Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 35 (2005)
Heft: 4

Artikel: Maîtriser ses kilos en trop
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-826063

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: 12.08.2025

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

MAÎTRISER SES KILOS EN TROP

D.R.

Une cure d'amaigrissement ne doit pas perturber la vie familliale.

Le salon Mednat (6 au 10 avril) à Lausanne propose comme thème de réflexion la surcharge pondérale. Il existe mille et une techniques d'amaigrissement aux résultats aléatoires. Nous avons choisi de vous présenter trois approches complémentaires qui visent une meilleure santé globale de la personne.

Si les méthodes d'amaigrissement sont si nombreuses, c'est bien qu'aucune ne constitue la panacée. S'engager dans une cure nécessite un peu de réflexion, car toutes ne se valent pas et c'est sa propre santé qu'on met dans la balance...

Avant de se jeter dans la bataille contre les kilos en trop, autant s'informer! Une brochure émanant de l'Association suisse pour l'alimentation et de l'Institut de médecine sociale et préventive de l'Université de Zurich fait le point sur les régimes en vogue aujourd'hui. «Avant de commencer une cure d'amaigrissement, il est nécessaire de comparer les différentes méthodes d'un œil critique: chaque tentative manquée de régime augmente la frustration et diminue les chances de parvenir à perdre du poids de façon durable», résume ce document.

Un avertissement met en garde le public: mieux vaut éviter tout régime lors de maladies des reins, du foie, ou des poumons, en cas de problèmes cardiaques, circulatoires ou d'anémie.

Les deux organismes scientifiques ont passé au peigne fin des régimes tels que: PSMF, sans féculents ni fruits; Atkins, limitant les hydrates de carbone; Scarsdale, proposant beaucoup de protéines; le régime dissocié selon Hay; le régime Brigitte, à basses calories; le régime Montignac avec beaucoup de protéines et peu d'eau; le régime Trimlines à basses calories; les cures à base de jus de fruits et de légumes; le Modifast, le Profiline avec programme de soutien; le Weight Watchers et les repas minceurs style Minvitin.

Il ressort de cette analyse extrêmement détaillée que seules deux méthodes sont «très recommandables»: il s'agit de Profiline et de Weight Watchers. Les autres sont taxées par les deux instituts de «peu recommandables», voire «à déconseiller».

Le succès de Weight Watchers

La société Weight Watchers est présente cette année à Mednat avec un stand et une conférence présentant son action. Mais qu'est-ce qui fait le succès de ce concept américain, importé en Suisse, il y a trente ans? L'idée de base est simple et efficace: mieux vaut maigrir à plusieurs, pour maintenir la motivation et partager heurs et malheurs. C'est une femme américaine au foyer qui en fait l'essai avec ses amies en 1963. Actuellement, la société Weight Watchers est présente dans vingt-neuf pays. En Suisse, elle compte plus de 30 000 adhérents. Cent vingt centres répartis dans le pays organisent des réunions hebdomadaires.

Comment se déroule la cure d'amaigrissement? Après l'inscription, la personne bénéficie d'un test personnalisé. C'est là qu'est déterminé le programme d'amaigrissement. En fonction du poids à perdre, la conseillère Weight Watchers fixe le quota journalier de points à respecter. Chaque aliment est répertorié et classifié dans un petit livret, en fonction de ses points, liés à sa composition

nutritionnelle. Chacun peut donc calculer facilement la valeur de chaque aliment qu'il ingurgite. «Le principe général est que l'on peut manger de tout, rien n'est interdit, on peut ainsi manger des pâtes ou du pain sans problème», explique Elisabeth Sneiders, directrice des opérations chez Weight Watchers. On peut manger de tout, oui, mais en respectant des limites de quantités, et en compensant un repas lourd – qui représente beaucoup de points – par un plus léger dans la même journée. Ce sentiment de ne pas être frustré en renonçant à des mets que l'on aime est capital dans la démarche.

Chaque semaine, les adhérents peuvent assister à une réunion où les uns et les autres s'expriment sur leurs difficultés, ou leurs victoires. Une animatrice, qui a elle-même perdu du poids grâce à cette méthode, propose des thèmes de discussion et des trucs pratiques.

«Les adhérents, en majorité des femmes, mais pas exclusivement, ont généralement entre dix et quinze kilos à perdre. Elles ont souvent essayé toutes sortes de régimes qui les ont fait maigrir, puis ont repris du poids. Elles apprécient énormément l'encouragement des autres, le côté social de la méthode, et se rendent parfaitement compte que maigrir est à la portée de tous et sont encouragées par les témoignages de ceux qui ont stabilisé leur poids.» La stabilisation du poids est en effet une étape capitale. C'est pourquoi il est bon de suivre les réunions six semaines encore après la perte de poids. «Les adhérents deviennent ensuite des membres d'Or. Une fois par mois, ils peuvent venir contrôler leur poids et bénéficier de nos conseils gratuitement si le poids est maintenu dans une tolérance de 2 kilos», précise Mme Sneiders.

