



**UNIVERSITÉ
DE GENÈVE**
FACULTÉ DE MÉDECINE

h e d s

Haute école de santé
Genève

Julien Dupraz

Céline Trincat

Déborah L'Héritier



Les régimes sauvages

Module : Immersion en communauté

Juin 2009

Référent du module :

Pr. Philippe Chastonay

Tutrices :

Véronique Zesiger, Jackeline Ferreira

Table des matières

De quoi parlons-nous ?.....	4
Un peu d'histoire.....	5
Le terme « régime » au fil du temps.....	5
Un survol historique.....	5
La représentation du corps dans l'Art occidental	7
Epidémiologie	11
Quelques statistiques	11
Facteurs influant sur les modes alimentaires et les styles de vie.....	18
L'alimentation et ses conséquences en termes de santé (quelques chiffres)	20
IMC ou BMI (Indice de Masse Corporelle ; en anglais, BMI : Body Mass Index).....	21
Régimes en tout genre	23
Les substituts de repas et autres aide-minceur	30
Quelques généralités	30
Tour d'horizon des produits disponibles.....	31
Les médicaments.....	36
Les coûts	39
Effets des régimes sur la santé	41
Physiologie de la perte de poids	41
Bénéfices et dangers à court, moyen et long terme.....	42
Psychologie, image de soi	44
Aspects culturels et sociologiques.....	46
Rôle des médias, de la publicité et de l'industrie.....	51
Quelle prévention ?.....	55
Conclusion et remerciements	58
Annexe : interviews dans les pharmacies.....	59
Bibliographie	62

Introduction

L'été est là, et il a été précédé comme de coutume par une ribambelle de propositions de régimes alléchantes. La perspective de tenues plus légères ne laisse que peu d'alternatives : il faut perdre ces kilos superflus acquis pendant l'hiver. Curieux Homme Moderne qui stocke durant la saison froide pour se mettre à la diète une fois l'été venu ! Il semble qu'en des temps plus reculés, quand les mois d'hiver faisaient de la recherche de nourriture un vrai casse-tête, les cycles alimentaires de nos ancêtres devaient être diamétralement opposés...

Mais la problématique des régimes ne se résume pas à cette vague caricature, et les causes du phénomène dépassent de loin l'existence de magasins féminins en mal d'inspiration. Nous avons décidé d'approfondir des aspects variés de la question, à la recherche d'informations sur l'ampleur du phénomène, mais aussi sur ses causes profondes et son impact sur l'individu et sa santé.

Cette approche pluridimensionnelle s'est trouvée encore renforcée par le regard différent que chacun d'entre nous portait sur cette problématique, et par notre appartenance à des domaines d'études différents, à savoir la diététique, les soins infirmiers et la médecine.

Notre recherche n'a pas la prétention d'être exhaustive : il faudrait pour cela des années de travail et de nombreuses questions restent très mal documentées. En effet, bien qu'au centre des préoccupations actuelles de *l'homo occidentalis* et responsable d'un impact majeur sur l'individu, le sujet reste peu pris en compte dans les politiques internationales de santé publique et mal étudié.

Notre approche variée du problème nous a permis de rencontrer des experts d'horizons bien différents, allant de la diététique à l'histoire de l'Art, en passant par la sociologie et le journalisme, ce qui fut source d'une incroyable richesse. En plus de nous faire part d'informations communément acceptées, plusieurs d'entre eux ont eu le courage d'émettre des hypothèses plus personnelles, que nous avons pour la plupart incluses dans ce dossier. Les puristes nous reprocheront une certaine subjectivité, mais dans une problématique aussi complexe et méconnue, nous la jugeons indispensable pour avancer.

Nous espérons que vous aurez du plaisir à lire ces quelques pages.

De quoi parlons-nous ?

Aussi accrocheur que mystérieux, le terme de « régime sauvage » mérite qu'on le définisse avant d'approfondir la question.

A l'heure actuelle, dans son acception alimentaire, le mot « régime » peut désigner trois entités distinctes :

- le régime alimentaire d'un individu peut désigner sa manière de se nourrir au sens large, ce qu'il mange et boit habituellement.
- il peut aussi s'agir d'un outil thérapeutique nutritionnel indispensable dans le traitement de certaines maladies métaboliques ou encore du diabète sucré.
- enfin, il peut désigner ce que la Société canadienne de pédiatrie définit comme « une modification temporaire de ses habitudes alimentaires dans l'intention de perdre du poids ».

L'utilisation du terme dans le langage populaire fait souvent référence à cette dernière définition, ce qui est révélateur de nos préoccupations actuelles. C'est à cette classe de régimes, celle des régimes amaigrissants ou encore « régimes-miracle », que notre titre fait référence.

Un peu d'histoire

Le terme « régime » au fil du temps

Dérivé du latin *regimen* (« direction, gouvernement »), le mot *régime* apparaît au début du XIVe siècle.

Dans son acception médicale, le terme désigne à l'origine la manière de vivre, l'ensemble des règles de vie, de conduite, de santé. Il exprime l'idée d'une vie réglée de manière méthodique.

Vers la fin du XVIe siècle, l'usage courant prend *régime* dans le sens plus restreint d'une conduite méthodique qu'il faudrait tenir en matière d'hygiène et de nourriture, que cela soit dans un état de santé ou de maladie. Apparaît donc l'idée d'une alimentation raisonnée.

Son utilisation pour désigner un ensemble de prescriptions purement alimentaires visant à maintenir ou rétablir la santé apparaît plus tardivement avec les développements de la médecine, soit au XIXe siècle.

Enfin, ce n'est que beaucoup plus récemment qu'est apparue son acception désignant une conduite alimentaire essentiellement basée sur des restrictions.

Un survol historique

Entretien avec Micheline Louis-Courvoisier, historienne

De la Grèce antique à la fin du XVIIIe siècle, l'exercice de la médecine s'articule essentiellement autour de la *théorie des humeurs*. Des moyens thérapeutiques techniques existent, ainsi qu'une certaine pharmacopée, mais ils sont limités et la médecine s'axe essentiellement sur la prévention.

Une attention particulière doit être portée au quotidien sur les six points suivants :

- l'exercice physique
- l'air ambiant
- les émotions, ou *passions*
- tous les types d'évacuations
- le sommeil
- le régime alimentaire

Bien que faisant partie d'un tout, le rôle de la diète est donc déjà considéré comme capital et Hippocrate lui-même fit varier les régimes à l'infini pour la santé de ses patients.

L'obligation pour tout un chacun de s'alimenter est bien connue, ainsi que la nécessité d'adapter sa consommation à certains facteurs qui, pour certains, n'ont plus cours aujourd'hui. Ainsi l'on recommande certains types de nourriture en fonction du mode de vie ou de la maladie, mais aussi de l'environnement (la qualité de l'air par exemple) ou encore du tempérament de la personne¹. Il s'agit en fait de s'opposer aux effets d'influences extérieures nuisibles et de rétablir ainsi une forme d'équilibre, voire même de réparer ses forces et de fortifier la constitution d'un individu. Les fondements de l'attention de la population à sa diète sont donc préventifs et pas esthétiques.

Il faut également relever que toutes les grandes religions imposent rapidement, pour des raisons diverses, des périodes de jeûne, dont les modalités sont variables mais dont les fondements sont essentiellement spirituels. Cependant, on peut imaginer que leur impact physiologique n'est pas négligeable.

Dans son *Avis au peuple sur sa santé* (1761), Samuel Auguste Tissot (1728-1797), médecin suisse d'une notoriété très importante à son époque, insiste à de multiples reprises sur l'importance de l'adaptation de l'alimentation à l'individu et à son mode de vie, ainsi qu'à la pratique d'un minimum d'activité physique. L'idée qu'il faut manger moins, notamment de viande, transparaît également quand il parle, par exemple, des hommes de lettres, particulièrement touchés par la sédentarité. Enfin, Tissot décrit certaines situations médicales de l'époque qui imposent selon lui un régime particulier, comme l'inoculation, ancêtre de la vaccination.

Durant cette période de l'Ancien Régime, l'influence de l'alimentation sur la santé et la maladie est présente à l'esprit des médecins aussi bien que de la population générale, comme l'attestent les descriptions très complètes des habitudes alimentaires des patients écrivant à leur médecin.

Il faut cependant garder à l'esprit qu'à cette période, 80% de la population est dans une situation à la limite de la précarité et qu'à la suite d'un événement fâcheux, une famille peut se retrouver à l'Assistance Publique en moins de 24 heures. Par conséquent, toutes ces considérations autour de la santé peuvent être secondaires pour toute une frange de la population dont le souci principal est d'abord de survivre, et constituent en quelque sorte des « préoccupations de riches ».

Pour ce qui est de la notion de plaisir associé à l'alimentation, elle semble séculaire, comme l'attestent les orgies romaines ou plus tard les banquets organisés dans les grandes cours

¹ Les 4 grands types décrits à l'époque étant les tempéraments bilieux, sanguin, mélancolique et flegmatique.

européennes. Mais là encore ne sont concernés que les plus nantis et la corpulence incarne pouvoir et richesse.

Dans certaines encyclopédies médicales du début du XIXe siècle, les méfaits de la sédentarité et d'une prise alimentaire excessive sont bien mis en évidence, comme l'est le rôle protecteur de l'activité physique. Déjà considérée comme une pathologie et associée à un mode de vie inadéquat, l'obésité est manifestement source de stigmatisation. Du domaine public, l'hygiène de vie passe progressivement dans celui du privé.

Aux XIXe et XXe siècles surviennent plusieurs changements majeurs qui vont profondément modifier le rapport de la société à l'alimentation. Les bouleversements engendrés par la révolution industrielle vont mettre toute une partie de la population à l'abri des grandes famines et aboutiront à la situation de pléthore alimentaire que nous connaissons aujourd'hui dans les pays industrialisés.

De plus, le développement de l'Etat social et l'apparition de systèmes d'assurances limitent le risque de sombrer rapidement dans la précarité, comme cela était le cas sous l'Ancien Régime.

Enfin, le développement de spécialités médicales comme l'orthopédie ou l'orthodontie est à relever, intéressant du point de vue des régimes par son rôle renforçateur d'une certaine normalisation de l'aspect physique.

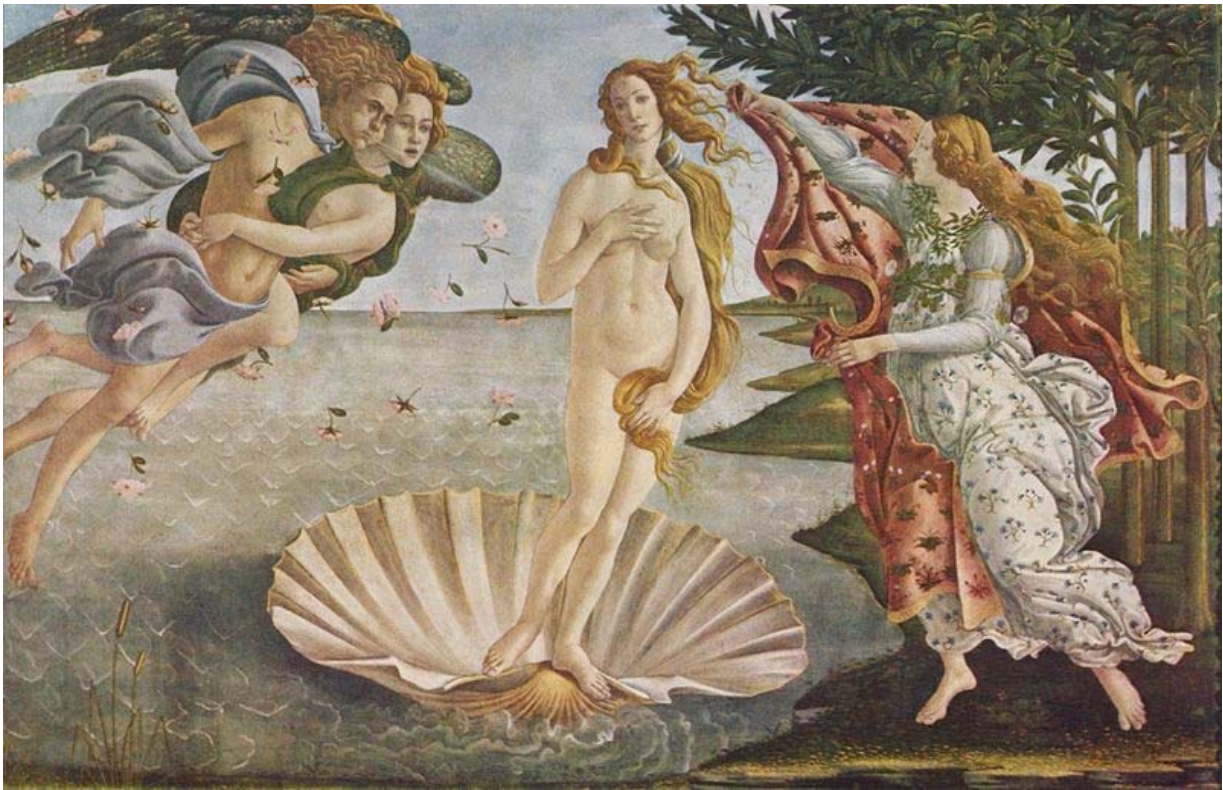
La représentation du corps dans l'Art occidental

Entretien avec Danielle Buysens, historienne de l'Art

La représentation du corps change à travers l'Histoire de l'Art, de même que les canons de beauté. On observe de nombreuses variations autour de la posture, de l'équilibre du corps, de ses proportions. Les critères esthétiques varient également totalement d'une culture à l'autre, avec parfois une intervention sur le corps qui peut aller très loin si l'on pense par exemple aux « femmes girafes » ou à la tradition des pieds bandés qui a eu cours en Chine jusqu'au XXe siècle.

De manière générale, l'Histoire de l'Art renvoie des représentations, des symboles, des discours, et pas la réalité des corps de l'époque. Il ne faut jamais prendre l'Art ancien pour une photographie de la réalité. Il incarne un idéal qui peut être spirituel, et pas seulement esthétique.

Si l'on s'intéresse à l'iconographie du Moyen Age, la femme est souvent représentée avec des épaules frêles, une petite poitrine, un ventre rond. On peut penser à la Vénus de Botticelli qui est peinte avec peu de taille, peu de hanches, toute en courbes, et qui ne correspond pas aux canons de beauté actuels.



Sandro Botticelli (1445-1510), **La Naissance de Vénus**, vers 1485, tempera, Galerie des Offices, Florence.

Si l'est une Oeuvre qu'il fallait opposer à l'obsession actuelle pour les régimes, ce serait celle de Rubens. Celui-ci peint en effet souvent des femmes enveloppées, pleines de « plis et replis », et la beauté représentée est celle de la chair.



Pierre Paul Rubens (1577-1640), **Les Trois Grâces**, vers 1636, huile sur toile, Musée du Prado, Madrid.



Pour ce qui est des représentations de la maigreur, on peut penser à des artistes comme Modigliani ou Giacometti, même s'il existe des spécialistes de la maigreur beaucoup plus anciens. Chez Giacometti, il ne s'agit pas d'une représentation de la maigreur en tant que telle mais plutôt d'une recherche du minimum de notre perception de l'autre, une forme de « dénominateur commun ». Elle peut aussi renvoyer à l'ascétisme ou au mysticisme, comme l'attestent par exemple de nombreuses représentations de Jean Calvin. Cependant, on ne distingue pas de valorisation de la maigreur en tant que telle dans l'Histoire de l'Art.

