Les secrets pour garder la ligne après 50 ans

Autor(en): **Rapaz, Jean-Marc**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): **- (2011)**

Heft 23

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-831906

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

Les secrets pour garder

Il n'y a pas d'âge pour vouloir se sentir bien dans son corps. Mais plus synonymes de frustrations et déceptions. La recette pour rester svelte

Maudite balance! Elle nous accompagne toute notre vie et ne ment jamais. Chaque bon repas, chaque excès finit par se payer comptant et l'addition a tendance à devenir de plus en plus salée au fil du temps. Pire, la bouée abdominale s'installe même chez les plus raisonnables d'entre nous. «C'est la vie», résume le Dr Vittorio Giusti, du Service d'endocrinologie, diabétologie et métabolisme du CHUV, à Lausanne. «A partir de 35 ans, on sait qu'il y a une prise de poids régulière due simplement au métabolisme qui change. La masse maigre (les muscles) a tendance à disparaître au profit de la graisse.»

Notre métabolisme de base – à savoir les besoins énergétiques incompressibles pour maintenir en activité ses besoins vitaux (cœur, cerveau, respiration, digestion, température du corps) diminue en effet régulièrement. Autrement dit, notre moteur a besoin de moins de carburant. A cela viennent s'ajouter pour les femmes les effets pervers de la ménopause. Le principal touche à la répartition de la masse graisseuse. Tant que la fonction nourricière est d'actualité, celle-ci se trouve en bonne partie dans les jambes, les fesses et la poitrine. Et quand la femme perd son rôle lié à la procréation, elle constate avec stupeur que la graisse se déplace vers la région abdominale. Les deux sexes deviennent égaux face à la fameuse bouée. «Avec la ménopause, les modifications hormonales et, souvent, un changement de style de vie induisent une probable prise de poids chez la femme, entre 20% et 30% alors que l'homme prend en moyenne entre 10 et 20%.»

Effet yo-yo accentué

Traduit en langage de tous les jours, cela signifie qu'avec le temps et pour un résultat similaire, les régimes devront être de plus en sévères et de plus en plus synonymes de frustrations. Et le risque bien connu du phénomène de yo-yo, perte de poids rapide suivi d'un retour des kilos, va aussi en grandissant. «C'est pour ça qu'avant de parler de perdre du poids aux personnes de 50 ans et plus, on dit d'abord que c'est excellent de le stabiliser.» Soit, mais comment faire?

mois, pas plus», affirme-t-elle.

Idéalement, l'objectif consisterait à respecter la fameuse norme IMC (indice de masse corporelle) ou BMI. Pour la calculer, rien de plus simple, on divise le poids (exprimé en kg) par la taille au carré (en mètres). Le chiffre ainsi obtenu vous dit tout: entre 20 et 25, vous êtes dans la norme, entre 25 et 30 en surpoids, et à partir de 30, vous êtes considéré comme obèse. Catherine André nuance toutefois la tabelle qui ne tient pas compte de l'âge. «Avec les années, quelqu'un qui arrive à un BMI de 26, c'est bien.»

Raison garder, c'est aussi la devise du CHUV. «Quand on a des gens obèses de plus de

DR

«Il ne faut pas perdre plus de deux à trois kilos par mois»

Catherine André, diététicienne

Diététicienne à Lausanne, Catherine André pratique le discours de raison, le seul qui fonctionne à long terme. Perdre du poids et maintenir par la suite sa ligne est un travail de longue haleine, qui nécessite avant tout une réflexion sur sa manière de vivre et sur ses habitudes alimentaires. L'idée n'est pas de perdre dix kilos en un mois pour pouvoir faire bonne figure durant la saison estivale, mais de suivre une voie plus tranquille. «En cas de régime, deux à trois kilos par

65 ans n'ayant développé aucun diabète, hypertension, cholestérol ou autres problèmes liés au poids, nous ne conseillons plus aux gens de maigrir, note le Dr Giusti. Des études ont montré que ces patients-là ne verront pas leur santé améliorée par un régime. Nous n'intervenons plus que s'il y a des difficultés d'ordre orthopédique.» Il faut dire que le service est déjà débordé. Pour obtenir une consultation au CHUV, il faut compter un an. Un succès dont les toubibs se passeraient

la ligne après 50 ans

temps passe, plus les régimes sont même mincir existe néanmoins.

bien puisqu'il indique que les courbes d'obésité sont à la hausse en Suisse aussi, «avec de plus en plus de cas graves comme des BMI à 39 et une clientèle de plus en plus jeune. La moyenne d'âge aujourd'hui à la consultation est de 34 ans».

