



Avec les Nuls, tout devient facile !

Nouvelle édition

Maigrir

POUR LES NULS

- ✓ Je mange ça... pas ça :
choisir les bons aliments
- ✓ Élaborer son programme
minceur personnalisé
- ✓ Au supermarché,
au restaurant : la minceur
au quotidien
- ✓ Avec des recettes
et des menus express

Jane Kirby

Diététicienne

Dr Jocelyne Raison

Médecin nutritionniste

Damien Galtier

Diététicien



Maigrir POUR **LES NULS**

Jane Kirby, R.D.

Dr Jocelyne Raison

Damien Galtier

FIRST
 **Editions**

Maigrir pour les Nuls

Titre de l'édition américaine : *Dieting for Dummies*

Publié par

Wiley Publishing, Inc.

111 River Street

Hoboken, NJ 07030 – 5774

USA

Copyright © 2006 Wiley Publishing, Inc.

« Pour les Nuls » est une marque déposée de Wiley Publishing, Inc.

« For Dummies » est une marque déposée de Wiley Publishing, Inc.

© Éditions First-Gründ, 2004 pour la première édition du poche et 2012 pour la nouvelle édition.

Publiée en accord avec Wiley Publishing, Inc.

60, rue Mazarine

75006 Paris – France

Tél. 01 45 49 60 00

Fax 01 45 49 60 01

Courriel : firstinfo@first.com

Internet : www.pourlesnuls.fr

ISBN : 978-2-7540-3565-1

ISBN Numérique : 9782754037365

Dépôt légal : février 2012

Couverture : KN Conception

Mise en page : Catherine Kédémos

Fabrication : Antoine Paolucci

Production : Emmanuelle Clément

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

Sommaire



Introduction	1
Remerciements	2
L'organisation de ce livre	2
Première partie : Un poids sain	3
Deuxième partie : Comment forger un rapport sain avec la nourriture ?	3
Troisième partie : Comment planifier une vie saine ?	3
Quatrième partie : Les courses, la cuisine et les dîners en ville	4
Cinquième partie : Où chercher de l'aide ?	4
Sixième partie : La partie des Dix	4
Les icônes utilisées dans cet ouvrage	5
Par où commencer ?	5

Première partie : Un poids sain

Chapitre 1 : La relation entre le poids et la santé.....

Pourquoi un excès de poids est-il néfaste à la santé ?	9
De quelle façon la répartition des graisses affecte-t-elle la santé ?	12
Comment contrôler son poids pour être en bonne santé ?	15

Chapitre 2 : Comment évaluer votre poids ?

Observez votre balance	18
La méthode d'évaluation rapide	18
Le tableau des poids	19
Comment déterminer l'importance de votre excès de poids ?	20
L'absorptiométrie biphotonique	21
La mesure des plis	23
La résistance bioélectrique	23
L'indice de masse corporelle	24

Le tour de taille.....	25
La prise en compte des facteurs de risques individuels.....	27
Comment réunir toutes les données ?.....	27

Chapitre 3 : Êtes-vous prédestiné à être gros ? 29

Allez-vous grossir ?	29
Votre âge affecte votre poids	30
Les enfants gros sont souvent corpulents à l'âge adulte.....	31
Nature ou nourriture ?	32
La théorie du pondérostas	32
Si vous ne bougez pas, vous ne les perdrez pas !	34
L'allégé, faut pas en abuser !	34
Le « fast-food », c'est pas facile !	34
Que choisir : fumer ou maigrir... ?	35
Une prise de poids due aux médicaments	35
Réservé aux femmes	36
Lutter contre des forces supérieures	37

Deuxième partie : Comment forger un rapport sain avec la nourriture ? 39

Chapitre 4 : Les bases relatives aux calories 41

Qu'appelle-t-on calories ?	41
D'où viennent les calories ?	42
Combien de calories mangez-vous ?	44
Comment déterminer vos besoins caloriques ?	45
Votre âge.....	45
Votre sexe	46
Votre métabolisme	47
Le facteur héréditaire	47
La forme de votre corps	47
Votre niveau d'activité.....	48
Les calculs.....	48
Se fixer un niveau calorique raisonnable dans le but de perdre du poids.....	51
Le nombre de calories qu'il faut supprimer pour maigrir	51
La règle des 20 %.....	52

Chapitre 5 : Comprendre votre relation à la nourriture.....53

Comment savoir si vous mangez en fonction de votre état émotionnel ?	54
Manger sans faim	54
Un besoin physiologique pour certains aliments	55
Le « syndrome de l'assiette propre ».....	57
Manger au lieu de travailler	58
Manger pour faire face au stress, à la colère, à la solitude ou à la fatigue.....	58
Manger sainement en société, mais engloutir dans des moments de solitude.....	59
Se sentir indigne ou coupable de manger	60
Comment changer d'attitude.....	61
À quoi ressemble votre physique idéal ?	61
Comment voyez-vous votre corps ?.....	65

Chapitre 6 : Comment venir à bout des excès ?67

Le mécanisme de la faim	67
Le cerveau.....	68
CCK : le produit chimique qui contrôle l'appétit	70
Pourquoi le régime donne-t-il faim ?	71
Vous pouvez retrouver la vraie sensation de faim.....	71
Votre corps ne fait pas de distinction entre régime et famine.....	76

Chapitre 7 : Les troubles alimentaires : le régime poussé trop loin79

Les multiples facettes des troubles alimentaires.....	82
L'anorexie mentale	82
La boulimie.....	85
L'alimentation incontrôlée	86
Qui développe des troubles alimentaires ?.....	87
Qu'est-ce qui déclenche un trouble alimentaire ?.....	89
Les facteurs psychologiques	89
Les facteurs biologiques	90
Les facteurs familiaux.....	91
Les facteurs sociaux	91

