

Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2016)
Heft: 77

Artikel: Faut-il faire un régime avant l'été?
Autor: M.B. / Di Vetta, Véronique / Cohen, Jean-Michel
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-830546>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 05.02.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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



« 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 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.

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.