

Au lieu d'enchaîner les régimes, réapprenez à manger

Article publié le 17 mai 2012 à 09h00



SPECIAL FORME - Chaque printemps voit fleurir de nouveaux régimes. Sur internet, dans les magazines ou les spots publicitaires, il est impossible d'y échapper !

S'il prête à sourire pour certains, d'autres entament un régime pour des raisons médicales. "En France, on vit certes plus longtemps mais malade. Les habitudes alimentaires d'aujourd'hui peuvent avoir de lourdes conséquences dans le futur : diabète, hypertension, maladies cardio-vasculaires, ostéoporose", rappelle Cédric Lemaire, ingénieur conseil en nutrition, à Saint-Léger du Bourg Denis. Une étude récente, sortie le 19 avril dernier, menée par l'Institut national des études démographiques (INED) donne des conclusions allant dans ce sens.

S'il est vrai que l'espérance de vie ne cesse d'augmenter - en 2010 elle est de 85,3 ans pour les femmes et de 78,2 ans pour les hommes -, on note néanmoins que l'espérance de vie en bonne santé, recule. De 2008 à 2010, elle est passée de 64,6 à 63,5 ans pour les femmes, de 62,7 à 61,9 ans pour les hommes.

La santé avant tout

Cette situation préoccupante pourrait devenir un problème de société. Cédric Lemaire l'a bien compris : en région, il développe des missions de conseils et de formation sur la prise en charge de la nutrition dans les entreprises. Son objectif : améliorer la productivité !

La recette miracle n'existe pas. "Si on souhaite perdre du poids, on ne doit pas le faire au détriment de sa santé. Il faut apporter à son corps tous les nutriments essentiels, apprendre à gérer ses quantités, en écoutant sa sensation de faim ou de satiété", souligne Magali Gaudichon, également ingénieur nutritionniste, à Saint-Léger du Bourg Denis.

Chaque catégorie d'aliments a sa place dans notre assiette : viande, poisson, féculents, produits laitiers, matières grasses. Mieux vaut privilégier les fruits et légumes de saison, riches en vitamines, fibres, antioxydants et minéraux.

Les aliments sucrés sont à consommer avec modération, mais pas à supprimer. "L'indice de masse corporelle n'est qu'un indicateur, non le reflet du poids de forme. C'est-à-dire celui dans lequel on ne met pas sa santé en danger, on se sent bien physiquement et moralement". Apprendre au patient à rééquilibrer durablement son alimentation, pour perdre du poids ou se

sentir en forme, tel est l'un des rôles du nutritionniste. Ainsi, le régime, au sens médical, ne doit s'appliquer qu'à des fins thérapeutiques ou pour combler des besoins physiologiques spécifiques.

Retrouvez l'actualité de votre région sur le site tendanceouest.com.