

Céline Trincat  
Déborah L'héritier  
Julien Dupraz

h e s - g e  
Haute école de Genève

Hes·SO  
Haute Ecole Spécialisée  
de Suisse occidentale

 UNIVERSITÉ  
DE GENÈVE

# Régimes Sauvages

**Module Immersion en communauté**

Juin 2009

**Référent du module :** Pr. Philippe Chastonay

**Tutrices :** Mme Véronique Zesiger

Mme Jackeline Ferreira

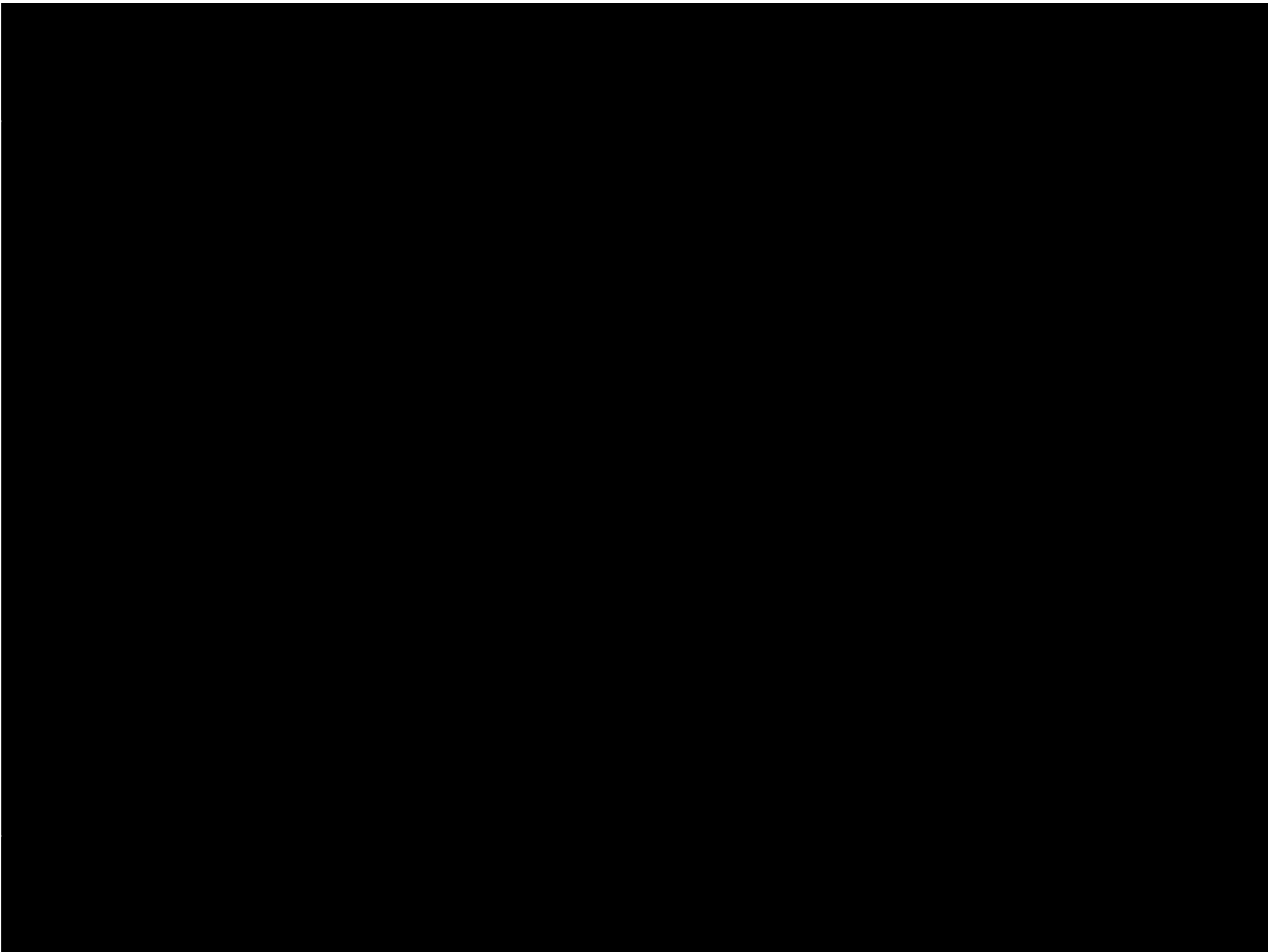
# Plan de la présentation

- Rapport à l'image
- Définitions et quelques chiffres
- Quelques exemples et leurs coûts
- Effets sur la santé et dérives
- Psychologie, image de soi
- Aspects culturels et sociologiques
- Le rôle des médias et de la pub
- Prévention



# Rapport à l'image : qu'est-ce qui a changé ?





# Mais de quoi parlons-nous ?

- latin *regimen* : « direction, gouvernement »
- à l'origine, manière de vivre au sens large
- aujourd'hui :
  - manière de s'alimenter
  - outil thérapeutique
  - **« modification temporaire de ses habitudes alimentaires dans l'intention de perdre du poids »**



