

Le 6 mai : La journée internationale sans régime.

Régime protéiné, soupe aux choux, sans graisses... La liste est longue et les candidats à la perte de poids sont de plus en plus nombreux et surtout de plus en plus jeune. Or ces restrictions alimentaires sont inefficaces pour perdre durablement du poids, pire les régimes sont dangereux : ils conduisent quasi systématiquement à une reprise de poids. Les psychologues précisent même que les régimes à répétition altèrent la santé psychique.

Chaque année le 6 mai, plusieurs associations de personnes rondes et de professionnels de la santé organisent des campagnes d'information sur le dictat de la minceur et sur la dangerosité des régimes.

Plusieurs questions restent en suspens : comment perdre du poids sans pour autant mettre sa santé en danger ? Quelles mesures pourraient permettre de valoriser la beauté plurielle ? Comment s'épanouir lorsque l'on ne rentre pas dans le moule ?...

Afin de répondre à ces questions, nous avons recueilli l'avis de trois spécialistes : Catherine PINET-FERNANDES, Sociologue, Florian SAFFER, diététicien comportementaliste, et Amélie BRAHMI-BADIZO, psychologue spécialiste de l'image de la femme.

Le point de vu de Amélie BRAHMI-BADIZO, psychologue.

Quelques mots de présentation pour commencer...

Tout d'abord, merci de cette invitation à donner mon avis professionnel dans le cadre de la Journée Internationale Sans Régime. Le thème de ce jour est vraiment très intéressant, il y a tellement de régimes insensés et dangereux. Et trop de pressions tant psychologiques que physiques sur les femmes. Il y a tant à dire sur le sujet !

Qui suis-je? Amélie BRAHMI-BADIZO, psychologue en région parisienne, spécialisée dans l'accompagnement des femmes (psychothérapie et coaching), notamment sur les questions de l'image et l'estime de soi.

- Quel est votre avis sur l'influence du diktat de la minceur sur le psychisme des femmes?

L'influence de la dictature de la minceur sur le psychisme des femmes est catastrophique. Ce qui est inquiétant c'est cette dépendance au regard de l'autre. A ceux qui déterminent des personnages de fiction censés représenter un idéal. L'histoire de la position sociale des femmes n'arrange pas les choses.

C'est un cercle vicieux : L'obsession de la minceur/maigreur incite souvent à la privation, au désir de contrôle et à la crainte du plaisir. Ce qui engendre la frustration, qui à son tour amène à des comportements inadéquats (fringales, rattrapages, difficulté à trouver un équilibre alimentaire...), puis la reprise de poids engendre un sentiment d'échec qui ravive le jugement négatif de soi, et l'idée d'injustice... et retour à la case départ. De plus, la privation de nourriture (tout comme la privation de sommeil) peut provoquer des symptômes dépressifs, ce phénomène est d'ailleurs souvent utilisé par les sectes afin de développer la dépendance de leurs adeptes. Au contraire, donner de l'importance à son propre regard, à la singularité de son vécu permet d'entrer dans une spirale constructive de développement. Après tout, pourquoi se vouer à un aspect physique des femmes redessiné le plus souvent par des hommes...qui se sentent mal dans leur corps masculin? Entre la quête de la toute puissance androgyne (pas de choix à faire, aucune possibilité abandonnée) et la négation du vivant (les formes, les marques du temps, la diversité, la maladie, la mort). Pourtant si les créateurs de mode étaient vraiment inventifs, ils seraient capables de créer pour des corps beaucoup plus variés et complexes que celui de mannequins sous-alimentés.

- Selon vous, est-ce que le fait d'être plus mince conduit vraiment au bonheur?

Non, être plus mince ne conduit pas forcément au bonheur. Il y a toujours un décalage entre le corps réel et la perception que l'on en a. Cette situation est exacerbée chez les personnes présentant des symptômes d'anorexie mentale. Face à la diversité humaine et aux changements inhérents à la vie, il est important qu'une société puisse déterminer les axes communs de

développement en définissant certaines valeurs clés, cela est facteur de cohésion et donne une illusion de stabilité, voire d'éternité. Mais quand ces concepts sont manipulés par des marchands de bonheur (publicitaires par exemple), ils sont pris au premier degré et ces « canons » peuvent s'avérer très dangereux.

