Régimes ou alimentation équilibrée ?



Les notions de régimes, forme, d'alimentation équilibrée prennent de plus en plus de place dans notre société grandement diffusées par les différents médias. De plus nous vivons dans une société de performance, de compétition où un certain dynamisme est souhaité. Les personnes un peu corpulentes voire obèses sont délaissées. Mais comment vivre en forme, en bonne santé dans une société qui va vite. Comment ne pas céder à une alimentation facile toute prête ? Quand avoir le temps de se reposer, pratiquer une activité physique ? De plus les médias véhiculent des canons de la beauté avec des images de femmes et d'hommes filiformes, musclés bien bronzés aux visages jeunes. La comparaison avec son propre corps est alors délicate. Entre ces mannequins maigres et être obèse il y a un juste milieu « le poids de

forme ». Le poids de forme peut être défini comme le poids auquel vous vous sentez bien que ce soit physiquement et psychologiquement. Ce dernier est donc variable en fonction des individus, en fonction de la taille, de la stature osseuse et musculaire. Le poids idéal peut être situé dans une fourchette non pas sur des critères esthétiques mais des critères de santé. Un indice intéressant peut nous aider à situer ce poids idéal : l'IMC (l'indice de masse corporelle).

Quoiqu'il en soit pas la peine de se jeter dans des régimes trop restrictifs afin d'éviter l'effet yoyo. Dans ces régimes on perd vite du poids mais on en reprend autant voire même plus. Notre corps fonctionne de telle manière qu'en cas de régime et après arrêt de celui-ci il prévoit de faire des réserves en cas de disette.

Il est préférable à mon sens de revoir son alimentation et de la rééquilibrer plutôt que pratiquer des régimes parfois draconiens. Nous devons consommer de tout dans des quantités définies.

QUELQUES CHIFFRES

Une enquête statistique montre que 20% des femmes et des hommes sont en état de surpoids, alors que 6,8% des femmes et 6,3% des hommes sont vraiment obèses. Les chiffres sont plus alarmants chez nos enfants on compte 10% d'enfants obèses dans notre pays.