvent-ils être supportés lorsqu'ils ne sont pas compensés par la nourriture?
- ▶ Mettre en évidence des alternatives pour le long terme (activité de loisir, entretien de relations sociales, s'occuper de soi).

THÉRAPIE MÉDICAMENTEUSE

La prise de médicaments pour perdre du poids doit être envisagée avec retenue, limitée dans le temps et prescrite par un médecin uniquement en combinaison avec un traitement de base (thérapie nutritionnelle et activité physique).

- ▶ **Inhibition de la lipase pancréatique (Orlistat):** Admis par les caisses maladies pour un traitement d'une durée de six mois. Effets secondaires possibles: selles grasses, flatulences, incontinence des selles.
- ▶ **Antidépresseurs fluoxétine:** En cas d'hyperphagie boulimique, d'envies irrépressibles ou de prédilection excessive pour les aliments sucrés, accompagnées ou non d'une humeur dépressive. Est efficace pour près de 50% des patients.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Objectifs:

- ▶ Dans un premier temps, 30 à 45 minutes d'activité physique (aérobie) 3 à 5 fois par semaine.
- ▶ Par après, 30 minutes de mouvement sont souhaitables au quotidien
- ▶ Augmenter en plus les activités quotidiennes courantes (monter les escaliers, déplacements à vélo).

Principe:

- ▶ Une combinaison de la thérapie nutritionnelle et de la thérapie par l'activité physique est plus efficace qu'un traitement unique.
- ▶ Il convient de veiller tout particulièrement à maintenir une activité physique régulière après avoir obtenu la perte de poids souhaitée en vue de la stabilisation.
- ▶ La thérapie par l'exercice physique procure des sensations physiques positives, peut diminuer le stress et les angoisses et (si elle est pratiquée en groupe) prévenir l'isolement social.

TRAITEMENT CHIRURGICAL

Conditions:

- ▶ IMC ≥ 35 (depuis le 1er janvier 2012).
- ▶ Pas de limite d'âge (depuis le 1er janvier 2012).
- ▶ Echec d'une thérapie anti-obésité adaptée suivie pendant deux ans.

Bien que la chirurgie bariatrique donne de bons résultats en termes de perte de poids, elle n'est pas sans risques et comporte des effets secondaires:

- ▶ **Anneau gastrique adapté:** Certains composants alimentaires fibreux ou non digestes peuvent entraver le passage et entraîner des complications douloureuses. La pose d'un anneau gastrique ne devrait pas être effectuée chez les patients souffrant d'hyperphagie boulimique.
- ▶ **Dérivation gastrique:** Risque de carences nutritionnelles et de dumping (symptômes circulatoires) lors de consommation de sucres à résorption rapide. Ces interventions ne doivent être effectuées que dans des cliniques spécialisées capables d'assurer un suivi adapté.



△ Ils ne s'attaquent pas uniquement aux kilos superflus mais également à la santé et au portemonnaie: voici une sélection de remèdes minceur.

même des restrictions très sévères et en parlent sous forme de phrases telles que «On ne peut maigrir que si l'on est conséquent et qu'on renonce à tout» ou «Je dois rigoureusement déconnecter mon estomac, sinon j'ai toujours faim.» Le psycho-nutritionniste indique que «les études menées sur cette question et mon expérience montrent cependant que des conditions trop restrictives, même lorsque c'est l'intéressé lui-même qui se les impose, sont vouées à l'échec». Les régimes trop stricts qui excluent certains aliments ou qui fournissent moins de 1200-1500 kilocalories par jour ne sont donc pas une solution pour lui. «Et pourtant, le spécialiste que je suis doit prendre au sérieux le désir de ces clients qui veulent suivre un tel régime. Je dois donc négocier avec eux une espèce de compromis», ajoute Robert Sempach. Le psycho-nutritionniste doit donc apprendre à vivre avec les propositions de régime qui reviennent chaque année ainsi que les régimes «tendance». «Autrefois, je m'énervais à chaque nouveau régime; aujourd'hui, cependant, je considère tout cela comme faisant partie de mon travail», reconnaît-il calmement. «Je trouve plus dérangeants les comptes-rendus qui ne laissent aucune perspective de réussite aux interventions diététiques et préconisent des mesures chirurgicales.»

Sourdine programmée

Franziska Widmer Howald, responsable du programme d'action «Poids corporel sain» du canton d'Argovie est, elle-aussi, consciente du décalage observé entre le désir de découvrir un régime miracle et la promotion d'une alimentation saine. «J'ai souvent entendu chez mes clients s'effondrer le château de

cartes qu'ils avaient construit en leur for intérieur au moment où je leur conseillais, au lieu d'un régime, d'équilibrer plutôt leur alimentation à long terme», indique la diététicienne. «Mais généralement, cela les amène à prendre un nouveau départ satisfaisant pour les deux parties. En ma qualité de diététicienne, je peux délivrer des recommandations scientifiquement correctes; mon client, de son côté, est conscient des inconvénients propres aux régimes et sait pourquoi une alimentation équilibrée combinée à un programme d'exercices physiques individualisé donnent de meilleurs résultats à long terme», déclare Franziska Widmer Howald.

