



Province  
de Liège

Santé et  
qualité de vie

# Au bac les régimes YO-YO

## Comment perdre du poids sainement et durablement



# EDITO

Madame, Monsieur,

Ce n'est un secret pour personne, santé et alimentation sont étroitement liées. En effet, une alimentation équilibrée et une activité physique sont deux atouts santé majeurs.

Partout, on nous vante les mérites de divers régimes « amincissants », et notamment dans les médias. Il est rare, de nos jours, de trouver un magazine féminin sans référence à un régime « de star » ou et à des recettes minceurs. Cette tendance inonde presque toute la presse écrite et audiovisuelle.

Toutes ces solutions « miracles » sont-elles bénéfiques pour notre santé ? Vous vous doutez sans doute de la réponse.... Nombre de ces régimes provoquent carences ou pertes de poids instables.

Dès lors, comment faire pour s'y retrouver ? Quel régime choisir ? Que faire pour perdre du poids sagement et durablement ?

Pour vous aider à répondre à ces questions, nous avons eu le plaisir de collaborer, pour la rédaction de cette brochure, avec **Monsieur Damien PAUQUET**, Diététicien – Nutritionniste du sport. Ce licencié en Sciences Biomédicales est, en outre, le nutritionniste officiel du Standard depuis 2007.

Je vous souhaite une bonne lecture de cet ouvrage, à dévorer sans modération.

**S'informer, c'est bon pour la santé !**





# 1 Le surpoids, causes et conséquences en quelques mots

## Quelle est la définition du surpoids et de l'obésité ?

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) définit l'obésité et le surpoids comme étant « une accumulation anormale ou excessive de graisse qui présente un risque pour la santé ». Selon l'OMS, l'indice de masse corporelle (IMC) est une mesure simple du poids par rapport à la taille couramment utilisée pour estimer le surpoids et l'obésité chez l'adulte. Il correspond au poids divisé par le carré de la taille, exprimé en kg/m<sup>2</sup>.<sup>1</sup>

Classification	Indice de masse corporelle (kg/m <sup>2</sup> )	Risque de maladies
Maigreur extrême	Moins de 16	Élevé
Maigreur	Moins de 18,5	Accru
Poids normal	18,5 à 24,9	Faible
Embonpoint	25,0 à 29,9	Accru
Obésité, classe 1	30,0 à 34,9	Élevé
Obésité, classe 2	35,0 à 39,9	Très élevé
Obésité, classe 3 (obésité morbide)	40 ou plus	Extrêmement élevé

L'IMC s'applique aux deux sexes et à toutes les tranches d'âge chez les adultes mais il n'est pas utilisable pour les enfants (il faut, dans ce cas précis, avoir recours à des courbes de croissance/ staturo-pondérales).

## Quelles sont les causes principales du surpoids et de l'obésité ?

En dehors de causes médicales rares, l'origine d'un surpoids provient d'un déséquilibre énergétique entre les calories consommées et les calories dépensées. En bref, on mange trop comparativement à ce que l'on dépense.

<sup>1</sup> <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/fr/>

Nous consommons de plus en plus d'aliments très caloriques, trop sucrés et trop gras et surtout pauvres en vitamines, en minéraux et autres micronutriments. En outre, on constate une baisse de l'activité physique importante. Nous bougeons moins en partie à cause de l'évolution de notre société : travail plus sédentaire, développement des modes de transports et de l'urbanisation,....

## **Quelles sont les conséquences les plus fréquentes du surpoids et de l'obésité ?<sup>2</sup>**

Un IMC élevé est un important facteur de risque de maladies chroniques comme:

1. les maladies cardiovasculaires (principalement les cardiopathies et les accidents vasculaires cérébraux),
2. le diabète de type 2,
3. les troubles musculo-squelettiques, en particulier l'arthrose – une maladie dégénérative des articulations, très invalidante,
4. certains cancers (de l'endomètre, du sein et du côlon).



