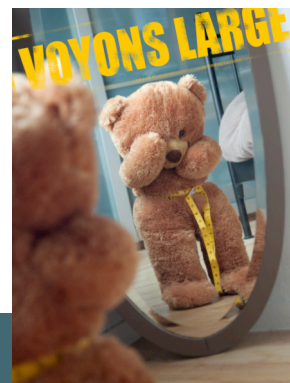


Vendredi 24 mai 2013

Argumentaire de la campagne de sensibilisation « 10 bonnes raisons de ne pas faire régime »

www.voyonslarge.be



Rares sont ceux aujourd'hui qui ne sont pas préoccupés par leur poids. Si de plus en plus de personnes sont concernées par le surpoids ou par l'obésité, nombreuses sont aussi celles insatisfaites de leur silhouette et désirant maigrir, alors que leur poids se trouve dans les normes de santé. Nous sommes donc de plus en plus nombreux à entreprendre régulièrement des régimes amaigrissants, voire à être constamment au régime. Il semble cependant que cette « solution » n'en soit pas vraiment une ; et puisse même être néfaste en termes de santé et de bien-être!

Certes, le lien entre indice de masse corporelle excessif et problèmes de santé n'est aujourd'hui plus à prouver. Cependant, il faut éviter l'amalgame entre surpoids (IMC entre 25 et 30) et obésité (IMC>30), d'autant que les conséquences potentielles sur la santé sont plus particulièrement marquées pour des obésités sévères (IMC>35). Soulignons par ailleurs que l'obésité et le surpoids peuvent être une source de discrimination, avec ce que cela implique en terme de bien-être, d'estime de soi, de possibilité de vie sociale et professionnelle.

Ce n'est pas pour autant que la perte de poids à tout prix est la solution à l'obésité.

C'est là une vue réductrice du problème, qui fait fi de sa complexité importante et de ses multiples déterminants. Parmi ces déterminants, on pointe en général les facteurs individuels : psychologiques, génétiques, comportementaux. Et on omet l'impact des facteurs liés à nos modes de vie collectifs et à notre environnement sociétal : grande disponibilité des aliments prêts à consommer, peu coûteux et à forte densité calorique ; la publicité pour des aliments peu équilibrés, nos modes de vie augmentant la sédentarité et le manque de temps disponible pour préparer et manger des repas équilibrés...

Par ailleurs, dans une société déjà obsédée par l'apparence et le culte de la minceur, Question Santé met en garde vis-à-vis d'une dramatisation du phénomène de l'obésité, qui n'aide ni les personnes obèses, ni la population en général.

Nous craignons les messages incitant indistinctement la population à se mettre dans une perspective permanente de contrôle du poids, voire à contrôler compulsivement son alimentation.

Par exemple, l'enquête sur les comportements de santé des jeunes en âge scolaire¹, met en évidence le fait que l'image de soi varie en fonction du statut pondéral. La proportion de jeunes qui se trouvent « bien » est plus élevée parmi les jeunes qui ne sont pas en surpoids et ce, tant chez les garçons que chez les filles. Toutefois, on observe que les adolescentes portent un regard plus critique sur leur propre corps que les garçons. En effet, 40,8% des adolescentes qui ne sont pas en surpoids se considèrent comme « un peu ou beaucoup trop grosse ».

¹ Moreau N., de Smet P., Godin I., *La santé des élèves de l'enseignement secondaire: résultats de l'enquête HBSC 2010 en Fédération Wallonie-Bruxelles*. Service d'Information Promotion Education Santé (SIPES), ESP-ULB, Bruxelles, février 2013

Nous pensons donc qu'induire des comportements alimentaires inadaptés pourrait avoir des conséquences redoutables en terme de bien-être et de santé publique.

Ainsi, malgré les nombreux échecs vécus à la suite de régimes, ceux-ci sont encore souvent présentés comme des solutions efficaces aux problèmes de poids. Pourtant, des études démontrent aujourd'hui la **quasi inefficacité, à moyen ou long terme, des pratiques amaigrissantes ainsi que leurs dangers** tels que les obsessions alimentaires, fausses croyances, surconsommation d'aliments considérés comme « bons », carences, perte d'estime de soi, dérèglement des fonctions naturelles de faim et de satiété, etc.

