

Les régimes alimentaires sont inefficaces ou... dangereux

L'avis est sans appel. Les régimes alimentaires sont au minimum inefficaces, au pire dangereux pour la santé. Une information qui tombe alors que cette journée de jeudi est consacrée à la lutte contre l'obésité. Une quinzaine de régimes amincissant, parmi les plus connus, ont été passé au crible.

Un verdict qui tombe en pleine "Journée nationale et européenne contre l'obésité". Les régimes et autres produits "miracles" parmi les plus connus créent des déficits. Cette observation s'appuie sur une enquête scientifique réalisée en France par l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire).

"Les différents régimes qui permettent de perdre beaucoup de poids rapidement entraînent un effet yoyo", explique le professeur Colin, diabétologue et endocrinologue, avant d'enchaîner : "La perte du poids est pathologique. Cet effet « yoyo » est dévastateur sur le plan physiologique mais aussi sur le plan psychologique". Concrètement, le corps ne serait pas en capacité d'encaisser les demandes de ces régimes pour perdre du poids.

De l'argent jeté par les fenêtres

En plus d'être dangereux ces régimes sont chers, ils coûteraient 27 à 29 millions d'euros aux Belges. *"C'est beaucoup d'argent perdu en pure perte", tance Jean-Paul Allonsius, président fondateur de Bold (l'Association belge de patients obèses), avant de poursuivre : " Ce qui faut faire c'est aller voir son médecin, son diététicien, son psychologue mais surtout retrouver du mouvement. Avec ces méthodes, on possède plus de chances de perdre durablement du poids".*

Une équipe de spécialistes, plus approprié.

Des conseils utiles puisque 54% des hommes et 40% des femmes belges présentent un surpoids. De plus, 14% de la population belge est obèse et - plus alarmant encore - 18% des enfants âgés de 2 à 7 ans sont obèses. Dans toute situation surpoids, l'aspect psychologique est très important. Consulter donc une équipe pluridisciplinaire serait la meilleure solution. "On ne peut véritablement se baser que sur des régimes équilibrés. Ils peuvent être discrètement hypocaloriques mais seulement durant un temps limité. Ils créent surtout un déséquilibre", conclut le professeur Colin Idès.

RTL 19 mai 2011