Les conséquences médicales des troubles alimentaires	92
Les problèmes psychologiques liés aux troubles alimentaires ...	93
Des traitements pour soigner les troubles alimentaires.....	94
L'anorexie mentale	95
La boulimie.....	95
L'alimentation incontrôlée	96
Que faire si vous connaissez quelqu'un qui souffre d'un trouble alimentaire ?	96

Chapitre 8 : Que faire si votre enfant est obèse ? 99

Les raisons de l'obésité infantile.....	100
Nourriture ou nature ?	100
L'activité physique joue un rôle primordial.....	101
Le rôle des modes alimentaires dans les problèmes de poids infantiles.....	101
Comment déterminer si votre enfant est obèse ?	103
Que faire si votre enfant est trop gros ?	108
Quelle image ont-ils de leur corps ?	109
Encouragez-le à pratiquer un sport	109
Respectez le corps de votre enfant.....	110
Les questions courantes	113
Que faire lorsque les camarades de classe de votre enfant le tourmentent à propos de son poids ?	113
Comment procéder si votre enfant refuse de manger des légumes ?	113
Comment empêcher votre enfant d'échanger son sandwich nourrissant contre une barre de chocolat ?	114
Quels casse-croûte sains et peu caloriques peuvent être mangés en voiture ?	115
Pourquoi ne faut-il pas sauter le petit déjeuner ?	116
Devez-vous interdire à votre enfant de manger dans un « fast-food » ?	116

Troisième partie : Comment planifier une vie saine 119

Chapitre 9 : Santé et nutrition : un guide alimentaire 121

Diversifiez votre alimentation	122
Compensez votre alimentation par une activité physique afin de vous maintenir à votre poids ou de perdre quelques kilos	123
Ne négligez pas les céréales ni les féculents, et mangez en bonne quantité légumes verts et fruits	124
Les légumineuses méritent d'être redécouvertes	124
Faites le plein de fibres	126
À fond les fibres !	127
En quoi les fruits et les végétaux sont-ils bénéfiques pour la santé ?	128
Limitez les matières grasses ajoutées et les graisses saturées ..	130
Limitez votre consommation de corps gras saturés	130
Optez pour les corps gras insaturés	131
Quelques conseils pour réduire les graisses	133
Évitez de manger trop sucré	134
Sucres et sucre	134
Faites attention à la densité des aliments	136
Modérez votre consommation de sel et de sodium	137
Comment le sel influe-t-il sur la prise de poids ?	138
Le sel est-il responsable de l'hypertension artérielle ?	138
Comment contrôler sa consommation de sel ?	138
Modérez votre consommation de boissons alcoolisées	139
Buvez de l'eau	140

Chapitre 10 : Comment mettre en pratique les lignes directives d'une alimentation saine ? 143

Adoptez une alimentation... le guide du Programme National Nutrition Santé	143
L'anatomie des portions alimentaires	146
Les groupes alimentaires vus d'un peu plus près	148
Premier niveau : les fruits et les légumes	148

Deuxième niveau : les féculents et les céréales (6 à 11 portions)	152
Troisième niveau : les aliments et les produits d'origine animale	153
Quatrième niveau : les graisses, les huiles et les produits sucrés	156
L'alimentation végétarienne	157
L'alimentation saine pour perdre du poids	158
La planification des repas	160
Comment planifier votre régime alimentaire ?	162

Chapitre 11 : Les allégés en graisses et les édulcorants de synthèse : une question de goût !... 165

Peut-on grossir en ne mangeant que des aliments sans matières grasses ?	165
Le rôle des allégés en graisses	168
Les allégés en graisses sont-ils efficaces ?	168
Quels sont les différents types de remplaçants en graisses ?	169
Le rôle des édulcorants nutritifs et non nutritifs dans un régime	170
Les édulcorants nutritifs	170
Les édulcorants non nutritifs	171
Pourquoi il est inutile de se priver d'aliments « authentiques »	174

Chapitre 12 : Comment devenir plus actif ? 177

L'importance du rôle de l'exercice physique dans l'amaigrissement	178
Grâce à l'exercice physique, vous mangez moins	178
L'exercice physique intensifie la combustion des calories	178
L'exercice physique protège de l'atrophie musculaire	179
L'exercice physique contribue au bien-être	179
Les gens actifs perdent du poids et maintiennent leur nouvelle ligne plus facilement	180
Quel est le niveau suffisant d'exercice physique ?	180
Comment démarrer l'exercice physique ?	181
Tenez un journal d'exercices physiques	182
En avant la combustion des calories !	184
L'entraînement physique	185

Dix mauvaises excuses pour ne pas faire d'exercice physique (et comment y faire face).....	186
Le rapport alimentation/exercice physique	188
Vous êtes matinal	189
À l'heure du déjeuner ou après le travail ?	189
Les coureurs du dimanche.....	190

Chapitre 13 : Comment avoir un meilleur sommeil . 193

Existe-t-il un lien entre manque de sommeil et prise de poids ?	193
Le manque de sommeil pourrait influencer la balance énergétique et l'appétit	194
Le surpoids et l'obésité nuisent-ils au sommeil ?	195
Comment explique-t-on ce lien entre surpoids et apnée du sommeil ?	195
Quelles sont les conséquences de l'apnée du sommeil pour la santé ?	196
Les liens entre surpoids, obésité et sommeil ne sont pas complètement élucidés	197
Comment évaluer son besoin de sommeil ?	197
Que faire quand le ronflement de votre partenaire est insupportable ?	197
Bien dormir, mieux vivre – Sommeil et environnement	198