Alberto Giacometti (1901-1966), **Femme debout II**, 1959-1960, sculpture en bronze, Musée national d'Art moderne, Centre Georges Pompidou, Paris.

Dans le cas du corps masculin se surajoute toute une signification de la corpulence liée au pouvoir : « un roi se doit de peser son pesant d'or ». L'embonpoint masculin ne symbolise donc pas la même chose que l'embonpoint féminin dans l'Histoire de l'Art ce qui, en dépit d'une certaine évolution, est encore un peu le cas aujourd'hui.

En ce qui concerne les habitudes alimentaires, il ne faut pas se fier à la peinture pour savoir ce qu'il y avait dans l'assiette des gens : les aliments sont en effet sujets à une dimension symbolique très forte. La représentation des couches de la société en fonction de ce qu'il y a sur la table est par contre beaucoup plus fiable.

Ce qu'il est intéressant de relever, c'est qu'aujourd'hui, notre rapport à l'image est probablement plus naïf qu'à d'autres époques, en tout cas jusqu'au début du XIXe siècle. Il était alors plus clair que le tableau était une fenêtre ouverte sur un autre monde, qu'il y avait des espaces de conception des choses différents.

Prenons l'exemple des nombreuses périodes de redécouverte de la statuaire gréco-romaine et de sa représentation de la beauté : un des rôles que l'Art s'attribue à ces époques est de parachever l'œuvre du Créateur, qui a laissé l'Homme dans un état d'imperfection. Les corps représentés sont certes idéaux, mais l'on en est conscient. Il s'agit d'ailleurs souvent de représentation de dieux et de déesses. De nos jours, nous n'avons probablement pas ce recul face à une photographie de mode.

Enfin, notre univers actuel, très propre et sujet à la correction « Photoshop », désigne une ligne esthétique que l'on a pas connue en peinture, une ligne d'effacement plus que d'exaltation du corps, de correction de ses défauts et de lutte plus que de poursuite d'un idéal. La peinture montre une prise en compte visuelle de certaines réalités de la vie (vieillesse, mort, etc.) que l'on a tendance à refuser aujourd'hui et qui la préserve d'une certaine artificialité assez moderne.

Epidémiologie

Quelques statistiques

La situation dans le monde

Il n'y a pas de statistiques en ce qui concerne les régimes comme nous l'entendons.

Tableau 1 - Certaines caractéristiques des problèmes liés à l'alimentation dans différentes régions du monde

	Etats-Unis et Canada	Europe de l'Ouest	Amérique latine	Afrique	Asie du Sud
Malnutrition/carences, (par 100 enfants)	4	0,2	16	26	47
Obésité (par 1 000 adultes)	130	64	10-39	3	3
Tendances des maladies cardio-vasculaires (10 dernières années)	-	-	++	0	+
Espérance de vie (années)	75	73	65	50	59
Anémie (% femmes de 15 à 40 ans)	8	12	17	44	58

Source: OMS⁽³⁻⁵⁾

- = Diminution 0 = Pas de changement + = Augmentation ++ = Augmentation marquée

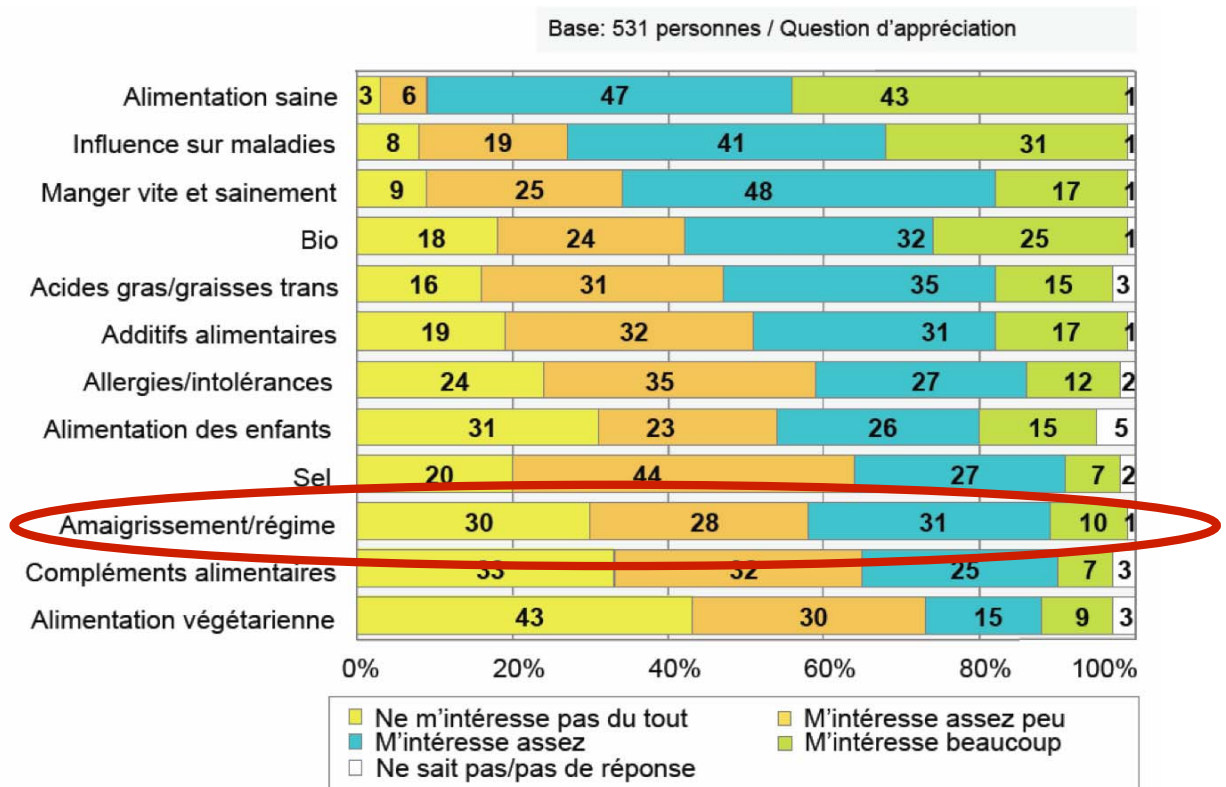
Source : santé OMS

Ce tableau nous montre qu'au niveau nutrition le monde est divisé entre deux composantes qui sont la malnutrition ou les carences et l'obésité. Nous constatons que dans les pays développés nous avons très peu d'enfants qui sont malnutris ou carencés (0,2 à 4 enfant sur 100); mais les pays en voie de développement (Amérique Latine, Afrique, Asie du Sud) ont un taux élevé d'enfants malnutris (16 à 47 enfants sur 100).

A contrario, nous pouvons remarquer que les pays développés ont des taux beaucoup plus élevés quant aux adultes ayant une obésité (130 personnes pour 1000 adultes aux Etats-Unis et au Canada, 64 en Europe de l'Ouest, contre 3 pour 1000 en Asie du Sud et en Afrique).

La situation en Suisse

Thèmes relatifs à la nutrition qui intéressent le plus la population Suisse :

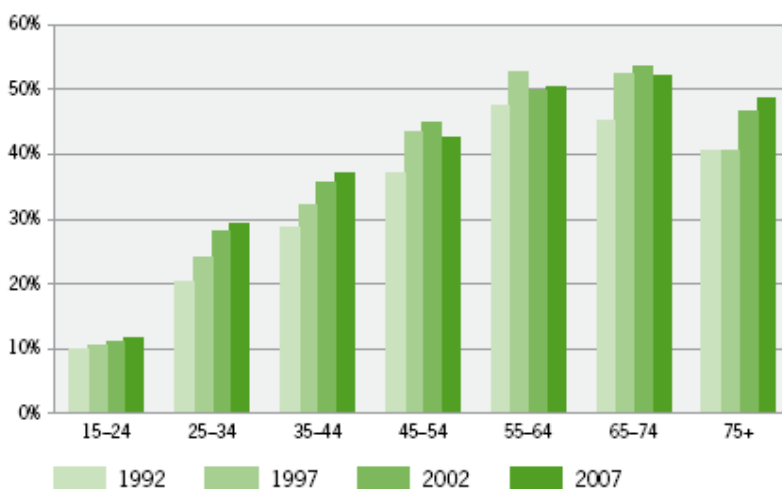


Source : Tendances alimentaires sous la loupe, Coop, 02.2009

Le tableau ci-dessus provient d'une petite étude qui a été faite sous l'initiative de la Coop et soutenue par la Société Suisse de Nutrition sur les tendances alimentaires des Suisses faite en février 2009. Celle-ci nous montre que 31% des Suisses sont assez intéressés et 28% sont très intéressés par le thème des régimes (donc cela fait un total de 59% de personnes intéressées par le sujet).

Selon les premiers résultats de l'Enquête suisse sur la santé, 71% de la population suisse dit faire attention à son alimentation, d'avantage les femmes que les hommes (77% des femmes contre 63% des hommes). Ils précisent également que l'attention augmente avec l'âge. En 2002, cela concernait 69% de la population qui pensait à faire attention à son alimentation.

Proportion de personnes en surpoids par groupe d'âges, en 1992, 1997, 2002 et 2007

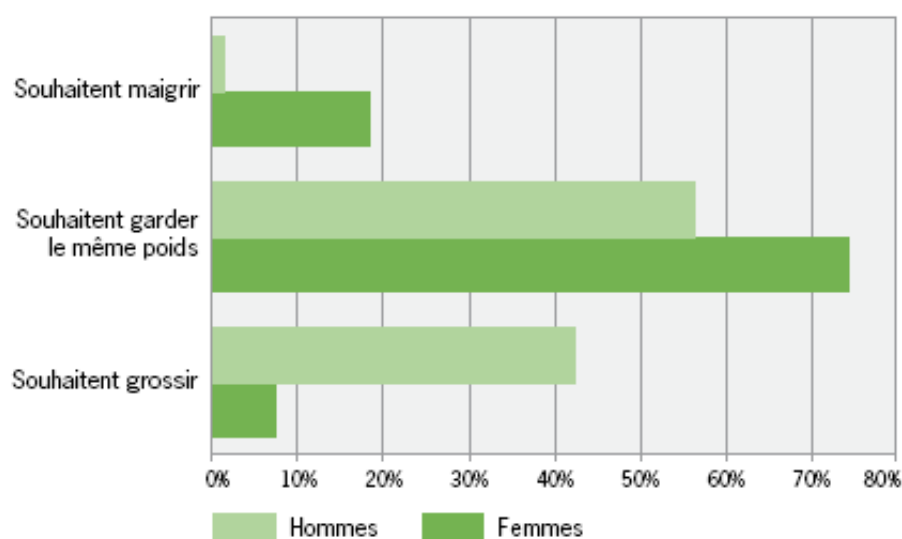


© Office fédéral de la statistique (OFS)

Source : Enquête suisse sur la santé 2007

Ainsi, l'enquête suisse sur la santé 2007 nous montre que, 39% des jeunes filles de 15 à 24 ans sont plutôt en insuffisance pondérale contre 19% des jeunes hommes de la même tranche d'âge. 42% des jeunes hommes de cette étude souhaitent prendre du poids et 18% des jeunes filles de cette situation souhaitent perdre d'avantage de poids.

Désir de modifier son poids corporel chez les personnes de 15 à 24 ans qui ont une insuffisance pondérale, selon le sexe

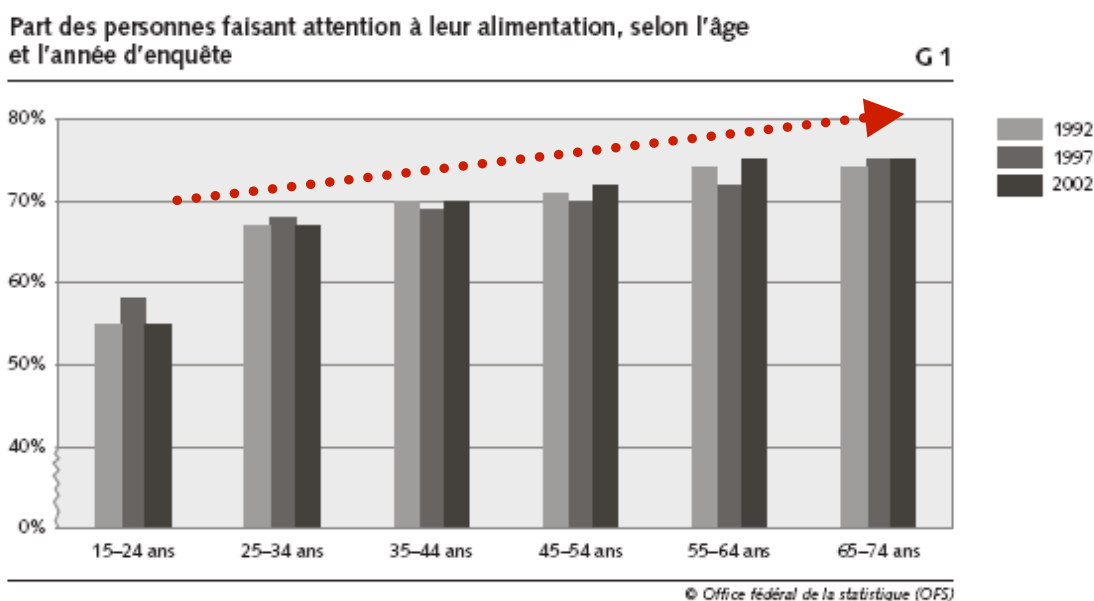


© Office fédéral de la statistique (OFS)

Source : Enquête suisse sur la santé 2007

Le nombre de personnes en surpoids augmente chaque année depuis 1992 dans toutes les tranches d'âge.

Selon l'enquête Stat Suisse, qui nous renseigne sur les habitudes alimentaires en Suisse et qui découle des bases de données recueillies de plusieurs Enquêtes suisses sur la santé dont celle de 1992, ainsi que de l'enquête de 1997, et celle de 2002, nous dit qu'il y a seulement en moyenne 31% de la population qui ne prêtent pas attention à l'alimentation et 35% sont insatisfaits de leur poids corporel. Nous avons vu précédemment que 71% de la population se préoccupent de leur alimentation, ainsi nous pouvons voir que les deux enquêtes se rejoignent dans leur propos.