# 2 Au bac les régimes

Il existe de nombreux régimes :

MAYO

ATKINS

Dr DUKAN

HOLLYWOOD

MONTIGNAC

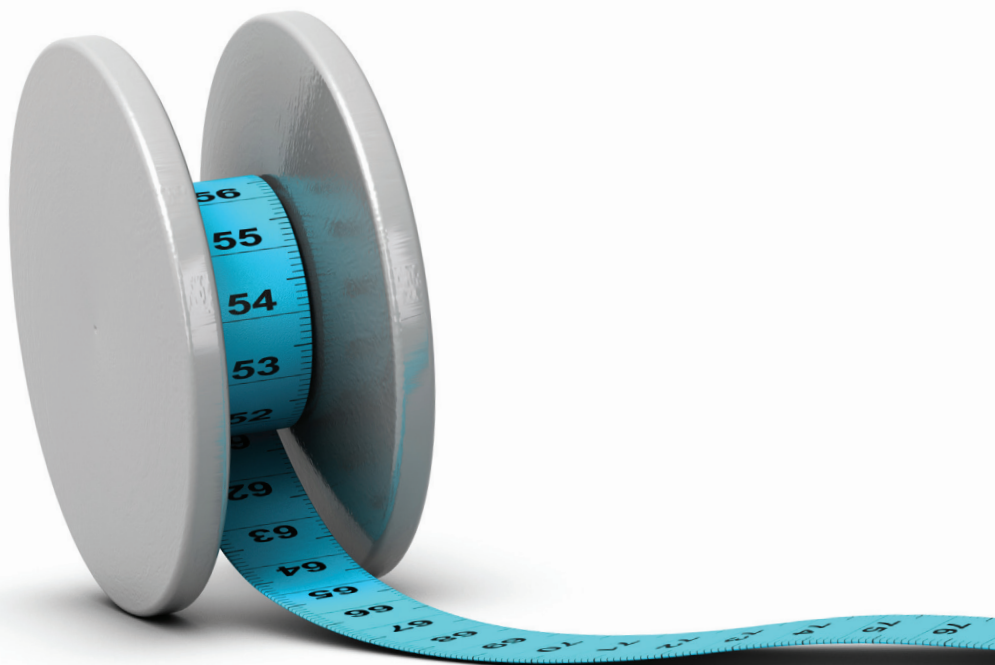
Hyperprotéiné (via des aliments naturels ou en sachets/barres)

Soupe aux choux

Ananas-pamplemousse

.....

Ces derniers promettent de voir fondre les kilos en un temps record. Pour ce faire, certains ne jurent que par des aliments « miracles » et d'autres privilégient les protéines en grande quantité.



Toutes ces cures d'amaigrissement comportent des inconvénients non négligeables :

- frustration,
- privation,
- exclusions,
- sensation de faim,
- monotonie des repas,
- peu, voire pas du tout de personnalisation,
- de possibles répercussions organiques néfastes (rein, foie...).

En outre, beaucoup d'entre eux entraînent une **perte de poids trop rapide**.

Bien que souvent souhaitée, cette dernière a des conséquences importantes sur votre santé et votre bien-être.

A court terme, une perte de poids trop rapide entraîne une baisse des performances physiques et mentales due notamment à :

- l'épuisement des réserves de sucre,
- la diminution de la masse musculaire et,
- une perte d'eau importante (déshydratation).

Il en découle une :

- diminution de l'endurance et de la puissance physique, des difficultés de concentration,
- diminution de la résistance aux infections,
- augmentation du risque de blessures et/ou d'une convalescence plus longue.

**A long terme, cette perte de poids trop rapide engendre le célèbre « effet YO-YO ».**







## a. Conséquences corporelles

- > une diminution du métabolisme de base. Cela signifie qu'au repos, on va brûler moins de calories,
- > chez les femmes, il arrive que le cycle menstruel soit perturbé,
- > les risques de carences en vitamines et en minéraux augmentent,
- > il devient de plus en plus difficile de contrôler son poids et à long terme, le risque d'obésité augmente.

## b. Conséquences psychologiques

Au fur et à mesure de cet engrenage, une relation négative avec la nourriture se met en place. On perd le plaisir de manger. Cela peut mener à des troubles alimentaires à prendre très au sérieux. De façon générale, l'estime de soi est mise à mal...

**Avec l'effet Yo-yo, il y a beaucoup plus à perdre que des kilos....**



# 4 Les 6 principales causes d'un échec d'une perte de poids

## 1. Plan alimentaire inadéquat

Lorsqu'un régime est trop peu, voire pas adapté aux habitudes alimentaires de la personne concernée, les risques d'échec sont plus élevés. En effet, la frustration engendrée peut alors être importante et il arrive qu'elle mène à l'abandon du régime, en général suivi d'une consommation importante des aliments « interdits ». On tombe alors dans le cycle « vicieux » de l'effet Yo-Yo.

## 2. Les folies du week-end

Le week-end..... comme il est dur de tenir le rythme d'un régime strict durant cette courte période de détente. Les moments de relâche sont beaucoup plus importants durant le week-end qu'en semaine : consommation accrue d'alcool, restaurants souvent tardifs, sans oublier les desserts et autres petits plaisirs tels que les pains aux chocolats du dimanche ou le pop-corn le samedi soir au cinéma.