Chapitre 14 : Comment maintenir un style de vie sain ?..... 201

Comment maintenir son poids d'équilibre ?	201
Soyez réaliste !	202
Soyez téméraire !	203
Soyez flexible !	204
Soyez raisonnable !	204
Soyez actif !	205
Du vécu.....	205
Les fluctuations de poids finissent par fatiguer	206
Surveillez votre poids	206
Faites marcher vos méninges !	207
Bougez !	207
Obtenez du soutien.....	209

***Quatrième partie : Les courses, la cuisine
et les dîners en ville 211***

Chapitre 15 : Comment faire ses courses ? 213

Comment faire sa liste de provisions ?	213
Comment faire des courses intelligentes ?	214
Comment décrypter les étiquettes ?	216
Acheter « intelligent »	218
Les pains, les céréales, le riz et les pâtes	218
Les fruits et les légumes	218
Les produits laitiers	219
La viande, la volaille, le poisson, les haricots secs, les œufs et les fruits à écale	220
Les graisses, les huiles et les sucreries	221

Chapitre 16 : Comment équiper sa cuisine ? 223

Bien s'équiper	223
Des techniques et des produits de substitution sains	226
Que devriez-vous avoir en réserve ?	228
Dans le placard	229
Dans le réfrigérateur et le congélateur	230

Chapitre 17 : Manger en ville 233

Devenez un détective des menus	234
Un tour des restaurants	236
La cuisine chinoise	236
La cuisine de brasserie	237
La cuisine indienne	238
La cuisine italienne	239
La cuisine japonaise	240
La cuisine mexicaine	241
Les pizzerias	242
La cuisine thaïlandaise	243
Les repas « aériens »	244

Cinquième partie : Où chercher de l'aide ?245

Chapitre 18 : L'aide d'un professionnel247

Quels professionnels pour vous aider à perdre du poids ?	247
Ce que les professionnels peuvent faire pour vous	248
L'évaluation	249
L'établissement d'un programme à long terme	250
Le suivi	251
Les programmes pour maigrir	252
Suivre un programme : les questions à se poser avant	252
Une filière de soins	253
Programmes esthétiques	253
Programmes commerciaux	253
Quel programme choisir ?	254

Chapitre 19 : Les traitements médicamenteux et chirurgicaux pour perdre du poids257

Comment agissent les médicaments du surpoids actuellement disponibles ?	258
La prise de médicaments sur ordonnance	259
L'Orlistat	259
Les biguanides	259
Le traitement chirurgical de l'obésité	260
Recommandations officielles	261
Les résultats	262
Mises en garde	262
Grossesses et by-pass	265

Chapitre 20 : Les traitements chirurgicaux des lipodystrophies269

La silhouette traitée en chirurgie	270
Les hanches	270
L'abdomen	271
Les fesses	272
La région du tiers supérieur de la face interne de la cuisse	273
Qu'est-ce que la liposuction ?	273
La liposuction aux ultrasons ou liposculpture	275
La liposuction superficielle	275
Canule rotative ou liposoft	275

Chapitre 21 : Les régimes les plus célèbres 277

« Régime strict » et santé, un tandem de tous les dangers	277
Les régimes basés sur un seul aliment	279
Les régimes hyperprotéinés	285

Sixième partie : La partie des Dix 289

Chapitre 22 : Dix mythes à propos des régimes minceur 291

Manger tard le soir fait grossir	291
Maigrir vraiment en mangeant moins de calories	292
Ne jamais se resservir	292
Ignorer ses envies : elles n'existent que dans la tête !	293
Ne pas manger entre les repas	293
Manger un petit déjeuner : faim toute la journée !	293
Pour maigrir, il faut devenir végétarien	294
Jeûner : la solution miracle	294
Manger tout ce qu'on veut, sauf des graisses	295
Maigrir vite, c'est maigrir bien	295

Chapitre 23 : Dix façons de réduire les calories 297

Lire les emballages	297
Limiter sa consommation d'alcool	298
Utiliser des assiettes plus petites	298
Choisir un menu pour enfant	298
Servir le repas dans la cuisine, le manger ailleurs	299
Manger lentement	299
Manger uniquement dans une assiette	299
Manger un maximum de végétaux	300
Choisir des produits laitiers allégés	300
Manger terne, c'est mieux !	300

Chapitre 24 : Dix règles pour mener une vie saine . 303

Mangez des légumes et des fruits tous les jours	303
Manger du pain complet	304
Ne pas passer la semaine sans haricots, lentilles ni petits pois	304

Prendre 3 repas et 2 ou 3 collations par jour	304
Déjeuner le matin	305
Ne pas boire n'importe quoi	305
Boire de l'eau	305
Limitier sa consommation de caféine	306
Limitier sa consommation d'aliments salés	307
Pratiquer régulièrement un sport ou une activité physique	307

Chapitre 25 : Recettes 309

Sauces	309
Recettes de verrines	314
Recettes traditionnelles ou du terroir « allégées »	318
Recettes de wok	322
Recettes exotiques	327
Recettes de desserts	334
Recettes de smoothies	339

Index 343

Introduction



La proportion des enfants gros est de plus en plus importante. Prenons-nous le chemin des Américains ? D'autant que le poids est un souci quasi permanent dans notre civilisation. Une préoccupation légitime dans bien des cas.

Qu'est-ce que le surpoids ? Pas un simple symptôme comme on voudrait nous le faire croire, mais un véritable problème de santé. Une affection médicale qui plus est, que l'on ne saurait traiter ponctuellement, car lorsqu'elle est négligée cette affection évolue, le poids augmente et surviennent des complications de santé : diabète, hypertension, maladies cardio-vasculaires, atteintes rhumatismales et troubles psychologiques. Le surpoids et, à un degré de plus, l'obésité, résultent de dérèglements des signaux de la faim et de la satiété, des systèmes de régulation du métabolisme de plusieurs organes.