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

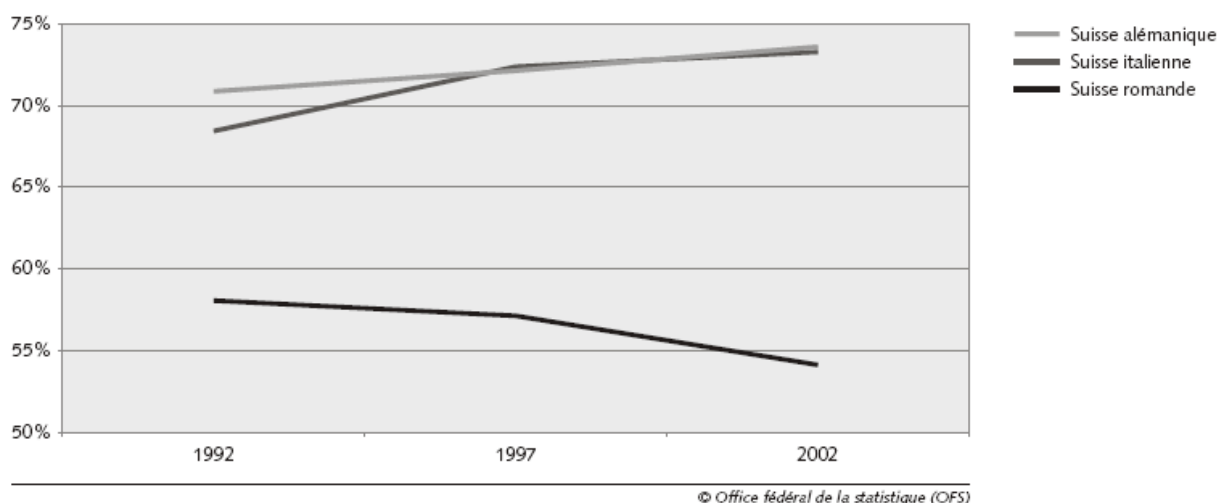
Source : Stat santé OFS 2005

Les Suisses Alémaniques et Italiens font plus attention à leur alimentation que la population Suisse Romande, ainsi que 71% de la population habitant en ville veillent à leur nutrition, ce qui est supérieur à celle qui habite en campagne (65%). Les consciences alimentaires s'accroissent avec l'âge et le niveau social des ménages ainsi que pour les personnes habitant seules.

Dans cette étude nous voyons une nette augmentation des consciences alimentaires : ainsi, en 1992, les jeunes de 15-25 ans étaient 55% à avoir conscience de leur alimentation et dix ans plus tard, en 2002, ils étaient 67%.

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

G 2

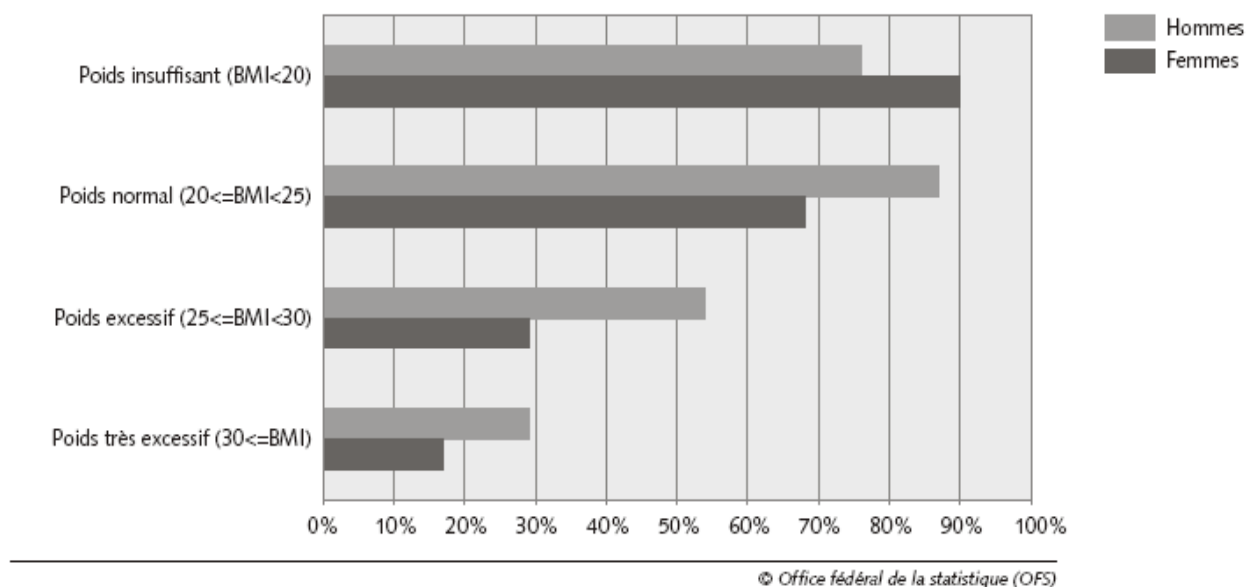


Source : Stat santé OFS 2005

10% de cette population dit manquer de volonté et on une septicité quant à l'utilité d'une alimentation saine pour leur santé.

Part des personnes de 25 à 74 ans satisfaites de leur poids corporel, selon leur BMI et le sexe, en 2002

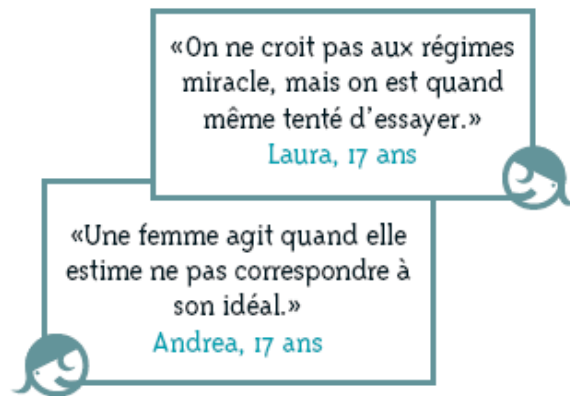
G 3



Sources : Stat santé OFS 2005

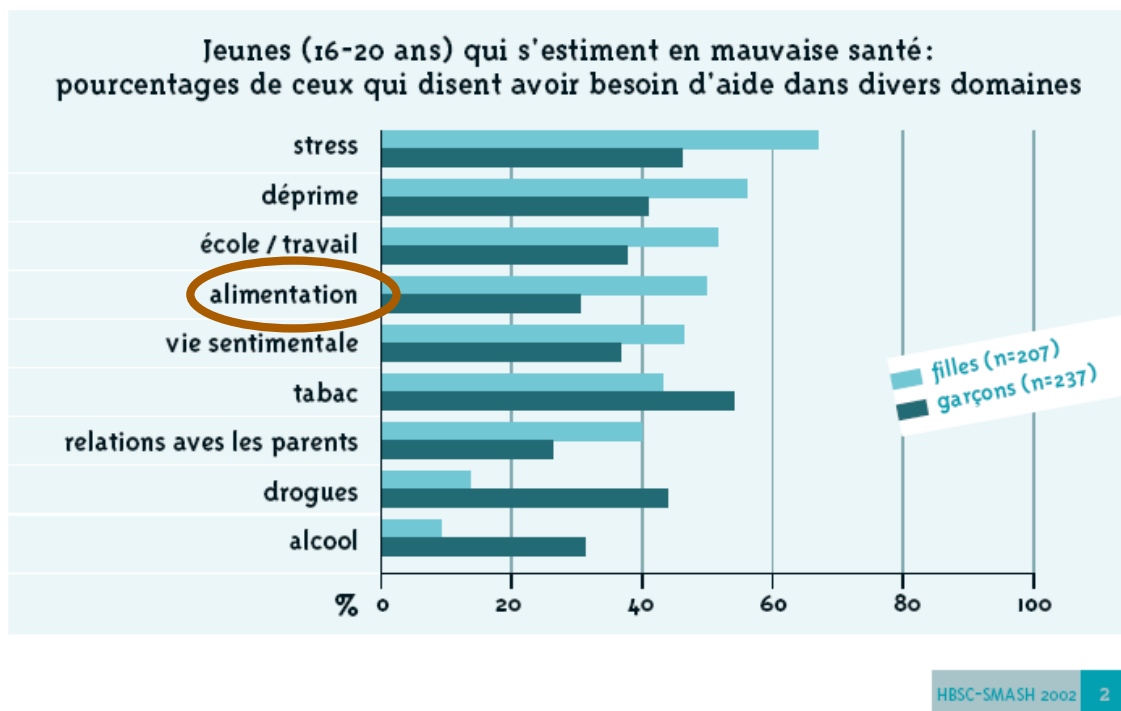
35% de la population interrogée sont insatisfaits de leurs poids corporel en Suisse.

Situation des adolescents suisses face à l'alimentation

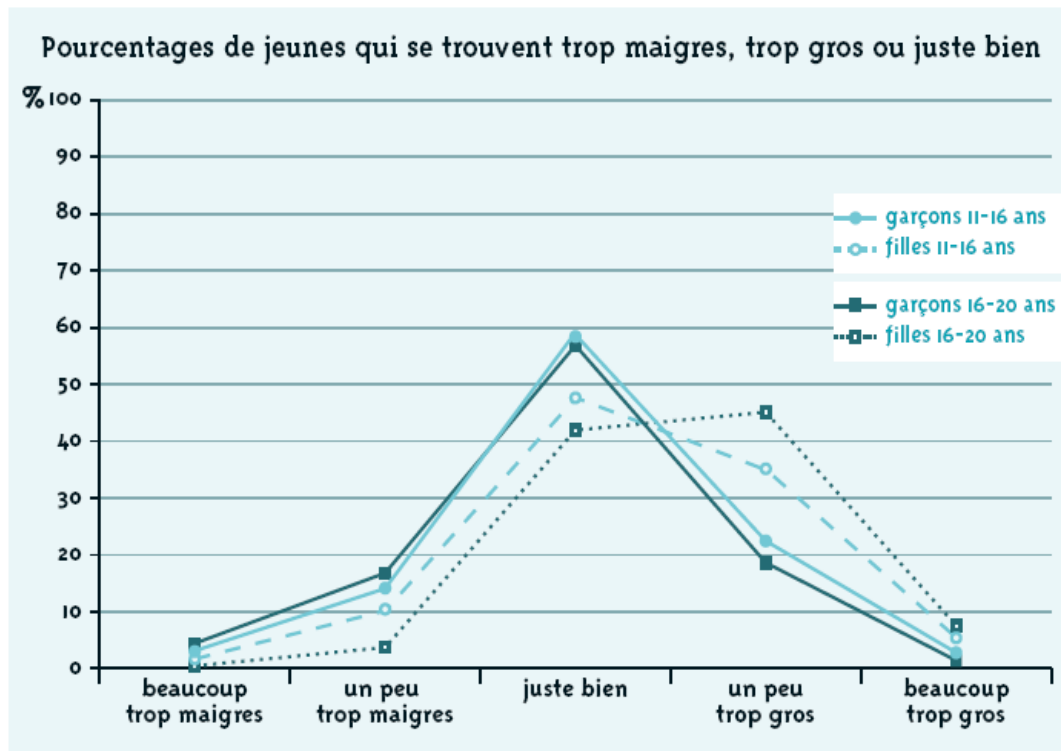


HBSC-SMASH 2002 4

Les graphiques et les petits encadrés que nous présentons proviennent de l'étude SMASH 2002 (Swiss Multicenter Adolescent Survey on Health), étude nationale qui a été menée pour la première fois en 1993 ainsi que celle de HBSC (Health Behaviour in School-Aged Children), étude internationale (36 pays) sous l'égide de l'OMS.



Le graphique ci-dessus nous montre que les jeunes sont concernés par le problème de l'alimentation, puisque plus de 40% de ces jeunes voudraient être aidés dans ce domaine.



Ce qui nous interpelle dans ce graphique, ce sont les jeunes de 11 ans qui se préoccupent déjà de leur poids et de leur apparence dont pour les jeunes filles c'est au moins 35% qui se disent être un peu trop gros.

Parmi les filles de 16-20 ans, en 2002, 70% souhaitent maigrir contre 53% en 1993.



«Pourtant, il n'y en a pas tant que ça qui sont trop grosses...»
Lukas, 19 ans

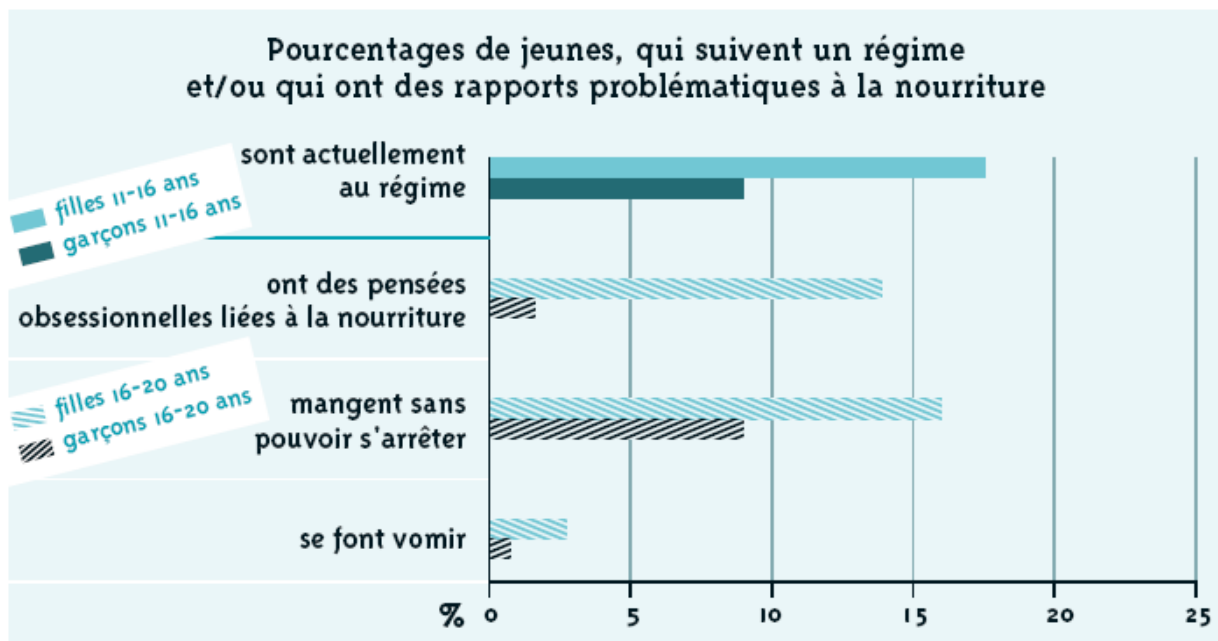


«Ce serait beau qu'une femme un peu rondlette reçoive aussi une fois un compliment.»
Irina, 17 ans



– Comment se sentir bien dans son corps, quand la société est obnubilée par la minceur ?

– Comment renforcer l'estime de soi et faire sentir aux jeunes que ce n'est pas seulement le physique qui compte ?



Dans ce graphique nous pouvons voir que 17% des jeunes filles de 11-16 ans font un régime. Selon cette étude les jeunes sont trop obnubilés par les idéaux de beauté qui les poussent à faire des régimes. Le fait de suivre ces régimes peut entraîner des surcharges pondérales (effet yo-yo), qui aboutissent également à des carences en calcium et peuvent induire des troubles du comportement, tels que des obsessions ou des compulsions alimentaires.

Facteurs influant sur les modes alimentaires et les styles de vie

Facteurs économiques, sociaux et culturels

Les modes alimentaires et les styles de vie sont influencés par des facteurs sociaux, économiques et culturels.