L'épanouissement est lié à l'identité personnelle. Or cette dernière se développe tout au long de la vie. Il est alors très tentant, pour réduire l'angoisse du doute, de se raccrocher à des images collectives : des photographies de mode aux croyances culturelles (par exemple « dans telle région, on est comme ça », ou « la féminité c'est la maigreur »). Ces représentations mentales sont rarement verbalisées mais elles ont un impact phénoménal.

Il est donc essentiel de développer un regard critique vis à vis ce qui vous est présenté comme parfait. Il n'y a pas de bonheur universel, tout comme il n'existe pas deux personnes strictement identiques (corps, personnalité...)

- Comment s'épanouir sans subir ce diktat?

En prenant du recul par rapport aux stéréotypes sociaux. Décoder les formatages commerciaux : certaines enseignes ont tout intérêt à vous donner l'impression que vous êtes minable, car plus vous avez une image négative de vous-même plus vous avez besoin de consommer, de vous adjoindre des marques, des produits pour redorer votre blason.

Le poids idéal c'est celui d'un corps en meilleure santé et mobilité (capacités de mouvement) possibles, dans lequel vous vous sentez plutôt bien, et qui vous donne du plaisir. Chacun le sien.

L'alimentation est un vecteur important de santé. Il est essentiel d'intégrer les notions clés de l'équilibre alimentaire, et ce sans les dissocier du plaisir. Il peut être nécessaire d'être ponctuellement accompagné par des professionnels : médecin pour un bilan de santé, et recommandations vis à vis de telle ou telle pathologie, diététicien pour mieux connaître et répondre à ses propres besoins alimentaires, voire psychologue pour un soutien psychologique appuyant une démarche de changement ou lors de souffrances psychologiques ou encore lorsque le rapport à soi, au corps et/ou à l'alimentation pose problème. Dans tous les cas, quelques séances ciblées suffisent. Dans ce cadre, il s'agit notamment de remplacer durablement les mauvaises habitudes par des bonnes pratiques.



Le point de vu de Catherine PINET-FERNANDES, Sociologue.

Les médias sont régulièrement accusés de promouvoir le culte de la minceur. Quel est votre avis sur le sujet ?

Je pense que la réponse à cette question est assez complexe. D'une part, ils reflètent en partie la société. Des études montrent par exemple que les femmes ont tendance à valoriser des silhouettes plus fines que les hommes. Les médias reflètent au-delà de cela les silhouettes valorisées dans les défilés de mode. Cela dit, les médias ont tendance à promouvoir le culte de la minceur. Il n'est que de constater le nombre de solutions valorisées aujourd'hui par les médias dans le seul but de maigrir : les régimes, les crèmes, les compléments alimentaires voire même la chirurgie esthétique qui est banalisée de nos jours. On ne compte plus le nombre d'émissions télévisées ou de magazines qui expliquent comment choisir son chirurgien esthétique et quel est le véritable prix de la liposuction. Il est très rare d'entendre des discours, dans les médias, du type « Est-ce bien nécessaire de vouloir ressembler à telle ou telle mannequin ? ». En ce qui concerne les régimes, ceux qui sont valorisés dans les magazines féminins sont souvent déconnectés du discours des diététiciens ou nutritionnistes actuels. Plus les vacances du mois de juillet approchent, plus les magazines féminins proposent des régimes restrictifs. Juste un exemple tiré de *Version Fémina* du 6 avril 2006, il s'agit d'un conseil s'adressant aux femmes âgées de 55 ans : « *Vous êtes prêtes à mettre le turbo sur votre régime ? Le Dr Fricker recommande de supprimer complètement [les sucres lents] pendant les deux premiers mois de votre programme minceur.* »

