# Régimes : suis-je vraiment trop grosse?

Autor(en): **Châtel, Véronique**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations**

Band (Jahr): **- (2019)**

Heft 111

PDF erstellt am: **30.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-906076

**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**

**DIABÈTE II** 38
Comment reconnaître les premiers symptômes.

**VACCINS** 43
Etes-vous à jour? Tour d'horizon des recommandations pour les 50 ans et plus.

**AMUBULANCE** 45
Qui paie la facture?

**MALAISES** 46
Il n' y a pas de petits malaises. Dans tous les cas, il faut consulter.

# RÉGIMES

## Suis-je vraiment trop grosse ?

**Le printemps rime souvent avec régimes. Y compris pour des personnes qui n'en auraient pas besoin. Et si, plutôt que de prendre le risque de déséquilibrer son métabolisme, on changeait le regard que l'on porte sur soi ?**

DR et gpointstudio

Le retour des beaux jours ne rend pas Simone, 68 ans, de bonne humeur. Il sonne pour elle la fin des gros pulls qui dissimulent son corps. Or, dissimuler son corps, Simone, elle adore. Cela lui permet d'oublier son obsession d'être trop grosse. « Trop grosse, toi et ton petit 40 pour 178 centimètres? Tu cherches les compliments ou quoi? » s'exclament toutes ses copines. Même pas! Du moment que Simone ne parvient pas à entrer dans une taille 36, son idéal, elle se trouve grosse. D'ailleurs, elle se vit comme telle. L'image mentale qu'elle a de son corps la situe du côté des femmes à problèmes de poids. Elle n'est pas la seule. Diverses études montrent que plus de 30% des femmes ayant un indice de masse corporel normal, auxquelles peuvent être ajoutées 15% des femmes minces (IMC inférieur >>>

à 22), suivent des régimes amaigrissants (source : Anses 2010).

Comment expliquer ce comportement inutilement punitif ? « Les femmes sont prises dès leur petite enfance dans les filets de la dictature de l'apparence », remarque la psychanalyste Catherine Grangeard, spécialisée dans l'accompagnement des personnes en surpoids et auteure de plusieurs livres sur le sujet. « Les images de femmes véhiculées dans la presse ou sur les affiches publicitaires présentent des corps minces et, ce faisant, construisent un étalon de mesure auquel les femmes se comparent. Elles intègrent dès leur plus jeune âge qu'il n'y a qu'une manière d'être jugée belle : être mince. » Ce modèle identificatoire brandi par la société participe à la construction de sa vision de soi. Y participe aussi la manière dont les parents regardent leur fille ou parle de son apparence.

> *« Quand on se plaint de ses kilos en trop, de quoi se plaint-on en réalité »*
>
> Dr CATHERINE GRANGEARD, PSYCHANALYSTE

**QUE TU ES JOLIE MA CHÉRIE !**

« Les petites filles qui ne lisent pas d'admiration dans le regard que leurs parents posent sur elles ou qui ne reçoivent pas de réassurance sur leur physique, notamment au moment de l'adolescence, grandissent avec de l'insécurité. Devenues adultes, elles sont plus perméables aux injonctions sociétales », poursuit la psychanalyste. Ainsi, quand elles se mirent dans une glace, ce n'est pas seulement elles qu'elles voient, mais, en superposition, l'image des top modèles. « J'ai toujours eu des complexes pour ce qui est de mes cuisses, que j'estimais épaisses et grosses, se souvient Anna, 59 ans. Or, récemment, j'ai retrouvé une photo de moi en maillot de bain, datant de mes 25 ans, je n'en croyais pas mes yeux. J'ai vu une fille bien roulée avec des cuisses musclées. Et dire que je me suis infligé des régimes pour les faire fondre ! »

Ce conditionnement pour ressembler à une créature prétendument de rêve amène souvent les femmes à s'imposer des restrictions qui peuvent, à la longue, générer des carences nutritionnelles *(lire encadré)* et même être cause de… surpoids. Car les régimes pour perdre du poids de façon spectaculaire (moins trois kilos en une semaine, promettent certains) font engraisser. Si 75 % des personnes qui désirent perdre du poids grâce ce genre de régime express y parviennent dans les premiers mois, 80 % à 95 % le reprennent intégralement, voire plus, quelques années plus tard. Forcément, se mettre au régime, a fortiori sans raison, engendre des privations dont le corps se souvient, ce qui l'amène à stocker pour prévenir les futures périodes de disette.

**LE POIDS DES MOTS**

Mais comment cesser de se voir plus grosse qu'on est ? Tout d'abord en prenant conscience du diktat des apparences. « Quand on comprend que les normes de beauté sont souvent des outils de manipulation au service de stratégies commerciales pour vendre des crèmes, des régimes, des soins… on n'a plus qu'une envie, c'est de s'en affranchir. Que c'est libérateur d'être une femme qui n'est pas réduite à son corps », témoigne Anna. Et de raconter qu'elle a rejoint une association qui milite — entre autres — pour des corps différents. « On rappelle que, pour aller à la plage, il faut la plage et un corps. Point. Pas besoin de ressembler à une sirène. »