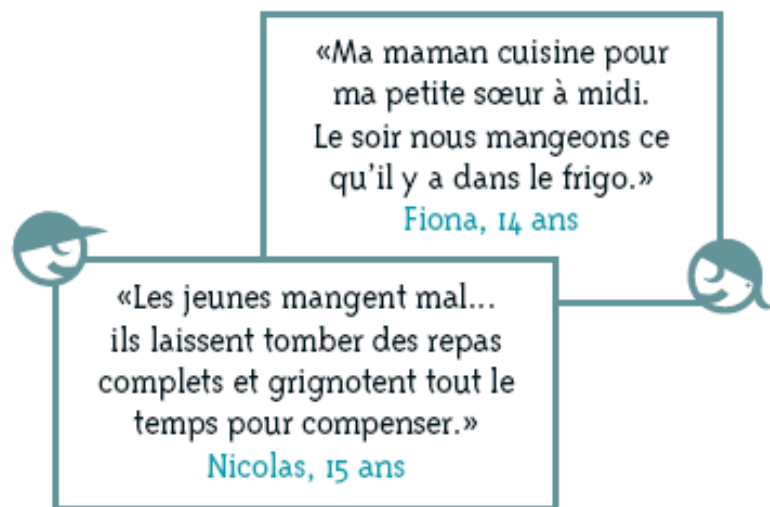
Le sexe, l'âge, le travail, le statut social et économique d'un individu ont une incidence sur l'alimentation et sont des éléments cruciaux qui influent sur les pratiques alimentaires. En effet, le fait d'élever des enfants, des adolescents, d'être une personne âgée, de travailler, les conditions socioéconomiques ont des effets très marqués sur les modes alimentaires. Il y a également la culture qui est très déterminante et qui a une emprise très importante sur les consommations alimentaires : convictions religieuses ou personnelles (maladies ou grossesse) vis-à-vis d'un aliment, ou encore les coutumes et les rites qui jouent un rôle dans la consommation de certains aliments.

Une autre donnée significative relevée dans le quatrième rapport sur l'alimentation en Suisse a montré une augmentation inquiétante de la mauvaise nutrition parmi les populations défavorisées. L'accroissement des inégalités sociales et la dégradation de la situation économique ont facilité cette évolution. A cela s'ajoute souvent une méconnaissance de l'importance des repas et une absence de

transmission des traditions culinaires. Cette situation touche plus spécialement les femmes précarisées, qui doivent subvenir toutes seules aux besoins de leur ménage.

Facteurs physiologiques, sociétaux et psychologiques.

Les personnes disent souvent qu'elles mangent par réaction au stress, lors de situations difficiles ou contraignantes. 16% des personnes indiquent manger lors de situations difficiles. Ainsi, 20% des femmes mangent plus afin d'affronter les charges émotionnelles, contre 11% des hommes.



Modes alimentaires

Le quatrième rapport fédéral sur l'alimentation en Suisse (1999) a clairement montré que l'équilibre nutritionnel n'est pas vraiment atteint, la consommation de graisses (38% de l'apport énergétique), importante en termes de santé, dépassant encore le seuil maximal conseillé (33%). Ce même rapport a par ailleurs mis en évidence que les Suisses consomment moins de fruits, mais plus de légumes, de salades, de poisson et moins d'alcool.

On peut penser que les changements des conditions de vie ont contribué à prendre les repas dans les fast-foods et les repas « sur le pouce », en mangeant dans la rue. La pause de midi est plus courte, les structures familiales sont modifiées, les chemins du travail et de l'école sont plus longs. Cela incite les personnes à consommer les aliments dans ces restaurants rapides où le temps de la commande et de préparation est moins long et avec une consommation d'aliments immédiate et où l'on mange debout sans couverts, sur place ou en marchant. 7% des femmes et 11% des hommes consomment une fois par semaine des produits du fast-food. 12% des personnes consomment plus d'une fois du fast-food et dans la rue. Contrairement aux aînés, plus de la moitié des 15-24 ans (54%) mangent au fast-food plus d'une fois par semaine.

_Et nous, quand prenons-nous le temps de manger en famille?
_Faut-il interdire les distributeurs de sucreries et limonades dans les écoles?

L'alimentation et ses conséquences en termes de santé (quelques chiffres)

Les principales maladies ou facteurs de risques qui ont pour cause directe ou indirecte l'alimentation sont : certains types de cancers, les maladies cardiovasculaires, l'excès de poids et l'obésité.

Alimentation et cancers

En Suisse, 30'000 nouveaux cas de cancers sont diagnostiqués chaque année. Les scientifiques estiment que 20 à 50% des cancers peuvent être attribués à notre façon de manger. Aujourd'hui, on est en mesure de définir une série de profils diététiques favorables et défavorables aux tumeurs. Les principaux éléments responsables de ces maladies sont les graisses et l'alcool. Il convient aussi d'éviter les aliments contenant encore des résidus des produits de traitement (pesticides, etc.). Côté facteurs de protection, un régime riche en fruits et légumes est associé à un risque moindre de cancers de la bouche, du pharynx, de l'œsophage, de l'estomac et du poumon.

Alimentation et maladies cardio-vasculaires

La plupart des maladies cardiovasculaires (MCV) résultent d'un dysfonctionnement du métabolisme ayant pour conséquence la réduction du diamètre des artères. Ceci peut se traduire par des insuffisances ou des accidents circulatoires. L'origine de ces maladies est complexe et multifactorielle : tabagisme, hypertension artérielle, âge, facteurs génétiques, manque d'activité physique et habitudes alimentaires. Ces dernières, comme pour les cancers, peuvent augmenter les chances de contracter une MCV ou, au contraire, peuvent protéger l'organisme. On estime qu'un tiers de décès par MCV chez les gens de moins de 65 ans est attribuable à des modes alimentaires inadéquats. La consommation élevée de graisses est le principal facteur de risque, qui est aggravé par un mauvais équilibre entre types de graisses.

Ainsi, nous savons que les effets protecteurs sont assurés par une consommation importante de fruits et de légumes ainsi que de céréales non raffinées.

Alimentation et obésité/excès de poids

L'obésité représente un terrain favorable au développement de certains cancers, des maladies cardiovasculaires et du diabète de type 2, sans parler des problèmes articulaires et psychologiques. En Suisse une personne sur quatre (22% des femmes et 39% des hommes) présentent une surcharge pondérale et 5-10% de la population est obèse. Ces chiffres sont en augmentation, en particulier chez les enfants. Pour y faire face, l'obésité doit être prise en charge par un traitement médical, mais également prévenue, à travers les changements du régime alimentaire, davantage d'activité physique et une réduction de la consommation de sucres.

IMC ou BMI (Indice de Masse Corporelle ; en anglais, BMI : Body Mass Index)

Nous ne pouvons pas parler de l'alimentation ou de régimes sans parler de l'indice de masse corporelle (IMC) qui est une norme internationale qui a été adoptée pour mesurer l'excès de poids et l'obésité. Il se définit comme le poids divisé par le carré de la taille, exprimé en kg/m². L'IMC estime le degré d'obésité et permet ainsi d'évaluer les risques pour la santé (comorbidités) qui lui sont associés. Cet indice est surtout utile pour mettre en évidence l'augmentation des facteurs de risques. Il n'a pas vocation à déterminer précisément la valeur de la masse grasse et encore moins de la masse musculaire et osseuse.

Un individu est considéré comme obèse lorsque cette valeur est supérieure ou égale à 30 kg/m². À côté de l'IMC, il convient de mesurer également la distribution de graisse corporelle.

En effet, il est actuellement admis que la présence d'un excès de graisse au niveau de l'abdomen entraîne un risque accru pour la santé. Ainsi, un tour de taille supérieur à 88 cm chez la femme, et 102 cm chez l'homme, indique une obésité viscérale et un risque plus élevé de développer d'autres problèmes d'ordre clinique.

Plus cet indice est élevé, plus le risque est grand d'être atteint de diabète, d'une maladie cardiovasculaire ou de certaines formes de cancer, ou encore de souffrir de douleurs articulaires.

Interprétation de l'IMC	
IMC (kg/m ²)	Interprétation
moins de 15	famine
15 à 18,5	maigreur
18,5 à 25	corpulence normale
25 à 30	surpoids
30 à 35	obésité modérée
35 à 40	obésité sévère
plus de 40	obésité morbide ou massive

L'IMC dans le monde

Les compagnies d'assurance des Etats-Unis l'utilisent afin de déterminer les risques d'accident cardiovasculaire chez leurs assurés à partir de données restreintes, et font varier les primes demandées selon ce critère.

En Espagne, depuis 2005, les mannequins femmes dont l'IMC est inférieur à 18 ne sont plus autorisés à participer aux défilés. Cette mesure a été prise pour combattre les risques d'anorexie chez les jeunes femmes facilement influençables. Pour cause, l'Organisation Mondiale de la Santé considère qu'une femme dont l'IMC est inférieur à 18 n'est pas en bonne santé. Ainsi, cette mesure pourrait prochainement être étendue aux autres pays de l'Union Européenne.

L'aparté sur l'IMC que nous avons fait ci-dessus est pour souligner que les jeunes filles ou les adultes se basent souvent sur cet indice pour commencer un régime.

Régimes en tout genre

L'été arrive et avec lui une multitude de régimes en tout genre (hyperprotéiné, low carb, glycémique, végétarien, etc.). Certes, beaucoup de personnes espèrent laisser au placard les 2 ou 3 kilos amassés pendant l'hiver. Mais ces « régimes miracles » n'ouvrent la voie qu'à la privation et à la piètre illusion d'une totale maîtrise de son corps. Le plus souvent inefficaces, ils s'avèrent nuisibles pour la santé.

Parmi les régimes que nous proposent les sites, les blogs, les médias ou autres magazines, nous trouvons des régimes plus farfelus les uns que les autres, en voici quelques-uns :

Le régime pamplemousse

Du pamplemousse et quasiment rien que du pamplemousse le matin, le midi et le soir ! Et on recommence pendant... 2 mois et demi.

C'est un régime à court terme : il dure seulement 2 mois et demi. C'est un régime pour la perte de poids rapide. Il est décrit comme un régime populaire et appelé également « régime de manie ». Sur le site ils indiquent que ce régime est préconisé pour les vrais weighters qui doivent perdre un bon nombre de livres. Il nous assure que si le régime est suivi correctement il y aura une perte de 52 livres soit 26 kg. Et pour soutenir cette perte de poids, il vous faut changer en un régime à long terme.

Ce qui est recommandé :

- Pendant ce régime vous devrez réduire votre consommation de café. Seulement une tasse par jour.
- Ne rien éliminer du régime.
- Boisson : 8 onces (237,30 ml) d'eau par jour ce qui signifie 64 onces. Total quotidien.
- Faire frire votre nourriture au beurre et couvrir généreusement vos légumes de beurre .
- Si vous voulez vous pouvez doubler ou même tripler les portions de viande, de salade ou de légumes.
- Ne jamais changer la quantité de pamplemousse ou de jus.
- Ce régime ne permet aucun dessert, ni pain, ni légume blanc, ni patate douce.
- Le régime ne permet pas de manger entre les repas.
- Rester au régime pendant 12 jours, puis arrêter le régime pendant 2 jours et répéter le cycle pour deux mois et demi (approximativement 75 jours).
- Pendant ce régime vous pouvez manger jusqu'à ce que vous soyez « bourrés ».
- Ne jamais manger moins que le minimum énuméré à chaque repas.

Le plan de régime :

Petit déjeuner :

½ pamplemousse. Jus non sucré
2 œufs
2 tranches de lard

Déjeuner :

½ pamplemousse. Jus non sucré
Salade avec toute sauce
Viande toute sorte et toute quantité

Dîner :

½ pamplemousse. Jus non sucré
Salade avec n'importe quelle sauce OU un légume rouge ou vert à faire cuire au
beurre ou épices
Viande ou poisson de n'importe quelle sorte à faire cuire de n'importe quelle manière
Café ou thé (1 tasse)

Casse-croûte de soirée :

½ pamplemousse. Verre de jus de tomates ou tasse de lait écrémé.

Dans le même genre : la cure uvale (consommation exclusive de raisin) ou le régime ananas, pastèques, papayes (dit Hollywood), qui sont sur le même principe de ne manger que des fruits pour faire fondre les graisses.

Inconvénients et dangers d'un régime à base de fruits :

- Aucune sensation de satiété : on a faim ! Ce type de régime est donc difficilement supportable...
- Ce type de régime est très dangereux car il est dépourvu de protéines et fait donc très vite fondre les muscles et les organes.
- La reprise de poids derrière est foudroyante.
- Possibilités de flatulences, de selles molles et de diarrhée durant la période d'adaptation de l'organisme au surplus de fibres.
- Le jus de pamplemousse bloque une enzyme hépatique CYP3A4 qui aide à métaboliser certains médicaments dans l'organisme et peut donc rendre ces médicaments toxiques.

Le régime « forking »

Finis les couteaux et les cuillères, désormais, il faut se nourrir avec une simple fourchette. Adieu soupes, viandes, yaourts et fruits : et oui, interdiction de manger avec ses doigts, juste avec la fourchette on a dit !

Le principe : mincir vite en ne mangeant au dîner que des aliments préparés sans couteau et que l'on ne peut prendre qu'avec une fourchette.

On élimine : ce qui se mange avec les doigts (canapés, biscuits apéro, olives, saucisson, pain, sandwiches, crustacés, fruits frais, sucreries, chocolat...), avec une cuillère (soupe, œuf à la coque, yaourt, pétales de céréales, salade et compote de fruits, gâteau, glace...), avec un couteau pour tartiner (beurre, fromage à pâte molle, pâté, tarama, houmous, confiture, miel, ketchup, moutarde...) ou pour couper (viande, gibier, volaille, fromage à pâte dure, pizza, quiche, croque-monsieur, fruits à écorce...).

On autorise : les légumes, légumineuses (lentilles, pois, haricots secs), les céréales (pâtes, riz, semoule, blé), poissons et plats préparés dont les ingrédients appartiennent à cette liste.

Inconvénients : ce régime est contraignant car il vous interdit l'utilisation de beaucoup d'ustensiles (couteaux, cuillères, doigts), même lors de la préparation de repas.

Le régime pleine lune

Le jour de la nouvelle lune et de la pleine lune : faites un jeûne, ne buvez que du liquide, potage, eau, et quelques yaourts...

De la nouvelle lune à la pleine lune

Le lendemain de cette nouvelle lune, après le jeûne, c'est une période où l'énergie monte, il faut donc prendre des aliments stimulants pour tonifier votre métabolisme, nous sommes en lune croissante. Il vous faut manger de la viande de bœuf (maigre et pas plus de 2 fois par semaine), du veau, de la volaille, du mouton, de l'agneau (pas de porc ni cheval), quelques œufs durs ou omelettes, ainsi que des poissons et des crustacés. Il est important de manger également des légumes et des céréales, ainsi que des fruits et du miel (1 cuillère par jour) et enfin des condiments : ail, oignon, échalote, persil, poivre, piment, cannelle...

De la pleine lune à la nouvelle lune

Après le jeûne de la pleine lune, l'énergie descend, une période d'élimination, donc il faut des aliments désintoxiquants. Lors de la lune décroissante il est bon de manger des salades vertes et des

crudités, ainsi que des légumes yin : comme les artichauts, les asperges, les aubergines, le cerfeuil, le chou, de la courge, du raifort, du radis noir, des poireaux, olives,... Fruits frais mais yin comme les poires, les oranges et les pamplemousses, citron, cerise, mandarine, pastèque, raisins. Il faut également consommer des poissons et des crustacés et avec tout ceci, il est important de boire beaucoup d'eau et de tisanes, du lait de soja etc. Les aliments qui sont à limiter le plus possible sont les viandes et les abats ainsi que les fromages fermentés, l'alcool, les sucres, les excitants (café, chocolat) et enfin les amandes et cacahuètes.

