

## Régime, une lubie moderne : il serait temps qu'une autre gestion du surpoids et de l'obésité prenne de l'ampleur en France, avec le respect que l'on doit à la diversité de morphologie des individus

Chaque été, les promesses des régimes minceur pour "entrer dans son maillot de bain" reviennent. Magazines et émissions rivalisent de conseils pour "faire attention" ou pour "mincir". À qui, aujourd'hui, peut-on faire confiance ? Pour la première fois, un guide indépendant, fondé sur la réalité actuelle des connaissances scientifiques, vous informe. Extrait de "Le guide des régimes", de Sylvain Duval, aux éditions du Cherche Midi 2/2

Avec Sylvain Duval

En résumé : le régime amaigrissant idéal n'existe pas ! Après avoir exploré les régimes et les idées reçues sur la prise ou la perte de poids, on peut dégager un principe physiologique difficile à contourner: après un amaigrissement, il y a une reconstitution exagérée et prioritaire de la masse grasse.

La communauté scientifique considère qu'un régime "sain" doit viser la réduction du tissu adipeux en conservant le plus possible la masse musculaire. Au lieu de dire que c'est le meilleur régime, on pourrait nuancer et dire que c'est le "moins pire". Car un régime pratiqué sur une courte période, avec reconstitution de la masse maigre perdue, ne sera pas trop dangereux pour la santé. Mais un individu qui pratique plusieurs régimes restrictifs à la suite, surtout ceux qui font fondre le plus vite possible, se condamne à être de plus en plus gras. Cette remarque ne concerne pas vraiment les obèses. On a observé ce phénomène plutôt chez des sujets dont le poids est "dans la norme". Cela signifie que les personnes qui n'ont que 2 ou 3 kg à perdre sont les plus vulnérables face à cette loi biologique de récupération de la graisse perdue. De plus, mettre le doigt dans l'engrenage des régimes a des répercussions psychologiques fortes. La pratique d'un régime amincissant déclenche les symptômes d'une restriction cognitive\*. En conséquence, des fringales et des hyperphagies sont souvent constatées chez les sujets au régime. Les aliments limités ou interdits deviennent de plus en plus désirables. Une majorité de mangeurs finit par craquer et abandonne le régime, reprenant alors très rapidement le poids perdu, souvent avec un supplément. De la masse musculaire a été perdue (15 à 20% du poids disparu) et le métabolisme de base est donc abaissé. Le corps est sur la défensive, fatigué, stressé, encore plus efficient à stocker tout ce qu'il pourra. La personne regrossit et reconstitue en priorité sa masse grasseuse.

L'étape suivante du cercle vicieux est alors un sentiment d'échec, puis l'envie future de faire un autre régime, pour "y arriver cette fois". Le surpoids peut alors devenir plus important, jusqu'à atteindre l'obésité, puis des obésités de plus en plus importantes et dangereuses pour la santé du mangeur. Le point crucial, et qui était soulevé par le rapport 2010 de l'ANSES sur les pratiques à visée amaigrissante, est que ce mécanisme-là ne concerne pas que les régimes farfelus et dangereux des gourous médiatiques. Il concerne aussi des régimes "équilibrés et sains", délivrés par les autorités médicales bienveillantes et compétentes. La leçon à tirer de cette enquête? Les "bons régimes amaigrissants" n'existent pas. Il serait temps que les médecins qui publient livre après livre, chacun "étant meilleur que le précédent", s'en rendent compte. Il serait temps que le public comprenne le danger réel qu'il y a à pratiquer des régimes amaigrissants avec le fol espoir de retrouver un poids idéal, ou plutôt idéalisé. Les médecins qui écrivent ces livres sont probablement de bonne foi. Certains gourous médiatiques qui délivrent leur régime aux injonctions contradictoires le sont peut-être aussi, mais il est permis d'en douter. Pourtant, ces deux catégories que tout oppose ont eu le même effet sur le poids de la population: ils en ont causé l'augmentation. Toute notre société est aveuglée tant l'envie de maigrir est forte et respectée. La stigmatisation des "gros" est si importante que tout un chacun encourage une personne, peu satisfaite de son poids actuel, à se mettre au régime. Les conseils fusent, du professeur d'université, en passant par le spécialiste en nutrition et le journaliste de magazine, à la voisine de palier, qui a aussi son avis sur la question, sans avoir exploré la littérature scientifique actuelle et les rapports de l'ANSES.