Le poids est la résultante de phénomènes dynamiques ; il dépend des apports caloriques dus à l'alimentation, des rendements de cette énergie fournie et des dépenses énergétiques. Chaque personne est donc un cas unique, dont la prise en charge varie en fonction des causes et des mécanismes de sa propre surcharge pondérale. D'où une conception plus réaliste dans laquelle pour maigrir il faut trouver son équilibre entre une alimentation saine, un moral d'acier et un exercice physique régulier.

Maigrir tout seul est souvent difficile et il faut accepter de l'aide de professionnels compétents. C'est par une prise en charge globale de l'individu, associant la compétence de plusieurs spécialistes, médecin, diététicien, que l'on parviendra, durablement, à vaincre l'excès de poids. Il n'est pas rare qu'un psychologue, un thérapeute comportementaliste, interviennent aussi, avant même de parler alimentation : il existe des résistances ou des difficultés psychologiques à suivre un régime qu'elle peut mettre en

évidence. Les traitements chirurgicaux de l'obésité sont une avancée pour les cas sévères présentant des risques ou des complications de santé.

Le candidat à l'amincissement peut aussi consulter un chirurgien esthétique. En cours de traitement, des lipo-aspirations permettent au patient dont des localisations de masse grasse font de la résistance et chez lequel l'amaigrissement marque une pause, de ne pas lâcher prise. Les personnes qui souhaitent maigrir commencent à mieux connaître les dangers des régimes stéréotypés et hâtifs qu'ils ont suivis. Et savent comment certaines privations sont vaines, à long terme. Les kilos reviennent inéluctablement. Ces effets yo-yo épuisent le corps et nuisent à la santé psychique, conduisant à des frénésies alimentaires.

Ce livre peut rester dans votre bibliothèque. Il ne préconise ni régimes à la mode ni méthodes miracles, il vous apprendra simplement à mieux comprendre les tenants et les aboutissants des problèmes de poids et à trouver à chaque moment une solution pour un équilibre personnel, une bonne alimentation et un exercice physique régulier.

Remerciements

Grâce à l'amicale complicité de plusieurs collègues médecins, chirurgien plasticien, psychologue, thérapeute comportementaliste, l'adaptation française du livre *Maigrir pour les Nuls* s'est faite dans la bonne humeur. Qu'il nous soit donné l'occasion de les remercier chaleureusement de leur collaboration :

- Cécile Defrance, psychologue, thérapeute comportementaliste,
- Thierry Bonvalot, chirurgien plasticien,

L'organisation de ce livre

Cet ouvrage se compose de 6 parties divisées en 25 chapitres. Vous pourrez ainsi vous référer directement au chapitre qui vous intéresse plus particulièrement.

Première partie : Un poids sain

Il est important de noter que cette partie ne s'intitule pas LE poids idéal. En effet, vous comprendrez ici ce que signifie un poids sain et vous apprendrez à calculer le vôtre. Nous aborderons non seulement les risques que constitue un excès de poids, mais également les raisons pour lesquelles certaines personnes deviennent grosses (la cause n'en est pas toujours une consommation exagérée de gâteaux !). Ensuite, nous ferons la nuance entre « être obèse » et « être gros », car il est important de bien saisir la différence entre ces deux phénomènes. Enfin, vous saurez si votre poids (et la façon dont il est réparti) représente ou non un risque pour votre santé.

Deuxième partie : Comment forger un rapport sain avec la nourriture ?

Si vous ne savez pas pourquoi vous avez grossi, vous aurez du mal à maigrir. Tout d'abord, il faut savoir ce que sont les calories, d'où elles viennent et comment évaluer les besoins de votre corps en calories, afin de vous permettre de maigrir, mais surtout de maintenir votre nouveau poids.

Nous vous aiderons également à comprendre vos habitudes alimentaires. Les goûts personnels, les émotions, les fluctuations hormonales et autres influences culturelles déterminent ce que vous mangez. Lorsque vous aurez trouvé ce qui vous titille les papilles, vous aurez plus de chances d'éviter les excès.

Vous découvrirez aussi des conseils quant à l'alimentation d'un enfant trop gros et de nombreuses informations qui vous seront utiles pour détecter et remédier à certains troubles alimentaires.

Troisième partie : Comment planifier une vie saine ?

Atteindre et maintenir un poids raisonnable sans pour autant vous priver de repas appétissants, voici le thème principal de

cette troisième partie. Vivre sainement consiste à mettre en pratique nos conseils et nos recommandations scientifiques en matière d'alimentation. Vous découvrirez également l'importance de l'exercice physique, qui, indéniablement, contribue à l'amaigrissement recherché et à une meilleure santé.

Quatrième partie : Les courses, la cuisine et les dîners en ville

Nous vous conseillerons sur ce qu'il faut et ce qu'il ne faut pas acheter. Nous vous suggérerons également comment équiper, à bas prix, votre cuisine afin de faciliter la préparation de repas sains. Enfin, si vous dînez dehors, lisez d'abord nos petites recommandations.

Cinquième partie : Où chercher de l'aide ?

Si vous ne vous sentez pas assez fort pour poursuivre une démarche de perte de poids tout seul, nous vous indiquerons des professionnels fiables à qui vous pouvez vous adresser. Vous avez également intérêt à consulter nos pages concernant les régimes « mode » et les arnaques afin d'éviter de vous faire avoir... Si vous êtes très obèse et que vous avez déjà tout essayé sans succès, vous pouvez discuter avec votre médecin des traitements chirurgicaux.