## 3. Le syndrome « du frigo » ou « de la boulangerie »

Pour perdre du poids, par faute de « temps » ou manque d'organisation, nombreux sont ceux qui sautent le petit-déjeuner. Pourtant, il s'agit d'un repas capital permettant de bien démarrer la journée ! Du coup, entre 16h et 18h, la sensation de faim et/ou l'envie de manger est ingérable et l'on passe par une phase de « pseudo-boulimie », bien entendu préjudiciable à une perte de poids.





#### **4. Les grignotages du soir, voire de la nuit**

En soirée, devant la télévision ou en lisant un magazine, la tentation de manger des petits plaisirs sucrés (biscuits, chocolats, glace, ...) ou salés (chips, cacahuètes,...) est grande. De plus, nous avons souvent envie de décompresser, d'évacuer le stress, la colère... accumulés au fil de la journée. La nourriture remplit bien souvent ce rôle, mais à quel prix! La nuit, nous dépensons peu de calories et du coup, les aliments consommés, souvent trop sucrés et/ou trop salés seront stockés et entraîneront une prise de poids.

#### **5. Objectifs fixés trop ambitieux**

Il arrive que l'on se fixe des objectifs trop ambitieux avec le souhait de perdre au plus vite les kilos superflus. Cela peut entraîner une perte de poids au départ trop rapide. Du coup, sans stabilisation, lors de la reprise des habitudes alimentaires, le poids sera repris rapidement, voire de façon plus importante qu'au départ. Il est important de passer par des paliers « mémoire » lors d'une perte de poids importante afin que le corps s'habitue à ce nouveau rythme de vie.

De plus, si vous vous fixez des objectifs trop ambitieux, le découragement peut survenir rapidement et provoquer l'abandon du régime.

#### **6. Perturbations psychologiques**

En période de difficultés émotionnelles (travail stressant, décès, divorce,...), il est très dur de se tenir à un régime, qui demande beaucoup de force et de volonté. Il est préférable de ne pas entamer de régime l'esprit tourmenté car il vous sera très dur de le vivre de manière sereine.

# 5

## Une alimentation saine et équilibrée

### Rappel des principes de base

Même en dehors des régimes, pour votre santé, il est conseillé d'avoir une alimentation saine, équilibrée et variée. Pour y arriver, voici quelques conseils de base :

- buvez au minimum 1,5 litre d'EAU par jour pour un adulte (+ 500 ml par heure d'effort),
- mangez des féculents (riz, pâtes, céréales, pain), à chaque repas en privilégiant les aliments complets,
- mangez 5 portions de fruits et légumes par jour (idéalement 3 portions de légumes et deux de fruits) ainsi que 3 produits laitiers,
- au niveau des protéines (viande, œufs, poisson), il faut en consommer 1 à 2 fois par jour mais en quantité raisonnable. Ainsi, un steak de 125gr suffit amplement à un adulte <sup>(1)</sup>. N'oubliez pas non plus le poisson, si possible deux fois par semaine dont une fois du poisson gras comme le thon, le saumon ou le maquereau,
- n'éliminez pas les matières grasses de votre quotidien mais consommez-les avec modération en préférant les matières grasses végétales (huiles, fruits oléagineux),
- concernant les aliments « plaisirs » : chocolat, biscuits, sodas, chips, ... . L'idéal est d'en manger de façon occasionnelle et raisonnable. On évitera donc d'en manger tous les jours (et lorsqu'on en mange de vider le sachet en une fois).



## Etre à l'écoute de son corps

Dans le cadre d'une alimentation équilibrée, être à l'écoute de son corps est primordial. Nous avons tous un peu perdu cette habitude saine : nous terminons notre assiette car c'est poli, nous mangeons aux moments définis à cet effet et dans le laps de temps déterminé notamment au travail... Nous imposons notre rythme de vie à notre corps sans écouter ses besoins. Et nous parlons bien de besoins et non d'envies. Les envies sont influencées par :

- > des stimuli externes comme l'odeur des frites, regarder les autres manger, voir une publicité appétissante, parler de nourriture,....
- > des émotions : se récompenser, se réconforter, tromper l'ennui, ... .

Il faut donc être à l'écoute de la FAIM qui se traduit par des gargouillements, une sensation de vide, d'inconfort, de faiblesse, d'irritabilité.

Avoir faim peut également provoquer des maux de tête voire des hypoglycémies. Lorsque ces besoins physiques se font sentir, il est important d'y répondre, en mangeant un en-cas adapté.

