

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 31 (2001)
Heft: 9

Artikel: Comment elles se sont prises en main
Autor: Pidoux, Bernadette
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-828428>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 16.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Comment elles se sont prises en main

Toutes ces femmes ont des problèmes de poids, plus ou moins aigus. Elles ont décidé d'y faire face, pour s'assurer une meilleure santé et pour se sentir mieux dans leur peau. Sous des noms d'emprunt, elles ont accepté d'évoquer cette lutte de tous les jours.



Ces personnes n'ont aucun lien avec les témoignages publiés

Claudine, l'indépendante

A 58 ans, Claudine parle de son surpoids avec détermination et colère, parfois, contre ces médecins qui n'ont pas voulu l'écouter vraiment. De nature plutôt indépendante, Claudine ne désire pas faire partie d'un groupe d'entraide. Voici son parcours, après dix ans de régimes variés, et ses réflexions sur le sujet:

«J'ai commencé à prendre du poids lors de ma ménopause. Je faisais jusqu'alors 66 kg environ, et, peu à peu, je suis arrivée à 85 kg. Il y a plusieurs raisons à cela, d'après moi: mon métabolisme s'est modifié, bien sûr, mais c'est aussi l'époque où j'ai changé de travail. J'avais une activité assez physique avec des enfants et,

tout à coup, je me suis retrouvée dans un bureau, beaucoup plus sédentaire. C'est aussi le moment où je suis revenue en Suisse, après de nombreuses années passées en Italie. Mon alimentation, qui était méditerranéenne, est redevenue plus suisse, avec du fromage en quantité. Je pense que c'est tout cet ensemble qui a joué un rôle. En plus, je souffrais de problèmes d'hypothyroïdie, pour lesquels j'étais sous médicaments.

Régime yoyo

Je me suis inquiétée de cette prise de poids et j'ai suivi un premier régime sévère, suggéré par mon médecin traitant. C'était un régime sans sucre, très contraignant, puisqu'il excluait vraiment tous les sucres. Le résultat ne s'est pas fait attendre, j'ai perdu très vite mes kilos en trop. Mais évidemment, la catastrophe a suivi: mon corps, complètement déstabilisé, a tout repris très rapidement. Lorsque j'ai réintroduit les sucres, je les ai stockés! L'amie avec qui j'étais partie en vacances mangeait exactement les mêmes quantités des mêmes aliments, elle ne prenait pas un gramme, et moi, j'ai pris trois kilos en quelques jours!

Ma gynécologue, que j'avais aussi consultée, m'a conseillé de faire du footing, pour brûler des calories. Mais j'avais tout de suite des palpitations, des difficultés à respirer, je ne pouvais pas faire d'efforts violents.

Je crois que la réponse qui m'a le plus énervée a été celle de mon endocrinologue qui m'a simplement dit que je mangeais trop. Sa théorie était que je devais manger comme si je pesais 60 kg et non pas comme si j'en avais 80! J'ai tout de même essayé, mais c'était désastreux, puisque je grossissais malgré tout!

Je reproche aux médecins de n'avoir jamais cherché à savoir ce que je mangeais vraiment. Ils me soupçonnaient de me gaver en

cachette. Je ne suis pourtant pas du tout un «bec-à-bonbons». Leurs discours me culpabilisaient, parce qu'ils ne me prenaient pas en compte en tant que personne responsable.

Sur le long terme

Mon médecin traitant m'a à nouveau conseillé un régime strict, sans sucres, qui s'est soldé par un même échec. Là, j'ai décidé que je ne voulais plus suivre ses conseils. J'ai suivi un cours avec des diététiciennes, il y a deux ans, qui m'a appris à débusquer certaines erreurs. Je mangeais trop de fromages gras, par exemple. Mais pour les huiles, je savais déjà depuis longtemps qu'il fallait toujours utiliser des huiles vierges, pressées à froid, de première qualité, etc.