La société Weight Watchers publie des livres de cuisine, (mais oui, il y a même un volume entier consacré aux recettes à base de chocolat!), un guide permettant de faire ses achats en fonction des points, et commercialise quelques produits à son enseigne. Elle propose aussi une calculatrice de poche qui convertit en points le contenu d'une assiette.

«Dans notre programme, nous insistons sur la manière de se nourrir, mais nous répétons à nos participants qu'il est indispensable d'avoir des activités physiques, pour perdre du poids et pour conserver sa masse musculaire en bon état» ajoute la directrice des opérations.

Comme aucun aliment n'est interdit, la pratique du régime se concilie bien avec une vie de couple ou de famille. Plus d'assiette de rationnement pour le ou la pauvre victime qui bave d'envie devant les plats alléchants dévorés par ses proches...

Le régime est tout de même astreignant. On compte un tiers de réussite au premier essai, un autre tiers qui abandonne, puis qui reprend pour parvenir au bon résultat et un dernier tiers de récalcitrants qui renoncent définitivement. Le coût d'une adhésion chez Weight Watchers s'élève à 45 francs, puis chaque réunion hebdomadaire revient à 25 francs, sans limite du nombre de séances. Il existe aussi un programme individuel ou par correspondance pour ceux qui ne souhaitent pas assister aux réunions.

›› ***Renseignements:*** *Weight Watchers, tél. 0848 188 188 ou weightwatchers.ch*
Pour le comparatif des régimes, consulter le site www.prevention.ch/maigrir.htm

Une journée sous le régime Weight Watchers

Petit déjeuner
1 grand verre de lait demi-écrémé
4 cs de céréales fruits et fibres
1 ou 2 kiwis

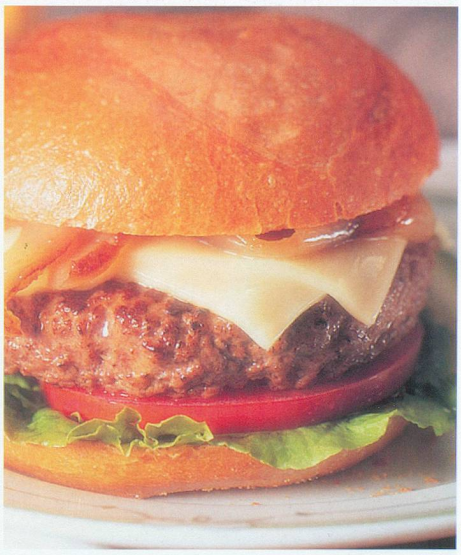
Dîner
Potage de légumes ou crudités nature
1 assiette de pâtes (à satiété)
1 grand verre de coulis de tomate nature parfumé au basilic ou tomates fondues à la poêle avec sel, poivre et persillade
1 escalope de poulet
1 cc de margarine
1 pomme

Collation
1 tranche de pain d'épices ou 1 yaourt nature

Souper
Omelette aux champignons pour 2 pers.: 3 œufs battus avec du sel, du poivre et 2 cs de jus prélevé dans le bocal de champignons. Egoutter et faire revenir les champignons à la poêle dans une cc d'huile. Verser les œufs dessus et cuire l'omelette.
1/10 de baguette
1 yaourt nature avec 1cs de raisins secs.

L'approche naturopathique

Yolande Buyse donnera une conférence à Mednat à propos de l'importance de la nourriture pour conserver la forme et les formes. Naturopathe au Canada, Yolande Buyse a elle-même surmonté de nombreux problèmes de santé en faisant des recherches depuis une trentaine d'années sur l'alimentation. Dans son livre intitulé *Se nourrir pour être en forme,* elle donne quantité de conseils sur les nutriments nécessaires à notre santé. «Les gens qui ont un excès de poids consomment en général trop peu de vitalisants: légumes et fruits, notamment crus, beaucoup trop de glucides: farineux et sucres, trop de lipides: gras, surtout animal, un peu trop de protéines, surtout animales, écrit-elle. Ils ont souvent des carences en chlorophylle, il faut donc consommer plus de graines germées, des noix, du sésame, du soja, du millet, des dattes, des abricots. Ils ont souvent des carences en minéraux: il faut donc consommer plus de produits de la mer, des algues.»


D.R.

La qualité des aliments est primordiale.

La naturopathe insiste beaucoup sur l'équilibre alimentaire. «L'obésité et la cellulite sont souvent liées à une carence en iode