Maigrir fait partie de la pensée dominante. La restriction alimentaire est cautionnée et approuvée par ce type de discours : "Si tu veux maigrir, tu n'as qu'à faire attention. Mange moins de frites et fais du sport. Tu verras, c'est facile." Un jour, l'Éducation nationale proposera des méthodes d'amaigrissement en cours de biologie et les restaurants d'entreprise des "repas équilibrés et structurés" dans l'optique d'arriver au poids idéal. La médicalisation de notre alimentation est déjà en marche, avec les méfaits évoqués dans cet ouvrage. Pourtant l'être humain dispose d'outils naturels pour réguler son poids. Certes, ce régulateur pondéral (ou pondérostas) fonctionne bien dans un espace naturel, ce que notre société de consommation ne semble pas être. La publicité envahissante est un danger majeur et permanent, pesant sur le cerveau des enfants, donc des futurs adultes. Le rôle de la médecine de l'obésité pourrait être de prendre soin et de rassurer les mangeurs à propos de leur poids. Celui des instances gouvernementales serait de permettre aux jeunes d'échapper le plus possible à la publicité et à ce monde contradictoire de consommation permanente et de minceur valorisée. Notre société favorise le confort et la sédentarité, crée des produits alimentaires de plus en plus plaisants et goûteux.

Alors pourquoi stigmatiser celui qui grossit dans ce cadre-là? C'est pourquoi la notion de poids psycho-physiologique a été abordée dans ce livre. Plutôt qu'un IMC normatif, il faudrait permettre à chacun d'accepter le poids qu'il pèse, d'avoir les formes qu'il a, et le rôle de la médecine devrait être de rassurer, d'informer et de stabiliser ce poids intime, propre à chacun.

---

Dire à une personne : "Vous êtes en surpoids, car votre IMC a dépassé le seuil fatidique de 25", c'est ouvrir la porte à de nombreuses angoisses, au mal-être et à l'envie de maigrir. Il serait donc temps qu'une autre gestion du surpoids et de l'obésité prenne de l'ampleur en France, avec tout le respect que l'on doit à la diversité de morphologie des individus. Une politique qui viserait l'aide aux personnes pour conserver leur poids, pour comprendre les dangers de l'amaigrissement et pour préserver les plus jeunes des dangers de la publicité. Un tel projet doit aussi intégrer une grande vigilance face à la presse et à tous les livres évoquant chaque printemps les cures "détox" et les "régimes amaigrissants foudroyants". Il serait temps que les formations de tous les professionnels de santé incluent un enseignement visant à mettre en garde les étudiants à propos des lobbies et leur donnant les clés permettant d'analyser la littérature scientifique et les régimes existants, bref d'exercer un esprit critique. Mais surtout, il serait intéressant que la dangerosité des régimes soit évoquée dans les formations et auprès du grand public. Il est important que chacun comprenne que jouer avec son poids est aussi dangereux que jouer à un jeu d'argent ou que consommer une drogue. C'est pourquoi l'on peut remercier le rapport 2010 de l'ANSES sur les pratiques à visée amaigrissante, avec la participation de Michelle Le Barzic, de nous avoir donné des pistes pour une analyse sérieuse des pratiques amaigrissantes. Le grand public commence à être informé mais il doit vraiment être prévenu: il faut prendre les régimes amaigrissants avec des pincettes !

Extrait de "Le guide des régimes", de Sylvain Duval, publié aux [éditions du Cherche Midi](#). Pour acheter ce livre, [cliquez ici](#)

□