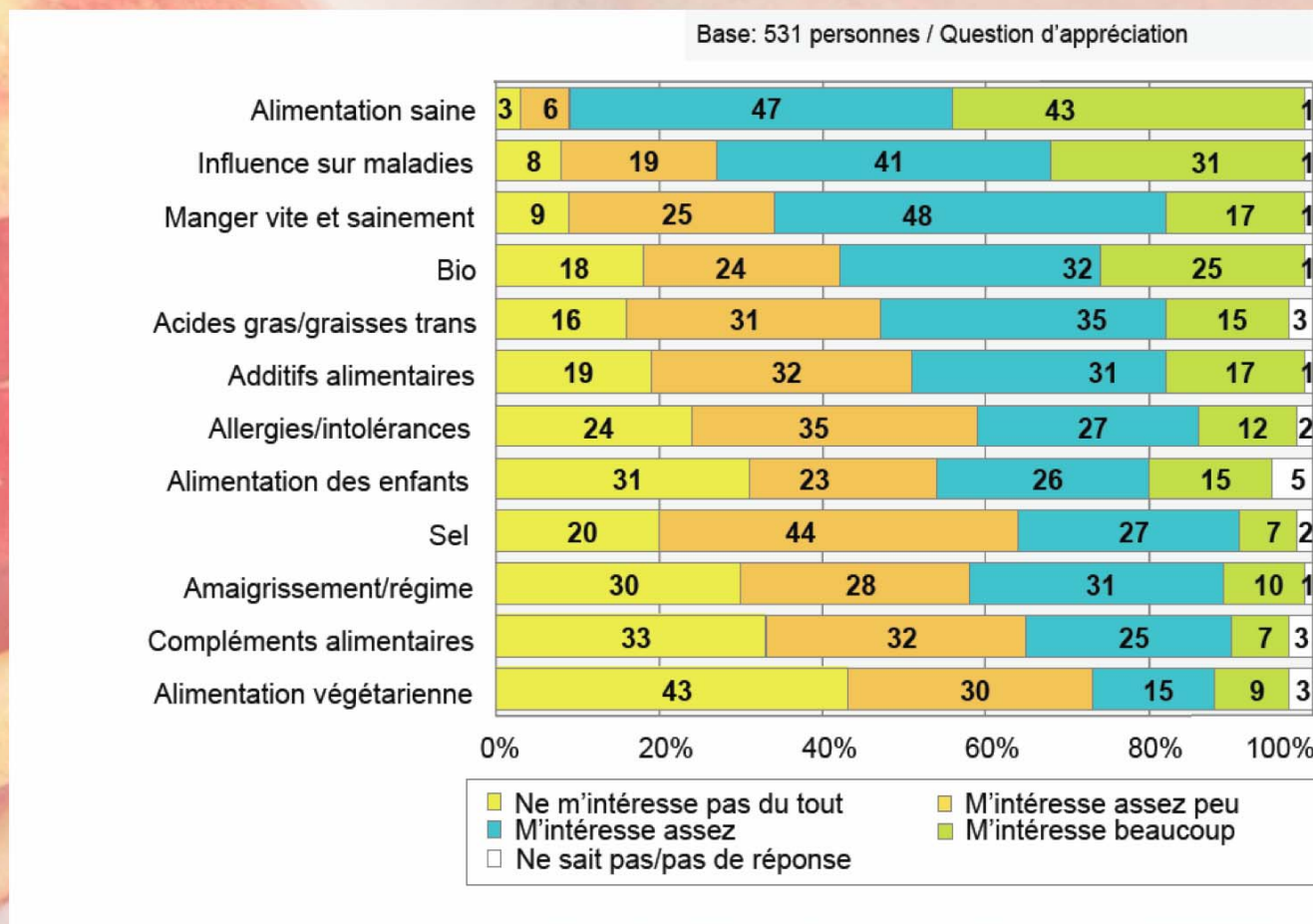
# Quelques chiffres



- dans le monde, il y a 2 problématiques : l'obésité et la malnutrition

# En Suisse

## Les Suisses et les régimes

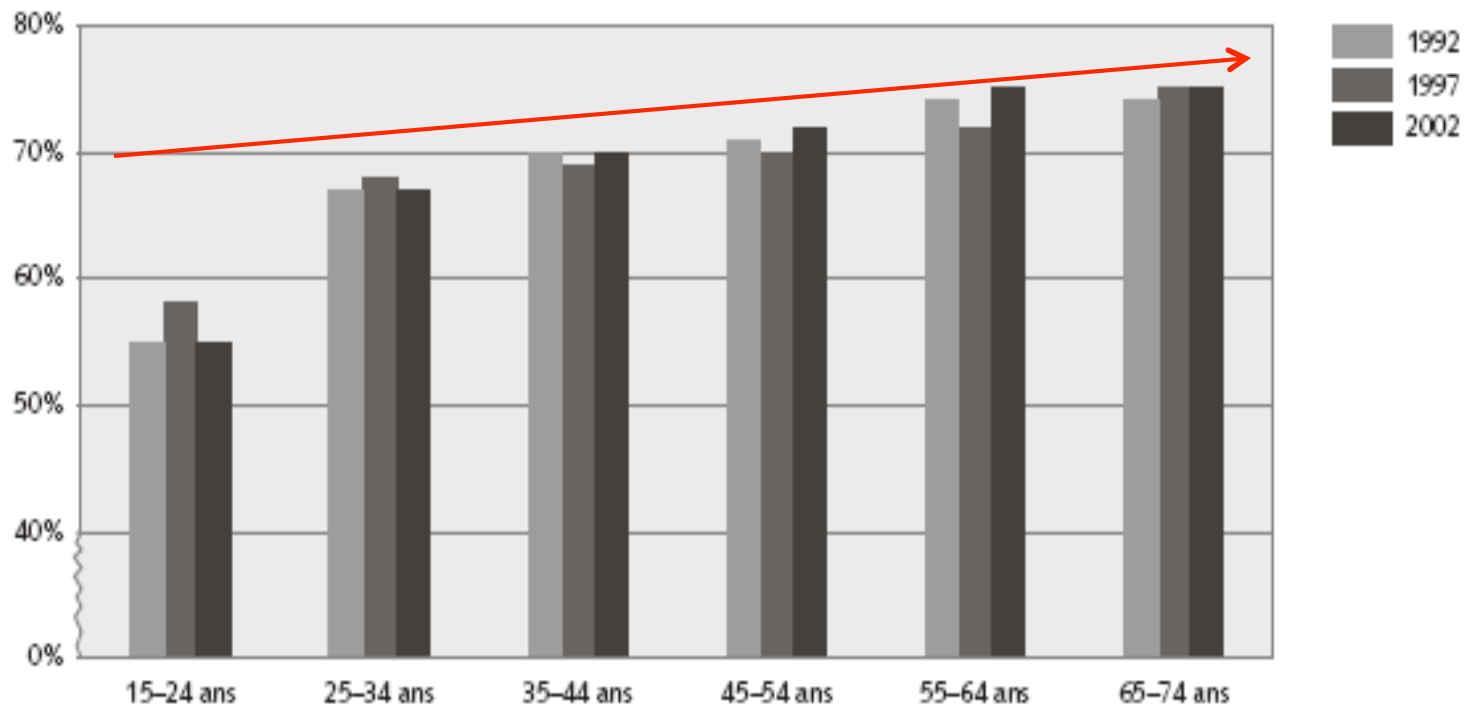


Source : *Tendances alimentaires sous la loupe*, Coop, 02.2009

# En Suisse (suite)

Part des personnes faisant attention à leur alimentation, selon l'âge et l'année d'enquête

G 1



© Office fédéral de la statistique (OFS)

<sup>3</sup> Estimation prenant en compte les personnes vivant dans le même ménage, y compris les enfants éventuels.