Le régime groupe sanguin

Le site où nous avons pris ces informations (site de régime minceur efficace), ne préconise pas ce régime car il propose un régime alimentaire selon le groupe sanguin de chacun. C'est une sélection à partir d'une composante naturelle d'un individu (comme l'ADN, la race, la couleur des yeux) et cela rappelle d'autres sélections effectuées lors du dernier conflit mondial. Il permettrait petit à petit à ce genre de sélections de « devenir normales ». Le site précise qu'il ne partage pas ce genre de concepts mais que son but étant d'informer, il le présente quand même.

La théorie :

C'est Peter d'Adamo, un naturopathe américain, qui a mis en place en 1998 ce profil de régime. Chaque groupe sanguin possède sa propre composition chimique et des antigènes différents. Certains aliments ont des composés chimiques appelés lectines qui, absorbés par le groupe sanguin non approprié, développeraient la formation d'anticorps par les antigènes. En effet, ces anticorps auraient un effet néfaste sur l'organisme. Nous n'avons sur cette hypothèse aucune preuve ni fondement scientifique.

Le régime groupe sanguin exploite 4 profils qui seraient apparus il y a très longtemps sur notre planète :

- Groupe sanguin O : apparu à l'époque des hommes cueilleurs-chasseurs - 50 000 ans.
- Groupe sanguin A : arrivé au moment de la découverte de l'agriculture - 8000 ans.
- Groupe sanguin B : venu chez les peuples nomades d'Asie - 10 000 ans.
- Groupe sanguin AB : apparu vers l'an 1000.

A chaque groupe sa propre alimentation : végétarienne pour le groupe A, hyperprotéinée pour le groupe O... Avec un seul chanceux : le groupe B, qui est le seul à pouvoir consommer des laitages ! Pour le Groupe AB : Ils peuvent consommer les aliments des groupes A et B. Et en plus ces veinards mangeront aussi du tofu, du poisson, des fruits de mer, des légumes verts et de l'ananas. Mais pas de viande rouge.

Tous les groupes sanguins sont interdits de : saumon fumé, rhubarbe, noix de coco, glaces, huiles de maïs et d'arachide, poivre noir et vinaigre.

Le jeûne total

Il consiste comme son nom l'indique à ne plus absorber aucune nourriture. Les boissons non énergétiques sont autorisées. Il y a donc une fonte de la masse maigre due aux carences en protéines et en glucides et une diminution de masse grasse due à la carence de lipides. La perte de poids est donc indiscutable. Néanmoins, à l'arrêt de ce jeûne, le poids remontera sans aucune exception voir même au-delà du poids initial puisque la masse musculaire et donc le métabolisme de base auront diminué.

Attention, ce type de régime peut s'avérer dangereux à plus ou moins long terme.

Le jeûne glucidique exemple régime pamplemousse, cure de raisin

Il y a donc une carence en protéines et en lipides. Les glucides permettent de ralentir la fonte musculaire mais ne l'inhibe pas. Ces régimes n'amélioreront pas l'état de santé et seront suivis d'une reprise pondérale à l'arrêt.

Le jeûne protidique (exemples : Herbalife®, Insudiet®)

Il s'agit de ne s'alimenter que par des protéines (aliments ou préparations pharmaceutiques). Ces préparations ont été améliorées suite à des décès survenus dans les années 70 à cause de la mauvaise qualité des protéines utilisées. Elles sont réapparues avec des protéines de meilleure qualité, des glucides en petites quantités pour limiter la fonte musculaire, des fibres, des vitamines et des sels minéraux. Cette technique est en général très restrictive sur les apports énergétiques. Cette technique n'est pas sans risques : goutte, lithiase rénale, fatigue, crampes musculaires...

Les résultats sont bien entendu rapides mais ne durent pas après l'arrêt du régime et la reprise pondérale peut même être supérieure au poids de départ (effet yo-yo).

Le régime hypoglucidique (exemples : régime Atkins, Mayo)

Ce régime consiste à maintenir les protéines et les lipides et à réduire partiellement ou totalement les sucres. Les quantités de lipides sont telles que les risques de maladies cardiovasculaires sont à prendre en compte. Lorsqu'une partie des sucres sont réintroduits, une perte de masse grasse et de masse maigre est constatée. Mais à long terme, la vie sociale ainsi que le plaisir de manger sont perturbés et mènent à l'abandon.

Le régime hypolipidique

La restriction énergétique est portée cette fois ci sur les lipides. Mais il est important de souligner que les acides gras sont indispensables à la vie car ils ont entre autres comme fonction d'être les constituants des membranes cellulaires. Une quantité modérée et de bonne qualité doit donc être gardée.

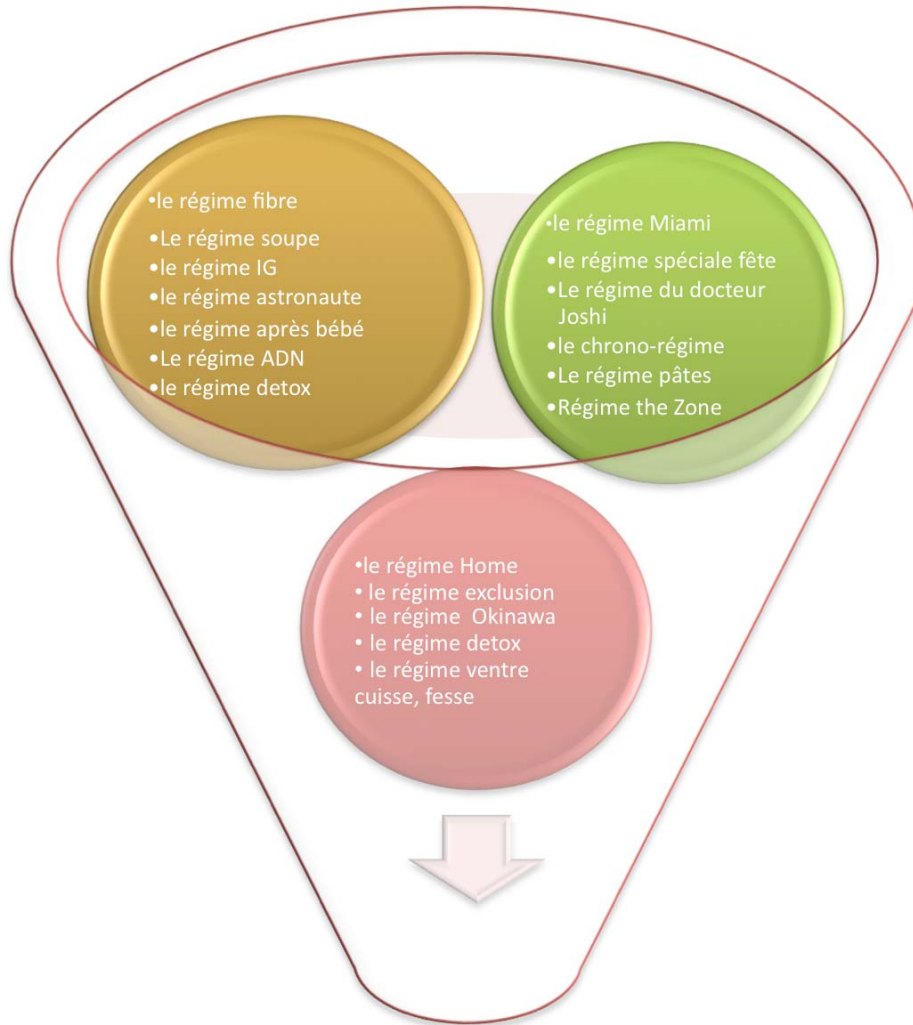
Le régime dissocié (exemple : régime Montignac)

Il s'agit de dissocier les graisses et les sucres en excluant les sucres rapides. Le principe s'appuie sur le mode d'action de l'insuline. La consommation de sucre induit une sécrétion d'insuline qui elle-même favorise le stockage des graisses. Donc la consommation de sucre et de graisse dans un même repas est interdite. Mais visiblement, c'est plutôt la restriction calorique qui entraîne une perte de poids... Il est certain que de manger du fromage ou de la charcuterie (type rillettes) sans pain n'est pas chose facile. De même qu'un repas au restaurant sans pain, ni vin, ni dessert entraîne forcément une restriction calorique.

En conclusion, tous ces régimes fonctionnent et une perte de poids est indiscutable. Néanmoins, ils entraînent pour la majorité une fonte de la masse musculaire qui conduit à un abaissement du métabolisme de base. Une reprise du poids perdu à l'arrêt du régime est quasiment systématique.

Le seul régime qui permette d'espérer une perte de poids et une stabilisation sur le long terme est celui qui se rapprochera au plus près de l'équilibre alimentaire. Mais un travail sur le comportement qui permettra une appropriation des principes de l'équilibre alimentaire est au préalable nécessaire.

Pour finir, nous vous avons concocté une petite liste d'autres régimes que l'on peut trouver, qui reste non exhaustive malheureusement :



Les substituts de repas et autres aide-minceur

Quelques généralités

Définition des substituts de repas

Les substituts de repas sont des produits dits « diététiques » qui ne sont ni des aliments ni des médicaments. Ils servent à remplacer un ou plusieurs repas dans le cadre du contrôle du poids. Ils sont peu caloriques (200 à 400 Kcal par dose), et se présentent sous différentes formes : crèmes, biscuits, barres chocolatées, boissons ou potages. Il semblerait qu'ils apportent au moins 30% des apports recommandés en vitamines et minéraux, et ils contiennent également des protéines, ainsi que des glucides lents, et un peu de lipides pour les acides gras essentiels, ainsi que des fibres pour la satiété.

Comment ça marche ?

Les substituts de repas constituent un simple coup de pouce dans le cadre d'un régime hypocalorique, ils permettent de contrôler les apports en énergie. Ils sont également utilisés ponctuellement, pour rattraper un excès. Néanmoins, ils doivent être utilisés avec précaution.

Pour certains sites comme *Santémédecine.net*, les substituts de repas permettent de remplacer certains repas et de perdre du poids dans le cadre d'un régime en diminuant l'apport calorique journalier. D'autres sites comme *Auféminin.com* préconisent qu'ils doivent être consommés avec une boisson pour hydrater l'organisme et un laitage ainsi qu'avec des légumes ou un fruit, pour augmenter le bol alimentaire afin d'être rassasié durablement dans la journée.

Il semblerait que la consommation de sachets contenant peu de calories diminue momentanément l'envie de manger.

Difficile alors de résister aux substituts de repas qui promettent monts et merveilles et qui vous tendent les bras dans les pharmacies ou les supermarchés d'autant plus que chacun à un avis différent sur le sujet.

Les précautions à prendre lors de la consommation de substituts de repas

- Il ne faut pas consommer les substituts plus de 3 ou 4 semaines de suite afin d'éviter certaines carences ou l'apparition de troubles gastrointestinaux ou cardiaques.
- Il est préférable de consommer un seul substitut par jour et de garder deux vrais repas par jour : ces repas doivent être équilibrés et ne pas dépasser les rations caloriques recommandées.
- Il faut consommer un fruit ou un laitage avec le substitut de repas afin d'obtenir un repas plus équilibré.

Les aspects positifs

- La perte de poids est facile si l'on ne dépasse pas 1500 calories chaque jour, ce qui n'est pas recommandé par les nutritionnistes (2220 calories pour les femmes et 2700 calories pour les hommes/jour)
- Les substituts peuvent se préparer facilement
- Ils permettent d'éviter de sauter un repas (+ ou -)

Les aspects négatifs

- La perte de poids est rapide, mais la stabilisation est difficile et les kilos risquent d'être vite repris
- Les substituts se consomment rapidement et provoquent la sensation de ne pas avoir réellement pris un vrai repas
- Ils peuvent entraîner des carences, des troubles digestifs et cardiovasculaires
- Ils n'apportent pas de fibres
- Ils présentent un coût non négligeable dont il faut tenir compte
- Ils ne sont pas très agréables à consommer
- Ils provoquent une lassitude, une frustration et la sensation d'avoir le ventre vide après en avoir consommé
- L'envie de manger de véritables aliments est souvent insupportable
- Ils sont difficilement consommables au restaurant ou chez des amis



Les substituts de repas sont déconseillés aux femmes enceintes ou allaitant, aux enfants et adolescents, aux personnes fatiguées, carencées ou ayant une grande activité physique et à celles présentant des troubles du comportement alimentaire.

Tour d'horizon des produits disponibles

En vente libre dans nos pharmacies nous trouvons des sprays coupe-faim, des sticks drainant, des tisanes, des biscuits, des barres chocolatées, des soupes, des crèmes dessert, des bracelets anti-kilos, des livres et des CD-Rom sur les régimes minceur et plus encore... De nombreux produits de régime ont fait leur apparition dans notre société. Mais pour ceux qui veulent faire un régime il est difficile de s'y retrouver dans cette jungle aux produits. Des nouvelles innovations aux procédés les plus farfelus, nous vous détaillons ce que nous pouvons acheter et ce que les personnes dépensent pour faire un régime.

Voici un tableau récapitulatif de quelques produits qui sont sensés faire maigrir et que nous trouvons en vente dans nos pharmacies. Nous avons fait le tour de 4 pharmacies où nous avons pu voir les prix de ces substituts et de différents produits alimentaires. Cette liste reste non exhaustive car elle est sans fin. Nous avons mis les commentaires que vous retrouvez sur les sites qui vendent ces produits : jugez par vous-même si les indications vous paraissent convenables.

Pour les femmes	Pour les hommes
Amincissants : pilules et gélules	
<p>75,80 frs</p>  <p>Permet de réduire le stockage des sucres sous forme de graisse.</p>	<p>45 frs</p>  <p>Permet de réduire la masse grasse et aide à redessiner les muscles.</p>
<p>26,60 frs</p>  <p>Le jour : aide à activer davantage les phases d'élimination et de combustion des graisses, grâce à l'action de phytoactifs brûleurs. La nuit : aide à agir sur la limitation du stockage nocturne des graisses, grâce à OXYLIA TOTAL®, un complexe naturel, qui bénéficie d'une efficacité prouvée.</p>	<p>36 frs</p>  <p>Complément alimentaire minceur pour homme qui agit 24h/24. Ils s'appuient sur les dernières avancées de la chronobiologie (une science qui définit les phases minimales et maximales d'activité des organes impliqués dans les processus minceur), cette formule respecte les rythmes naturels du corps et vous offre ainsi une efficacité optimale.</p>

Substituts de repas

29,60 frs



Les Pasta'K KOT® (7 sachets) apportent près de 30g de protéines de pure satiété par portion : une juste dose de protéines et si peu de matières grasses qui protègent vos muscles.

Crèmes amincissantes

45,60 frs



Somatoline® Cosmetic traitement amincissant solaire a une formule innovante capable de combiner l'action d'un traitement amincissant et remodelant à une protection solaire efficace. Elle favorise la délocalisation des graisses superficielles et le drainage des liquides en excès.

