

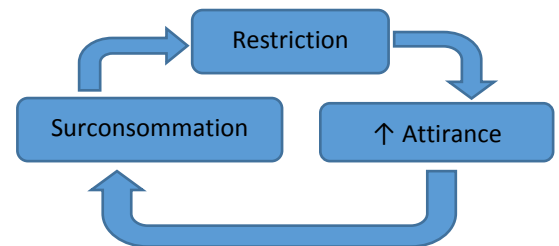


## Régime amaigrissant, restriction alimentaire et yoyo!

En ce début d'année, les régimes amaigrissants sont bien populaires. Malheureusement, dans 95% des cas, ils sont inefficaces à long terme et ne sont pas sans risques : carences en vitamines et minéraux, fatigue, perte des signaux de la faim et de satiété, baisse du métabolisme (ce qui augmente les risques de reprise de poids), etc. Plusieurs effets secondaires de ces régimes amaigrissants proviennent de restrictions ou de règles trop rigides que l'on s'impose; le corps et la tête réagissent.

Si on ne s'alimente pas assez, il est normal que l'on ait de très fortes envies de manger, de la même façon que si l'on est privé de sommeil, on sera très fatigué. Cognitivement, le fait d'éviter certains aliments, de calculer (calories, portions, etc.) ou de s'imposer des règles a souvent pour effet d'augmenter notre attirance pour la nourriture. En effet, on est beaucoup plus attiré par les aliments qui nous sont défendus. Cet attrait plus grand que nature se traduit nécessairement par une envie fréquente de manger, de grignoter, un excès ou une obsession alimentaire et un sentiment de perte de contrôle. Par conséquent, le résultat est trop souvent le suivant; plus nous concentrons notre énergie à contrôler le contenu de notre assiette, plus l'envie de manger sera fréquente et plus grandes seront nos chances de s'empiffrer... et par le fait même d'engraisser plutôt que de maigrir. Tous ces signes nous indiquent que nous contrôlons trop sévèrement notre alimentation, et non pas que nous manquons de volonté.

Par ailleurs, la surconsommation engendrée par la restriction entraîne de la frustration, de la culpabilité, un sentiment d'échec et une baisse de l'estime de soi. Ces sentiments accentuent l'envie de se restreindre davantage (de « se reprendre ») et renforcent le cercle vicieux de la restriction. Au début, on observe une perte de poids, mais contrôler constamment son alimentation est difficile, voire impossible à maintenir indéfiniment. Le retour aux anciennes habitudes et la surconsommation alimentaire provoquent une reprise du poids perdu, voire davantage. Le fait de perdre et de reprendre du poids (phénomène du YOYO) est un stress important pour le corps et rend plus difficile la perte de poids lors de la prochaine tentative. Il peut être ardu de se défaire de ce cercle vicieux. N'hésitez pas à consulter une nutritionniste ou un intervenant psychosocial spécialisé dans ce domaine.



### Pour une meilleure stratégie de gestion du poids

Il existe une meilleure façon de limiter la quantité de nourriture que nous consommons sans passer par le contrôle et le calcul. En fait, notre corps nous signale ses besoins ce qui nous permet de manger suffisamment tout en limitant la surconsommation : la sensation de faim physique (différent de *l'envie de manger*) et la sensation d'être rassasié. Identifier la raison de notre surconsommation est essentiel pour changer notre façon de manger à long terme. De plus, manger lentement en portant attention aux saveurs et aux textures nous aide à nous rassasier plus rapidement et à profiter du plaisir que nos aliments préférés nous procurent. À l'occasion, les aliments moins nutritifs (sucreries, croustilles, malbouffe, etc.) peuvent faire partie de notre alimentation. En effet, si nous les consommons avec modération, ils nous obséderont moins que si nous les évitons. Aucun aliment en petite quantité ne peut nous faire prendre ou perdre du poids. L'adoption de saines habitudes de vie restera la clé pour atteindre un poids santé et surtout pour le maintenir à long terme.

**Julie Perron M.Sc., Dt.P.**  
Diététiste – Nutritionniste  
Clinique Nutrition Santé

## *Des carences nutritives et des ravages psychologiques*

Selon Marie-France Lalancette, nutritionniste et auteure du livre « *Adieu régime, bonjour la vie!* », les régimes entraînent plusieurs carences nutritives.

Limiter la consommation des produits laitiers et fromages	Manque de calcium, de protéines et de gras
Restreindre la viande rouge	Réduit l'apport en fer et crée des problèmes d'anémie
Restreindre ou bannir les pains ou produits céréaliers	Diminue l'apport en glucides, principal carburant pour notre cerveau et nos muscles
Trop d'apports en protéines (régime basé sur une consommation protéinée)	Trop de protéines dans l'organisme sont évacuées dans l'urine, peut entraîner une perte d'eau, une déshydratation et une surcharge rénale

Et que faites-vous lorsque vous suivez un régime? Bien souvent, on restreint certains types d'aliments, on se prive d'autres en espérant que tout cela nous fasse perdre rapidement du poids. Mais ces comportements peuvent avoir un effet dévastateur sur notre moral. L'anxiété face à la nourriture et le sentiment d'échec à la moindre livre que l'on prend peuvent tendre à nous isoler par crainte que les autres remarquent que nous ayons engraisé.

Il faut éviter de calculer chaque aliment ingéré, se rappeler que les besoins en énergie de chaque personne varient en fonction de ses activités, mais également de son métabolisme. C'est en revoyant l'ensemble de nos habitudes de vie et en étant prêt à les modifier sur une longue période de temps que nous serons bien dans notre peau.

### *Ressources*

#### **Clinique Nutrition Santé**

Université Laval  
418 656-2131, poste 7124  
[www.cliniquenutritionssante.ca](http://www.cliniquenutritionssante.ca)

#### **Maison l'Éclaircie**

(Problèmes anorexie et boulimie)  
418 650-1076  
[www.maisoneclaircie.qc.ca](http://www.maisoneclaircie.qc.ca)

#### **Loisirs Montcalm**

(Cours cuisine, boutique santé)  
418 523-6595  
[www.loisirsmontcalm.qc.ca](http://www.loisirsmontcalm.qc.ca)

#### *Isabelle Larouche*

Responsable régionale du développement de l'entraide CCQCA

### *Prendre du recul*

Qui crée les idéaux de beauté depuis plusieurs années? Les stylistes, la publicité, la société en général! Il faut remettre en question ces idéaux, apprendre à s'aimer davantage et accepter notre corps et notre constitution naturelle... la perfection n'existe pas! Il faut s'apprécier pour autre chose que notre image corporelle, reconnaître nos forces, nos qualités nos réalisations et notre personnalité qui font de nous une personne unique et magnifique.

Il faut voir la nourriture sous un autre jour, ne pas craindre de laisser d'aliments dans son assiette, manger de tout, sans privation, mais de façon équilibrée. Pour activer nos muscles et notre métabolisme, choisissons des activités agréables pour bouger et surtout n'hésitons pas à consulter un-e psychologue et un-e nutritionniste qui sauront vous aider à cheminer.

Pour joindre la personne-ressource en Entraide, Isabelle Larouche, vous pouvez le faire les lundis et mardis.  
Téléphone : 418 647-5885 Courriel : [isabelle.larouche@csn.qc.ca](mailto:isabelle.larouche@csn.qc.ca)

Le comité de soutien est formé de : Robert Grace, Lynne Perreault ainsi que Julie Morissette, conseillère.

Document produit par le Réseau Entraide en milieu de travail du Conseil central Québec-Chaudière-Appalaches (CSN).