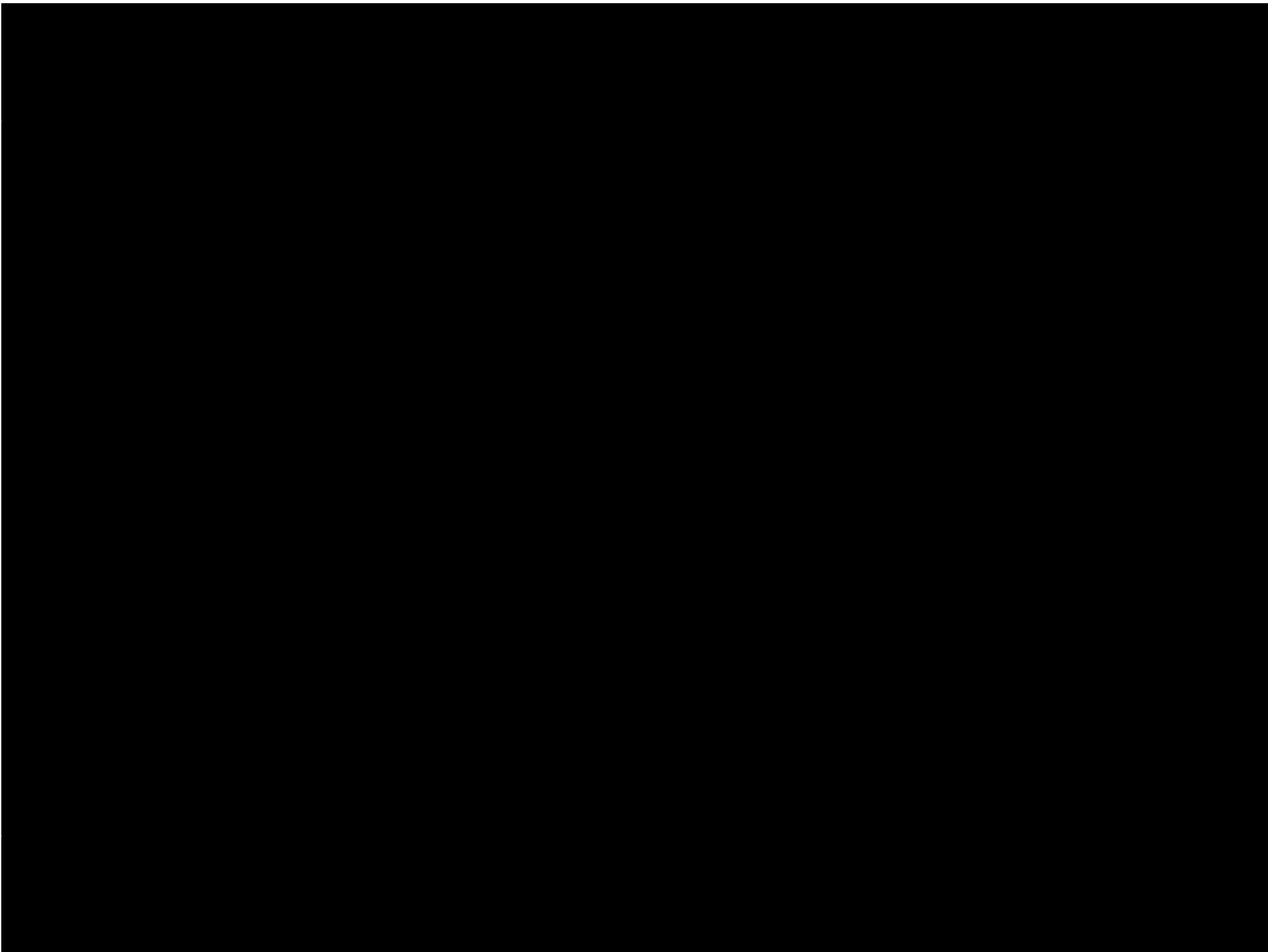


# Les adolescents et les régimes

Selon l'étude SMASH 2002

- les jeunes de 11 ans se préoccupent déjà de leur poids et de leur apparence
- parmi les filles de 16-20 ans, en 2002, 70% souhaitent maigrir, contre 53% en 1993





# Les différents types de régimes

... à la mode maintenant



- le régime forking
- le régime pleine lune
- le régime pamplemousse
- les régimes des stars : Demis Roussos, Karl Lagerfeld
- ...

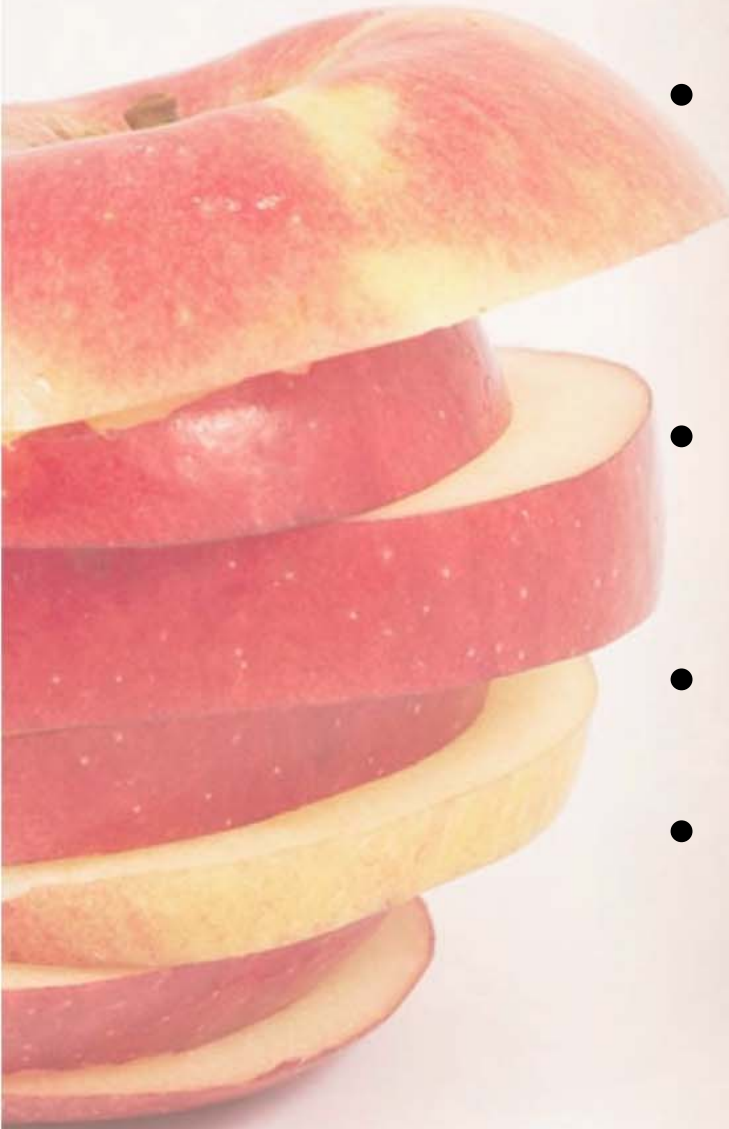
# Les substituts alimentaires



- à quoi ça sert
- les compléments alimentaires
- pilules, gélules, tisanes, compléments de repas, ...

