



Le mensonge des régimes

NUTRITION Comme chaque année à l'approche de l'été, le grand bal des régimes promet tous les miracles. Au CHU de Bordeaux, le service endocrino-nutrition répare les dégâts et calme le jeu

ISABELLE CASTÉRA

icastera@sudouest.fr

Prenons Philippe. 48 ans, plutôt bienheureux, cadre moyen, deux enfants sur le départ, aimant le vin et la table. Un footing le dimanche. Et une chemise qui craque sous la poussée de son estomac. Schéma classique. Philippe, bousculé par sa tendre épouse, décide de se lancer dans un régime. Il choisit Dukan : « 100 aliments autorisés à volonté, vous pouvez maigrir sans compter les calories et sans sensation de faim. » Après trois mois à ce rythme hyperprotéique et hyperlipidique, Philippe a fondu. Les chemises flottent, les joues tombent et les pantalons... aussi. Quelques coups de fourchette plus tard, retour à la case départ. Cela s'appelle du yo-yo et ce n'est pas un jeu.

Des Philippe, le professeur Blandine Gatta-Cherifi, endocrinologue au sein du CHU de Bordeaux, responsable du Centre obésité Aquitaine-Nord (Haut-Lévêque), en croise trop souvent. « On voit les conséquences

délétères chez nos patients de ces régimes restrictifs et déséquilibrés. La perte de poids sur le court terme est forcément suivie d'une prise de poids supplémentaire. Beaucoup de nos patients obèses le sont devenus à la suite de ces types de régimes. C'est du charlatanisme. Faire espérer à des gens en bonne santé qu'ils vont maigrir alors qu'ils ne feront que développer des pathologies et des carences. Après ces régimes, la reprise de poids est logique, explicable scientifiquement. »

Problème majeur de santé

L'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) a présenté un dossier en 2011, qui évalue les risques liés aux pratiques alimentaires d'amaigrissement. Implacable. On sait qu'en France, le surpoids touche 32 % de la population, 15 % sont considérés obèses. La moitié des plus de 18 ans en France sont donc soit en surpoids, soit obèses, ce qui constitue un problème majeur



Selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail, la pratique des régimes amaigrissants peut avoir des conséquences néfastes pour la santé. PHOTO DR

« **Vendredi 23 mai sera la Journée européenne de l'obésité. Le thème: "Halte aux régimes, restons gourmands de bonne santé !"** »

de santé publique. Les conclusions de l'Anses sont en appel : « La pratique des régimes amaigrissants n'est pas un acte anodin, le risque d'apparition de conséquences néfastes sur la santé n'est pas à négliger: risques cliniques, biologiques, comportementaux, psychologiques. »

Vendredi 23 mai sera la Journée européenne de l'obésité, le thème

choisi par les associations de patients qui organisent cette opération, « Halte aux régimes : restons gourmands de bonne santé ! »

Prendre le temps

« Ce choix me réjouit, note Blandine Gatta-Cherifi. Ils savent de quoi ils parlent. Il n'existe pas de régime miracle. Pour perdre du poids, il faut accepter de prendre le temps, mettre en place un régime alimentaire équilibré, avec bon sens. On limite le gras et le sucre, mais on ne s'interdit aucun aliment. »

Même discours chez Stéphanie Vidal, diététicienne au sein du service nutrition de l'hôpital Haut-Lévêque. « Lorsque les gens veulent maigrir, ils pensent alimentation, certes,

mais beaucoup moins à l'exercice physique. Il n'est pas question de devenir un sportif de haut niveau, mais de bouger vraiment. Une demi-heure, une heure par jour. Marcher, monter les escaliers, descendre du tram un arrêt avant, faire du vélo. Se lever de son fauteuil au bureau. Le poids idéal n'existe pas, les compléments alimentaires font des dégâts, ce n'est que du commerce. On vit dans une société de consommation qui veut nous faire croire que l'on peut maigrir vite, en mangeant une gélule ou en faisant un régime ultrarapide. Faux. Faux et dangereux. »

Hypocalorique, hyperprotéique, hyperglucidique, hyperlipidique. « Il faut se défier de l'hyper », justi-

À LA LOUPE

DUKAN : Hyperlipidique et non hypocalorique et hyperprotéique.

ATKINS : Hyperprotéique, très hypocalorique et hyperlipidique.

MONTIGNAC : Hyperlipidique et très hypocalorique.

MAYO : Hyperprotéique et extrêmement hypocalorique.

COHEN : Hypocalorique, hyperlipidique.

CALIFORNIEN : Très hypocalorique, hyperlipidique.

CHRONONUTRITION : Hyperlipidique et non hypocalorique.

CITRON DÉTOX : Hyperglucidique et extrêmement hypocalorique.

SOUPE AU CHOU : Hyperglucidique et extrêmement hypocalorique.

WEIGHT WATCHERS : (Le moins mauvais, selon les nutritionnistes, car il respecte l'équilibre) hyperglucidique et hypocalorique.

fient les praticiens hospitaliers. Quant aux fameux « 3 kilos à perdre avant d'enfiler le maillot sur la plage », la tentation du « jeûne », dont les magazines féminins raffolent, le dernier truc à la mode, la « chrononutrition », qui fait couler de l'encre à défaut du ventre, ils sont à placer dans le même panier: « Miroir aux alouettes, assure le professeur Gatta-Cherifi. Scientifiquement parlant, rien n'est prouvé. Pour perdre quelques kilos, mieux vaut avoir un regard sur l'hygiène alimentaire au long court, dans le plaisir et l'équilibre, sans fragiliser son capital santé et en se bousculant un peu, pour pratiquer du sport, de l'activité physique, de façon régulière. » Seulement du bon sens, donc.