

Date : 23/05/2014

La vérité qui dérange sur les régimes

Par : -



Régime, mon beau régime... A l'approche des vacances d'été, c'est la déferlante de nouvelles méthodes pour maigrir.

C'est donc à point nommé qu'arrive la **Journée européenne de l'obésité**, le 23 mai, et que France2 a diffusé le 2 avril dernier une émission intitulée « Régimes : la vérité qui dérange ». Parce que les régimes sont vraiment dangereux – et qu'on ne le dit pas assez ! - et que le surpoids et l'obésité ne sont pas une fatalité. Petite remise au point sur le sujet.

Le rapport qui dénonce les régimes

Les régimes ont des **conséquences néfastes** sur la **santé**.

80% de ceux qui font un régime reprennent du poids après.

Plus on fait de régimes, plus on augmente son poids.

➡ Voilà les 3 conclusions qui ont été scientifiquement prouvées et expliquées noir sur blanc dans un rapport officiel de l'ANSES (Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation, de la Santé et du Travail) paru en novembre 2010 (Avis sur les régimes amaigrissants). En novembre 2010 !

Quels sont les effets des régimes exactement ? Les régimes et la santé

Évaluation du site

Ce site diffuse des articles concernant les produits de consommation dits écologiques ainsi que sur l'écologie en général.

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 10

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

Le rapport met en évidence des effets néfastes des régimes de 2 manières :

- sur le **fonctionnement du corps** : notamment pour les os, le coeur et les reins,
- sur l'**équilibre psychologique** avec l'apparition de troubles du comportement alimentaire.

Les effets sur la reprise de poids

Les modifications profondes du métabolisme énergétique du corps sont à l'origine du cercle vicieux d'une reprise de poids.



Une émission pour ne pas oublier la vérité

En 2010 déjà... Pourtant 20 millions de Français sont encore en train d'essayer de suivre un régime actuellement. Avec près de 7 millions de Français obèses et plus de 30% de la population en surpoids, il y a de quoi faire...

Le marché est donc toujours **très florissant pour les vendeurs de régime** ! Pas question donc, de faire rappeler au plus grand nombre que des études scientifiques dénoncent leurs pratiques. L'émission de France2 le rappelle aussi.

L'intérêt de ce long reportage par rapport aux autres est d'avoir filmé plusieurs expériences alimentaires pour expliquer pourquoi on mange trop.



La chute du régime : pourquoi cette faim de régime ?

Le Dr Jean-Michel Lecerf, chef du service de nutrition de l'Institut Pasteur de Lille, qui dirigeait le rapport de l'Anses, a été sollicité pour être l'expert scientifique de l'émission. Non seulement il explique les différents processus de **reprise de poids liés au régime**, mais il donne surtout ses conseils à la fin de chaque expérience filmée.

Il y parle de plaisir alimentaire, de traces visuelles de ce que l'on mange de convivialité : des notions pour manger moins et mieux.

« Le poids, ça ne se décrète pas, ça se détermine en fonction de chaque personne. C'est du sur-mesure », écrit le Dr Jean-Michel Lecerf sur le blog consacré à l'émission.

Régimes – L'avis de la diététicienne



Je ne peux qu'applaudir ce genre de reportage ! Dire et redire que les régimes ne sont bons **ni pour le poids, ni pour la santé physique et morale** est une évidence... qui ne l'est pas pour tout le monde !

Bravo à Pierre-François Glaymann et Bruno Victor-Pujebet, les réalisateurs, et à Thibaut Camurat, Pierre-François Glaymann et Bruno Victor-Pujebet, les concepteurs et rédacteurs de cette émission. Et au Dr Jean-Michel Lecerf, médecin endocrinologue et nutritionniste, spécialisé dans le surpoids et l'obésité.