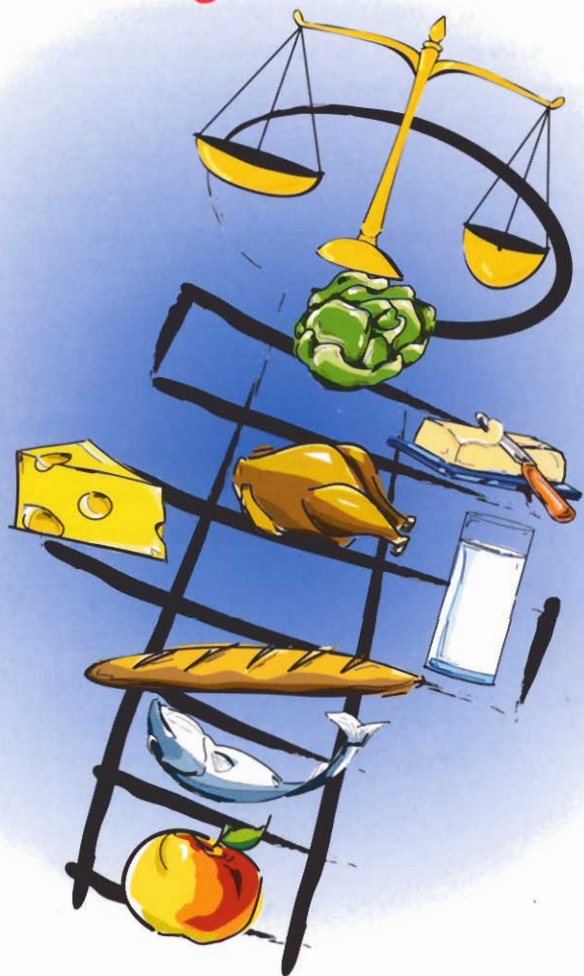


L'obésité n'est pas une fatalité



Mieux vaut prévenir que guérir

L'obésité est devenue aujourd'hui un problème à l'échelle mondiale. La Belgique n'échappe pas à cet avatar : d'ici peu, un adulte belge sur deux sera trop gros, alors que quelque 14 % de la population d'âge mûr sont réellement obèses.

Pire encore, le phénomène rattrape actuellement à grande vitesse les plus jeunes, toujours plus sédentaires. L'embonpoint touche 10 à 15 % des enfants... Une situation qui n'est désormais plus sans rappeler ce qui se passe au pays de l'Oncle Sam!

Malheureusement, cette évolution a de "lourdes" retombées sur le plan de la santé et se traduit notamment par une forte augmentation des maladies cardiovasculaires. Et nos jeunes obèses d'aujourd'hui de devenir les malades de demain...

Quoi qu'on en dise, malgré l'existence de prédispositions génétiques et de certains mécanismes métaboliques, la principale cause de ce fléau repose sur un simple déséquilibre : celui entre les facteurs alimentaires et la dépense énergétique.

Il faut garder cependant à l'esprit que les kilos non gagnés ne sont plus à perdre.
Bref, l'obésité, ça se prévient !



Pourquoi maigrir ?

La nécessité de perdre du poids doit avant tout reposer sur un même argument : demeurer en bonne santé.

En effet, la surcharge pondérale augmente considérablement le risque de certaines maladies, et pas uniquement celles que l'on croit : hypertension, diabète de type 2, hypercholestérolémie, goutte, maladies cardiovasculaires, certains cancers (sein, côlon,...), maladies ostéo-articulaires, apnée du sommeil.

Qui est obèse ?

L'obésité correspond à une accumulation excessive de graisses dans l'organisme. Pour la déterminer, les professionnels de la santé ont mis au point une mesure très simple : l'indice de masse corporelle (IMC). Celle-ci se calcule comme suit :

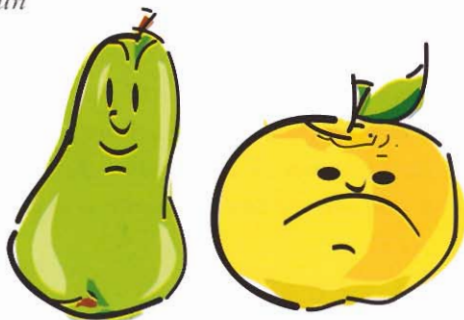
$$\text{IMC} = \text{Poids actuel (en kilos)} : \text{Taille (en mètres) au carré}$$

Exemple : pour un homme pesant 76 kg et mesurant 1,85 mètre, l'IMC est de $76:(1,85)^2 = 22,2$. Cette personne a un poids souhaitable ou poids de forme (compris entre 20 et 25).