50 frs



Réduit les graisses de la zone abdominale : hommes et femmes, pour les petites bedaines et/ou des « poignées d'amour » installées sur le ventre et les hanches qui sont causées par le relâchement de la sangle abdominale et par l'accumulation des graisses dans ces zones rebelles, cette crème agit sur les graisses inesthétiques incrustées au niveau du ventre et des hanches.

Substituts de repas en boissons

18 frs (un flacon)



Modifast® : boissons-repas

Saveurs : fruits rouges (207kcal), chocolat (224 kcal), café (210 kcal) et vanille (207 kcal).

Phase A : perdre du poids rapidement, en 2 semaines. Phase B : 3^e et 4^e semaine, perdre du poids et adopter un modèle alimentaire équilibré. Phase C : conserver son poids.

Barres chocolatées

5 frs les 8 barres



Barres de céréales à index glycémique réduit, pour éviter les petits creux...

Saveurs : chocolat ou caramel, fourrées framboise ou ananas. La valeur calorique est de 236 kcal.

Composition d'un repas : 2 barres de 31 g.

La méthode KOT®

Elle propose une alimentation à base de leurs produits (marketing). Certains aliments sont ajoutés aux préparations comme le pain, certains fruits et légumes... 2 phases sont nécessaires : une phase minceur intensive et une phase minceur progressive.

La première phase dure de 1 à 4 semaines et compte moins de 80% de la dépense énergétique de repos (960 kcal/jour pour les femmes et 1120 kcal/jour pour les hommes)².

² Les recommandations pour un adulte en bonne santé sont en moyenne de 2200 kcal/jour pour une femme et de 2700 kcal/jour pour un homme.

Puis, nous avons la phase progressive qui dure 2 fois plus longtemps que la précédente. Cette fois ci, les apports sont équivalents à la dépense énergétique de repos soit 1500 kcal/jour pour la femme et 1800 kcal/jour pour l'homme.

Leurs produits sont dits hypoénergétiques et normoprotidiques, avec un index glycémique bas et riches en fibres pour une meilleure gestion de la sensation de faim.

La méthode Modifast®

Elle comporte 3 phases mais une préparation et nécessaire et un guide personnel (avec des tâches à accomplir) est téléchargeable sur internet.

La phase A dure 2 semaines où il faut consommer 3 sachets par jour (ce qui apporte 500 kcal) et boire 1,5L d'eau par jour. De plus, il faut réaliser une mission par jour du guide personnel.

La phase B dure de 1 à 2 semaines et consiste à prendre 1 à 2 sachets avec 1 à 2 repas légers par jour. Il faut toujours boire au minimum 1,5L d'eau par jour et accomplir les missions du guide personnel.

La phase C est une phase de conservation du poids. La journée est composée de 3 repas équilibrés, faibles en calories. Si on ne peut pas préparer son repas, il y a bien sûr les produits de la gamme Modifast® qui peuvent être un allié pour conserver son poids.

Ici, nous n'avons rapporté que deux méthodes que nous avons trouvées dans les pharmacies. Vous remarquerez qu'elles apportent nettement moins de calories que les apports conseillés pour la population générale et entraînent donc une perte de poids conséquente. Néanmoins, de telles carences énergétiques peuvent être néfastes à terme.

Tisanes et boissons

Plantes connues pour leurs propriétés amincissantes :

- Reine des prés → diurétique
- Feuilles de frêne → diurétique, anti-inflammatoire
- Queue de cerises → diurétique, anti-inflammatoire
- Ecorce de bourdaine → laxatif mais attention, les écorces doivent être séchées au moins 1 an au risque d'avoir des effets secondaires tels que vomissements, spasmes, diarrhées sanguinolentes, dus aux glycosides qu'elle contient.
- Guarana → stimulant, coupe faim
- Maté → stimulant, augmente la sensation de satiété
- Thé vert → stimule la sécrétion d'adrénaline

Cette liste n'est pas exhaustive mais regroupe les infusions les plus connues. De plus, les préparations retrouvées en pharmacie contiennent majoritairement des mélanges pour une perte de poids basée sur différents axes.

Les médicaments

Xenical®

Principe actif : orlistat

Xenical® agit sur le système digestif en bloquant l'absorption d'environ un tiers des graisses contenues dans l'alimentation.

Quand on mange des matières grasses, le corps les décompose en éléments plus simples afin qu'elles puissent être digérées. Des enzymes du système digestif appelées lipases aident à digérer les matières grasses. Lorsqu'il est pris avec les repas, Xenical® se conjugue à la lipase et bloque l'absorption des graisses alimentaires.

Ces graisses non digérées ne peuvent être absorbées et sont éliminées dans les selles.

Ce médicament est délivré uniquement sur ordonnance et convient aux personnes ayant un indice de masse corporelle de 30 ou plus, ou qui ont un IMC d'au moins 27 et qui ont des facteurs de risques associés, tels que l'hypertension artérielle, une hypercholestérolémie, une maladie cardiaque ou du diabète. Sa prise devrait être un complément à un programme de perte de poids encadré par un médecin.

L'orlistat interfère avec l'absorption de certaines vitamines liposolubles. Par conséquent, lors de son utilisation, il est conseillé de prendre un supplément quotidien contenant des vitamines D, E et K et du bêta-carotène. A long terme, des signes de carences peuvent néanmoins apparaître.

Comme Xenical® bloque l'absorption des graisses alimentaires, il est fréquent que des diarrhées « graisseuses » se produisent, généralement durant les premières semaines de traitement, mais elles peuvent perdurer chez certaines personnes au-delà de 6 mois. D'autres effets peuvent survenir tels que des gaz, une augmentation du nombre de selles, un besoin urgent d'aller aux toilettes, et l'incapacité de se maîtriser, en particulier après les repas contenant des quantités importantes de grasses.

Les diarrhées peuvent provoquer des déshydratations, notamment en été. La perte de potassium qu'elles occasionnent peut aussi provoquer troubles cardiaques. L'orlistat peut contrecarrer l'absorption de la pilule contraceptive et donc engendrer des grossesses non désirées. Enfin, le médicament a de nombreuses contre-indications. Par exemple, il ne doit pas être pris par une personne souffrant d'un problème intestinal.

Alli®

Principe actif : orlistat

Chaque gélule contient 60 mg d'orlistat contre 120 mg pour le Xenical®. Cette formule minidosée est en vente **sans ordonnance** depuis mai 2009 en France et devrait être autorisée en Suisse d'ici 2010.

Ce médicament est indiqué en association à un régime modérément hypocalorique et pauvre en graisses, dans le traitement du surpoids (Indice de Masse Corporelle (IMC) ≥ 28 kg/m²) chez l'adulte.

Puisqu'il s'agit de la même molécule que le Xenical®, son mode de fonctionnement ainsi que les types d'effets indésirables sont identiques, la différence étant qu'il n'y a aucun suivi médical pour vérifier les contre-indications.

(1 mois de traitement : 59,90 euros, soit environ 92 frs)

Reductil®

Principe actif : sibutramine

Reductil® est un médicament utilisé sur prescription médicale pour la réduction du poids corporel en association avec un régime, une modification du mode de vie et un programme d'activité physique. Le principe actif est un anorexigène amphétaminique qui favorise la sensation de satiété via une action centrale.

Reductil® empêche deux neurotransmetteurs - la noradrénaline et la sérotonine - d'être recapturés après avoir été libérés dans le cerveau. Cela crée un sentiment de satiété chez une personne, même si elle a peu mangé.

Un traitement par ce médicament ne doit être instauré que chez des patients obèses (indice de masse corporelle (IMC) >30 kg/m²), lorsque des mesures adéquates visant la réduction pondérale sont demeurées sans succès.

On peut observer de nombreux effets secondaires : augmentation de la pression sanguine, tachycardie, constipation, anorexie, sécheresse buccale... Un contrôle de la pression artérielle avant et pendant le traitement est indispensable.

Formoline L112®

Ce médicament contient de la polyglucosamine, fibre d'origine naturelle qui réduit l'absorption des lipides alimentaires. Elle possède une très forte capacité à fixer les graisses. Elle réduit ainsi l'absorption des lipides qui se fait normalement à travers la paroi intestinale. La polyglucosamine ne peut être digérée; elle est donc ensuite excrétée, liée aux graisses auxquelles elle s'est fixée. De plus, les fibres présentes dans la composition gonflent pendant la digestion et exercent ainsi un léger effet «coupe-faim».

Formoline L112® influence surtout le surpoids occasionné par une alimentation riche en graisses. Les autres composants de la nourriture comme les hydrates de carbone, les protéines ou l'alcool, ne vont pas se lier au médicament et ils seront assimilés par le corps. La prise de Formoline L112® entraîne des effets positifs sur le taux de certains lipides dans le sang (cholestérol, LDL). Le taux de HDL peut augmenter et on peut observer la diminution d'une hypertension.

La consistance des selles peut, en cas d'apport de liquide insuffisant, causer des problèmes digestifs (constipation, flatulence, sentiment de réplétion). En cas de constipation, une prise de poids momentanée est possible. Les vitamines liposolubles et les stéroïdes contenus dans les contraceptifs ou dans les médicaments destinés à combattre les troubles liés à la ménopause peuvent ne pas être absorbés complètement.

Vente en catégorie CE.

Les coûts

En complément aux quelques prix affichés dans les deux chapitres précédents, il nous a paru intéressant d'élargir la problématique du coût des régimes à d'autres produits et services proposés.

Coût des livres

Sur *Google*, en tapant les mots « livre » et « régime », le moteur de recherche trouve 6 740 000 occurrences. Nous avons donc l'embaras du choix !



Sur le seul site *Amazon.fr*, nous avons trouvé plus de 23 livres sur les régimes écrits ou coécrits par le Dr Jean-Michel Cohen, célèbre nutritionniste français. Les prix s'étalent de 2,50€ à 19,95€ le livre.

Coûts d'une consultation de diététique

Selon l'Association Suisse de Nutrition, consultations individuelles :

- remboursées par l'assurance de base (LAMal), facturées aux caisses maladies, par consultation --> 1^{ère} consultation : 99 frs, de la 2^{ème} à la 6^{ème} : 77 frs, et dès la 7^{ème} : 64 frs.
- privées, non remboursées par la LAMal, par consultation --> dès 90 frs ou par 15 min, dès 25frs.

Nous avons effectué des interviews auprès de différentes pharmacies pour voir ce qu'elles vendaient et estimer le nombre de personnes venant demander des produits pour faire un régime. Nous sommes tombés par hasard sur un préparateur en pharmacie se disant « nutritionniste » qui donne des conseils pour maigrir. Les prix de ses consultations sont de :

- Première consultation : 190 frs, durée d'environ 1h30.
- Consultations suivantes : 120 frs chacune, durée d'environ 1h00

Vous pouvez retrouver le résumé de cette interview en annexe.

Coûts divers et variés (exemple : Weight Watchers®)



Balance à points Weight Watchers® : 50€

« Notre meilleure formule d'abonnement :

Le *Pass Lib* ne coûte que 38 € par mois, soit un tarif hebdomadaire de moins de 9 € au lieu du tarif habituel de 12 € par semaine. Ceci inclut l'accès libre aux réunions plus l'accès à l'*@ssistant* Weight Watchers®. [...]

Votre abonnement *Pass Lib* est renouvelé automatiquement chaque mois.

Votre carte de crédit est débitée automatiquement jusqu'à résiliation de votre part.

Vous pouvez résilier votre abonnement à tout moment. »

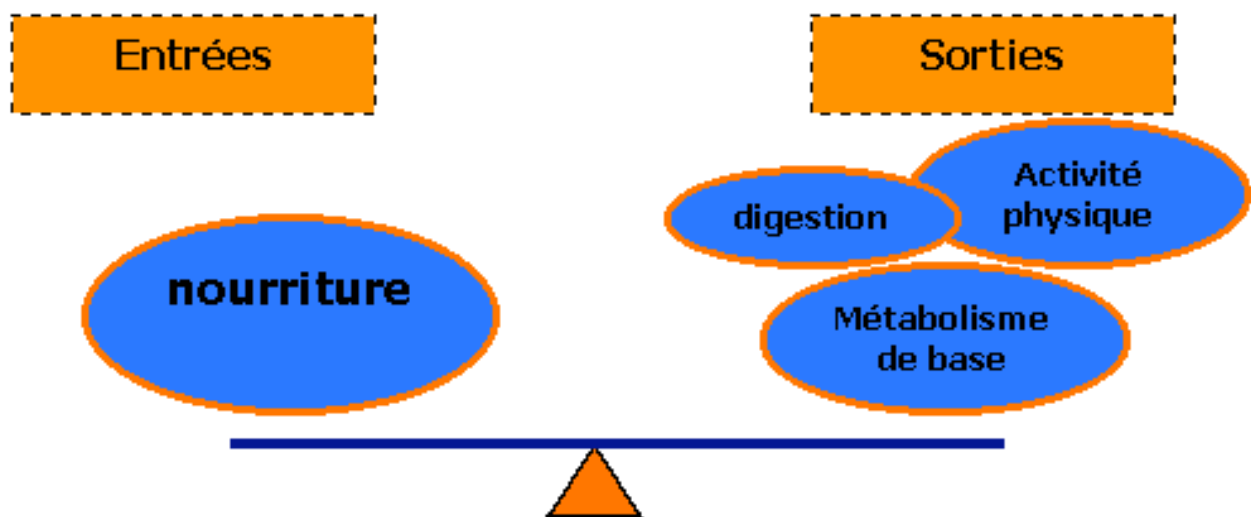
Effets des régimes sur la santé

Physiologie de la perte de poids

Quand le poids est stable, c'est qu'il y a un équilibre entre les entrées et les sorties d'énergie.

Lors d'un régime, l'idéal est de réduire la masse grasse en préservant la masse maigre (constituée par les organes, les muscles, les os).

Sur le plan énergétique, perdre du poids consiste à créer un déficit d'entrées par rapport aux sorties d'énergie. Il faut donc « alléger » le côté nourriture et stimuler les dépenses de l'organisme.



Le métabolisme de base représente les dépenses d'énergie nécessaires pour assurer le fonctionnement de l'organisme quand il est au repos (par exemple respiration, maintien de la température). Il est proportionnel à la quantité de masse maigre. Il paraît donc intéressant d'augmenter ce métabolisme de base, mais nous ne pouvons agir que sur la masse musculaire. L'activité physique sera donc favorisée.

La prise alimentaire augmente les dépenses énergétiques de l'individu au repos, et ce de manière proportionnelle à la quantité d'énergie ingérée (D'Alessio et al., 1988). La thermogénèse alimentaire est l'énergie nécessaire à la transformation des aliments ingérés en éléments utilisables par l'organisme. Elle peut être augmentée avec la consommation d'aliments qui obligent l'organisme à dépenser plus d'énergie pour les utiliser. Ainsi, les aliments riches en protéines et en glucides agiront dans ce sens contrairement aux aliments riches en lipides.

L'activité physique représente l'ensemble des dépenses d'énergie nécessaires pour assurer tous les efforts quotidiens (marche, ménage, montée des escaliers, etc.). Elle peut être augmentée pour que les dépenses soient plus importantes.

