

Perdre du poids

Il suffit de se rendre sur une plage en été pour le constater. Mais même en plein hiver, avec un peu d'imagination on peut se rendre compte qu'il y a un problème de poids chez beaucoup de nos compatriotes... En vérité, près d'un Français sur deux est en surpoids.

Et je vais peut-être vous décevoir, mais la « recette miracle » qui vous permettra de fondre en quelques semaines n'existe pas.

On entend parler de régimes toujours plus farfelus :

certains choisissent leur menu en fonction de leur groupe sanguin...

d'autres n'avalent que des aliments roses...

certains sucent des glaçons...

Pire, d'autres reniflent de l'huile de pamplemousse pour couper la faim !

Les régimes doivent toujours être envisagés dans une démarche de long terme et complétés par une activité physique.

C'est pourquoi je ne suis pas friand du terme « régime », qui une restriction alimentaire provisoire.

Je préfère l'idée de « réforme alimentaire ».

Là, il s'agit de repenser son alimentation durablement afin de l'adapter à son organisme personnel et ses besoins. Il s'agit d'adopter une nouvelle façon de manger, optimisée pour maintenir le corps en bon état et ralentir ainsi son vieillissement.

La réforme est un changement progressif mais décisif, qui aura un réel impact sur votre santé.

Le mode alimentaire crétois : un vrai exemple en la matière !

Le mode alimentaire crétois, que beaucoup appellent à tort le « régime crétois », est simple, naturel et équilibré.

C'est une des meilleures formes d'alimentation :

les habitants de cette belle île grecque de la Méditerranée mangent quotidiennement des fruits en abondance, ainsi que des légumes frais et des légumes secs ;

ils mangent volontiers du pain au levain naturel et des céréales complètes (surtout du blé et de l'orge) cuisinées sous forme de galettes ;

Ils raffolent de poissons, de crustacés et ne dédaignent pas les escargots ;

Les œufs, le fromage (de brebis et de chèvre essentiellement), des fruits secs et un peu de miel complètent leur repas ;

Ils ne boivent pas de lait.

Par contre, ils consomment de la viande de façon très modérée (35 g. par jour contre 273 g. aux États-Unis et Europe).

Le tout copieusement arrosé d'huile d'olive de différentes densités, employée aussi bien pour les assaisonnements que pour les cuissons. L'eau et un bon verre de vin rouge accompagnent volontiers leur repas.

Le mode alimentaire crétois, qui peut être jugé frugal par beaucoup d'amateurs de bonne chère, s'oppose en effet à notre alimentation française un peu trop riche, abondante, pourvue en graisses animales et en sucres à mobilisation rapide.

Si vous voulez connaître tous les bienfaits de ce régime alimentaire, je vous laisse les découvrir dans le livre que j'ai écrit il y a quelques années. [1]

DASH : la meilleure note de tous les régimes ?

Il y a un autre régime intéressant dont j'aimerais vous parler. Certains nutritionnistes lui donnent la meilleure note, il serait bon pour la santé dès lors qu'il se rapproche de la méthode crétoise. Cette diète, riche en fruits et légumes, pauvre en sel, avec des apports lipidiques modérés, a été très étudiée scientifiquement.

Il a été mis au point dans les années 1980 : c'est le régime américain Dash (Dietary Approaches to Stop Hypertension) a pour objectif de prévenir l'hypertension artérielle.

Mais ses bienfaits vont bien au-delà. Il est riche en végétaux, pauvres en graisses et en sucres.

On peut mentionner quelques défauts : la suppression du sel peut perturber le métabolisme à long terme. Par ailleurs le Dash diminue la consommation d'huile d'olive, de noix, de colza et de poissons gras qui jouent un rôle important dans l'élasticité du système cardiaque ou la fluidité du sang.

Si on mange trop de fruits et légumes, on risque aussi d'être ballonné.

Il y a un autre « mode alimentaire » que je trouve intéressant :
Le flexitarisme, une mode qui comporte beaucoup de bienfaits !

Un peu de viande, mais pas trop... Pas vraiment végétarien, mais encore moins complètement carnivore, les flexitariens représentent une nouvelle tendance qui joue la carte de l'entre-deux.

La viande, surtout rouge, symbole de force et de puissance, a longtemps été considérée comme indispensable et reconstituante. Aujourd'hui encore, « carnivores dans l'âme », nous mangeons beaucoup trop de viande : depuis les années trente, notre consommation a plus que triplé !

Depuis quelques années, les amateurs de viande n'ont plus vraiment la cote. Mais pour ceux qui n'ont pas envie de se convertir au « green intégral », il existe cette alternative, qui consiste à diminuer son quota de viande en misant sur la qualité.

Le flexitarisme a des règles de base simples et peut être suivi facilement par tous :

L'homme reste omnivore mais avec une volonté de limiter sa consommation de viande pour préserver sa santé et aussi la planète (finalement, beaucoup sont flexitariens sans le savoir !).

Les adeptes revendiquent leur liberté de manger une viande ou un poisson de qualité de temps à autre, tout en partageant les valeurs du végétarisme.

D'ailleurs, le flexitarisme fait parfois grincer les dents des végétariens : pour eux, il brouille les pistes du végétarisme, en rendant le message moins lisible auprès d'un grand public.

Le véganisme, à vos risques et péril !

Le terme « végan » a été créé en 1944 par Donald Watson, co-fondateur de la « Vegan Society », et premier adepte du véganisme.

Une personne végane, en plus d'être végétalienne, n'utilise aucun produit d'origine animale ni testé sur les animaux.

