

POIDS IDÉAL, UNE VIGILANCE À VIE

MAINTENIR LA PERTE DE POIDS
CHÈREMENT OBTENUE EST
POSSIBLE. EXPLICATIONS

TEXTE FABIENNE ROSSET



«**D**epuis mes 30 ans, j'enchaîne les régimes, je perds du poids, je jubile et, à chaque fois que je crois atteindre une pseudo-stabilisation, je reprends encore plus de kilos qu'avant», raconte Nathalie, une quinquagénaire désabusée qui a fini par faire une croix sur la silhouette dont elle rêvait. Celles et ceux qui luttent contre les kilos en trop sans jamais réussir à maintenir un poids stable connaissent bien cet écueil. Pourtant, certains y arrivent. C'est ce message d'espoir que veut faire passer Maaïke Kruseman, professeure associée à la filière nutrition et diététique de la Haute Ecole de santé de Genève dans son livre, *Changer de poids, c'est changer de vie* (Ed. Planète Santé, début mars): «Le plus grand malentendu autour de la thématique du maintien de la perte de poids, c'est que tout régime amaigrissant est voué à l'échec. Ce message est décourageant et stigmatisant.»

Pour comprendre comment certains y arrivent, la spécialiste a cherché à identifier les stratégies de ceux qu'elle appelle les VEP, les vainqueurs de l'excès de poids, soit des personnes initialement en surpoids ou

souffrant d'obésité, qui ont perdu volontairement au moins 10% de leurs kilos et qui ont maintenu cette perte durant au moins un an. «La réussite du maintien de la perte de poids est beaucoup plus fréquente qu'on ne le pense. Ce n'est pas un mythe. Une étude allemande menée dans la population générale, c'est-à-dire des gens ne consultant pas forcément pour ces problèmes, montre qu'il y a environ 30% de maintien de perte de poids.»

A chacun ses stratégies

Premier constat, les façons d'y arriver ne sont pas les mêmes que pour un régime. «La collection de stratégies proposées aux lecteurs s'appuie sur notre propre recherche, et aussi sur d'autres études scientifiques publiées. Les VEP que nous avons rencontrés avaient perdu en moyenne 25 kilos et maintenaient leur poids depuis près de quatre ans. Chacun doit identifier ce qui lui convient le mieux. Le plus important est de choisir des stratégies tenables», explique Maaïke Kruseman. Parmi les dix-sept stratégies proposées, on trouve notamment la structure des prises alimentaires, qui peut varier de deux à cinq par jour pour les VEP: «Il y a une énorme variabilité individuelle, et c'est à

chacun de trouver son rythme, mais ce qui est certain, c'est qu'il faut arrêter de manger tout le temps. Beaucoup de personnes en lutte avec leur poids ont tendance à avoir peur d'avoir faim, alors elles s'entourent de nourriture», souligne Maaïke Kruseman. Faire la paix avec la faim, ranger sa cuisine, bouger, se pardonner et... se peser. Ce qui s'apprend. «Je me pèse tous les cinq jours et dès que je dépasse le seuil fatidique, et psychologique, que je me suis fixé à 65 kilos, je corrige», raconte Eva, une quadragénaire qui tente de maintenir son poids et pour qui la balance est indispensable.

Pour Sophie, par contre, sa contemporaine, elle est à fuir: «Je l'évite tant que je peux. Je me pèse une fois par mois et, à chaque fois, j'ai la trouille.» Le rapport au pese-personne nécessite en effet un mode d'emploi, souligne Maaïke Kruseman: «En fonction du poids sur la balance, il y a une réaction plus ou moins véhémement à avoir. Certains VEP arrêtent de se peser dès que le poids monte, ils préfèrent fermer les yeux, car pour eux prendre un kilo est comme d'en prendre vingt. D'autres vont réagir trop drastiquement, comme s'ils donnaient un coup de volant terrible, et se privent. La correction adéquate serait de

relier sa prise pondérale à un événement, un changement de rythme par exemple. En se pesant une fois par semaine, on peut le faire assez facilement.» Tout en gardant en tête que la perte de poids n'amène pas forcément à la minceur.

S'adapter pas à pas

Un constat que partage Laurence Haurat, psychologue nutritionniste, auteure d'*Et si vous trouviez (enfin) votre poids idéal* (Ed. Eyrolles): «Il y a une injonction à être dans un poids médicalement acceptable. Toutefois, le poids doit avant tout être ciblé pour soi, ce qui ne correspond pas forcément à celui dont on rêve. Il doit être celui dans lequel le corps va marcher de manière idéale et la tête être en paix. Il faut renoncer à certains schémas, accepter ce qu'on est physiquement, partir de ce qu'on est au lieu d'être déçu de soi parce qu'on n'a pas réussi à avoir le corps qu'on idéalisait.» Ça s'accompagne d'un véritable travail sur la place accordée à l'alimentation et la mise en place des stratégies qui vont avec. «Il s'agit d'adapter ce qu'on mange pas à pas, en le coordonnant à ses besoins. C'est l'approche

que je défends et celle qui me paraît être la plus durable possible. On ne s'en sort pas, sinon. Devenir un mangeur apaisé est la démarche d'une vie», conclut Laurence Haurat. «On peut perdre du poids avec tous les régimes: pauvres en hydrate de carbone, pauvres en graisse, équilibré, dissocié... on a publié beaucoup d'études aux résultats similaires sur ce point.»

