Faut-il faire un régime avant l'été?

Autor(en): **M.B. / Di Vetta, Véronique / Cohen, Jean-Michel**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations**

Band (Jahr): **- (2016)**

Heft 77

PDF erstellt am: **30.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-830546

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Faut-il faire un régime avant l'été ?

Perdre quelques kilos avant l'été, c'est ce que proposent de nombreux magazines, comme chaque année à quelques mois des vacances. Maigrir vite et sans stress, est-ce vraiment possible… et utile ?

« Il n'y a aucun problème pour faire cela sur 15 jours à trois semaines »

DOCTEUR JEAN-MICHEL COHEN, NUTRITIONNISTE

Selon vous, chercher à perdre quelques kilos avant l'été, c'est une utopie ?

Pas du tout, justement parce qu'il ne s'agit que de quelques kilos et pas d'un grand amaigrissement. Cela relève de la cosmétique et correspond bien au mouvement qui accompagne l'arrivée des beaux jours au cours desquels les gens sont désireux de se sentir bien dans leur peau.

Que pensez-vous des régimes proposant de perdre entre 3 et 5 kg rapidement ?

Une variation de poids de cet ordre est considérée comme très petite. Il n'y a aucun problème pour faire cela sur 15 jours à trois semaines. Tout en sachant que cette perte risque d'être éphémère et que les kilos reviendront s'il n'y a pas un contrôle alimentaire par la suite.

Trois conseils pour ceux qui veulent mincir, ce serait… ?

S'engager dans une activité physique (je n'ai pas dit du sport, mais marcher, faire le ménage, nettoyer les vitres…), contrôler ses portions alimentaires en gérant sa consommation de matières grasses et en éliminant les produits sucrés.

Maigrir sans pratiquer d'activité physique, c'est possible ?

Bien sûr. Le sport ne fait pas spécialement perdre du poids, c'est une démarche intellectuelle, c'est très bon pour la santé. Il vous permet de mieux vous porter, mais ne fait qu'augmenter votre dépense d'énergie et ouvre votre appétit.

Quels sont les régimes à éviter à tout prix ?

Les régimes dissociés qui vous conseillent de ne consommer qu'un seul groupe d'aliments. C'est dangereux et idiot.

DR

« Un souhait parfois irréfléchi et lourd de conséquences »

VÉRONIQUE DI VETTA, DIÉTÉTICIENNE (CONSULTATION DE PRÉVENTION ET DE TRAITEMENT DE L'OBÉSITÉ AU CHUV)

Selon vous, chercher à perdre quelques kilos avant l'été, c'est une utopie ?

Pas une utopie, mais un souhait parfois irréfléchi et lourd de conséquences. La reprise de poids est souvent supérieure à la perte.

Que pensez-vous des régimes proposant de perdre entre 3 et 5 kg rapidement ?

Plus c'est rapide, plus c'est restrictif et plus il y aura l'effet yoyo ensuite. Il faut les oublier. Ils feront perdre du poids uniquement à court terme, et ce d'autant plus s'il n'y a pas eu de modifications profondes et durables de notre rapport à l'alimentation.

Trois conseils pour ceux qui veulent mincir, ce serait… ?

S'interroger : pourquoi mincir, en ai-je besoin ? Pourquoi je mange ? Par faim, par envie, par compensation ? Est-ce que je respecte mon rythme alimentaire, les sensations de faim et de satiété ? La démarche doit s'inscrire sur le long terme.

Maigrir sans pratiquer d'activité physique, c'est possible ?

Je dirais plutôt que l'activité physique devrait faire partie de l'hygiène de vie, à raison de 30 minutes par jour.

Quels sont les régimes à éviter à tout prix ?

Tous ! Chaque année, il y a toujours un régime qui revient avant l'été, mais ce sont toujours les mêmes avec d'autres noms. A partir du moment où il n'y a pas une remise en question réelle, on ne change rien à la situation, on perd et on reprend. Les régimes ne répondent pas à un problème de poids chronique, ils agissent vite et mal. Il faut plutôt s'interroger sur son comportement alimentaire sur le long terme, sur son rapport à l'alimentation. Un régime ne remet pas en question les habitudes de fond.

M. B.