De nombreux sociologues constatent que finalement les discours des médias reviennent à affirmer qu'être mince, voire maigre, est une simple question de volonté personnelle. Il suffit de manger moins de ceci et plus

de cela, voire de faire une liposuction pour obtenir un corps socialement valorisé. Ils ne tiennent pas compte des physiologies de chacun et chacune, ni même du fait que l'alimentation a aussi une dimension psychologique et sociologique. Ce n'est pas qu'une affaire de nutriment. Du coup, une sorte de culpabilisation, surtout de la part des femmes, peut s'installer parce qu'elles ne parviennent pas à s'imposer les conseils souvent drastiques mis en avant par les médias. J'ajouterai aussi que, dans le cadre des médias et de leur discours autour du culte de la minceur, la mise en avant de produits soi-disant miracles qui seraient sensés faire perdre rapidement du poids sans effort jouent un rôle non négligeable. Cette mise en avant est effectuée, certes, par les publicités en général, mais également, par exemple dans les émissions de télé-achat sur M6, TF1 et sur diverses chaînes de la T.N.T. Ces émissions présentent quasi systématiquement des modalités spécifiques de régime (pâtes, soupes, plateau-repas) , des aides à la perte de poids (appareils de gymnastiques variés, moyens divers pour favoriser la sudation, etc.) . Là encore, c'est une vision instrumentale du corps qui est proposée. Qu'importent les moyens utilisés, le plus important c'est le résultat.

Au-delà des discours relatifs aux régimes, les médias ont tendance à ne valoriser que des silhouettes très minces. Les rares exemples de numéros consacrés aux rondes mettent en scène des mannequins qui ne semblent pas plus rondes que la moyenne.

Quelles mesures pourraient permettre de valoriser la beauté sous d'autres formes que la minceur?

En ce qui concerne les mesures permettant de nuancer l'apologie de la minceur que nous vivons, je pense effectivement que l'interdiction aux mannequins ayant un IMC trop bas serait intéressante. Elle est déjà appliquée, ce me semble, en Espagne. Il est dommage que la France n'ait pas souhaité cette interdiction. Cela dit, il me semble que le plus important est que, régulièrement, des femmes au physique différent soient présentées de manière valorisée dans les médias en général. Valérie Damidot, Marianne James, Miss Dominique de la Nouvelles Star (qui a perdu beaucoup de poids depuis, je sais !) sont des exemples qui montrent à la société entière que, même des femmes plus rondes que les animatrices habituelles, peuvent être séduisantes, mises en valeur par leurs vêtements. Ce n'est pas le discours habituel des médias.

Un rôle que pourraient jouer les médias serait relatif aux discours autour de la beauté, de la minceur en général. Ils pourraient, dans leurs discours, valoriser le bien-être, la capacité à s'accepter plutôt que de pousser les femmes à correspondre à des critères de beauté inatteignables pour nombre d'entre elles

Le modèle alimentaire français privilégiant les repas autour d'une table, la convivialité et les plaisirs de la table est protecteur du surpoids. Ce modèle tend-il à régresser comme on l'entend souvent? Comment préserver ce modèle?

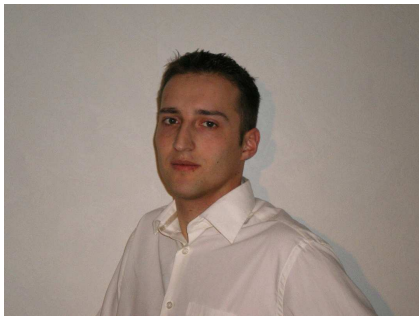
Le modèle alimentaire français se porte plutôt bien. On sait, par exemple, que la majorité des Français prennent le repas du soir en famille. Certes, la télévision s'invite aussi. Mais, restons positifs. Par ailleurs, les Français n'ont pas la même alimentation en semaine que le week-end. En moyenne, les français consacrent plus de temps à l'alimentation le week-end que la semaine. C'est alors l'occasion de cuisiner et d'inviter de la famille, des amis. Là, la convivialité est vraiment à l'honneur. D'ailleurs, les Français s'intéressent de plus en plus à la cuisine. Il n'est que de constater le succès de l'émission de M6 « Un dîner presque parfait » et le succès des livres de cuisine (en septembre 2009, l'édition française a atteint un record historique du nombre de livres de cuisine publiés). D'ailleurs, une étude du CREDOC récemment publiée indique que plus de 50% des Français souhaiterait apprendre à cuisiner. On constate également un retour en force des repas de famille liés aux fêtes calendaires (Noël, Pâques, anniversaire, etc.). les Français font une belle table, un bon repas et ils apprécient cela. Enfin, les plaisirs de la table sont valorisés également. Les médias évoquent constamment : « les bons produits », « les produits frais ». Et le succès des appellations notamment de type « A.O.C. » montre bien que les Français s'intéressent à ce qu'ils consomment.