# Médicaments

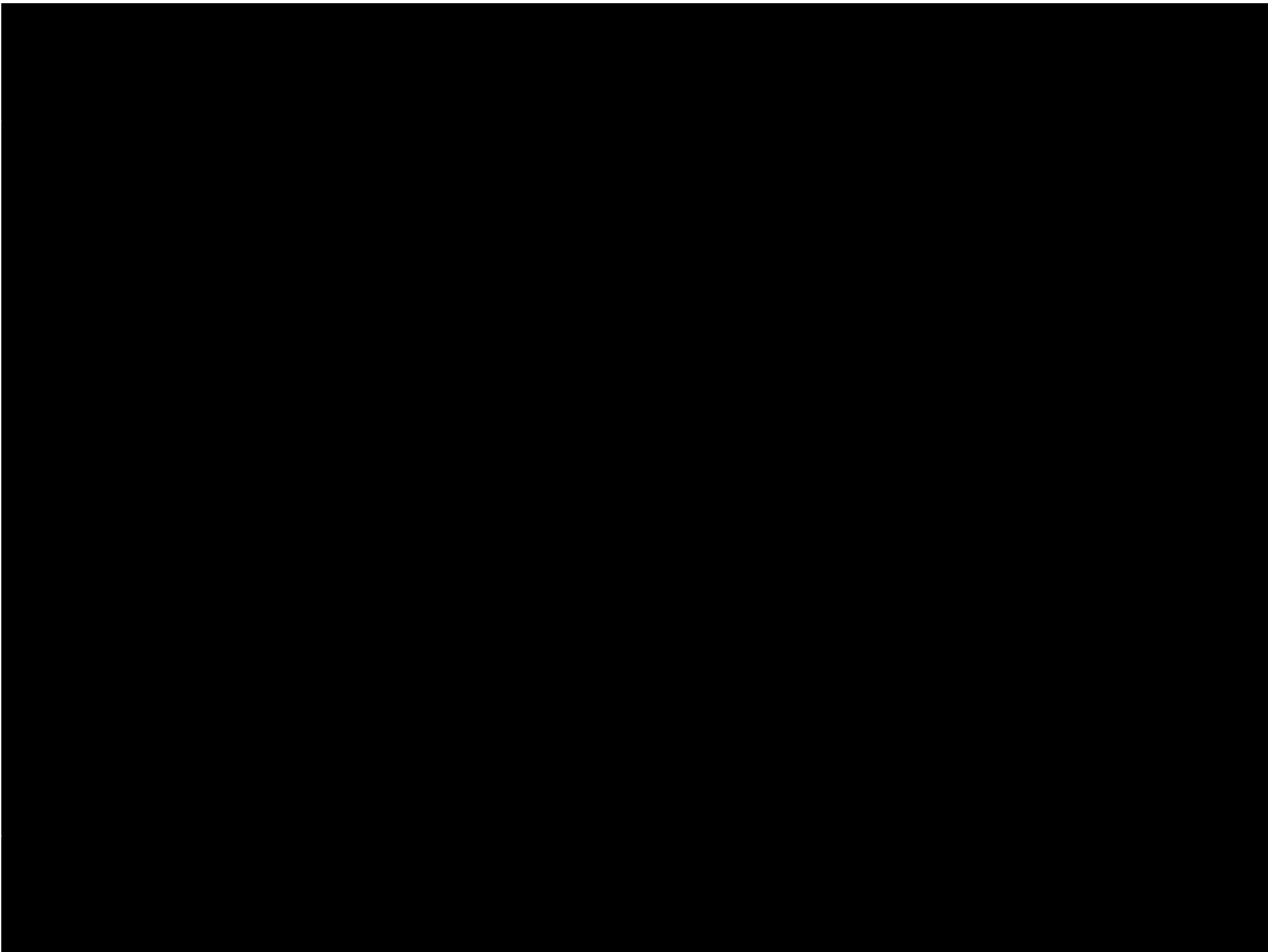
- Xénical® (120mg) → bloque l'absorption des graisses alimentaires
- Réductil® → favorise la sensation de satiété
- Alli® (60mg) → 1/2 Xénical®
- Formoline L112® → lie les graisses alimentaires avec des fibres d'origine naturelle (glucosamine)



