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 exeption) à un moment donné dans notre vie nous présentons des problèmes de poids et nous cherchons à vouloir maigrir . Alors pour maigrir le premier réflexes 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 markétés 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 ?