

# Régimes: des promesses en l'air

Les spécialistes sont unanimes: les méthodes qui promettent de perdre du poids en un rien de temps et pour toujours sont inefficaces. Témoignages.

**L**e régime à la mode, en 2010, est le régime Dukan. Il consiste, dans une première phase, à ne manger que des protéines. Bonjour les lentilles et le blanc de poulet au petit-déjeuner. Avant lui, Montignac, régime homme des cavernes ou Okinawa ont été les stars le temps d'une saison.

Les magazines féminins regorgent de conseils sur la meilleure manière de perdre du poids avant l'été, de remèdes miracles contre les bourrelets. Sur les photos: des mannequins qui, contrairement aux lecteurs, n'ont pas 5 kilos à perdre pour renfiler leur maillot de bain. Ou encore des montages avant / après pour prouver l'efficacité de la méthode.

Les spécialistes à qui nous avons posé la question sont unanimes: la plupart de ces régimes sont de la poudre aux yeux. Mais la promesse de beauté est si bien vendue – et souvent le désespoir des personnes qui y font appel si profond – que beaucoup les adoptent. Il faut dire que les possibilités du marché sont nombreuses, puisque en Suisse, 37,3% de la population est en surpoids.

## Consultation médicale: une très forte demande

La consultation obésité et troubles du comportement alimentaire de la Policlinique médicale universitaire de Lausanne existe depuis 1976 déjà. La fréquentation est en hausse, on compte six mois d'attente: «Les patients qui viennent ont un IMC moyen de 38,6 (ndlr: soit 111 kilos pour 1,70 m, lire encadré ci-contre). La moitié d'entre eux sont même atteints d'obésité

morbide (présentant un IMC supérieur à 40)», observe Vittorio Giusti, médecin responsable.

85% des gens qui consultent souffrent de troubles du comportement alimentaire (TCA). 60% d'entre eux sont dans un état dépressif, sans forcément s'en rendre compte. Les symptômes: anxiété, manque d'estime et d'affirmation de soi. «Les mêmes hormones sont à la base de l'obésité et de la dépression, explique le médecin. Pour les autres 15%, il s'agit souvent à la base d'un changement de style de

vie très rapide (retraite, changement de travail, accident).»

Ces personnes ont essayé tous les régimes. «Leur proposition est très bien emballée. Les gens qui souffrent de leur image ont une fragilité psychologique, ils se disent pourquoi ne pas essayer? Pourtant, les études ont prouvé l'inefficacité de ces derniers.» Le problème, c'est que quand on est obèse, c'est pour toute la vie, «car on a une prédisposition à accumuler la graisse».

Et même sans être obèse, l'être humain a son propre poids de forme, c'est-à-dire un état qui lui permet de vivre sans devoir se restreindre et dont les écarts n'ont pas d'impact irréversible sur la balance, pendant plusieurs années. «Lorsqu'une personne veut maigrir, on définit avec elle son poids de forme, un but généralement plus réaliste et plus élevé que ce qu'elle demandait au départ. Car les régimes miracles déforment les objectifs des gens en leur proposant une perte de poids spectaculaire, accolée à des photos de mannequins. Ils ne font qu'abaïsser le métabolisme de base, qui aura ensuite beaucoup de peine à revenir. D'où l'effet yo-yo», note Mélanie Berrut-Bovard, diététicienne diplômée, responsable du secteur Est vaudois de l'Espace Prévention.

La position de l'association suisse des diététiciens diplômés ES/HES est claire: «Si un régime équivaut à une restriction, avec des aliments interdits, il est mauvais.» «Les gens pensent que nous sommes des prescripteurs de régimes, c'est faux, car ceux-ci sont ineffica-

## IMC?

L'indice de masse corporelle, IMC, définit une fourchette de poids idéal en fonction de la taille de la personne. Il signifie en fait le nombre de kilos par m<sup>2</sup>. Un IMC normal se situe entre 18,5 et 25. Entre 25 et 30, on parle de surpoids, et au-dessus de 30 d'obésité. Au-delà de 40, c'est de l'obésité morbide, extrêmement dangereuse pour la santé. Une personne mesurant 1,70 m peut considérer son poids comme «dans la norme» s'il est situé entre 53,5 et 72,3 kg. Mais ce calcul ne tient pas compte de la masse musculaire et n'est donc pas pertinent pour les grands sportifs.

**«Si un régime équivaut à une restriction, avec des aliments interdits, il est mauvais»**



Près de 40%  
de la population  
suisse est  
en surpoids.

ces à long terme. Nous tablons plutôt sur un changement des habitudes», insiste la spécialiste.

### Retour au point de départ

Francine\*, 42 ans, s'y connaît en régimes. Dépitée par les échecs successifs, elle teste les nouveautés, à l'affût d'un miracle. «Ces fichus kilos en trop m'empoisonnent la vie depuis toujours.» Enfant déjà, Francine est plutôt costarde et souffre des quolibets de ses camarades. «Puis, ça a été une lutte incessante, je dois tout essayer pour maigrir», raconte-t-elle. A chaque tentative, elle y croit, s'accroche et perd jusqu'à 10 kilos. «Mais dès que j'arrêtais, je revenais à mon poids habituel, voire plus. Je fais n'importe quoi, je manque de discipline.»

En 2003, elle teste un célèbre régime à points. Pour se motiver et obtenir du soutien, elle ouvre un blog, sur lequel elle raconte tous les jours son parcours. «Je notais mes menus, comptais mes points, évoquais mes états d'âme...» Mais la société qui vend ce concept de régime lui ordonne de cesser son blog, pour concurrence déloyale. «J'étais dégoûtée! Comment une femme qui parle d'elle-même peut-elle être une menace pour une multinationale? De rage, j'ai tout effacé.»

De rage aussi, elle laisse tomber son contrôle de poids et, pendant plusieurs années, met son idée fixe en veilleuse et vit avec ce corps qu'elle déteste. Depuis l'été dernier, elle s'y est remise et essaie de «limiter les bêtises». La balance affiche désormais une dizaine en dessous. «Je sais que je ne serais jamais satisfaite de mon apparence physique, mais c'est plus fort que moi, dans ma tête, je dois faire des régimes.»

Sa fille de 10 ans semble suivre sa voie. «Elle est aussi à la limite supérieure pour son âge. J'essaie de lui apprendre à cuisiner, à apprécier les aliments et à faire attention à ce qu'elle mange. Je voudrais tellement lui éviter la souffrance par laquelle je suis passée!»

Mélanie Haab

Photos Xavier Voirol - Strates / Getty

\*Prénom d'emprunt