Ce mode de vie concerne aussi bien l'alimentation que les produits d'utilisation courante : vêtements, produits ménagers, cosmétiques... Le refus de l'exploitation animale est une notion clef du véganisme.

Plus qu'une simple conviction, c'est un mode de vie.

Mais attention : selon la plupart des nutritionnistes, il s'agirait du régime le plus dangereux : les protéines végétales ne sont pas suffisantes pour l'organisme, d'où le risque de fonte musculaire, de fatigue accrue et de basculement dans l'anorexie.

Par ailleurs la flore intestinale des adultes qui suivent ce régime n'est pas « équipée » pour digérer autant de protéines végétales. Il est très déconseillé aux enfants, aux adolescents, aux femmes enceintes et aux personnes âgées.

La « star » des régimes pourrait bien... vous faire grossir encore plus

Vous avez tous et toutes entendu parler du régime mis au point par le docteur Pierre Dukan. Ses promoteurs assurent qu'il permettrait une perte de poids très rapide.

Encensé par de nombreuses célébrités, le régime Dukan est devenu lui-même la star des régimes. Perdre 10 kg en quelques semaines en mangeant viande, poisson ou fromage blanc à volonté : ce serait la recette du succès !

Mais ce n'est pas si rose :

- constitué principalement de protéines, ce régime entraîne des carences, notamment en glucides et en fibres, indispensables au bon fonctionnement de notre organisme ;

- pas assez varié et trop riche en protéines peut provoquer des problèmes rénaux, de la fatigue ou encore des troubles digestifs comme de la constipation due au manque d'apport en fibres ;

- sans parler de l'haleine pas très fraîche sur le long terme !

Mais surtout, ce régime semble peu efficace. En effet, en moins de 4 ans, la grande majorité des personnes qui l'ont suivi reprennent les kilos perdus, voire plus.

Pire, les adeptes de ce type de régime subissent de nombreux « effets secondaires » :

- ils souffrent de crampes, d'insuffisance rénale ;

- Ils maigrissent très vite, du coup le foie n'a pas le temps de prendre en charge toute cette graisse et ils développent une stéatose hépatique, soit un « foie gras » et bien d'autres pathologies.

Essayez toujours de perdre du poids progressivement

Si vous souhaitez vraiment perdre vos kilos superflus sans en reprendre, il n'y a pas de secret, rien ne vaut une alimentation équilibrée et de l'exercice.

Voici 4 points qui me paraissent importants :

- Il faut donc changer vos mauvaises habitudes comme grignoter à toute heure en mangeant n'importe quoi.

Ne soyez pas trop pressé non plus : il ne faut pas perdre plus d'un à deux kilos par mois. Rapidement, vous vous sentirez mieux physiquement et psychologiquement. Attention néanmoins à ne pas être trop strict. Si vous vous frustrez trop, vous risquez de craquer et de reprendre vos kilos, voire plus!

Par ailleurs, je rappelle à mes patients cardiaques, diabétiques, hypertendus qui doivent perdre du poids que tout se joue pendant les courses... En effet, c'est une question de logique : si vous n'achetez pas d'aliments trop gras, trop sucrés ou trop salés, vous n'en mangerez pas.

Si vous n'y arrivez pas tout seul, n'hésitez pas à vous faire aider par un médecin, un diététicien, voire un psychologue.

Faites de l'exercice physique, adapté à votre forme, à votre âge et à vos envies.

Même si le surpoids représente un vrai danger, il ne faut pas maigrir n'importe comment !
Attention aux obsessions : n'oubliez JAMAIS le plaisir de manger

Vous avez compris que je ne vais pas vous forcer à adopter tel ou tel mode alimentaire : chacun est différent et a des besoins variés.

L'essentiel, c'est toujours d'écouter son corps et son esprit et de choisir la direction en connaissance de cause. Ce qui veut dire...ne jamais faire d'excès ni dans un sens, ni dans l'autre !

Or, aujourd'hui, beaucoup tombent dans ce que l'on appelle l'orthorexie : autrement dit le diététiquement trop correcte.

Ce qui motive ces personnes, c'est le fantasme d'un corps idéal ou d'une santé parfaite.

Au même titre que l'anorexie et la boulimie, l'orthorexie rejoint la famille des troubles du comportement alimentaire.

Elle se caractérise par une volonté de manger sain qui tourne à l'obsession. Vouloir définir un repas idéal pour maintenir le corps à un poids idéal et obtenir un usage optimal de ses fonctions physiques et intellectuelles relève de l'utopie.

Comment concevoir un même repas idéal pour un Chinois, un Texan ou un Sénégalais, quand on connaît le poids de la culture et de la religion dans les choix alimentaires ?

Ne serait-il pas plus sain d'adapter notre alimentation à notre image physique, psychologique et socioculturelle en sachant que nous sommes conditionnés dans nos choix par le plaisir qu'ils nous apportent ?

L'obsession des mentions sans sucre, du faux sucre, du 0 % de matières grasses et des graisses trans ; la manie de vouloir tout classer en « bon » ou « mauvais pour la santé », de vouloir manger toujours plus sain...

L'obsession du « zéro graisse » aux États-Unis a conduit à une surconsommation de sucres beaucoup plus nocive pour la santé ! Cette obsession a pour corollaire une perte des repères, des traditions culinaires, du caractère saisonnier de l'alimentation, du lien, de la traçabilité entre le producteur et le consommateur, avec l'envie de se protéger et de rétrécir son espace de vie. Les effets de l'orthorexie sont pervers.

Dr Jean-Pierre Willem