

Pourquoi faut-il se méfier des régimes miracles avant l'été?

SILHOUETTE Les régimes peuvent sembler attractifs avant l'été, mais leurs effets à long terme sont souvent délétères. Deux spécialistes nous expliquent pourquoi il vaut mieux les éviter et adopter une approche plus durable pour notre santé.

PAR YANNICK BARILLON, JOURNALISTE RP

Avec les beaux jours, il est tentant de tester les régimes miracles vantés par les médias ou par des influenceurs sur les réseaux sociaux. Protéïnés, hypocaloriques ou détox, ces régimes ont un point commun: ils promettent une perte de poids rapide et facile. Mais sont-ils vraiment efficaces? Pour Pauline Solioz, diététicienne ASDD chez Senso5, «Les objectifs de ces régimes sont souvent irréalistes et le marketing bien rodé. Leurs résultats ne sont pas bons à long terme.» En effet, perdre rapidement du poids est un leurre explique le Professeur Tinh-Hai Collet, médecin adjoint agrégé au Service d'endocrinologie, diabétologie et métabolisme aux HUG: «En réalité, on perd d'abord de l'eau, ensuite le corps puise dans ses réserves de sucres, puis de protéines c'est-à-dire les muscles, avant d'atteindre enfin la graisse corporelle.» Dans l'urgence de perdre quelques kilos, la tentation d'adopter de tels régimes est grande. Cependant, il existe des risques pour la santé.

Comprendre le fameux effet rebond

En éliminant certains groupes alimentaires ou en réduisant drastiquement les calories, le corps est soumis à un stress intense. Résultat: une baisse du métabolisme, des muscles qui fondent et des graisses qui reviennent en force une fois le régime stoppé. En effet, passé l'euphorie des premiers kilos perdus, la perte de poids stagne et la frustration s'installe. «L'estime de soi baisse, on recommence à grignoter et le poids remonte vite et souvent plus qu'avant. On serre à nouveau la vis, c'est

Quelle approche pour bien PERDRE DU POIDS?

Fuir les régimes miracles

- ☒ **Perte de poids non durable**
Effet yo-yo: perte suivie de reprise
- ☒ **Risque de déshydratation**
Maux de tête et malaises à court terme
- ☒ **Dangers d'hypoglycémie**
Effet sur les organes, cerveau au ralenti
- ☒ **Perte musculaire**
Fatigue, baisse d'énergie
- ☒ **Déséquilibre hormonal**
Perturbation du métabolisme à long terme

Adopter des solutions durables

- ☒ **Alimentation équilibrée**
Choisir des repas variés faits maison, bien s'hydrater
- ☒ **Écouter son corps**
Se reconnecter à soi pour retrouver la satiété
- ☒ **Limiter le stress**
Gérer le stress pour éviter les excès alimentaires
- ☒ **Activité physique régulière**
Bouger quotidiennement, même doucement
- ☒ **Un sommeil de qualité**
Un sommeil réparateur aide à réguler le poids

«APPRENDRE À S'ACCEPTER ET RESTER LUCIDE SUR SES MOTIVATIONS PERMET DE TROUVER DES SOLUTIONS ADAPTÉES LOIN DES RÉGIMES RESTRICTIFS.»

PAULINE SOLIOZ
DIÉTÉTICIENNE ASDD CHEZ SENSO5

le fameux effet yo-yo», explique l'endocrinologue. C'est l'une des principales raisons pour lesquelles ces régimes échouent. Le médecin rappelle que « la déshydratation est l'un des premiers dangers avec l'hypoglycémie et l'hypotension. Cela perturbe le fonctionnement du cerveau et peut entraîner des malaises à court terme. La baisse de protéines affaiblit

aussi le corps.» La diététicienne de Senso5 ajoute: «En se restreignant, on se coupe aussi des repas entre amis ou en famille. Et cela pourrait aussi précipiter des troubles alimentaires comme l'hyperphagie boulimique ou l'anorexie, surtout chez les jeunes et les personnes avec d'autres dispositions.»