Pour un IMC compris entre 25 et 30, on parle d'embonpoint ou de surcharge pondérale. L'obésité se déclare pour un IMC au-delà de 30.

Des pommes et des poires

L'obésité abdominale (dite pomme) est cependant la plus dangereuse. Elle prédispose à un plus grand nombre de maladies (surtout cardiovasculaires) que l'obésité gynoïde (de type poire), localisée au niveau des cuisses et des fessiers.



Maigrir avec plaisir

Maigrir ne veut pas dire pour autant ne plus rien manger. Bien au contraire, il faut même manger plus, mais en mangeant mieux.

Bien sûr, dans l'absolu, il faut manger moins de calories pour induire une balance énergétique négative. En d'autres mots, il faut dépenser plus (en bougeant) que ce que l'on apporte (en mangeant).

Aucun aliment n'est interdit, tout est une question de choix, de quantités et de fréquence de consommation.

Concrètement, il faut accorder une place de choix à l'eau (1,5 l par jour), aux céréales, de préférence peu raffinées (pains, pâtes...) et autres féculents (pommes de terre,...) et aux fruits et légumes (non noyés dans une sauce). Les viandes et les produits laitiers sont présents en quantités raisonnables et les matières grasses, les chips, les confiseries, etc. doivent se faire le plus discret possible.

Une fringale ?

Pas de panique ! C'est tout à fait normal, votre organisme doit simplement s'habituer à recevoir moins de nourriture... Croquez une pomme ou tartinez une tranche de pain gris avec de la maquée... Ne résistez pas à l'envie du petit morceau de chocolat si cela vous permet de maintenir le cap !

Le saviez-vous ?



Rien ne sert de courir, il faut partir à point... En effet, les kilos perdus trop rapidement se rattrapent illico. Mieux vaut donc maigrir lentement et durablement, c'est-à-dire en maintenant le résultat obtenu.



Moins de gras

La graisse apporte environ deux fois plus de calories que les protéines ou les glucides. C'est pour cette raison que l'on cible toujours en priorité les aliments gras dans un régime amaigrissant. Encore faut-il bien les repérer. Certains sont visibles : les graisses de cuisson, les matières grasses tartinables, les graisses d'assaisonnement ou le gras qui entoure certains morceaux de viande. D'autres sont sources de graisses cachées : pâtisseries, viennoiseries, charcuteries, fromages, sauces grasses...

Plus de maigre

Allégé en calories ne veut pas forcément dire allégé en goût !

La plupart des aliments se dégustent aussi à travers des alternatives nobles et peu énergétiques :

- la viande : steak de bœuf, filet pur, mignonnette de porc, filet de porc, volaille (sans la peau), jambon maigre, filet de dinde, américain non préparé,...
- le poisson : tous, à l'exception des conserves à l'huile et des poissons panés frites.
- les laitages : lait écrémé ou demi-écrémé, toute préparation à base de lait écrémé (crèmes desserts,...), fromages à moins de 25 % de MG
- tous les fruits sauf les oléagineux (noix, noisettes, amandes,...)
- tous les légumes à volonté, à condition qu'ils ne baignent pas dans une sauce.
- tous les féculents (pomme de terre Nicola, pain, pâtes,...), de préférence non frits et non accompagnés de sauce.
- les matières grasses : à utiliser avec parcimonie (de préférence en version allégée), utilisez du lait concentré à la place de la crème fraîche, la fécule de maïs pour lier les sauces chaudes, le fromage blanc ou le yaourt pour les mayonnaises.

Les pièges minceur

Certains préjugés nous conduisent parfois à commettre des erreurs à notre insu qui peuvent peser lourd dans la balance...