Sixième partie : La partie des Dix

À l'instar des autres livres de la collection, *Maigrir pour les Nuls* contient lui aussi une partie nommée la partie des Dix. Vous y trouverez des listes concernant les idées fausses en matière d'amaigrissement, des méthodes faciles pour réduire son ingestion de calories et des conseils pour vivre sainement. En outre, nous avons intégré quelques-unes des meilleures recettes basses calories qui soient.

Les icônes utilisées dans cet ouvrage

Les icônes placées en marge vous permettent d'accéder plus rapidement aux informations. Voici leur signification :



Cette icône signale un conseil qui vous aidera dans vos efforts d'amaigrissement.



Cette icône signifie que l'information que vous êtes en train de lire est très importante.



Le but de cette icône est de vous signaler les informations fausses et les dangers en matière de régime. Faites attention !



Cette icône vous informe qu'il s'agit de données scientifiques ou techniques. À vous de voir...



Trop de jargon ? Pas de panique, cette icône annonce que les explications sont là... Il suffit de les lire !

Par où commencer ?

Maigrir n'est plus un mythe ! En ouvrant ce livre – à n'importe quelle page – vous comprendrez mieux le phénomène de l'amaigrissement, et vous pourrez enfin vivre sainement et sereinement sans être obsédé par la notion de régime. Bonne lecture et bon appétit !

Première partie

Un poids sain



« Sans vouloir vous vexer, il se pourrait que votre problème de poids provienne du fait que vous avez les yeux plus gros que le ventre. »

Dans cette partie...

Avant de commencer à contrôler votre consommation de calories, il est indispensable de comprendre de quelle façon votre poids peut affecter votre santé. Vous aurez beaucoup plus de facilité si vous ne perdez pas de vue que le but de l'amaigrissement est de vous permettre de vous sentir mieux dans votre peau et d'améliorer votre qualité de vie. Vous pourrez aussi calculer votre poids optimal d'un point de vue santé et découvrirez que l'on peut être en pleine forme tout en pesant plus lourd que son poids « idéal ».

Chapitre 1

La relation entre le poids et la santé

.....

Dans ce chapitre :

- Pourquoi un excès de poids est-il néfaste à la santé ?
 - De quelle façon la répartition des graisses affecte-t-elle votre santé ?
 - Comment contrôler son poids non plus pour l'aspect physique, mais pour être en bonne santé ?
-

Uous tentez de maigrir depuis que vous êtes adolescent ? Eh bien sachez que vous n'êtes pas seul ! L'excès de poids est un problème de santé publique. Les statistiques parlent d'elles-mêmes : parmi les dix premières causes de décès, cinq d'entre elles peuvent être aggravées par une surcharge pondérale. Selon les estimations, 8 % des adultes français sont obèses et 15 % des enfants sont trop gros !

Après avoir lu ce chapitre, vous saurez pourquoi il est dangereux d'être trop gros, et quelles sont les bonnes raisons pour lesquelles vous devez maigrir.

Pourquoi un excès de poids est-il néfaste à la santé ?

L'obésité est plus qu'un simple problème esthétique ; elle constitue un véritable risque pour la santé. Vos poumons, votre cœur et vos os sont soumis à rude épreuve : ils supportent trop de poids. On considère qu'une personne est obèse lorsque l'excès de masse grasse fait courir un risque à sa santé.

ATTENTION !



Même si aujourd'hui vous vous sentez en pleine forme, sachez que tous ces kilos en trop sont en train de fatiguer votre corps. Il ne faut pas prendre ce fait à la légère, car vous serez susceptible de rencontrer un ou plusieurs problèmes de santé, dont :

- ✓ **Des cancers** : s'il est vrai qu'aucune explication n'a encore été apportée, des statistiques révèlent qu'il existe un lien entre l'excès de poids et certains cancers. Chez les femmes, une importante surcharge pondérale semble multiplier de 150 % le risque de décès dus au cancer. Après la ménopause, les femmes trop grosses sont plus exposées au cancer du sein ou de l'utérus. Près de la moitié des cas de cancer du sein ont été diagnostiqués chez les femmes obèses. Si l'obésité ne joue aucun rôle dans le développement du cancer du colon, de mauvaises habitudes alimentaires entraînant un gain de poids (trop de graisses, peu de fibres...) y contribuent.
- ✓ **Le diabète** : environ 80 % des diabétiques de type 2 (le diabète se déclenche à l'âge adulte) sont obèses. Selon des sources médicales, plus on a de gras autour de la taille, plus on court le risque de développer un diabète. Il suffit de perdre 5 à 10 % de son poids pour réduire le risque de développer un diabète et de mourir de ses complications cardio-vasculaires. En outre, pour ceux qui ont déjà un diabète de type 2, ne perdre que 5 % de son poids peut nettement améliorer le niveau de glucose dans le sang. Le fait de maigrir peut également permettre aux cellules du corps de répondre plus efficacement à l'insuline. Pour certaines personnes, cela signifie prendre moins de médicaments hypoglycémifiants.
- ✓ **Les maladies cardio-vasculaires** : près de 70 % des personnes diagnostiquées souffrant de maladies cardiaques ont un rapport avec l'obésité. Un excès de poids, qui peut paraître insignifiant, est parfois une menace pour la santé. En effet, 9 kg superflus suffisent à doubler les risques de maladies cardiaques. Mais ne vous alarmez pas, il suffit de perdre 5 à 10 % de son poids pour faire baisser le niveau de LDL (lipoprotéines légères, « à risque ») et de triglycérides, dont une quantité excessive chez les patients obèses est synonyme de haut risque cardio-vasculaire.

