



Publication spéciale  
gratuite dans  
votre droguerie.

# POIDS DE FORME

L'ESSENTIEL  
EN BREF

Le piège  
des régimes

Les dangers de  
l'embonpoint

Manger sans  
se gaver

# Sommaire

Echantillon de lecture

Le poids idéal	4
Le piège des régimes	5
Des fibres pour la digestion	6
L'art de bien manger	7
A table au travail	8
Vive la pause!	9
Prévenir les fringales	10
Des repas «homéopathiques»	11
Modifier son alimentation	12
Rien ne vaut l'exercice	13
Les aides de la droguerie	14
Conserver son poids de forme	15

«Le premier pas vers un poids sain est très personnel et peut concerner l'alimentation, le mouvement ou le mental – l'essentiel est qu'au final, on intègre tous ces éléments.»



# Le poids idéal

Perdre du poids n'est pas une mince affaire. Non que les régimes soient compliqués, mais on peut facilement se perdre face à la pléthore de théories et d'explications diverses. Si les régimes échouent aussi souvent, c'est que bien des gens n'ont plus une saine perception de leur corps. Et cela n'est pas prioritairement lié au nombre de kilos affichés par la balance. Pour preuve: un poids plume n'est pas synonyme de silhouette de rêve et encore moins de poids de forme. Ce dernier varie d'une personne à l'autre et dépend de divers facteurs qui peuvent aussi évoluer au fil du temps. En général, on peut cependant considérer que le poids de forme correspond au poids que l'on affiche lorsqu'on est à l'écoute de son corps et que l'on ne fait pas une fixation sur les calories. Le problème, c'est que bien des gens ne parviennent plus à ressentir quel est leur véritable poids de forme. Des excès alimentaires associés à un manque d'exercice achèvent alors de perturber l'équilibre originel de l'organisme.

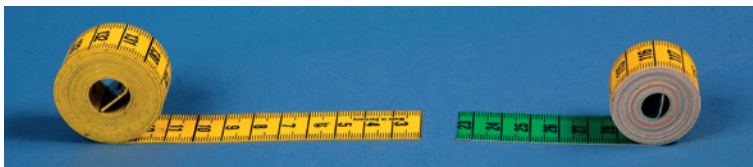
## IMC et RTH

Vous aimeriez savoir si vous avez le «bon» poids? Deux méthodes de calcul peuvent vous aider :

Le rapport taille-hanche (RTH ou, en anglais WHR = Waist-to-hip ratio) s'obtient en divisant la circonférence de la taille par celle des hanches. Plus le RTH est petit, moins les risques pour la santé sont élevés.

	Femmes	Hommes
Poids normal	< 0,8	< 0,9
Surpoids	0,8–0,84	0,9–0,99
Obésité	> 0,85	> 1,0

L'indice de masse corporelle (IMC) se calcule en fonction de la taille et du poids de la personne. Si l'indice se situe dans d'une certaine limite, le poids est normal. S'il est inférieur 18,5, la personne est trop maigre; s'il est supérieur à 24,9, elle est en surpoids. Aujourd'hui, on préfère utiliser le RTH pour estimer la corpulence d'une personne car l'IMC ne fournit pas des informations aussi fiables sur les risques de santé.



# Le piège des régimes

**Echantillon de lecture**  
Perdre du poids

Chaque année, nous sommes des millions à déclarer une guerre implacable aux bourrelets et autres capitons. Malgré ces bonnes résolutions, la plupart des programmes d'amaigrissement tournent au fiasco. Tout simplement parce que la plupart des régimes promettent des résultats beaucoup trop rapides. Les spécialistes de la nutrition constatent d'ailleurs que les régimes peuvent avoir des effets négatifs sur la régulation du poids et sur la perception de la sensation de satiété. De fait, bien des gens reprennent rapidement du poids après un régime. Ce phénomène, communément appelé effet yo-yo, a deux origines: primo, la frustration provoquée par l'interdiction de manger certains aliments; deuxio, les carences en nutriments provoquées par les restrictions alimentaires et qui incitent l'organisme à économiser

... c'est réduire progressivement l'apport des calories et bouger plus au quotidien. Ce n'est que lorsque l'apport d'énergie est inférieur à la consommation d'énergie que le corps commence à puiser l'énergie dont il a besoin dans les dépôts adipeux.

les nutriments et à les stocker en prévision de nouvelles périodes de privation. Selon Heike Hinsen, psychologue nutritionniste de Thoune (BE), la plupart des régimes omettent une étape importante: «Il s'agit de comprendre pourquoi une personne mange trop ou mal. Ce n'est que lorsqu'on connaît son comportement alimentaire que l'on peut le modifier.»

**vitagate.ch**

Vous trouverez des informations complémentaires sur [vitagate.ch](http://vitagate.ch).

Sophie Ortega-Loeff: «Mon guide d'équilibre alimentaire. Un poids idéal sans régime», Ixelles, 2010, ISBN 9782875150554, Fr. 17.40