# Coûts

- coûts des produits
- coûts d'une consultation
- l'interview du pharmacien



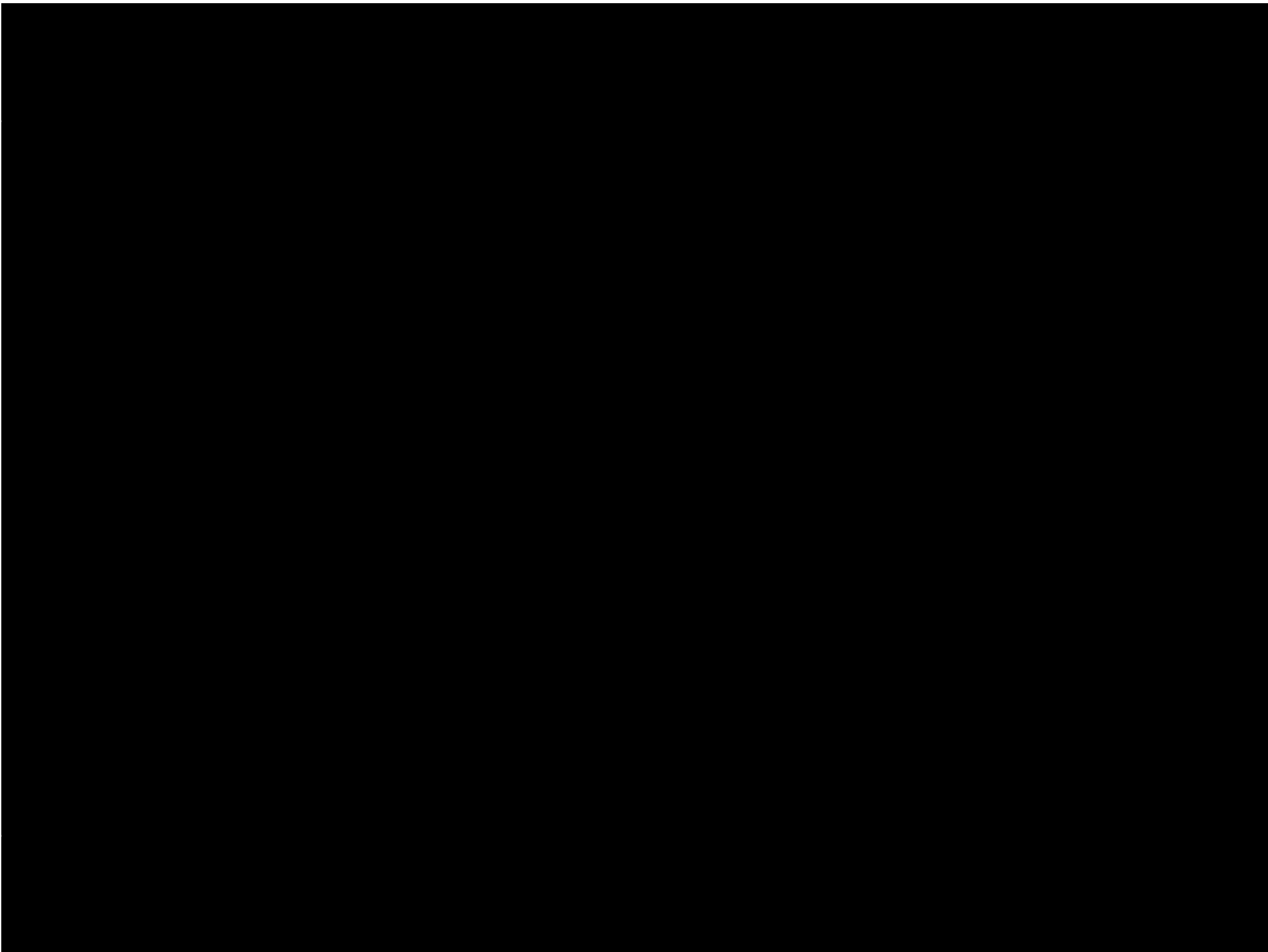


# Dangers des régimes à court, moyen et long terme



- frustration → effet yoyo
- carences et déséquilibres électrolytiques
- fonte de la masse musculaire
- répercussions neurobiologiques
- évolution vers des troubles du comportement alimentaire