- ✓ **L'hypertension** : l'obésité multiplie par plus de 2 les risques d'hypertension. 50 % des hypertendus sont des sujets en surpoids. Cependant, nul besoin encore une fois d'atteindre son poids idéal pour faire baisser la pression artérielle, diminuer le nombre ou la posologie des médicaments anti-hypertenseurs ou mieux contrôler une hypertension résistante. Le régime alimentaire, la restriction relative en sel et une activité physique régulière sont les bases thérapeutiques.
- ✓ **Les effets psychologiques et sociaux** : l'un des effets les plus douloureux est d'ordre affectif. Très souvent, les personnes qui souffrent d'un excès de poids sont victimes de discriminations professionnelles ou sociales. Nombreux, en effet, sont ceux qui l'associent à la paresse ou à la gourmandise. Il s'ensuit pour ces personnes un sentiment de rejet, de honte, souvent accompagné d'une dépression. De surcroît, pour la plupart, minceur et beauté sont indissociables. Face à ce fait de société, les « gros » ont bien du mal à se trouver séduisants.
- ✓ **Des problèmes respiratoires** : certaines complications respiratoires telles que l'apnée du sommeil (brefs arrêts de respiration dus à un collapsus partiel ou total des voies respiratoires) sont associées à l'obésité. Il suffit de perdre 10 à 15 % de son poids pour y remédier. Il est des individus extrêmement obèses qui s'endorment même en pleine activité, pendant la journée !
- ✓ **Les calculs biliaires** : plus une personne est obèse, plus elle est susceptible d'avoir des calculs biliaires. Une femme d'une cinquantaine d'années, dont l'excès de poids dépasse un index de corpulence de 30, a 33 % de risques supplémentaires de développer des calculs biliaires.
- ✓ **Des arthroses des genoux et du rachis lombaire** sont 2 à 3 fois plus fréquentes en cas de surpoids. Les articulations portantes souffrent. Les douleurs, l'incapacité à se mobiliser peuvent devenir un réel handicap fonctionnel et aggraver le surpoids.

De quelle façon la répartition des graisses affecte-t-elle la santé ?

Les problèmes de santé dus à l'excès de poids dépendent de la répartition dans le corps des graisses excessives. Les graisses accumulées dans la partie supérieure du corps, dans la région abdominale, constituent un danger plus important que celles situées dans la partie inférieure du corps. En général, pour les hommes, l'accumulation de graisses se situe surtout autour du ventre (qui prend la forme d'une pomme), tandis que pour les femmes elle se place au niveau des hanches, des fesses et des cuisses (plutôt poire). (Voir la Figure 1.1 qui illustre ces deux types de physique.) Il faut savoir que le premier type (amas de graisses autour du ventre) est plus exposé au diabète, à l'hypertension, aux maladies de cœur et à certains types de cancers. La répartition du tissu adipeux abdominal s'intègre dans un véritable syndrome métabolique décrit pour la première fois par le professeur Jean Vague de Marseille en 1957 au cœur duquel l'insulino-résistance et les propriétés métaboliques particulièrement délétères du tissu adipeux intra-abdominal sont les fautifs.



Le tissu adipeux

L'obésité traduit l'incapacité du système qui règle le niveau des réserves énergétiques à faire face à une pression biologique, comportementale ou environnementale. Trois phases marquent son évolution :

- ✓ une phase initiale de prise de poids ;
- ✓ une phase d'aggravation et de passage à la chronicité, avec apparition progressive de complications ;
- ✓ une phase de résistance aux traitements et l'obésité apparaît comme une vraie maladie chronique.

Dans la phase de constitution de l'obésité, le rôle des facteurs comportementaux et environnementaux est central, l'excès d'apport alimentaire et la sédentarité jouant un rôle déterminant. Ces facteurs ont un impact d'autant plus grand qu'existe une prédisposition biologique, génétique. L'influence des facteurs sociaux et économiques semble également importante. La réalité de l'obésité apparaît bien plus complexe et la diversité de ses déterminants

doit nécessairement être prise en compte. Poursuivre les efforts de recherche sur les événements initiaux de la prise de poids s'avère indispensable pour mieux appréhender et prévenir ce phénomène. Il est aussi de plus en plus évident que l'obésité sévère observée chez certains sujets est liée à une cause génétique sous-jacente. Identifier ces personnes par des tests génétiques nous permettrait de leur offrir une prise en charge spécialisée appropriée pour améliorer leur santé à long terme.

Le tissu adipeux n'est pas seulement un réservoir énergétique : il possède de multiples fonctions. C'est un site de stockage et de production de diverses substances à activité métabolique et hormonale. En outre la cellule adipeuse produit des médiateurs qui, en particulier, favorisent des réactions inflammatoires. Ces réactions inflammatoires perturbent la régulation du métabolisme du tissu adipeux et entraînent des dépôts de fibrose qui pourraient limiter la perte de la masse grasse.



La différence entre excès de poids et obésité

Le poids des personnes inclut les graisses, les muscles, les os et l'eau. Par exemple, en se préparant pour une compétition, certains athlètes se musclent énormément et grossissent

de quelques kilos, mais sans devenir obèses pour autant. L'obésité, en revanche, n'est due qu'à un surplus de graisse corporelle.