S'il faut écouter la FAIM, il faut également écouter la SATIETE. Elle se manifeste par cette sensation de ventre juste bien rempli. Lorsque l'on répond aux besoins corporels, une sensation de regain d'énergie se fait rapidement sentir. Par contre, lorsque l'on continue à manger alors même que l'on n'a plus faim, le plaisir de déguster diminue.

Pour vous aider à être à l'écoute de votre corps, voici **quelques conseils** à suivre lors de vos repas :

- > asseyez-vous confortablement,
- > éviter les distractions (télévision, lecture,...),
- > manger lentement (20 minutes minimum),
- > n'arrivez pas affamé au repas,
- > servez-vous des portions raisonnables.

# 6 Comment perdre du poids sainement et durablement via 10 conseils pratiques

Pour perdre du poids, une règle principale : il faut que les apports énergétiques (nourriture et boissons) soient inférieurs aux dépenses (métabolisme de base, activité physique,...).

Pour ce faire et maximiser les chances de réussite, il faut se baser sur un plan alimentaire PERSONNALISE combiné à une ACTIVITE PHYSIQUE REGULIERE.

Pour rappel, l'activité physique comprend le sport mais pas seulement. Le fait de prendre les escaliers à la place de l'ascenseur, d'aller au travail à vélo ou à pied, d'aller promener son chien... toutes ces activités contribuent également à votre bonne forme et ne coûtent rien. On conseille d'avoir au minimum 30 minutes d'activité physique par jour.

Pour perdre du poids sainement, il est important d'éviter la FAIM et de garder le plaisir de manger.

## **10 conseils** pour vous y aider :

- > fixez-vous des objectifs réalisables,
- > diminuez progressivement les calories consommées quotidiennement,
- > visez une perte de 0,5 à 1 kg par semaine maximum,
- > fractionnez vos repas (minimum 3 repas principaux et 2 collations par jour),
- > variez votre nourriture et évitez de manger systématiquement les mêmes aliments,
- > évitez les sucres ajoutés,
- > ne vous fiez pas qu'à votre balance et mesurez également les modifications de votre corps (silhouette),
- > pesez-vous maximum une fois par semaine,
- > gardez du plaisir notamment en vous octroyant des jokers 1 fois par semaine,
- > gérez mieux l'apport en graisse.

## Mieux gérer les graisses

### Mangez MOINS de :

- > beurre, margarine et autres matières grasses à tartiner,
- > fritures,
- > viandes grasses et industrielles (saucisses, hamburgers, farces),
- > tartes, quiches, tourtes,
- > chocolat,
- > chips et biscuits d'apéritifs ou équivalents.

### Faites les substitutions suivantes :

- > lait demi-écrémé ou écrémé à la place du lait entier,
- > beurre allégé au lieu du beurre ou de la margarine,
- > fromages basses calories ou allégés au lieu de fromages ordinaires,
- > pomme de terre vapeur ou en robe des champs au lieu des frites,
- > poulet, poisson ou viande maigre à la place des viandes grasses,
- > crackers, galettes de riz ou barre aux fruits à la place des biscuits et gâteaux,
- > fruits frais au lieu de chocolat.

### Dégraissez :

- > assaisonnez les pommes de terre en robe des champs de fromage blanc, yaourt, crème fraîche allégée ou haricots cuisinés,
- > ôtez la peau du poulet et de la dinde,
- > faites griller, cuire au four, à la vapeur ou sans matière grasse mais ne pas frire,
- > confectionnez des sauces à base de vinaigre parfumé, de jus de citron, de fromage blanc et de moutarde en lieu et place de la crème épaisse,
- > choisissez les morceaux maigres de la viande et enlevez le plus de gras possible,
- > .....

### Autres conseils en vrac

- > préférez le pain complet aux céréales « petit-déjeuner » (à ranger dans la catégorie « petits plaisirs occasionnels »),
- > mangez un laitage (fromage, yaourt) en matinée,
- > commencez par le « sucré » et terminez par le « salé »,
- > prenez une, voire deux collations dans l'après-midi,
- > outre les fruits et légumes crus, pensez aux biscuits secs et croquants,
- > limitez vos portions au souper (peu de féculents),
- > gérez les écarts du week-end (alcool OU dessert),
- > évitez les boissons sucrées, même light en dehors des repas,
- > consommez du poisson 2 fois par semaine,
- > .....

Le département Santé a lancé une nouvelle  
campagne de promotion de la santé physique et mentale

POUR ÊTRE

# TIPTOP

JE PRENDS SOIN DE MA SANTÉ



Elle a fait de l'alimentation  
saine une véritable priorité

Retrouvez nous prochainement au sein de votre commune !