En résumé, le régime miracle que d'aucuns attendent avec tant de ferveur n'a pas encore vu le jour en 2012. La vérité, comme toujours, se situe dans le juste milieu: manger équilibré, diminuer la quantité des aliments à haute densité énergétique, ne pas imposer à l'organisme des hauts et des bas répétés à coup de régimes draconiens et entreprendre activement quelque chose contre le manque d'exercice. Ces messages n'ont rien de nouveau ni de mystérieux; ils ne sont pas non plus destinés à remplir les pages d'un nouvel ouvrage de diététique. Et pourtant, on peut les regrouper sous la notion de régime, mais dans le bon sens du terme: pour les anciens grecs, une diète (*diaita*) était simplement un mode de vie. Et cela implique bien plus qu'un produit miracle ou un processus de perte de poids rapide et à courte vue.

NICOLE HUWYLER

est rédactrice et diététicienne diplômée ES

LIENS SUR LE SUJET

Évaluation des risques liés aux pratiques alimentaires d'amaigrissement
www.anses.fr/Documents/NUT2009sa0099Ra.pdf

Fondation suisse de l'obésité FOSO
www.saps.ch/fr

Association suisse obésité de l'enfant et de l'adolescent
www.akj-ch.ch

Réseau Troubles Alimentaires Suisse
www.tr-alimentaires.ch

Guide «Maigrir en bonne santé»
www.sge-ssn.ch/fr/shop/

«RETROUVER LE PLAISIR DE MANGER»

Nathalie Meyer dirige la consultation diététique ambulatoire du centre de compétence «Psychologie alimentaire et obésité» à l'Hôpital de l'Île à Berne. Avec son équipe, elle s'occupe de personnes en surpoids et obèses dans le cadre d'un programme interdisciplinaire de trois ans. Tout ce qui concerne les régimes représente son pain quotidien.

Tabula: Madame Meyer, mettez-vous vos clients au régime?

Nathalie Meyer: Pas dans le sens habituel du terme si l'on entend par là un régime miracle ou la renonciation à certains aliments. Notre programme se déroule sur le long terme et la plupart des participants viennent nous consulter après avoir vainement essayé de nombreux régimes et au terme d'un long parcours de douloureux échecs. Notre but est de les amener à retrouver un comportement alimentaire équilibré et le plaisir de manger détendu. Celui qui veut perdre du poids doit économiser les calories, ce qui suppose quelques adaptations de son comportement alimentaire. Pour réussir à perdre durablement du poids, on a davantage intérêt à équilibrer son alimentation qu'à s'imposer un régime strict et sans joie.

Quelle est l'attente des clients qui viennent vous consulter?

NM: Perdre des kilos le plus rapidement possible. Nombreux sont ceux qui s'attendent à devoir suivre un régime très strict, des règles rigides et des plans imposés et ils pensent que ce qui est sévère, fait mal et impose des restrictions fonctionnera forcément et vous permettra de réussir. Dans un premier temps, cela semble effectivement plus simple de devoir se conformer à des règles prescrites. Mais à plus long terme, il s'agira d'apprendre à gérer sagement le choix des aliments, les quantités consommées et la fréquence de consommation. C'est la raison pour laquelle nos clients ne reçoivent pas des plans rigides ni de règles strictes.

La remise d'un plan alimentaire est-elle contre-productive?

NM: Un plan fixe est très difficile à intégrer à long terme dans la vie quotidienne et comporte des risques d'échec. Il peut servir de fil conducteur mais ne remplacera jamais des recommandations individuelles. On ne peut tout de même pas conseiller à un charcutier de ne manger qu'une fois par semaine de la saucisse. Il ne reviendrait plus. En fin de compte, le conseil nutritionnel consiste à trouver ensemble des compromis et élaborer

d'un commun accord des solutions optimales pour une alimentation équilibrée.

Fournissez-vous des recettes de cuisine diététiques?

NM: Non. Je souhaite raviver chez nos clients le plaisir de manger qu'ils ont souvent perdu. C'est pourquoi je cuisine avec eux et je travaille avec des recettes gourmandes qui procurent de la joie. S'ils apprennent comment adapter et optimiser eux-mêmes des recettes sans dépendre de formules de régime ni de produits diététiques, le transfert dans la vie quotidienne, on le sait par expérience, est bien meilleur.

Quels contenus transmettez-vous lors des consultations?

NM: Nous abordons généralement des questions comme le bilan énergétique, la pyramide alimentaire, les principes d'une composition équilibrée des repas et l'adaptation des quantités. Et la théorie s'arrête là. En effet, les exemples pratiques sont beaucoup plus parlants que des théories nutritionnelles abstraites. Je trouve plus important de montrer à nos clients ce qu'ils peuvent faire lorsqu'ils ont commis quelques excès alimentaires ou à quelle fréquence ils peuvent intégrer leurs plats favoris au programme. Des instructions concrètes pour tous les jours sont plus judicieuses que des connaissances détaillées sur les nutriments.

Lorsqu'on tape «maigrir» sur Google, on obtient plus de 31 millions de résultats. Internet est-il une malédiction ou une bénédiction pour le conseil nutritionnel?

NM: Ce qui complique les choses, c'est qu'on trouve sur Internet quantité d'informations contradictoires ou erronées qui ne correspondent pas à l'état actuel des connaissances scientifiques en matière de nutrition. Cela sème la confusion et déconcerte les gens. Il est donc important qu'en tant que spécialiste, je montre pourquoi telle ou telle information est fautive et quel est le point de vue scientifique sur la question.



△ Nathalie Meyer