

Gare aux régimes!

Autor(en): **F.M.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **26 (1996)**

Heft 10

PDF erstellt am: **01.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-828782>

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>

Gare aux régimes!

Trop de régimes sont déséquilibrés et mauvais pour la santé. Les cures d'amaigrissement qui promettent une perte de poids rapide doivent tout particulièrement être regardées avec scepticisme. L'Institut de médecine sociale et préventive de l'Université de Zurich et l'Association suisse pour l'alimentation sont parvenus à cette conclusion après avoir passé sous la loupe 19 régimes pratiqués en Suisse.

Au début, on perd quelques kilos avec pratiquement tous les régimes amaigrissants. Malheureusement, cette perte de poids n'est pas durable dans la plupart des cas. La composition de nombreux régimes étant déséquilibrée, ils sont souvent interrompus. On peut d'une certaine manière s'en réjouir car, dans certains cas, ce déséquilibre alimentaire pourrait être dommageable pour la santé.

Les régimes qui réussissent le mieux se distinguent des autres par le fait qu'ils visent moins le succès à court terme. Sur les 19 régimes testés, seuls deux remplissent toutes les conditions requises. Il s'agit de «Profiline» de la société Wander et du programme «Weight-Watchers». Ils méritent d'être «fortement recommandés». Le régime «Brigitte» pour sa part est simplement «recommandé». Tous les autres régimes testés furent «recommandés avec réserve», voire «déconseillés».

Succès apparents

Les régimes éclairs doivent être considérés avec beaucoup de prudence. Certes, le succès du début de

ces cures d'amaigrissement express peuvent paraître impressionnants. Mais ce ne sont que des succès apparents. La plupart du temps, ces régimes ne permettent pas une véritable perte de poids.

La majeure partie du poids perdu très rapidement au début n'est en fait rien d'autre que de l'eau. En cas de carence (pour le corps, une cure d'amaigrissement est une situation de carence) l'organisme va puiser cette énergie rapidement disponible stockée dans les cellules du foie et des muscles que l'on appelle le glycogène.

A chaque gramme de glycogène sont liés trois grammes d'eau. Lorsque le stock de glycogène est brûlé, ce sont ainsi un à deux litres d'eau qui sont éliminés. Si on perd ainsi de l'eau, on n'en conserve pas moins ses bourrelets de graisse. Toute personne qui veut durablement maigrir ne trouvera pas plus son bonheur avec les cures dites radicales.

Cures radicales

Les cures radicales rétrécissent très fortement le choix des aliments. L'expérience montre que les régimes qui reposent sur ces interdits échouent la plupart du temps à la longue. Plus on interdit et plus on est sévère, plus une cure est déséquilibrée. Après un certain temps, les envies de manger reviennent durablement.

La volonté finit par céder, les bons principes sont jetés par dessus bord et l'on retombe dans ses anciennes habitudes ou (après tout on s'est privé assez longtemps) on retrouve un joli coup de fourchette. Jusqu'au prochain régime. Ce cercle infernal de fluctuations pondérales devient de plus en plus grave après chaque cure malheureuse et on prend du poids.

Que faire alors? Il n'existe pas de régime miracle, les résultats des tests le montrent bien. Quiconque veut maigrir doit faire quelque cho-

se pour y arriver. Il faut des efforts et une certaine discipline. C'est également le cas pour ce que l'on appelle les méthodes «douces» qui misent davantage sur un succès à long terme.

Elles ont en commun de proposer une préparation équilibrée qui garantit à l'organisme un apport en protides, hydrate de carbone, vitamines, substances minérales et fibres alimentaires. Un point très important est que ces régimes aident à changer durablement les mauvaises habitudes alimentaires et les mauvaises habitudes de vie.

Résultat: si l'on perd moins de poids avec ces régimes au début, les chances sont cependant plus grandes de ne pas reprendre les kilos superflus.

F. M.

Trucs pour maigrir

Pour brûler un kilo de graisse, il faut économiser 7000 kcal sur sa consommation moyenne d'énergie. C'est ce que contiennent: 14 tablettes de chocolat, 25 saucisses, 42 croissants, 90 pommes ou 41 kg de tomates.

Les réserves en graisses diminuent rapidement lorsque l'activité corporelle se trouve augmentée. Et que l'apport d'énergie demeure égal ou réduit. Le sport augmente la consommation d'énergie et permet de muscler le corps. Une masse musculaire plus importante fait que la consommation d'énergie augmente en phase de repos. Le métabolisme basal se trouve augmenté et les bourrelets de graisse disparaissent.

A lire: «Conseils pour retrouver la ligne», Association suisse pour l'alimentation, 3052 Zollikofen.