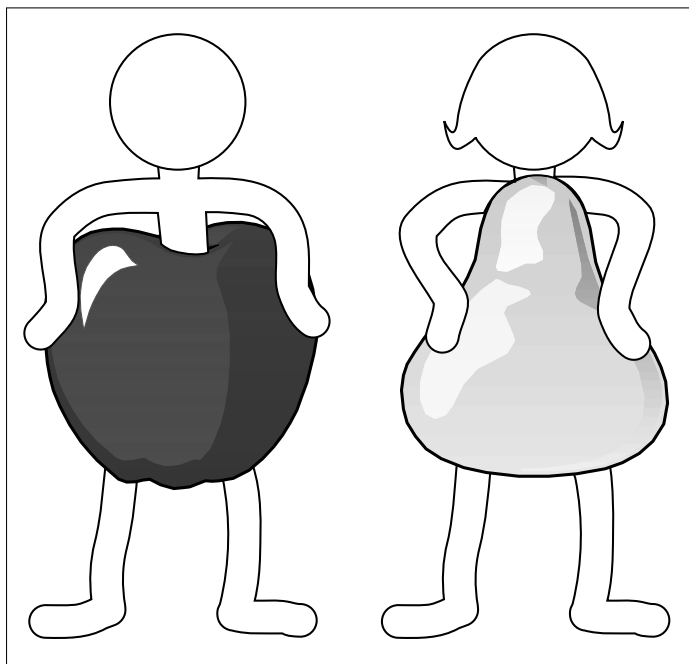


Figure 1.1 :
On pourrait
comparer les
hommes à des
pommes et les
femmes à des
poires...

Pomme ou poire ? Cela dépend des facteurs génétiques et des hormones. Les femmes, pour la plupart, stockent naturellement les graisses dans la partie inférieure de leur corps, afin de faire face aux exigences énergétiques de la

grossesse et de l'allaitement. Toutefois, les gènes ne jouent qu'un rôle permissif dans cette procédure : il semblerait que le tabagisme et un excès d'alcool aient tendance à favoriser l'accumulation de graisses autour de la taille, quel que soit le sexe du sujet.

Comment contrôler son poids pour être en bonne santé ?

Il est évident que le fait de maigrir vous procurera la sensation d'être plus énergique, et de vous aimer dans un corps plus mince. Mais avant l'apparence, la santé doit être votre motivation principale. Après tout, lorsqu'on se sent bien dans sa peau, on est forcément plus beau physiquement.

Vous découvrirez avec ravissement les bienfaits de l'amaigrissement, aussi bien sur le plan mental que d'un point de vue physique. Vous ne serez plus essoufflé en montant un escalier ou en faisant vos courses. Vous pourrez également jouer avec vos enfants sans souffrir physiquement ! Bref, vous aurez davantage d'énergie à consacrer aux activités que vous affectionnez et, de surcroît, vous y prendrez plus de plaisir.



Nous ne le répéterons jamais assez : une bonne santé dépend d'un poids sain. Toutefois, suivre puis abandonner des régimes de manière répétitive peut nuire davantage à la santé qu'un léger excès de poids. Le plus souvent, les femmes qui ont cette démarche n'évoquent que des raisons esthétiques. Elles suivent des régimes « mode » et obtiennent des résultats, mais à court terme, car généralement elles reprennent du poids, avec, en prime, un petit supplément de graisse ! Si vous vous trouvez dans cette catégorie, vous gagnerez à en changer !

L'amaigrissement est souhaitable à long terme. Si vous avez le nez dans ce livre, c'est en partie parce que vous désirez trouver une solution à votre problème de poids. Combien d'ouvrages sur le sujet avez-vous déjà lus ? L'industrie du livre de régime est fondée sur l'idée que les régimes ne marchent pas. Pourquoi, sinon, aurait-on besoin d'une telle quantité de bouquins du genre ? Dont la plupart, d'ailleurs, ne tiennent

pas leurs promesses parce que leur méthode se base sur une approche à court terme. Ceux qui réussissent à maigrir et à obtenir un poids sain cherchent des résultats à long terme. Dans cet ouvrage, nous vous encourageons à oublier la mode et à trouver des stratégies d'amaigrissements durables.

Consultez le Tableau 1.1 ci-après pour une comparaison entre les deux approches.

Tableau 1.1 : Comment changer son attitude par rapport à l'amaigrissement.

<i>Les régimes à court terme</i>	<i>Les objectifs à long terme</i>
Mettent l'accent sur ce qu'il ne faut pas faire	Favorisent la liberté
Interdisent les aliments favoris	Proposent des choix plus sains
Préconisent la privation	Insistent sur le fait de se sentir mieux, en meilleure santé et plus énergique
Fixent un seul but « poids » à court terme	Proposent des objectifs adaptés, à long terme et réalisables
Promettent des résultats immédiats	Proposent des progrès par étapes
Ne permettent aucun dérapage	Permettent quelques « folies »
Interdisent certains aliments	Encouragent la diversité des aliments
Mettent l'accent sur l'alimentation	Incitent à manger sainement et à faire du sport
Sont extrêmes	Sont progressifs

Chapitre 2

Comment évaluer votre poids ?

.....

Dans ce chapitre :

- ▶ Comment calculer les variations pondérales que vous pouvez vous permettre ?
 - ▶ Trouver votre poids dans un tableau pondéral
 - ▶ Évaluer votre excès de poids
 - ▶ Déterminer les facteurs de risque par rapport à votre poids
-

Qu'est-ce qu'un poids sain au juste ? D'après les statistiques, il existe un rapport entre l'excès de poids ou l'obésité et les problèmes de santé tels que les maladies cardio-vasculaires et l'hypertension artérielle.

Les professionnels de la santé se servent de trois mesures clés, afin de déterminer si un individu possède ou non un poids sain :

- ✓ **Indice de masse corporelle (IMC)** : il sert à déterminer la quantité de graisse corporelle d'un sujet.
- ✓ **Tour de taille** : il indique la localisation des graisses corporelles.
- ✓ **Facteurs de risque dus à un excès de poids** : par exemple, le taux de cholestérol, la tension artérielle, certains facteurs héréditaires...