# Psychologie, image de soi



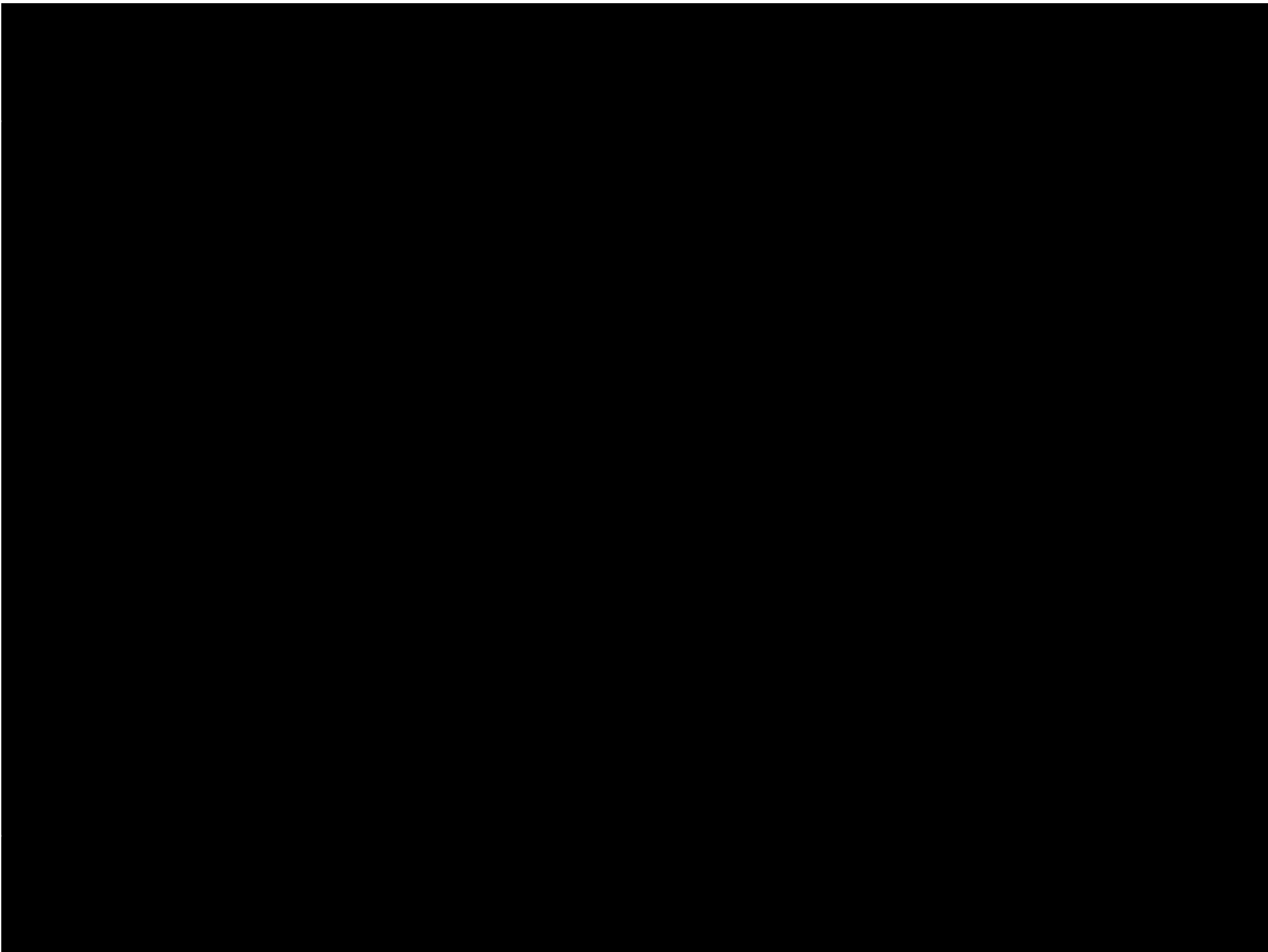
Culpabilité

Restriction  
alimentaire

Compulsions

Frustration  
Faim

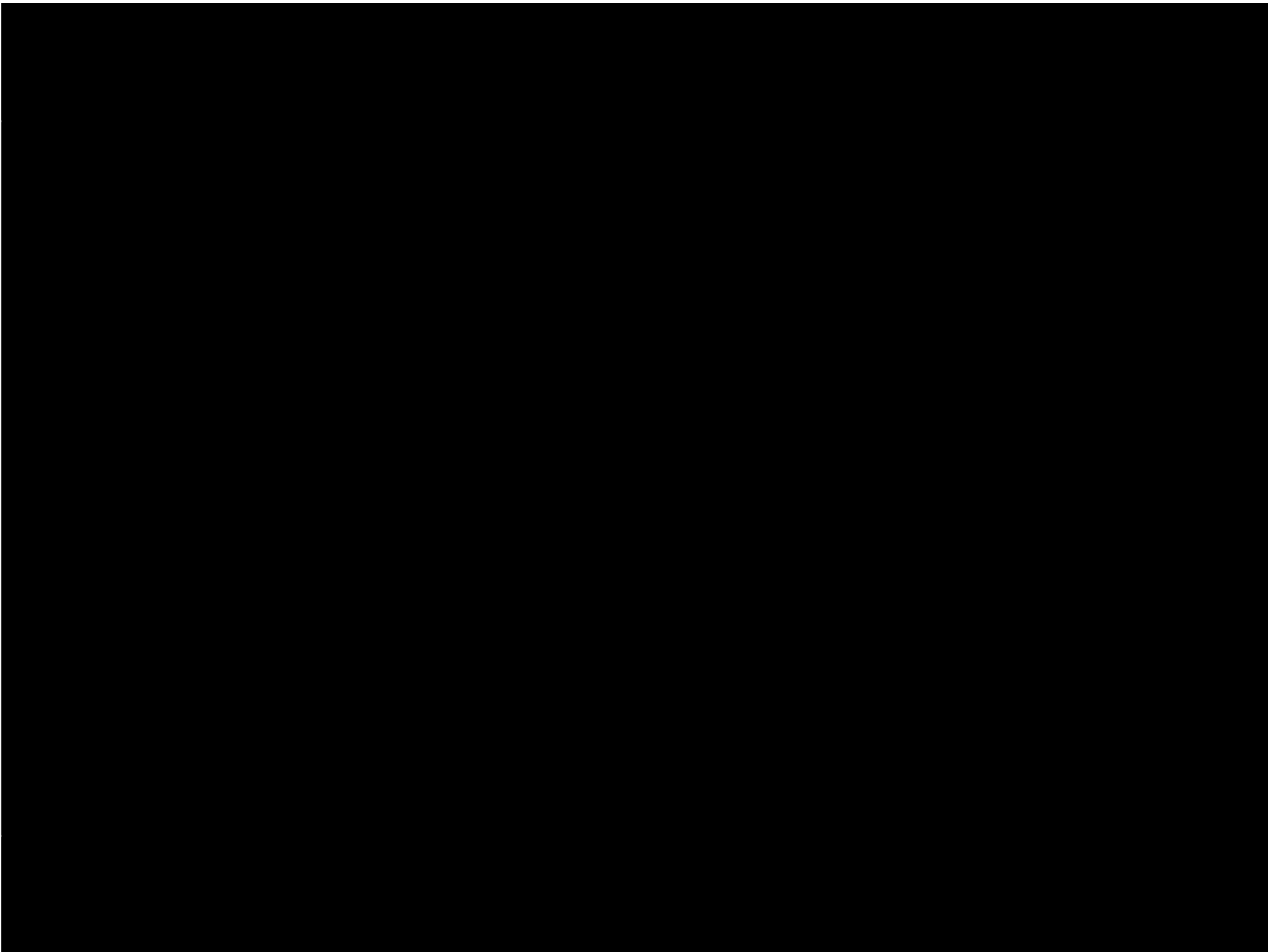




# Aspects culturels et sociologiques

- XXème s. : la femme se libère
- 2<sup>ème</sup> Guerre mondiale : la femme doit travailler → fin du corset !
- fin des accessoires vestimentaires contraignants, le corps se libère et devient à la mode
- minceur = maîtrise du corps et donc de soi-même. Supériorité de l'esprit sur le corps : contrôle de ses émotions, de ses pulsions et de ses faiblesses





# Rôle des médias et de la publicité



- vecteurs d'un idéal esthétique
- modèle irréaliste, mais vendeur
- problème du discours sous-jacent
- effets pervers des campagnes de santé publique ?
- problème de dépendance des revenus publicitaires
- silhouette = marqueur social ?

