

Surpoids

Origine et solutions

La restauration rapide et les plats cuisinés sont en partie responsables de la difficulté à garder la ligne. Savoir pourquoi on grossit et connaître les pièges des régimes permet de déjouer efficacement la prise de poids.

Jürg Lendenmann

Prenez une fontaine: si l'eau qui l'alimente est plus abondante que celle qui en jaillit, le niveau d'eau monte, et vice versa. Le corps humain fonctionne selon le même principe: s'il reçoit systématiquement plus de calories qu'il n'en consomme, son poids augmente et inversement. Mais la «fontaine» humaine possède des mécanismes d'autorégulation très intelligents qui lui permettent, dans une certaine mesure, de maintenir son poids: lorsque le corps perd des calories, la sensation de faim apparaît d'abord afin de compenser ces pertes. Puis, si la carence se prolonge, le métabolisme basal diminue: le corps économise ses ressources.

Plus vite, plus grand, plus gros

Les enquêtes le confirment: fast-food rime avec apport calorique important. La malbouffe – pizzas ou hamburgers

géants associés aux frites et aux boissons gazeuses – dépasse très vite les besoins caloriques journaliers. Ces aliments ont une densité énergétique élevée, principalement due à leur forte teneur en sucre et en matières grasses. Le lien entre les aliments à forte densité énergétique et l'émergence de l'obésité est scientifiquement prouvé.

De plus, la teneur élevée en sel des plats industriels, par ailleurs pauvres en fibres alimentaires, pèse lourd dans la balance. Si vous n'avez pas le temps de préparer un repas équilibré, optez pour un plat «santé» vite prêt avec une densité nutritionnelle élevée, tel que le repas sandwich ci-dessous.

Gros puis mince puis gros...

Pour mincir et rester mince, il faut fuir les régimes express, car:

- une grande partie de la perte de poids est due à l'eau. A la fin du régime, le corps se remet à stocker.
- pendant un régime, le métabolisme basal diminue de près de 40%. Le corps s'adapte à la disette. Sitôt le régime fini, les kilos et les tissus adipeux font un retour en force (effet yo-yo).
- l'alimentation pauvre en nutriments généralement propre aux régimes express peut fragiliser l'organisme et le mental, sans parler des troubles alimentaires et autres attaques de fringales.

Régime: c'est la persévérance qui compte

Il existe d'innombrables régimes, mais seuls quelques-uns sont recommandés, certains étant même néfastes pour la santé. Selon Nicole Huwyler, nutritionniste dipl. FH (Tabula 1/2002), la prudence est de mise si:

- l'apport calorique quotidien est inférieur à 1200 jusqu'à 1500 kcal,
- la réduction pondérale promise est supérieure à un kilo par semaine,
- certains aliments sont interdits ou seules des associations déséquilibrées sont autorisées,
- très peu – ou pas – de glucides sont autorisés et
- une quantité fixe d'aliments est indiquée.

Quel que soit le régime choisi, pauvre en glucides, en matières grasses ou en calories: son succès dépendra avant tout

Repas sandwich équilibré

- 1 sandwich au jambon (pain complet)
- crudités
- une pomme
- 5 dl d'eau minérale

Source: www.sge-ssn.ch



de la persévérance, comme l'a montré une étude. Jusqu'à présent (valeurs de référence DACH), l'apport énergétique recommandé se répartissait entre glucides (au moins 50%), matières grasses (30% max.) et protéines (env. 15%). Toutefois, le sixième rapport sur la nutrition en Suisse fait état de «rapports scientifiques récents (qui) montrent que des pourcentages de glucides moins importants ont également des effets positifs sur la santé lorsqu'on consomme des lipides «favorables»».

Maigrir lentement, changer de mode de vie

Pour maigrir durablement, il faut plusieurs conditions:

- pendant la phase d'attaque, l'écart entre les besoins et les apports énergétiques doit être d'environ 500kcal.
- il faut changer ses habitudes alimentaires en s'inspirant par exemple de la pyramide alimentaire suisse. Le site de la Société Suisse de Nutrition (www.sge-ssn.ch > Toi et moi > Tests) permet de déterminer sa propre pyramide alimentaire, ses besoins caloriques et ses habitudes alimentaires.

La version actuelle de la pyramide intègre également les deux points clés suivants:

- pratiquer 30 minutes d'exercice par jour pour, d'une part, augmenter sa consommation de calories et, d'autre part, améliorer sa condition physique. Il faut travailler régulièrement sa force et son endurance (voir aussi Vista n° 2, mars 2015).
- apprendre à se détendre en luttant contre le stress excessif et en veillant à une bonne hygiène du sommeil.

La densité énergétique: elle indique combien de calories sont contenues dans un gramme de nourriture. Les corps gras, le sucre et les spiritueux ont des niveaux extrêmement élevés en énergie.

Densité nutritionnelle: elle indique la teneur en nutriments essentiels d'un aliment par rapport à sa teneur calorique. Les fruits, légumes, céréales entières, légumineuses, pommes de terre, poissons/viandes (maigres), produits laitiers (allégés en matières grasses), œufs, produits à base de soja présentent une forte densité nutritionnelle.