Il est important de savoir que votre poids optimal, en termes de santé, ne correspond pas forcément à celui d'un autre individu de la même taille, du même sexe et du même âge que vous. Les informations livrées dans ce chapitre vous aideront

à trouver votre propre poids optimal, c'est-à-dire votre poids sain, et non celui que vos rêvez d'atteindre.

Observez votre balance

Votre balance indique le poids total de votre corps, à savoir : la graisse, les muscles, les os et les eaux corporelles. S'il est vrai qu'un poids sain ne dépend pas uniquement du chiffre indiqué par votre balance, vous pouvez néanmoins le prendre en considération pour évaluer votre poids.

Vous pouvez maintenant faire une estimation approximative ou vous référer au tableau pondéral (vous découvrirez ci-après ces deux méthodes de calcul).

Que se passe-t-il si votre poids se trouve au-dessus de ces intervalles ? Dans la plupart des cas, cela signifie qu'il faut agir. Plus votre poids se situe au-dessus de l'intervalle du poids sain qui s'applique à vous, plus vous risquez d'avoir des problèmes de santé.

La méthode d'évaluation rapide

La première étape consiste à estimer votre poids optimal en fonction de votre taille :

Hommes 48,2 kg pour une taille de 1,52 m, plus 2,73 kg par 2,5 cm au-dessus de 1,52 m ou moins
2,73 kg par 2,5 cm au-dessous de 1,52 m.

Femmes 45,45 kg pour une taille de 1,52 m, plus 2,27 kg par 2,5 cm au-dessus de 1,52 m ou moins
2,27 kg par 2,5 cm au-dessous de 1,52 m.

Pour calculer votre intervalle, il suffit de soustraire et d'ajouter 10 %. L'importance de votre corpulence et de votre volume musculaire déterminera si vous devez vous trouver dans la partie supérieure ou inférieure de l'intervalle (plus vous êtes corpulent ou musclé, plus votre poids doit se situer dans la partie supérieure de l'échelle).

Par exemple pour un homme de 1,83 m, un poids sain s'étendrait de 72/73 kg à 89 kg :

- ✓ **De corpulence moyenne** : $48,2 \text{ kg} + 32,73 \text{ kg} (30 \text{ cm} \times 2,73 \text{ kg par } 2,5 \text{ cm}) = 81 \text{ kg}$.
- ✓ **De faible corpulence** : $81 \text{ kg moins } 10 \% (\text{environ } 8,2 \text{ kg}) = 72,73 \text{ kg}$.
- ✓ **De corpulence importante** : $81 \text{ kg plus } 10 \% (\text{environ } 8,2 \text{ kg}) = 89 \text{ kg}$.

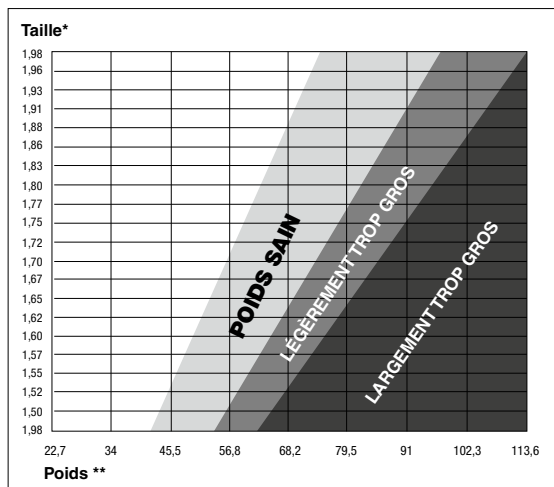
Le tableau des poids

Le concept de « poids idéal » s'est longtemps fondé sur la taille et le poids, avec comme base de calcul deux tranches d'âge : de 19 à 34 ans et au-delà de 35 ans.

Aujourd'hui, nous pouvons utiliser un tableau pondéral établi en 1995 pour une population d'Américains (voir la Figure 2.1), et qui vous aidera à déterminer un intervalle de poids sain en fonction de votre taille. Vous remarquerez ici qu'un poids idéal donné n'est pas absolu : il s'agit d'un intervalle pondéral. Cependant, cela ne signifie pas que vous ayez carte blanche pour grossir jusqu'à atteindre le poids maximal de l'intervalle ; les limites supérieures de chaque catégorie s'adressent en général aux personnes de forte corpulence.

Notez aussi que ce concept considère que l'intervalle pondéral ne varie pas en fonction de l'âge. Les nutritionnistes estiment que les individus qui prennent entre 4,5 et 6,8 kg en vieillissant doivent absolument surveiller cette prise de poids, et, bien entendu, tenter d'y remédier.

Figure 2.1 :
Tableau
pondéral.



* Sans chaussures.

** Sans vêtements. Les poids supérieurs de l'intervalle s'adressent aux individus plus musclés ou osseux, comme c'est le cas de certains hommes.

Source : Rapport du Comité de conseil en diététique américain, 1995, pages 23-24.

Comment déterminer l'importance de votre excès de poids ?

Les facteurs les plus importants qui déterminent si vous avez un poids optimal sont la quantité et la répartition des graisses corporelles.

Le poids (la « masse corporelle ») représente par un seul chiffre exprimé en kilos un ensemble bien hétérogène. Le corps humain est en effet constitué de nombreux éléments de densité et de nature très différentes : eau, graisse, protéines, os...

L'analyse des proportions de ces différents éléments constitue l'étude de la composition corporelle.