LES REGIMES DANS LA MIRE DE L’ANSES

Qui un jour n’a pensé à faire ou a fait un régime . On en entend parler partout à la télévision sur internet dans les journaux .Et hier le rapport de l’ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l’environnement et du travail) a été publié .

Sur la base d’expertises scientifiques, l’agence a passé au crible 15 régimes: Atkins, californien, citron détox, chrononutrition, Cohen, Dukan, Fricker, Mayo, Montignac, régime de la soupe au chou, Weight Watchers…

Dans ce rapport publié jeudi, elle évalue les déséquilibres importants qu’ils entraînent en macronutriments (lipides, glucides, protéines), en vitamines et en minéraux.

Voici quelques extraits de ce rapport :

Sur les conséquences «*effets néfastes sur le fonctionnement du corps, et notamment pour les os, le coeur ou les reins, ainsi que les perturbations psychologiques* ».

« des complications digestives, des risques cardio vasculaires sont constatés . »

« effets négatif et majeur la reprise de poids voire de surpoids quasi systématique. *« Plus on fait de régimes, plus on favorise la reprise pondérale »,* explique le rapport. Il insiste sur le fait que la perte de poids nécessite un *« accompagnement par un professionnel – médecin ou un diététicien »*.

Quelques chiffres

80 % des gens reprennent du poids après un régime

> 23,60 % des adultes de l’enquête ont déclaré à l’Ansa suivre ou avoir suivi un régime amaigrissant l’année précédent une enquête de 2006-2007.

> 30 % des femmes ayant un IMC (indice de masse graisseuse) normal et 15 % des femmes minces ont suivi un régime amaigrissant.
> Le surpoids touche **32 %** des personnes de plus de 18 ans en France et l’obésité 15 %.
>**60 %** des femmes et 44 % des hommes souhaitent peser moins. Chez les adolescents de 11 à 14 ans, 47 % souhaitent peser moins.
>**80 %** des sujets reprennent du poids un an après la fin de leur régime.
> Plus de la moitié des phases de régimes étudiées présente des apports en **lipides** supérieurs à l’apport nutritionnel conseillé ; plus de 80 % un apport en **protéines** supérieur à l’ANC ; 74 % des apports de **fibres** inférieurs à l’ANC ; pour 61 % le besoin nutritionnel moyen en **fer** chez les femmes n’est pas respecté ; 23 % ne comportent pas assez **calcium** ; la moitié ne couvre pas les apports de **magnésium** ; 26 % ne couvrent pas le besoin en **vitamine C** ; 77 % de **vitamine D**.

Alors comment faire son choix ???? Comment faire pour perdre son surpoids ???

CHOISIR UN SPORT QUI FAIT MAIGRIR

Le sport comme toutes les activités physiques pratiquées au

quotidien et régulièrement puise dans les réserves adipeuses (les graisses) .
Afin d’envisager une perte de poids et/ou un affinement de votre silhouette il faudra privilègier un sport ou une activité d’endurance .
– 30 à 45 minimum (en dessous notre corps n’épuise pas son stock de glucides et n’utilise pas les graisses) une à deux fois par semaine
– Adapter un bon équilibre alimentaire
– Consulter un médecin avant de débuter (surtout après 40 ans)

Certaines activités sont plus efficaces que d’autres en ce qui concerne la perte de poids en voici quelques unes :
– la marche (tous les jours 20 mn soit 2 heures par semaine)
– aérobic et jogging (une à deux fois par semaine)
– aquagym (une à deux fois par semaine)
– rameur et vélo
Attention !!! le sport développe également les muscles il se peut qu’il n’y ai pas de perte de poids mais que votre silhouette ce soit affinée et musclée .

DEPENSES CALORIQUES ACTIVITES QUOTIDIENNES		DEPENSES CALORIQUES SPORTS ET ACTIVITES PHYSIQUES	
S’étirer	40 k cal/10mn	Golf	180 kcal/h
Marcher	50 k cal/10mn	Vélo	400 kcal/h
Laver la vaisselle	60 k cal/h	Danse de salon	210 kcal/h
Parler au téléphone	85 k cal/h	Marche lente	240 kcal/h
		Gymnastique aérobique	360 kcal/h
aspirateur	100 kcal/h	Tennis	480 kcal/h
Bricoler	100 kcal/h	Marche rapide	520 kcal/h
Dormir	60 k cal/h	Football	540 kcal/h
Jeux vidéo	108 kcal/h	Handball	600 kcal/h
Etudier	120 kcal/h	Course à pied	600 kcal/h
Rester debout	130 kcal/h	Basket	600 kcal/h
Achats supermarché	240 kcal/h	Danse rapide	605 kcal/h
Faire le ménage	300 kcal/h	judo	720 kcal/h
Monter les escaliers	1000 kcal/h	Boxe	660 kcal/h
		Corde à sauter	700 kcal/h
		natation	400 kcal/h
		Ski de fond	600 kcal/h
		roller	600 kcal/h

Ces dépenses caloriques sont approximatives car elles peuvent être augmentées par la corpulence, la chaleur, l´alimentation, l’intensité de l’activité etc….

comment bien démarrer une activité physique et un régime ?

Sport: avant de commencer à pratiquer une activité physique ou un *sport* ou de démarrer un « régime » il faut se fixer des objectifs . Quels types d'objectifs puis je me fixer ???

– recherche esthétique (affinement de la silhouette, maigrir)

– recherche de mise en forme

– amélioration des performances

Des méthodes d'entraînement, des recettes il en existe une multitude. Vous devrez avant tout être acteur et être actif. Vous êtes au centre de ce processus, seule votre motivation et vos choix vous ferons progresser et amènerons vers l'atteinte de vos objectifs. Il n'est effectivement pas simple d'avancer seul. Les propositions sur le net sont tellement nombreuses qu'il est difficile de choisir.

Mais alors comment procéder

efficacement pour entamer un régime ou un sport ???

1° choisissez votre objectif

2° quels sont les moyens dont vous disposez ? (horaire, installations ; matériel, budget)

3° Quelles sont vos connaissances en la matière ? (n’hésitez pas à consulter des spécialistes en médecine, en diététique, en sport)

4° quel est votre état de forme ? (n’hésitez pas à consulter votre médecin par ailleurs une visite médicale avec certificat est souvent exigée pour pratiquer un sport dans un club)

Il en découlera ensuite et plus facilement des choix d’activités physiques et sportives ainsi qu’une rééquilibration de votre alimentation quotidienne

Jean Philippe