Toujours la pyramide alimentaire

Les diététiciens privés ont aussi des agendas bien remplis. Catherine André propose à ses patients de commencer leur collaboration par deux ou trois séances, histoire de faire le point sur «leur expérience de vie». Par la suite, on va tenter de modifier les comportements alimentaires, en prenant soin de ne pas pousser la personne à brûler les étapes et à subir le fameux effet de yo-yo. «D'autant plus que notre organisme n'aime pas ça. Quand on le prive, il aura tendance à vouloir stocker encore plus.» Pour mincir durablement, les ajustements sont fins. Tout se passe ou presque dans notre tête. «Il faut savoir que notre corps a été conçu pour résister à la famine, pas à l'abondance», souligne-t-elle. C'est donc bien notre cerveau qui est sollicité pour résister à la tentation.

Le bon sens, c'est également le credo de Muriel Lafaille Paclet, diététicienne au CHUV. Il indique de suivre les recommandations de la fameuse pyramide alimentaire. L'idée étant de ne se priver d'aucune des couches, toutes nécessaires au bon fonc-

Sandra Gligorijevic

Monkey Business Images

Etre à l'écoute de son corps, du sentiment de satiété contribue à garder la ligne. Inutile de finir son assiette!

tionnement de notre corps, mais de respecter les proportions. A savoir consommer peu de la strate du sommet (sucres rapides), d'être attentif à la quantité et à la qualité des matières grasses utilisées, de veiller à absorber suffisamment d'aliments contenant des protéines pour préserver notre masse musculaire, de fruits et de légumes (fibres vitamines), sans oublier les féculents, indispensables en tant que carburant, et l'hydratation qui constitue le socle de la pyramide. «C'est d'autant plus important qu'avec l'âge, les gens perdent souvent la sensation de soif. Or, notre corps est quand même constitué principalement d'eau», rappelle-t-elle.

Une fois à table, les vieux trucs restent les meilleurs. On mastique bien, on prend le temps et on est à l'écoute de son corps quand il vous dit avoir assez. «Ce sentiment de satiété n'intervient qu'après quinze minutes», prévient Catherine André.

Du calme!

En dehors des repas, il est essentiel de repenser son activité physique. A défaut de faire maigrir, l'exercice aide à maintenir sa ligne et «surtout à remodeler sa masse corporelle», insiste Muriel Lafaille Paclet. Attention! il ne s'agit pas de se lancer tête baissée dans la course à pied ou le vélo. «On conseille de marcher rapidement trente minutes par jour. Mais ne plus prendre sa voiture à tout bout de champ, c'est déjà bien. Faire le ménage, jardiner, bricoler, tout compte.»

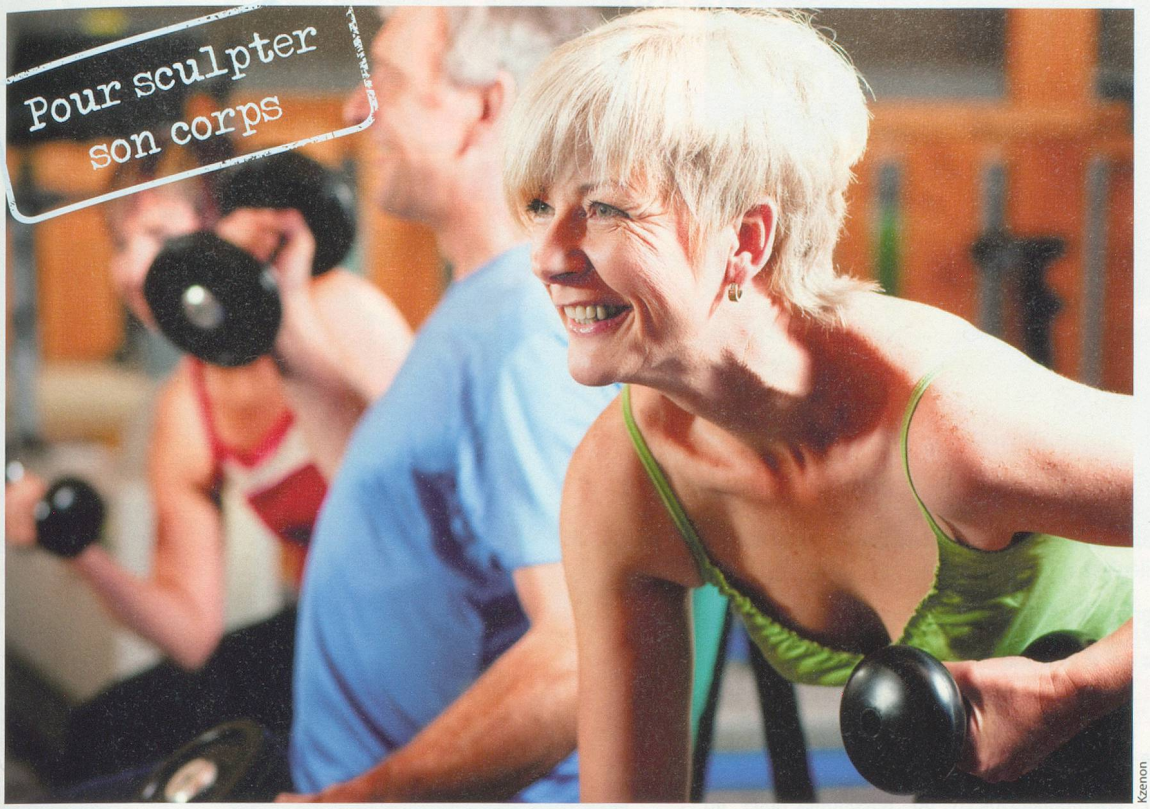
Difficile dans notre société du «tout, tout de suite» de se montrer patient, Muriel Lafaille Paclet le sait bien. D'autant plus que «la génération actuelle des quinquagénaires est celle des régimes. Les hommes et les femmes nés dans les années soixante sont plus soucieux de leur forme, capital santé et apparence que ceux des décennies précédentes. C'est positif.»