Adopter une approche saine et durable

Les deux spécialistes invitent à fuir les solutions rapides pour trouver l'équilibre à long terme. Perdre 5 à 10% de son poids est un objectif réaliste. Au-delà, la perte de poids devient souvent contre-productive et difficile à maintenir. Pour le Pr Collet, «Le secret est de choisir une alimentation équilibrée privilégiant le fait maison et de pratiquer une activité physique régulière répartie sur la semaine. Limiter le stress et avoir un sommeil de qualité sont aussi des

facteurs clés pour réguler son poids.» Pauline Solioz précise: «En mangeant lentement et en étant attentif à nos sensations corporelles, on retrouve la satiété et un poids qui nous convient mieux.» Populaire, le jeûne intermittent peut être une approche mesurée pour une perte de poids progressive, explique le Pr Collet: «Il consiste à alterner les périodes de jeûne et des fenêtres alimentaires tout en continuant à s'hydrater normalement. On perd entre 3 et 4 kilos en moyenne. Ce n'est pas spectaculaire mais les bénéfices sont bien décrits: un transit intestinal mieux régulé et un risque de grignotage limité.» Attention toutefois aux personnes diabétiques ou qui ont de l'hypertension ou d'autres maladies chroniques, le jeûne pourrait amener un surdosage des médicaments. Dans tous les cas, il importe de se faire accompagner par un professionnel afin d'éviter des complications et obtenir un conseil personnalisé. Avant de se lancer dans un régime, posons-nous aussi les bonnes questions. «Pourquoi je veux perdre du poids? Derrière ce désir se cachent souvent des motifs liés à l'image sociale. Apprendre à s'accepter et rester lucide sur ses motivations permet de trouver des solutions adaptées loin des régimes restrictifs», conclut Pauline Solioz. ●

VRAI/FAUX

RÉGIMES MIRACLES: PERTE DE POIDS DURABLE?

FAUX Les régimes restrictifs entraînent souvent une perte de poids rapide mais celle-ci est généralement suivie d'une reprise de poids liée à la frustration. C'est le phénomène yo-yo. À long terme, ces régimes sont inefficaces. Un rééquilibrage alimentaire peut être envisagé avec un médecin pour rompre ce cercle infernal.

LES RÉGIMES RESTRICTIFS SONT MAUVAIS POUR LA SANTÉ ?

VRAI Réduire les calories ou exclure des groupes alimentaires entiers comme les glucides ou les graisses peut perturber l'équilibre nutritionnel et entraîner des carences voire des troubles du comportement alimentaire. Il est

important d'avoir une alimentation variée et équilibrée, adaptée à ses besoins.

LA PERTE DE POIDS RAPIDE RÉDUIT D'ABORD LES GRAISSES ?

FAUX Lorsque l'on perd du poids rapidement, le corps puise d'abord dans les réserves d'eau, ce sont les premiers kilos perdus. Ensuite, il entame rapidement les stocks limités de glucides. La perte de graisse qui est l'objectif recherché se fait lentement seulement après la perte d'eau et de muscles.

LE JEÛNE INTERMITTENT EST UNE MÉTHODE SANS RISQUE ?

FAUX Facile à mettre en place, le jeûne intermittent peut être adapté à certaines personnes en bonne santé pour

une perte de poids modérée et durable mais il comporte des risques pour celles souffrant de maladies chroniques comme le diabète ou l'hypertension. Il est recommandé de consulter un professionnel avant de commencer.

IL EST ESSENTIEL DE RESPECTER LE SENTIMENT DE SATIÉTÉ ?

VRAI Écouter son corps est essentiel pour une perte de poids saine et durable. Se reconnecter à ses sensations de faim et de satiété aide à éviter les excès alimentaires et à réguler l'appétit. Les professionnels peuvent vous aider en proposant des exercices spécifiques pour reprendre conscience de la satiété. ●

PARTENAIRES

DSSC Service cantonal de la santé publique
www.vs.ch/sante

Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis
www.promotionsantevalais.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS
www.liguepulmonaire-vs.ch

POUR EN SAVOIR PLUS...