

Maigrir: les régimes ne sont pas toujours pas efficaces

✖ *Régimes* pour maigrir : Il n'existe pas de fumée sans feu , en effet de plus en plus de régimes apparaissent dans les médias et sur internet . S'il en existe autant c'est que des personnes ont besoin de réponses, c'est que (sauf exception) à un moment donné dans notre vie nous présentons des problèmes de poids et nous cherchons à vouloir maigrir . Alors pour maigrir le premier réflexe est de s'orienter vers des régimes souvent draconiens et qui sont voués à l'échec .

De plus en plus de personnes ont recours à des régimes. Mais les régimes sont-ils efficaces ? Un programme de recherche au niveau national a été lancé en 2009 : l'étude NUTRINET SANTE. Cette étude porte sur « l'acceptabilité et la perception de l'efficacité des régimes amaigrissants ». Trois ans après le programme de recherche national Nutrinet-santé établit un premier bilan .

Principes de la recherche du programme Nutrinet-santé sur les régimes

Un appel à volontaires a été effectué en ayant pour objectif de réunir 500000 volontaires. A ce jour 223000 volontaires se sont inscrits. Des questionnaires ont été soumis à ces volontaires sur leur comportement alimentaire, leur activité physique, leur poids, leur taille, leur état de santé.

Résultats de ce programme

1° l'image du corps exerce une pression sociale sur les individus.

– 2 femmes sur 3 et 1 homme sur 2 souhaiteraient peser moins. Même chez les sujets de poids normal 58% des femmes et 27 % des hommes souhaiteraient peser moins. Notre société véhiculent des canons de la beauté, des hommes et des femmes jeunes au corps sveltes à tel point que 67 % des femmes et 39% des hommes qui souhaitent peser moins ont fait au moins un régime dans leur vie.

2° Parmi les personnes sondées qui ont suivi un régime pendant les 3 dernières années :

- 31 % des sujets ont suivi un régime de type restrictif « marketé » style Dukan, Cohen soupe au chou, Montignac etc.... dont 2/3 ont suivi le régime Dukan
- 23% ont suivi un régime maison basé sur la diminution des calories, graisses et féculents ... ou de prendre des substituts de repas ou produits diététiques (régime plus fréquent chez les hommes)
- 10% ont suivi un régime portant le nom d'une marque et visant une alimentation équilibrée avec coaching. Celui qui ressort étant Weight watchers (surtout suivi par les femmes)
- 35 % ont suivi un régime se basant sur des recommandations nutritionnelles avec une alimentation équilibrée (type PPNS)

3° La répétition des régimes restrictifs est moins efficace à long terme que les régimes basés sur le suivi global des

recommandations nutritionnelles

- 40% des sujets ayant suivi un régime style Dukan pour maigrir considèrent que leur régime a une efficacité uniquement à court terme sur la perte de poids
- Par contre une efficacité à long terme est observée pour les personnes ayant suivi un régime basé sur des recommandations nutritionnelles (76%)
- Pour les régimes Cohen et Dukan 50% des sujets ayant suivi ces régimes pour maigrir les considèrent comme efficaces à long terme
-

4° Les régimes restrictifs sont moins bien tolérés et sont ressentis comme frustrants que les régimes avec recommandations nutritionnelles

Conclusion que choisir pour maigrir ?

Les régimes restrictifs sont peu efficaces pour maigrir à long terme et sont perçus comme difficiles à suivre contrairement aux régimes basés sur le suivi global de recommandations nutritionnelles.

Il est vrai que le programme Nutrinet-santé manque de statistiques suffisantes mais ce rapport donne tout de même des idées sur la pratique des régimes.

Sans vouloir porter atteinte à la liberté de chacun, il semblerait tout de même intéressant pour maigrir d'opter pour des « régimes à alimentation équilibrée et variée en apport nutritionnel » plutôt que de choisir des régimes hyper marketés certainement efficaces à court terme mais peu fiables à long terme et parfois porteurs de carences. Qu'en pensez

–vous ? Et vous que choisiriez vous pour maigrir ?