1. Le pain, les pommes de terre et les pâtes font grossir.

Faux. C'est uniquement la manière de les accommoder qui les rend gras et caloriques. Saviez-vous par exemple que les frites sont 150 fois plus grasses que les pommes de terre cuites à l'eau ?

2. Les produits light ne constituent pas la panacée.

Vrai. Ce n'est pas parce qu'ils sont plus légers qu'il faut en manger deux fois plus. Utiles, ils permettent de réduire l'apport énergétique par rapport à leurs homologues ordinaires. Mais l'usage d'un édulcorant comme l'aspartame dans son café ne doit pas justifier la prise d'une pâtisserie !

3. Sauter un repas aide à maigrir.

Faux. Au contraire, ce geste ralentit le métabolisme et freine la perte de poids ! On conseille plutôt de faire plusieurs petits repas peu énergétiques répartis au cours de la journée, dont la fréquence permet de combattre la sensation de faim. En sautant un repas, la faim n'en est qu'exacerbée et le régime beaucoup plus difficile à supporter. De plus, après une longue période de jeûne, on aura tendance à se jeter sur les aliments et à ne faire de ses bonnes résolutions qu'un lointain souvenir. Reprendre un régime après une période où l'on a craqué est souvent plus difficile.

4. Le Maremet est plus gras que le Gouda.

Faux. Ce n'est pas parce qu'un fromage a une pâte molle et coulante qu'il est plus gras qu'un fromage à pâte dure. En fait, c'est l'ambiguïté de l'étiquetage des fromages qui est ici en cause, puisque la teneur en MG est exprimée sur l'extrait sec (sans l'eau). Or, le Maremet est plus riche en eau que le Gouda. Donc si, à première vue, il est renseigné plus riche en graisses par l'étiquetage, c'est en réalité tout le contraire...



5. Le café ne fait pas maigrir.

Vrai. *Quoi qu' en disent certaines publicités... Aucun aliment ne peut faire maigrir, y compris les eaux minérales, qui, grâce à une action diurétique, font en fait perdre de l'eau !*

Méfiez-vous des belles promesses

Certains régimes miracles peuvent s'avérer être de véritables attrape-nigauds. Méfiez-vous des contrefaçons et des régimes à la semaine proposés par certains magazines. Rome ne s'est pas fait en un jour !

Les régimes dissociés

Les régimes dissociés consistent à ne pas ingérer ensemble certains aliments (p.ex. viande et pommes de terre, pain et fromages). Ils donnent, certes, de bons résultats en termes de poids, mais ce n'est que la face cachée de l'iceberg. Ce n'est pas la magie de la dissociation qui est en cause, mais simplement la réduction de l'apport énergétique.

L'arrêt de la dissociation conduit généralement à la reprise de poids. Par ailleurs, certains régimes dissociés font vraiment la part belle aux aliments gras, ce qui est défavorable à la santé du cœur et des artères.

En fait, le secret d'un bon régime consiste plutôt à associer adéquatement les aliments entre eux, en fonction de nos besoins physiologiques réels, mais aussi en fonction de nos envies.

Le saviez-vous ?

Sacré 4-heures ! Des études récentes menées en France ont montré que les adeptes du goûter étaient moins gros que ceux qui font l'impasse sur ce repas. Pourquoi ? Vraisemblablement parce que le quatrième repas réduit la valeur calorique du repas suivant et, en fin de compte, de l'ensemble de la journée.



Une semaine minceur (1500 kcal)

Au matin

- 1 jus d'orange
- 2 tranches de pain complet avec du beurre demi-écrémé + confiture
- Café ou thé au lait



A dix heures

- 1 pomme
- 1 verre d'eau ou de limonade light



A midi

- 100 à 125 g de viande maigre, de volaille ou de poisson
- 200 g de Charlotte (3 pièces) ou 50 g (poids cru) de riz, pâtes,...
- Légumes vapeur à volonté
- Eau plate ou pétillante



Au goûter

- 1 entremets lacté de 125 g (yaourt, riz au lait,...)

Au souper

- 1 bol de potage
- 2 tranches de pain gris, beurre demi-écrémé
- 50 g de rôti de bœuf, de filet d'Anvers, de bacon ou de fromage blanc
- Crudités à volonté (! aux sauces d'assaisonnement)
- 1 verre d'eau