Conquérir l'insouciance

Par contre, ce qui est différent, c'est la prise de kilos ensuite, car «c'est la vigilance qui fait le succès du maintien de la perte de poids», explique le professeur Alain Golay, endocrinologue diabétologue, spécialiste de l'obésité aux HUG, et auteur de nombreux livres sur le sujet, dont *Maigrir durablement, c'est possible!* (Ed. Vigot). Cette vigilance à vie, les VEP la connaissent bien. «C'est super-dur, ils sont tout le temps en train de se restreindre. Alors que dans notre étude, les personnes qui ont un poids stable toute leur vie n'y pensent pas trop. Toutefois, avec le temps ça devient plus facile, comme si un nouveau câblage se mettait en place. Certaines études disent

une année, moi je dirais deux à trois ans. C'est quand de nouvelles habitudes alimentaires et de mode de vie sont créées que la routine peut s'installer», decode Maaïke Kruseman. Lors de ses consultations spécialisées dans le traitement de l'obésité, le professeur Golay articule quant à lui le chiffre de cinq ans pour parler de rémission: «Il s'agit d'une maladie chronique qu'on doit traiter. On a pris 50 patients qui avaient perdu plus de 15 kilos, en suivant les moyens qu'ils avaient pour maintenir leur poids. Après cinq ans d'équilibre, c'était devenu une routine et ils sont redevenus insouciant.»

Toutefois, un paramètre supplémentaire complique le maintien de la perte de poids, comme le souligne Maaïke Kruseman: «On a autour de nous de la nourriture facile à manger en toutes circonstances, machinalement et lorsqu'on pense à autre chose, c'est plus difficile de réguler ses apports alimentaires. Dans cet environnement-là, quand on est hyper-vulnérable à la nourriture, s'en est fini de l'insouciance alimentaire.» Une vigilance à vie pour maintenir son poids qui rime donc avec stratégie. ●

HUMEURS, **AMOUR**, TONUS, DU 8 AU 14 MARS PAR IRIS

♈ BÉLIER Vous prenez des décisions à la va-vite, sans prendre le temps de la réflexion. Par chance, vous êtes sous une bonne étoile, cette semaine, et tout, vraiment tout vous sourit.

♉ TAUREAU On apprécie et on recherche votre compagnie parce que vous êtes douce et d'une patience infinie. En plus, votre empathie fait de vous la confidente idéale. Une véritable psychologue!

♊ GÉMEAUX Les avis qu'on vous donne vous déplaisent. C'est à se demander si les gens qui vous entourent vous connaissent bien ou non. Et comme on n'est jamais mieux servi que par soi-même...

♋ CANCER On compte beaucoup sur vous, car vous n'avez peur de rien et vous êtes très débrouillarde. Seulement, un peu égoïstement, vous aimeriez qu'on vous laisse respirer.

♌ LION On vous a promis quelque chose que vous mourez d'impatience de découvrir. Vous avez beau poser des tas de questions, l'énigme reste entière. Il vous faudra attendre jusqu'au bout.

♍ VIERGE L'activité sportive à laquelle vous vous êtes inscrite vous convient à merveille. Vous êtes plus heureuse qu'auparavant et ça fait vraiment plaisir à voir. Vous êtes plus avenante, aussi.

♎ BALANCE Pour répondre à vos attentes, on vous fait une proposition en or, mais votre intuition vous souffle de ne pas vous précipiter. Prudente, vous préférez prendre le temps de la réflexion.

♏ SCORPION On prend les mêmes et on recommence! Après tout, quand le succès est là, pourquoi vouloir changer une équipe qui gagne? Ce serait prendre des risques inconsidérés pour rien.

♐ SAGITTAIRE Vous prenez les événements si à cœur que ça vous épuise. Si c'était possible, vous vous coucheriez plus tôt le soir ou, le cas échéant, vous prendriez quelques jours de repos.

♑ CAPRICORNE Avide de nouveautés et curieuse de tout, vous écoutez attentivement toutes les informations qui peuvent vous aider à améliorer votre plan de carrière. Vous avez des projets plein la tête.

♒ VERSEAU On se demande parfois si vous n'avez pas le don d'ubiquité. Comment faites-vous pour être partout à la fois, et surtout là où on vous attend le moins? Vous êtes vraiment surprenante!

♓ POISSONS Votre enthousiasme va être un peu refroidi par une personne rabat-joie que vous vous auriez préféré ne jamais croiser. Plus tard, vous apprendrez à vous connaître et alors tout s'arrangera.

PLUS D'ÉTOILES! CONSULTEZ AUSSI VOTRE HOROSCOPE QUOTIDIEN SUR NOTRE SITE FEMINA.CH/ASTRO