

Le mythe des régimes



Qu'est-ce qu'un régime ?

Le fait de consommer moins d'énergie que ce dont on a besoin dans le but de perdre du poids sans que cela ne soit nécessaire d'un point de vue médical (« faire régime »).

Pourquoi les régimes sont-ils un mythe ?

Les régimes peuvent entraîner une perte de poids à court terme, mais il est souvent difficile de maintenir ce poids sur le long terme. Il arrive même que l'on prenne plus de poids qu'avant.

Ceci n'est pas dû à un manque de volonté : votre poids ne dépend pas uniquement de votre alimentation et de votre activité physique, mais d'une interaction complexe entre divers facteurs, dont une composante biologique.

De plus, les régimes ont des effets négatifs sur votre corps, votre bien-être et votre vie sociale.

Quelle est l'alternative ?

Privilégier un mode de vie sain : (V.I.V.R.E)

- Varier son alimentation
- Intégrer du mouvement plaisir
- Veiller à son sommeil
- Réguler ses émotions
- Être bienveillant envers soi-même
- Entourage

Même sans perte de poids, vous améliorez votre santé en changeant vos habitudes de vie.



Effets sur le corps

Lorsqu'on fait un régime, le corps tente de compenser la perte de poids et s'adapte. On a plus faim et on se sent moins rassasié.

De plus, le métabolisme ralentit (on « brûle » des calories) et, en cas de perte de poids rapide, on perd de la masse musculaire en plus de la masse grasseuse, ce qui réduit la consommation d'énergie. Par ailleurs, après une perte de poids, le corps stocke plus facilement les graisses à nouveau. Résultat : le poids perdu revient souvent, parfois même plus qu'avant. C'est ce qu'on appelle l'effet yo-yo.

Les repas se déroulent généralement dans un contexte social. Mais lorsqu'on est au régime, il est très important de se contrôler pendant les repas. Cela peut créer des tensions dans les relations avec les autres. Ce stress social peut inciter à éviter de manger ensemble et de participer à des sorties où l'on est obligé de manger.



Effets sur le ressenti

À court terme, la perte de poids procure une sensation d'euphorie. À long terme, elle s'accompagne de déception et d'un sentiment d'impuissance, car les kilos reviennent rapidement. Si l'insatisfaction corporelle est la motivation principale du régime, la reprise de poids peut nuire considérablement à l'estime de soi. De plus, les régimes peuvent engendrer une obsession pour la nourriture. Cette préoccupation constante peut accaparer une grande partie de l'esprit et être source de stress.



Effets sur la vie sociale

Les repas se déroulent dans un contexte social. Or, lorsqu'on suit un régime, il est essentiel de se contrôler pendant les repas. Cela peut engendrer des tensions dans les interactions sociales. Ce stress social peut conduire à éviter de manger ensemble et de participer à des sorties où l'on est obligé de manger.



Saviez-vous que...

- Le poids est-il beaucoup moins **contrôlable** que ce que les régimes à la mode nous laissent croire ? Il est en réalité déterminé par bien plus que ce que vous mangez et votre niveau d'activité physique.
- Saviez-vous que vous pouvez **prendre du poids** à long terme si vous le contrôlez en restreignant drastiquement votre apport calorique ou en sautant des repas ? C'est l'effet yo-yo.
- Saviez-vous que privilégier des **comportements sains** est bénéfique pour votre santé et votre bien-être à court et long terme ?
- Un mode de vie sain peut être **agréable**, car il est aussi bon pour votre santé mentale et sociale ?

Pas à pas

- Adoptez un mode de vie sain progressivement.
- Choisissez un petit changement facile à intégrer.
- Si cela fonctionne bien, vous pourrez en ajouter un autre.
- Faites le pas qui est important et réalisable pour vous à ce moment précis.
- Faire des choix plus sains en famille ou entre amis est encore plus agréable et motivant.

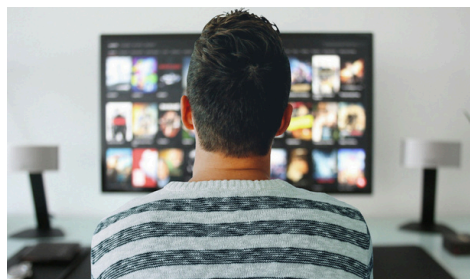
Une bouffée d'air frais

Papa Jean (46 ans) encourage son fils (15 ans) à faire plus d'exercice depuis quelque temps, sans succès. Cette année, la famille a opté pour une autre approche : une petite promenade autour du pâté de maisons tous les jours après le dîner. Une activité familiale par excellence ! Même si ce n'est que 10 minutes, c'est bénéfique pour tout le monde.



Une pomme devant la télé

Patrick (27 ans) grignote beaucoup devant la télévision le soir après son entraînement. Il mange plus qu'il ne le souhaiterait. Il prévoit de prendre une collation riche en glucides (par exemple, une banane) avant l'effort pour avoir suffisamment d'énergie pendant l'exercice, et une collation riche en protéines (par exemple, un pot de yaourt ou une poignée de noix) après l'effort pour se sentir rassasié.



Faire une soupe

Marie (35 ans) a deux filles de 5 et 8 ans. Prise par le rythme effréné de sa vie quotidienne, elle manque de temps et d'énergie pour mener une vie saine. C'est pourquoi, le soir, en faisant le ménage, elle prépare un bol de soupe qu'elle mange à midi et qu'elle sert aussi au goûter à ses filles.