# Quid de la prévention ?

- au niveau international, pas un axe de prévention prioritaire
- bonne prise en compte à Genève, intégré dans le *Plan cantonal de promotion de la santé et de prévention (2006-2010)*
- sensibilisation des professionnels de la santé
- à terme, témoigner de l'expérience genevoise au niveau fédéral



# Mangez malin !

## Maigrir fait grossir



Les "régimes-miracle" font grossir à long terme dans 95% des cas à cause de l'effet "yo-yo". En faisant un régime, on perd du poids. Dès l'arrêt du régime on reprend davantage de poids. En cas de surpoids ou d'obésité, les "régimes-miracle" ne sont pas une solution.

"**M**archez et mangez malin!" est une bien meilleure solution.

## Mangez malin, équilibrez les repas

Préparer un repas équilibré est simple et bon marché :

- légumes, crudités, salade ou soupe,
- féculents, farineux, pain, pâtes, riz, pommes de terre ou céréales,
- viande, poisson, œufs, fromage, tofu ou lentilles, etc.
- matières grasses de bonne qualité en quantité limitée,
- fruit ou produit laitier comme dessert,
- eau.



## Ecouter sa faim pour ne pas manger sans fin

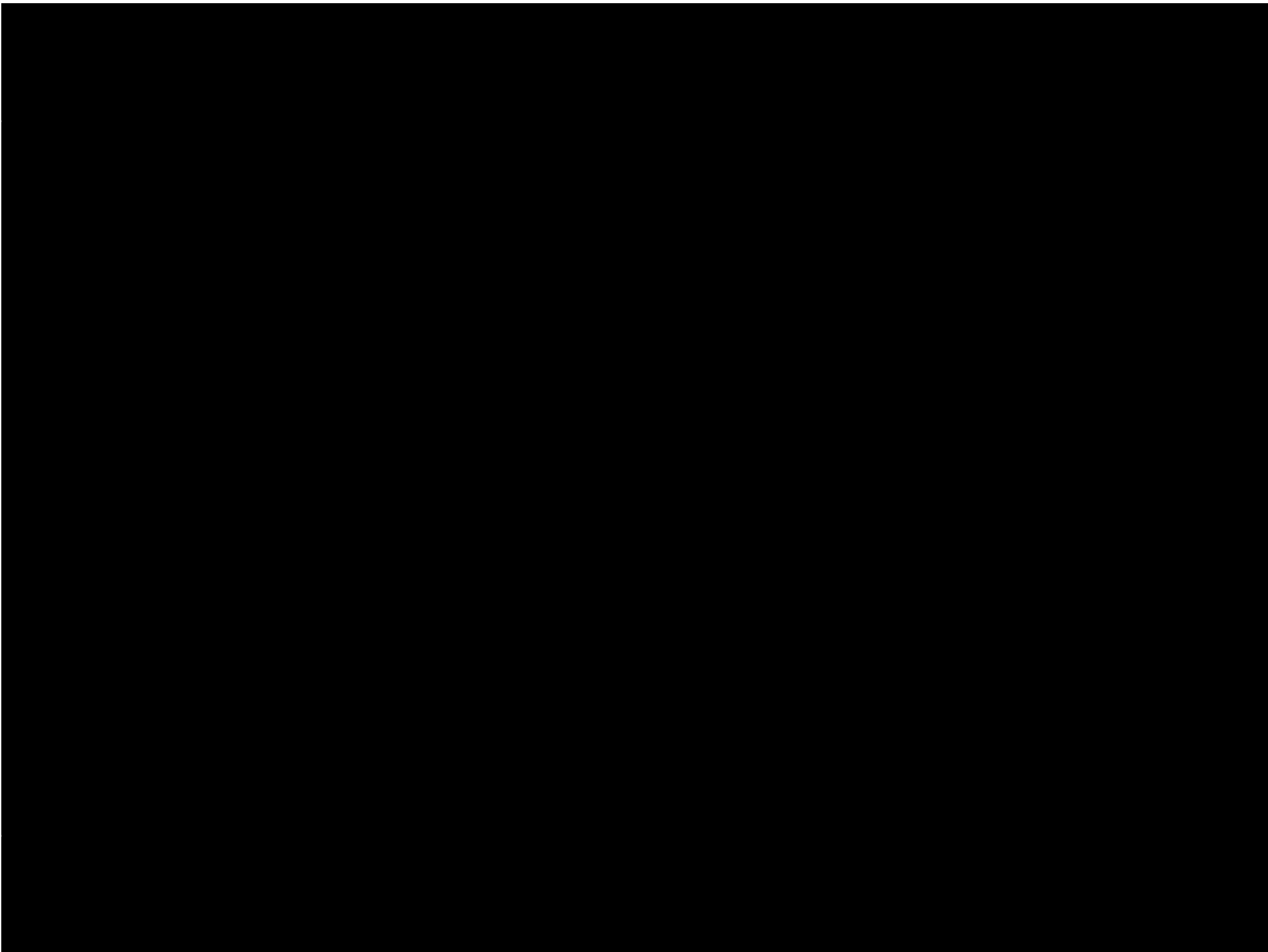


Écouter sa faim signifie non seulement manger quand on a faim, mais également s'arrêter de manger quand on n'a plus faim.

Manger lentement permet d'être à l'écoute de ses sensations.

Inutile de se forcer ou de forcer un enfant à finir son assiette.





# Conclusion

- un régime doit être entrepris sur le long terme : c'est un changement de comportement et d'habitudes alimentaires, de mode de vie, qui commence lorsque la personne souhaite perdre du poids
- ce sont des changements à appliquer tout au long de la vie





**MERCI POUR  
VOTRE  
ATTENTION !**