Attention, la masse maigre consomme de l'énergie en permanence : plus nous avons de muscles, plus il faut les nourrir. Avec un régime pauvre en protéines, ils s'atrophieraient, les besoins du métabolisme de base diminueraient très rapidement et la perte de poids cesserait.

Bénéfices et dangers à court, moyen et long terme

Entretien avec Maaïke Kruseman, diététicienne

Il y a plus de 70 ans, on découvrait qu'une restriction calorique stricte chez le rat permettait à terme d'allonger l'espérance de vie de l'ordre de 30%, tout en améliorant l'état de santé général. Dès lors, de nombreuses expériences ont été menées et cet effet démontré chez de multiples espèces. Il s'agit cependant de diminuer les apports caloriques au minimum vital sur le long terme en prévenant les carences par des compléments alimentaires, protocole inapplicable à l'humain pour des raisons aussi bien éthiques que pratiques. De par leur aspect ponctuel, les régimes amaigrissants ne présentent évidemment pas cette extraordinaire propriété.

La perte de poids est fréquemment préconisée chez des personnes souffrant de surpoids ou d'obésité, facteurs de risque importants pour les maladies cardiovasculaires, le diabète de type II ou encore certains types de cancer. Il existe cependant à l'heure actuelle une controverse autour de ces recommandations : il semble en effet que la perte de poids est elle-même associée à une augmentation de la mortalité. Ces observations invitent donc à la plus grande prudence.

En ce qui concerne notre problématique des régimes « sauvages », les effets sont à terme assez éloignés de ceux escomptés et les conséquences peuvent occasionnellement être extrêmement graves :

- la tenue d'un régime occasionne fréquemment fatigue et déprime.
- le phénomène de compensation (cf. partie « Psychologie, image de soi »), associé aux mécanismes d'épargne énergétique mis en jeu, entraînent dans 95% des cas une reprise de poids plus importante. Un cercle vicieux de type « yo-yo » peut par conséquent se mettre en place et conduire une personne à un surpoids, voire une obésité.
- l'exercice d'un régime peut entraîner différentes carences selon le type de diète observé : il peut s'agir d'un déficit en fer, en vitamines, voire en acides gras spécifiques.

- d'importants déséquilibres électrolytiques peuvent se produire, touchant typiquement le calcium et le potassium. Ils peuvent être mortels dans les cas graves.
- bien que dépendant du type de régime et de l'activité physique concomitante, on observe quasi systématiquement une fonte musculaire. Avant même la mobilisation des graisses, le corps utilise en effet les acides aminés stockés dans les muscles comme source d'énergie.
- les régimes amaigrissants ont d'importantes répercussions neurobiologiques entraînant entre autres un retard dans la sensation de satiété ainsi qu'une préoccupation constante pour la nourriture.
- enfin, même si l'ampleur du phénomène est très mal connue, on sait que la tenue d'un régime peut conduire à des troubles graves du comportement alimentaire comme l'anorexie mentale, l'hyperphagie et la boulimie, vraisemblablement chez des personnes présentant un terrain favorable au développement de ces pathologies.

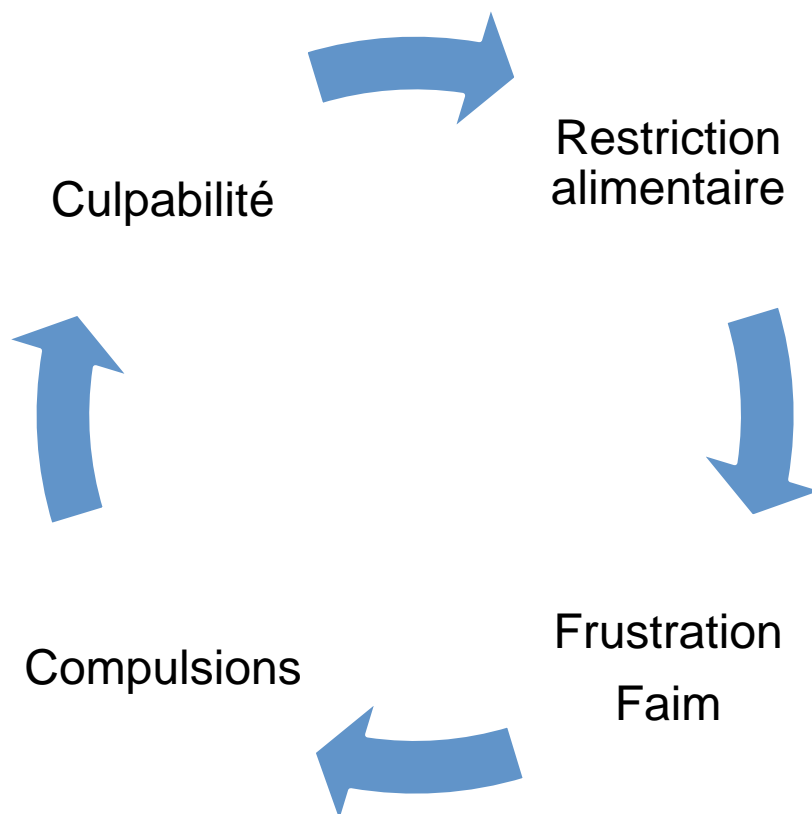
Psychologie, image de soi

La société ou une image « déformée » de son propre corps mène à la culpabilité de ne pas avoir ce corps rêvé... Un régime est alors débuté pour atteindre cette idéal de minceur que l'on s'est fixé. On entre donc dans une restriction alimentaire plus ou moins stricte suivant le type de régime suivi.

Cette restriction entraîne de la frustration de ne pas être libre de manger ce dont on a envie mais également de la faim du fait que les apports sont en dessous des besoins et que les aliments autorisés ne sont pas forcément les plus satiétogènes.

Cet état psychologique est difficilement tenable sur le long terme et entraîne des compulsions ; à un moment donné, on craque puis on se dit que le régime est fichu pour aujourd'hui et on craque encore plus. Après la compulsion, on a honte de ne pas avoir tenu et on culpabilise encore plus, on reprend alors la restriction (voire de manière plus sévère car on a eu un écart) et le cercle vicieux continue...

Cercle vicieux des régimes « sauvages »



Les jeunes de 16 à 20 ans sont plus nombreux qu'en 1993 à se déclarer insatisfaits de leur corps. Visiblement, le poids effectif n'a que peu d'incidence sur cette appréciation, surtout chez les filles. Ainsi, 24% d'entre elles ont un indice de masse corporelle indiquant un poids insuffisant pour leur taille mais se trouvent trop grosses. De plus, 70% souhaitent maigrir (contre 53% en 1993). Quant aux garçons, ils sont environ un quart à vouloir perdre du poids et autant à désirer en prendre.

L'image corporelle est une expérience personnelle avec son corps, qui va au-delà de l'apparence physique, du charme et de la beauté. Les pensées, les sentiments, les sensations, la prise de conscience et les comportements que nous avons à l'égard de notre corps font partie de la représentation mentale que nous en avons. Notre environnement influence facilement ces sentiments de façon positive ou négative. Ils peuvent être plus ou moins précis ou peuvent cibler certaines parties du corps uniquement.

Nous avons tous des caractéristiques physiques qui nous sont propres : la taille, le poids, la morphologie de certaines parties de notre corps... Nous vivons donc des expériences uniques. Nos perceptions corporelles, nos sentiments et nos croyances déterminent les gens que nous côtoyons, notre conjoint(e), notre degré d'aisance quotidien et notre prédisposition aux troubles psychologiques.

L'image corporelle se développe constamment par l'interaction avec les gens, la vie sociale, les changements au cours de la vie et les commentaires provenant de différents milieux. L'image corporelle se base sur des expériences de vie, comme les jugements et les commentaires de la famille, des amis, du/de la conjoint(e) ; les changements physiques durant la puberté, la grossesse et la ménopause ; la socialisation. Ces expériences peuvent donc être positives ou négatives.

L'image corporelle, l'alimentation et le poids sont des préoccupations majoritairement féminines. Selon les statistiques, 71 % des femmes se préoccupent de leur poids. Ce problème ne touche pas que les femmes de la classe moyenne, occidentales et jeunes. Certains régimes commencent dès la 4e année de vie et de plus en plus de femmes ménopausées se préoccupent de leur corps. Les garçons et les hommes éprouvent également une insatisfaction à l'égard de leur corps de plus en plus marquée. L'image corporelle est indissociable du bien être ou du mal être intérieur.

Pour avoir une image corporelle positive, il faut passer d'une approche centrée sur le poids à une approche de mode de vie sain. Par exemple, au lieu de faire des calculs de calories et de matières grasses, prendre plaisir à manger une alimentation variée. A la place d'accepter l'importance que les industries de la mode, des produits amaigrissants et du tabac accordent à la minceur, se détendre et apprécier les caractéristiques uniques que son corps a à offrir.

En conclusion, si nous vous donnons un billet de 100 frs, l'accepterez-vous ? Bien sûr, qui peut refuser 100 frs ? Et si maintenant je le froisse, l'accepterez-vous toujours ? Oui, c'est toujours 100 frs. Et si je l'écrase par terre, sous mes pieds, le voulez-vous encore ? La réponse sera encore oui. Cette métaphore pour comprendre que nous avons tous une valeur immuable, quelle que soit l'apparence physique que nous avons...

Aspects culturels et sociologiques



Au XX^{ème} siècle, le corps se libère. La femme débute son émancipation physique et commence un long processus d'amincissement qui durera jusqu'à nos jours.

C'est lors de la collection de Paul Poiret de 1908 que la minceur fait réellement son apparition. La taille est gommée, les jambes allongées, les sous-vêtements compliqués et les accessoires contraignants sont supprimés pour effleurer le corps sous le vêtement, sans autre appareillage. En fait, il ne fait que traduire la fin d'un demi-siècle de lutte contre le corset. Mais il faudra attendre la Première Guerre Mondiale pour voir la disparition totale du corset. En effet, les femmes se mettent à travailler et adoptent les longues robes plus pratiques.

Ainsi, la femme se libère des accessoires vestimentaires contraignants et commence à montrer son corps, ce qui a eu pour conséquence de mettre le corps lui-même à la mode. Comme le dit Claude Fischler, « le corps va devenir son propre corset ». Ce n'est plus le vêtement qui permet « d'avoir l'air », c'est le corps lui-même.

Ce corps « à la mode » se caractérise par sa minceur et le rejet de la moindre trace de graisse. On le souhaite ferme et musclé, plus ou moins dépourvu de ses attributs féminins.

Depuis le début du XX^{ème} siècle, ce corps idéal n'a cessé de maigrir : entre 1969 et 1978, deux psychologues, Garner et Garfinkel, ont étudié l'évolution des mensurations des *playmates* (jeunes femmes qui font la une du magazine *Playboy*). Elles sont considérées, selon les auteurs du magazine, comme des bonnes représentantes de la beauté idéale (du point de vue des hommes). Les résultats ont vu les tours de taille et de hanche diminuer constamment, tout comme le poids. Dans le même temps, les jeunes filles américaines âgées de 17 à 24 ans ont vu augmenter leur poids moyen de 2,5 à 3 kg. Miss America a été étudiée par Roberta Pollack Seid : entre les années 50 et 80, son BMI est passé de 19,5 à 17,6 ! Quand on pense que les normes pour la population en santé

publique sont situées entre 20 et 25... Ainsi, l'écart entre le corps idéal et la réalité ne cesse d'augmenter, rendant la beauté de plus en plus inaccessible.

Mais la beauté ne se limite pas au poids. Le corps doit en plus se doter d'une impeccable musculature. Aujourd'hui, le corps, à la place du vêtement, devient le premier objet visible dans la relation avec l'autre. Pour maîtriser son apparence, il faudra en plus contrôler son corps.



Marilyn faisait une taille 40 à l'époque
ce qui correspond à un 44 aujourd'hui !

Signification sociale de la beauté

Comment la minceur, qui a toujours été considérée comme un signe de fragilité et de maladie, est-elle devenue un critère de beauté ?

Dans certaines sociétés africaines, les rondeurs sont un critère de beauté très convoité. Chez les Massa du Tchad, une compétition est organisée tous les ans, où un représentant par village est engraisé pendant deux mois (environ 13'000 kcal par jour) pour prendre environ 20 kilos. Ainsi, il sera beaucoup plus difficile de le déstabiliser dans la compétition de lutte. Le champion représente la richesse de son village qui a permis son engraissement. Il devient beau aux yeux de tous. Au contraire, la maigreur est considérée comme ridicule et signe de pauvreté. De plus, les Massa combattent à pieds, à l'aide d'épieux et de cuirasses. La force et le poids sont des qualités physiques

indéniables dans ce type de pratique. Les Moussey (toujours au Tchad) combattent quant à eux à cheval et se servent de couteaux. Ainsi, pour eux, l'agilité et la légèreté sont primordiales. Il est intéressant de voir que pour le Moussey, l'embonpoint est un critère de laideur alors que la minceur est symbole de beauté.

Les critères de beauté sont donc régis par les qualités essentielles pour la société dans laquelle on vit.

Dans de nombreuses sociétés traditionnelles, entre le Moyen-Age et le début du XXème siècle, l'embonpoint est signe de fécondité pour une femme. Cette fécondité est gage de descendance et donc d'une transmission familiale. Mais elle est aussi indispensable pour assurer une fin de vie à l'abri du besoin car bien entendu, le système des retraites n'existait pas...

La corpulence de l'homme se doit d'inspirer une certaine richesse. Les rondeurs bien visibles protègent des incertitudes de la vie. Il peut nourrir au-delà des besoins, il dispose même d'un excédent. De plus, une femme préférera un homme qui ne lui fasse pas craindre un avenir difficile et précaire.

Ainsi, on voit que la beauté n'a rien de neutre, elle exprime les valeurs essentielles de la société.

Signification sociale de la minceur

D'après de nombreux psychologues et sociologues, la minceur est devenue synonyme de maîtrise du corps et donc de soi-même. Elle prouve la supériorité de l'esprit sur le corps par le contrôle de ses émotions, de ses pulsions et de ses faiblesses. La société cultive à présent le goût des activités centrées sur soi en écartant celles qui requièrent la préservation du lien social.

Ainsi un corps mince, travaillé, devient la meilleure preuve de cette maîtrise.

Entretien avec Claudine Burton-Jeangros, sociologue

La question des régimes est une problématique très actuelle, transmise notamment à travers les médias, sur l'importance accordée au regard social. Le corps doit apparaître en bonne santé, contrôlé.

Un nombre très important de personnes ne font peut-être pas de régime mais disent « faire attention » et donc se posent des questions tous les jours sur leur alimentation. Lalonde, au début des années 70, dans son rapport sur la santé des Canadiens, a introduit cette idée du style de vie. Pour lui, le fait de manger de telle manière, de faire du sport, a un effet direct sur l'état de santé.

Progressivement, cette idée s'est étendue au reste de la société. Il y a donc un souci de santé continuel qui a très certainement été porté par la santé publique notamment. On a voulu alerter et finalement, on en fait trop ou on ne fait pas ce qu'on devrait.

Les grandes chaînes commerciales telles que COOP, Migros, utilisent des arguments de santé pour vendre certains produits.

Il y a une pression sociale très forte, à travers le regard des gens, mais elle évolue, elle a longtemps été exercée sur les femmes avec des canons de beauté, mais les hommes commencent à les rejoindre, ils prennent de plus en plus soin de leur corps, font de l'activité physique... La problématique s'étend aussi aux personnes plus âgées, par souci de rester en forme le plus longtemps possible.