Finalement, c'est ma fille qui m'a fourni la solution qui me convient. Après sa grossesse, elle avait une quinzaine de kilos à perdre. Elle s'est rendue à l'association Weight Watchers et a commencé à suivre cette méthode. Elle me l'a expliquée et je m'y suis mise. C'est une méthode qui propose une nouvelle manière de s'alimenter. Au début, j'étais étonnée

des quantités de nourriture que je devais ingurgiter, cela me semblait énorme! Mais j'ai commencé à perdre tranquillement des kilos, régulièrement, sans les reprendre. En fait, j'ai compris que mon organisme était tellement perturbé par ces régimes qu'il se croyait en manque et stockait le peu que je lui donnais! Avec cette méthode, j'apprécie qu'on puisse manger de tout, mais en comptant, de manière à ne pas dépasser un certain quota. Si je m'accorde une pizza à midi, je dois compenser par un souper léger, soupe ou salade. Les aliments comportent des points qu'il faut compter. C'est simple et l'on s'y met très vite, comme un automatisme. Les cinq kilos que j'ai perdus, je ne les ai pas repris. Je sais maintenant que ce sera long, mais je suis persuadée d'être sur la bonne voie. Mes enfants préparent aussi leurs repas en fonction de cette méthode, parce qu'ils savent que le surpoids est héréditaire. Ma mère souffre aussi d'embonpoint.

Aimer la vie

Je ne suis pas dépressive de nature, j'aime la vie et je m'accepte plutôt

bien comme je suis. Ce qui m'ennuie le plus? De ne plus pouvoir faire de longues courses en montagne, d'être essoufflée dans les escaliers et de ne pas trouver facilement des vêtements agréables à ma taille. Ma santé me cause aussi des préoccupations, mes douleurs dorsales sont liées à mon surpoids, comme mes problèmes circulatoires. Un physiothérapeute m'a montré quels mouvements étaient indiqués pour moi, en fonction de mon poids. Je pratique donc tous les matins une gymnastique douce qui me permet de rester souple. Je compte bien perdre encore des kilos et pouvoir refaire des randonnées. A ce moment-là, j'expliquerai aux médecins que leur discours culpabilisant est à côté de la plaque! C'est important de pouvoir maigrir en conservant du plaisir à table, de pouvoir manger des pâtes qu'on vous a bêtement interdites pendant des années et qui ne font pas grossir si on ne les garnit pas de crème! Il faut en définitive pouvoir se prendre en mains sur le long terme, et ignorer les régimes à la mode violents pour l'organisme.»

Propos recueillis
par Bernadette Pidoux

«TOUTES POUR UNE, UNE POUR TOUTES»

Martine, Evelyne, Antoinette et Thérèse habitent toutes les quatre le même village du Gros-de-Vaud. Elles se connaissent depuis longtemps et ont entre quarante et cinquante ans. Se retrouver régulièrement est un plaisir, partager de petits et gros soucis, des fous rires et des énervements, une habitude salutaire qui leur est devenue nécessaire. Enfants, ménage, travail, maris, les sujets ne manquent pas. C'est pourtant autour d'une autre question qu'elles se réunissent chaque lundi matin chez l'une d'entre elles. Evelyne explique: «J'apporte ma balance, toujours la même pour que ce

soit plus précis, et nous nous pesons. Je note dans un carnet les résultats de chacune.» Ensuite, les amies déjeunent ensemble, pain complet, céréales et pas de croissants au beurre, promis! Chacune glisse dix francs dans la cagnotte, somme qu'elles destinent à un petit voyage en commun ou toute autre activité à déterminer, mais attention, pas à un bon gueuleton...

Car Martine, Evelyne, Antoinette et Thérèse ont décidé de perdre du poids, toutes ensemble, convaincues que l'union fait la force. Elles estiment toutes avoir une dizaine de kilos à perdre, mais le plus impor-

tant, commente Evelyne, c'est surtout de maigrir progressivement et de ne pas les reprendre! Evelyne sait de quoi elle parle, puisqu'elle avait suivi la méthode Weight Watchers, qui lui avait permis de perdre douze kilos, qu'elle a inexorablement repris, pour avoir peu à peu abandonné la méthode. «C'est vraiment difficile de résister quand il y a une famille à nourrir, du chocolat en permanence dans le placard, et que les fruits qu'on nous conseille ne font pas le même effet!»

Les quatre amies ont invité dernièrement une nutritionniste à l'une de leurs réunions. Une expérience profitable

qui leur a fait réviser certaines habitudes, comme de manger copieusement le soir. Pour s'encourager, elles vont aussi à des séances de massage, qui activent la circulation sanguine et améliorent la cellulite. Evelyne reconnaît qu'elle n'est pas très sportive, tout comme ses camarades... Fitness et piste vita ne leur ont jamais fait très envie. Ensemble, elles ignorent si elles parviendront à leur but, mais en tout cas, elles passent des moments conviviaux et elles peuvent parler de leur petit problème, sûres de la sympathie des autres.

B. P.