Autre étape pour libérer son regard de jugements dépréciatifs au prétexte que sa silhouette ne ressemble pas à celle de Barbie : se poser les bonnes questions. « Quand on se plaint de ses kilos, de quoi se plaint-on en réalité ? Est-ce seulement qu'on ne rentre pas dans une taille « S » ? N'est-ce pas l'expression d'une autre frustration, plus enfouie, pointe Catherine Grangeard. Et, lorsqu'on fantasme que, avec trois kilos de moins, on serait plus heureuse, que met-on derrière cette attente ? Découvrir le sens caché de cette plainte ou de cet espoir permet d'arrêter de se focaliser sur son poids et de tyranniser son corps. »

**AUCUNE FEMME NE PEUT ÊTRE RÉDUITE À SON POIDS**

C'est ce qui arrive à l'héroïne de son dernier roman (à thèse)*. Elle envisageait une opération bariatrique pour rétrécir son estomac et venir à bout de ses nombreux kilos en trop. Or, en s'intéressant à son parcours de fille, puis de femme, à ses relations avec les autres et à son rapport avec la nourriture, elle parvient à comprendre ce qui dysfonctionne chez elle, puis à trouver un équilibre alimentaire et à poser un regard plus aimable sur elle. « Pour aider une personne qui a des problèmes de poids, réels ou pas, il faut s'intéresser à elle dans sa globalité et pas seulement à ses kilos : un tiers des personnes obèses ont vécu des violences sexuelles dans leur enfance », relève Catherine Grangeard.

Et, si le regard bienveillant que l'on aura appris à poser sur soi révèle qu'il y a tout de même quelques rondeurs inutiles ? Régime ou pas régime ? Pas forcément. On peut commencer par augmenter les dépenses caloriques en bougeant davantage, notamment en pratiquant une activité physique qui réjouit. Et, si cela ne suffit pas, on apprend à réduire ses quantités. C'est quand on n'y parvient pas, parce qu'on a la sensation d'avoir toujours faim, qu'il faut envisager de se faire accompagner.

VÉRONIQUE CHÂTEL

DR et geointstudio

**À LIRE**

➤ ***La femme qui voit de l'autre côté du miroir*, Catherine Grangeard, Daphnée Leportois, Editions Eyrolles**

➤ ***Comprendre l'obésité, une question de personne, un problème de société*, Catherine Grangeard, Editions Albin Michel**

## Régimes amaigrissants : des chiffres qui font peur !

**La première étude scientifique sur les effets des régimes vient d'être réalisée en France pour l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail). Un comité d'une dizaine de scientifiques a évalué quinze régimes — parmi lesquels Atkins, californien, citron détox, chrononutrition, Cohen, Dukan, Fricker, Mayo, Montignac, la soupe au chou, Weight Watchers… Leurs conclusions sont inquiétantes.**

- Plus de 50 % des régimes étudiés présentent des apports en lipides supérieurs à l'ANC (apports nutritionnels conseillés).
- 74 % des régimes testés proposent des apports en fibres inférieurs à l'ANC, parfois près de dix fois moindres.
- Pour 61 % des régimes testés, le besoin nutritionnel moyen (BNM) en fer chez la femme n'est pas couvert.
- La moitié des régimes proposés aux femmes correspond à des apports en magnésium inférieurs au besoin nutritionnel moyen.
- Pour 58 % des régimes testés, les apports en sodium sont supérieurs à la limite recommandée par l'OMS.
- 26 % des régimes testés ne couvrent pas le besoin nutritionnel moyen en vitamine C.
- Dans 77 % des cas, les apports en vitamine D sont inférieurs au besoin nutritionnel moyen (BNM) et les apports en vitamine E insuffisants dans 32 % des phases de régime.

## Adopter un régime restrictif après 75 ans, est-ce bien raisonnable ?

Si une restriction alimentaire est parfois indispensable sur une courte période, par exemple un régime sans sel après une décompensation sévère d'une insuffisance cardiaque, un régime sans lactose après une gastroentérite, elle n'est pas souhaitable sur le long terme. C'est ce qu'affirme le professeur Claude Pichard, responsable de l'Unité de nutrition aux HUG à Genève dans un article publié dans *le Bulletin officiel de la Société neuchâteloise de médecine*. Le rapport bénéfice-risque des régimes restrictifs est le plus souvent défavorable, compte tenu de la fréquence de la dénutrition après 75 ans. La perte de poids volontaire ou non est même un facteur pronostique péjoratif, car certaines études suggèrent qu'elle s'effectue aux dépens de la masse maigre. Les muscles fondent, mais pas la graisse. Par ailleurs, l'amaigrissement fragilise la minéralisation osseuse. Plus l'os a de poids à porter, plus il se renforce. La meilleure parade contre l'ostéoporose consiste donc à ne pas se laisser devenir trop mince.

**L'IMC s'obtient en divisant le poids par la taille au carré exprimé en kg/m2. Exemple : une personne mesurant 1,63 mètre et pesant 52 kilos a un IMC de 19,5. 52 : (1,63x1,63).) Le poids est considéré comme normal pour un IMC entre 18,5 et 25 pour une femme. Au-dessous, on parle de maigreur, au-dessus, mais parfois dès 23, de surpoids et au-delà de 30, d'obésité. Plutôt que de courir derrière le poids idéal, mieux vaut rechercher son poids d'équilibre.*