Cela dit, une tendance plus inquiétante du point de vue de la convivialité et du plaisir autour de la table serait le fait que les repas tendraient à s'individualiser, surtout dans les familles où il y a des enfants. Cela signifie que parents et enfants ne mangent pas forcément le même plat. Pour éviter les conflits, certains parents auraient tendance à proposer un plat spécifique à leurs enfants. Cela n'est généralement pas vraiment en faveur ni de la diversité alimentaire, ni des légumes.

Pour préserver ce modèle, il faudrait éviter d'accentuer plus qu'aujourd'hui les horaires de travail décalés (très tôt le matin, très tard

le soir, la nuit, voire le week-end). Les Français qui travaillent régulièrement les dimanches et samedis ont souvent plus de difficultés à inviter et à être invité. Or, il faut savoir qu'à la fin des années 70, près de deux tiers des salariés avaient les mêmes horaires quotidiens : ils sont aujourd'hui moins de la moitié.

Il est également important que les Français sachent cuisiner. En général, les Français d'aujourd'hui se débrouillent plutôt pas mal, bien qu'ils aient tendance à savoir cuisiner des recettes assez complexes tout en ne connaissant pas des savoir-faire de base : la vinaigrette, la mayonnaise, etc. Dans certains pays, ont été mis en place des cours de cuisine dès le primaire. Pourquoi pas en France également ?



Le point de vu de Florian SAFFER, diététicien-comportementaliste

Beaucoup d'études montrent que le surpoids augmente le risque de maladies cardio-vasculaires et de cancer. Comment perdre du poids sans pour autant tomber dans les régimes « yoyo » ?

Il faut déjà signaler que tout le monde ne peut pas perdre du poids. Il y a des familles de « ronds » chez qui le caractère génétique du surpoids est très marqué. Or on ne peut pas changer ces gènes. Ces personnes naturellement rondes peuvent réduire nettement leur risque de maladie en pratiquant une activité physique régulière.

Il faut d'ailleurs mieux être rond et actif que mince et sédentaire.

Autre point, faire un régime conduit dans la grande majorité des cas à une reprise à moyen terme des kilos perdus, souvent la perte de poids a été tellement mal vécue par l'organisme que la reprise de poids est supérieure à la perte ; ce qui est très délétère pour la santé. Les

variations de poids importantes augmentent par exemple le risque d'avoir une maladie cardio-vasculaire.

Les régimes ne sont donc pas une solution efficace pour mincir durablement et être en bonne santé.

De plus les personnes ayant fait de nombreux régimes deviennent résistantes à l'amaigrissement. Beaucoup de personnes seraient moins rondes si elles n'avaient jamais fait de régimes.

Perdre du poids durablement demande de faire un travail de fond sur son comportement alimentaire. Il faut (ré)apprendre à manger selon sa faim, des portions adaptées, à sortir de table rassasié mais non repu.

Certains mangent sans faim (et parfois sans fin), sous l'influence d'émotions devenues difficiles à gérer, pour ceux-là, il peut être intéressant de travailler sur ces situations problématiques. Des exercices de gestion des émotions peuvent ici être très efficaces.

Dans tous les cas il est primordial d'avoir une relation saine avec la nourriture. **Manger par plaisir sans rien s'interdire mais en dégustant, en savourant à 200% permet même de manger moins et donc de perdre du poids.**

Que pensez-vous des médicaments et autres compléments alimentaires promettant une perte de poids ?

Aucun complément alimentaire disponible en France n'est vraiment efficace. Ceux en provenance des Etats-Unis, que l'on peut trouver sur le net, peuvent être dangereux voir mortels en cas de surdosage.

Les médicaments contre le surpoids donnent des résultats très décevant à long terme.

Certains sont très contraignants. Je pense à ALLI, ce médicament maintenant disponible en vente libre, entraîne de nombreuses diarrhées ; ce qui est difficilement conciliable avec une vie sociale. De plus dès l'arrêt du traitement les kilos perdus reviennent au galop.

Les progrès des neurosciences laissent imaginer pour le futur des médicaments régulant la prise alimentaire mais ces médicaments ne seront certainement pas disponibles avant plusieurs dizaines d'années.