Une étude française de 2010 (ANSES, Évaluation des risques liés aux pratiques alimentaires d'amaigrissement - Rapport d'expertise collective, Paris, 2010) a analysé les risques cliniques, biologiques, comportementaux, ou psychologiques liés à la pratique des régimes amaigrissants. Elle conclut que « la pratique de ces régimes peut avoir pour conséquences des perturbations somatiques, d'ordre osseux et musculaires notamment, ainsi que des perturbations psychologiques (notamment troubles du comportement alimentaire), ou encore des modifications profondes du métabolisme énergétique et de la régulation physiologique du comportement alimentaire. Ces dernières modifications sont souvent à l'origine du cercle vicieux d'une reprise de poids, éventuellement plus sévère, à plus ou moins long terme. [Plus précisément,] en prenant comme critère d'un amaigrissement réussi, une perte pondérale puis un maintien sur un an de cette perte supérieur ou égal à 10 % du poids initial, seules 20 % des personnes en surpoids perdent du poids à long terme avec succès (Wing et al. 2005). La reprise pondérale s'accroît les années suivantes. »

Pour autant, comme l'écrit le Professeur Lecerf dans son ouvrage *A chacun son vrai poids*, « **il ne s'agit pas non plus de laisser filer les kilos sans rien faire ou en ignorant les risques pour sa santé. Des voies accessibles à chacun existent.** »²



Jean-Michel Lecerf est médecin, spécialiste en endocrinologie et maladies métaboliques. Il se consacre à la nutrition depuis trente ans et a une grande expérience clinique dans le domaine du poids et de l'excès de poids. Il travaille à la fois à l'hôpital, au CHRU de Lille, comme clinicien, et à l'Institut Pasteur de Lille où il dirige le service de nutrition. Auteur de plusieurs livres, il a présidé le groupe de travail de l'Anses sur les risques liés à la pratique des régimes amaigrissants.

En matière de poids, il n'est jamais trop tard pour bien faire. Chacun est différent, chacun a son histoire, chacun a son poids. Il n'y a pas de norme unique, il n'y a pas non plus de recette standard. Et les régimes sont loin d'être « la » solution. Ce livre, écrit par un éminent spécialiste des questions de poids et de surpoids, explique pourquoi. Pour autant, il ne s'agit pas non plus de laisser filer les kilos sans rien faire ou en ignorant les risques pour sa santé. Des voies accessibles à chacun existent. Ce cocktail du succès passe par la déculpabilisation vis-à-vis de ses difficultés alimentaires, l'écoute et le respect de ses besoins propres, le plaisir de manger, et l'acceptation aussi.

Un autre chemin, ouvert à tous, pour faire la paix avec son poids.

² J-M Lecerf, *A chacun son vrai poids*, éd. Odile Jacob, France, 2013)

Le succès des régimes, malgré les connaissances actuelles sur leurs limites et les mauvaises expériences vécues par de nombreuses personnes, pose donc question.

Cet engouement serait révélateur de la façon dont les rondeurs continuent d'être perçues ainsi que de l'adhésion et de l'intériorisation de la norme de minceur qui s'est imposée dans nos sociétés. Sans oublier le marché commercial qui se cache derrière ces diverses pratiques.

C'est pourquoi, la prise de conscience des modèles esthétiques de minceur auxquels nous adhérons (sans toujours nous en rendre compte), la sensibilisation à cette pression qui incite constamment à surveiller de près son alimentation, et la mise en lumière des risques et limites des régimes pourront, nous l'espérons, contribuer à une évolution du regard porté sur les questions de poids ... pour voir les choses de façon plus large.

Convaincue de l'importance de changer de regard sur les questions liées au poids, l'asbl Question Santé lance ce vendredi 24 mai une action de sensibilisation intitulée « 10 bonnes raisons de ne pas faire régime ».

Cette campagne a pour but d'attirer l'attention sur les risques et effets pervers des pratiques amaigrissantes et d'inciter à une prise de conscience de la tyrannie de la minceur dans nos sociétés. Elle s'inscrit dans le cadre du projet **Voyons large** dont l'objectif est de mettre en évidence les divers aspects de la thématique du surpoids pour éclairer le sujet dans sa globalité.

www.voyonslarge.be

Contact

Sandrine PEQUET

Chargée de projets, SCPS - asbl Question Santé

info@questionsante.org – 02/512.41.74

Voyons large est une initiative de l'asbl Question Santé, Service communautaire de promotion de la santé agréé par la FWB.
Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles.