Veiller à sa silhouette sur le long terme implique aussi de ne pas se peser plus d'une fois par semaine, afin de ne pas se décourager et de ne pas faire d'association entre ce qu'indique la balance et le repas fait la veille: «Cela n'a aucun sens, assure Catherine André. Et être raisonnable, c'est aussi admettre qu'on peut retrouver le poids de ses 20 ans, mais pas ses 20 ans».

Jean-Marc Rapaz

Pour retrouver **le poids de ses 20 ans**

- Repenser ses habitudes alimentaires et ne pas suivre des automatismes lors des achats.
- Mettre dans son assiette ce qui correspond à ses besoins.
- Manger tranquillement et bien mâcher.
- Oublier le vieil adage qui veut que l'on finisse son assiette.
- Etre attentif à son activité physique. Avec l'âge, elle a tendance à diminuer, notamment à la retraite.



Kzenon

L'activité physique a tendance à diminuer avec l'âge. Elle aide pourtant à remodeler la masse corporelle.

Les régimes sous la loupe

WEIGHT WATCHERS Cette méthode de rééducation alimentaire a été créée dans les années soixante par une Américaine qui n'arrivait pas à perdre du poids, malgré divers régimes entrepris. C'est la première fois que l'aspect psychologique est pris en compte.
Il s'agit d'un régime hypocalorique, complété par un suivi psychologique, sous forme de réunions de groupe hebdomadaires. Chaque aliment ou recette possède une valeur en points et aucun d'entre eux n'est interdit, mais certains sont limités.
L'avis de Catherine André, diététicienne: «Leur méthode se base sur la pyramide alimentaire, il n'y donc pas de carences. Par ailleurs, c'est un régime très cadré où l'on contrôle les progrès faits par le client. On aime ou on n'aime pas.»

LA MÉTHODE DUKAN Ce régime propose de maigrir naturellement et sans restriction quantitative, avec un retour aux aliments fondateurs de l'espèce humaine, avec un choix de 100 aliments, dont 72 issus du monde animal et 28 du végétal, consommés ensemble ou séparément, en alternance, selon la phase suivie. Cette technique, à laquelle son inventeur Pierre Dukan a consacré un livre en 2008, débute par une phase dite d'attaque, puis de croisière, complétée par une période de consolidation, et enfin de stabilisation.
L'avis de Catherine André, diététicienne: «Elle se base sur une diète hyperprotéinée. Ce type de régime a abondamment montré ces dernières années ses effets délétères pour la santé et la gestion du poids à long terme. En effet, la suppression de certaines catégories d'aliments entraînent des carences en éléments essentiels. La perte de poids très rapide engendrée par une alimentation trop restrictive met l'équilibre du corps en danger à court terme, et favorise incontestablement "effet yoyo" à long terme. Je déconseille.»

LE RÉGIME MONTIGNAC La méthode Montignac est un régime amaigrissant mise au point vers le milieu des années 1980. Elle se base sur la suppression des aliments riches en glucides et à indice glycémique élevé (pommes de terre, carottes cuites, pain blanc notamment). Les autres aliments contenant moins de glucides sont permis, deux à trois fois par semaine, et consommés seuls. De plus, il est interdit d'associer lipides et glucides ou protéines animales et féculents, comme par exemple, le steak frites. Néanmoins, il est possible de manger protéines et lipides à volonté, s'ils sont consommés seuls.
L'avis de Catherine André, diététicienne: «Elle n'est pas magique, mais a priori, elle ne supprime rien dans la pyramide alimentaire. Et si on perd du poids avec, c'est un encouragement. Par ailleurs, ça peut amener à une réflexion en profondeur sur la manière de s'alimenter.»

S.F/J.-M.R