Les milieux sociaux ont leur importance dans la répartition de ce style de vie : les milieux aisés ont plus de facilité à l'introduire car ils ont les ressources, de quoi donner à manger à toute la famille, et ce encore maintenant. Avant, dans les sociétés européennes, les gens avaient du mal à se nourrir et les problèmes de surpoids n'étaient pas présents, sauf dans les classes supérieures où l'on avait accès à des mets rares et où l'on montrait sa richesse par son corps. Aujourd'hui, pour montrer son statut social, c'est l'inverse : il ne faut pas être obèse et être en forme le plus longtemps possible.

Il y a longtemps eu une domination des hommes sur la femme qui était dans le paraître et devait plaire au regard des hommes. Maintenant, les choses tendent à s'équilibrer.

Aujourd'hui, il y a un manque de structure dans l'alimentation, de convivialité... On peut rejeter la faute sur les mères qui travaillent mais le style de vie change, les médias et les publicités nous encouragent à l'individualisme. De plus, les gens s'observent, commentent, il y a une stigmatisation de certains comportements.

Entretien avec José Marin, anthropologue

Les indiens d'Amazonie font des régimes pour se purifier, à certains moments de leur vie. Ils justifient un régime par nombreuses dimensions (cosmique, culturelle, spirituelle, écologique, sociale) et non uniquement par la vision biophysique que nous avons en Occident. En Amazonie, le poids n'est pas lié à un fait esthétique. Il n'y a pas de modèle à suivre.

Au Moyen-Age, à la Renaissance, la beauté féminine est encore liée à la maternité, à la fertilité. Les belles femmes sont donc bien en formes.

Selon M. Marin, dans nos sociétés, on a sacrifié la femme à des modèles, des profils, à cause de la dictature des homosexuels sur la mode. Ils ont construit une image à leur image. On a modelé la beauté féminine à partir de leur représentation. Ce qui pourrait expliquer la proportion de top models anorexiques. Ces mannequins ont été amenés à faire des régimes sans aucun soutien biophysique

ou autre. C'est une fabrication culturelle, car la culture est dictée par de petits groupes. Ici, ce sont les créateurs qui sont des personnages typiques qui créent la beauté féminine à leur image.

La télévision permet de coloniser l'imaginaire des individus. Notamment avec CNN qui dans 100 langues différentes, 24 heures sur 24 peut influencer 75% de la population mondiale ! Ils peuvent donc nous dire comment nous habiller, comment manger...

Une anthropologue à l'EPFL a suivi les habitudes alimentaires des étudiants et les résultats montrent qu'ils mangent très mal. Ce n'est donc pas le niveau intellectuel qui détermine la qualité de l'alimentation. Nous sommes en train de détruire notre culture alimentaire qui a mis des siècles à s'implanter au profit d'autres modes d'alimentation (sandwich, cuisine exotique, etc.).

Nous n'avons pas une bonne qualité de vie : nous ne goutons pas à la vie, car il faut se mutiler en permanence pour garder une image. Nous sommes dans un monde de travail et de consommation. Mais avec la crise, les choses évoluent, on commence à ne plus vivre uniquement selon ce modèle.

Rôle des médias, de la publicité et de l'industrie

Entretien avec Isabelle Moncada, journaliste

Médias

De tout temps, les médias ont été un vecteur important d'une certaine image du corps, d'un idéal esthétique universel. Avec la révolution sexuelle, l'avènement de la surabondance alimentaire et d'autres facteurs, ils ont contribué à mettre la silhouette au centre de l'attention.

La santé et l'alimentation sont actuellement les premières préoccupations des gens, avant même les problèmes économiques. Le fait que ces thèmes soient traités extrêmement régulièrement par les médias répond à cette demande. Par exemple, l'émission de la TSR *A Bon Entendeur* porte environ une fois sur cinq sur ces thématiques et ce sont elles qui garantissent les meilleures audiences, quelle que soit la manière dont elles sont abordées. De même, les grands scandales alimentaires sont extrêmement suivis par la population.

Le problème est qu'à l'instar d'utiliser le terme « maigrir » en couverture, le fait d'exposer de très beaux corps est vendeur, mais pas d'afficher la silhouette de M. et Mme Tout-le-monde. Les médias véhiculent par conséquent une image retouchée de l'humain et de la femme en particulier, qui met dans la tête des jeunes filles un modèle irréaliste de femme « idéale », un modèle qui n'existe pas.

Toutes les figures auxquelles les gens peuvent s'identifier jouent un rôle. On peut penser aux héros de séries télévisées, de même qu'aux présentateurs qui incarnent certainement eux aussi un idéal physique, même si celui-ci peut varier d'une culture à l'autre : dans le monde anglo-saxon, la chevelure grisonnante des analystes est considérée comme un gage de sérieux, ce qui constitue un idéal pour le moins contrasté par rapport à ce que l'on observe par exemple dans la télévision de Silvio Berlusconi...

Les magazines « grand public », et plus particulièrement certains magazines féminins, jouent un rôle nuisible dans cette problématique car ils font sans cesse la promotion de différents régimes et de la notion de « silhouette rêvée ». Cela va à l'encontre de ce que préconise la science aujourd'hui et est souvent instillé via des informations erronées, voire mensongères, dans le but de faire vendre.

La presse privée, vivant essentiellement de la publicité, joue également un rôle indirect dans cette problématique en servant de support aux réclames de l'industrie agroalimentaire, dont les objectifs sont pour le moins opposés à ceux que l'on cherche à atteindre en santé publique.

Mais le problème est peut-être moins au niveau de l'image qu'on véhicule que du discours qui est sous-jacent, de cette mystification qui veut que si l'on fait les efforts nécessaires et qu'on a l'attitude adéquate, on peut ressembler à ces corps qu'on nous vend. Un des rôles des professionnels

de la santé est de se battre contre cette idée culpabilisatrice que la volonté suffit et de mettre en avant le fait que nous sommes inégaux face à la prise de poids en raison de facteurs multiples.

Dans le même ordre d'idée, il est absurde que la télévision produise des émissions sérieuses sur la problématique des régimes ou de l'industrie agroalimentaire quand celles-ci sont entrecoupées de spots publicitaires où des femmes filiformes ingurgitent toutes sortes de gourmandises, qu'elles recrachent bien évidemment une fois le plan terminé au moment du tournage. On admet ainsi une sorte de mensonge sociétal fortement nuisible.

Le fait de traiter de l'alimentation de manière sérieuse et rigoureuse a cependant aussi des conséquences néfastes. Ainsi, les médias contribuent clairement à une culpabilisation des gens vis-à-vis de leur alimentation, notamment via les effets pervers de certaines campagnes de santé publique qui visent des objectifs qu'il est parfois très difficile d'atteindre pour tout un chacun.

Mais l'un des rôles négatifs principaux de l'information aujourd'hui est peut-être de mettre dans la tête des gens, et des jeunes en particulier, que l'alimentation est un problème, qu'il faut la surveiller, y réfléchir constamment. Nous perdons en quelque sorte l'innocence alimentaire qu'ont vécu les générations précédentes, qui ne se posaient absolument aucune question sur leur alimentation, du moins durant l'enfance : il n'y avait alors aucun moyen de se rassasier avant l'heure des repas et à table, on mangeait ce qu'il y avait jusqu'à plus faim, pour mieux repartir ensuite. Les enfants doivent aujourd'hui se poser dès le plus jeune âge des questions sur leur alimentation, compter, sélectionner, renoncer.

La consommation des médias n'est pas nécessaire à l'influence qu'ils exercent sur ces problématiques du corps, de l'alimentation, des régimes. Le fait d'être dans une société qui en consomme est suffisant : les messages passent de manière implicite, par exemple via le regard que les individus portent sur leurs pairs.

Publicité

On peut reprocher à certains types de presse écrite leur contenu éditorial parfois mensonger quant à la question du poids. Il ne faut cependant pas oublier qu'ils dépendent financièrement bien souvent d'annonceurs qui vendent des denrées alimentaires et que par conséquent, même s'ils avaient la volonté d'exprimer une opinion critique, ils ne pourraient le faire en toute liberté sans menacer leur existence.

« Vous ne pouvez pas avoir une pub avec une nana anorexique en train de bouffer un énorme Magnum®, triple graisse de plume et sucre, et à côté de ça dire que l'industrie agroalimentaire a un rôle totalement néfaste sur la santé publique. »

Si la radio et la télévision sont souvent plus critiques face aux régimes, c'est parce qu'en Suisse notamment, elles sont de service public et dépendent, du fait de la redevance, beaucoup moins de la publicité. Au contraire de la presse privée qui déroge à son devoir d'information du fait de

sa vulnérabilité financière, elles sont peu sensibles aux pressions des annonceurs. Cela souligne l'importance du financement d'une partie des médias par la population, et non par le monde de l'économie.

L'influence des grands industriels ne se limite d'ailleurs pas aux médias mais s'étend à tous les domaines dans lesquels de l'argent est investi. La médecine en fait partie.

Du point de vue des investissements, il existe un déséquilibre monumental entre les moyens financiers et humains mis en jeu pour la publicité par les grandes multinationales de l'agroalimentaire et ceux à disposition des médias ou de l'Etat pour informer et faire de la prévention auprès du public.

De plus, à côté des campagnes publicitaires, les programmes de santé publique pèchent par leur manque d'humour et le fait qu'ils ciblent un public beaucoup trop large : on veut toucher tout le monde, et au final, on ne touche personne.

De manière générale, les grands industriels sont peu inquiétés pour le matraquage publicitaire qu'ils effectuent. A l'image de ce qui se fait en France, un conseil supérieur de l'audiovisuel pourrait être mis en place et se charger d'étudier la véracité de certaines publicités, et d'interdire les contenus mensongers.

De même, on pourrait empêcher la diffusion de réclames alimentaires durant les créneaux de programmes pour enfants, à l'instar de ce que l'on voit dans les pays nordiques et qui s'avère efficace pour diminuer l'IMC moyen. Notre responsabilité vis-à-vis des jeunes générations est très importante.

Ce que l'on montre dans les médias se transpose effectivement dans la société : la silhouette devient un marqueur social, et cela est préoccupant. Le fait d'être mince et musclé est associé au luxe et à la richesse dans la publicité actuelle, et l'épidémie d'obésité touche avant tout les couches défavorisées de notre société. Ce qui est frappant, c'est qu'autrefois, c'était l'inverse : la grosseur marquait la richesse et l'opulence. De nos jours, le « riche » a du temps pour lui, pour faire du sport, et peut privilégier une alimentation plus saine.

Industrie

La tendance à la malbouffe n'est pas seulement due à la publicité, mais aussi à des choix agricoles et agroalimentaires, ainsi qu'aux mensonges qui leur sont associés. Si l'on prend l'exemple des graisses, celles dont les qualités nutritives sont les meilleures sont aussi les plus chères et les plus fragiles. Depuis une vingtaine d'années, on observe une diminution globale de la qualité des matières grasses présentes dans nos assiettes, avec une prédominance d'acides gras à caractère adipogénique. On les trouve par exemple dans la graisse de palme, dont la culture extensive est par ailleurs à l'origine d'un désastre écologique, mais dont l'utilisation généralisée permet des économies d'échelle et une production à bas coût de toutes sortes de denrées très caloriques et de mauvaise qualité. Le même phénomène est observé dans l'utilisation des hydrates de carbone.

Cela a pour conséquence que l'on consomme aujourd'hui trop de produits de mauvaise qualité nutritive, mal cultivés, auxquels est collée une image publicitaire biaisée, que l'on craint d'attaquer par peur de représailles juridiques. Un bon exemple est celui du Nutella®, dont la recette originale était intéressante nutritivement parlant, mais qui est aujourd'hui composé de 80% de graisse de palme. La publicité ne le mentionne évidemment pas, tout comme l'étiquetage qui, comme bien souvent, est lacunaire.

Tout cela est dû en grande partie à des choix agricoles, à des soucis de rendement et de production à bas prix, de conservation, et l'individu n'a des options que très restreintes quant au choix de ce qu'il avale : cette diminution de la qualité des aliments se répercute jusque dans les cantines, où il s'agit là aussi de produire en grande quantité à des coûts moindres, et où le quidam ne choisit par exemple pas le type d'huile utilisé.

A cet égard, le discours des médias du type « si vous voulez, vous pouvez » est pervers et c'est aux autorités de prendre des décisions. La partie s'annonce cependant compliquée en Suisse, puisque toutes les commissions fédérales qui parlent de prévention sont noyautées par l'industrie, ce qui compromet fortement toute possibilité de mesure efficace.

Un exemple à suivre serait celui du Canada, qui a éjecté il y a une vingtaine d'années tous les lobbys de ces commissions, et dont le pouvoir législatif n'entre en discussion avec l'industrie que dans un second temps.

Pour conclure, relevons que certains producteurs ou éleveurs s'engagent à adopter une stratégie éthique, mais cela ne semble pas être le cas des géants de l'agroalimentaire. Des mesures intéressantes ont certes été prises, mais toujours par obligation légale.

Cependant, on constate que, souvent par contrainte financière, les gens ont tendance à se réapproprier un lien à la terre, par l'intermédiaire de jardins potagers par exemple : cela pourrait avoir un impact positif en réinstaurant des cycles saisonniers dans les assiettes et en évitant au public de déléguer son alimentation uniquement aux géants de l'agroalimentaire.

Quelle prévention ?

Entretien avec Magali Volery, diététicienne et psychologue

Du point de vue international, bien qu'étant un problème de santé important au même titre que la malbouffe, le phénomène des régimes amaigrissants n'est pas un axe prioritaire retenu dans les campagnes de santé publique populationnelle.

A Genève, le problème est bien pris en compte au niveau politique du fait de l'intérêt d'experts du Département de l'Economie et de la Santé pour la question, ainsi que de son magistrat de tutelle, M. Pierre-François Unger.

Ainsi, en consultation avec un groupe d'experts chargé du volet « Alimentation et activité physique », le *Plan cantonal de promotion de la santé et de prévention*, lancé en 2006, a intégré la question des « régimes-miracle » dans les messages de prévention adressés à la population (cf. pages suivantes). Les objectifs du programme sont de promouvoir un cadre de vie et des comportements favorables à une alimentation saine et à une activité physique régulière.

De manière générale, le programme vise à long terme l'arrêt de l'évolution croissante du poids et le maintien et l'amélioration de la qualité de vie des personnes en excès de poids, en encourageant les gens à bouger régulièrement et à manger mieux pour leur santé et leur bien-être, et non pour maigrir.

En faisant preuve d'optimisme, on peut par exemple imaginer qu'à terme cela entraînera l'arrêt de la vente de produits amaigrissants et de leur promotion par épuisement du marché, et non via leur interdiction.

Les avantages à court terme d'une telle campagne sont certains : la problématique est traitée dans les médias ce qui suscite réflexion et débats, et permet la diffusion de messages clairs auprès d'un public large.

Les professionnels de la santé sont également visés, et ce dans le but qu'ils relayent l'information auprès de leur patientèle ou de leur clientèle. Ainsi, une collaboration s'est mise en place avec les HUG dans le cadre de leur programme *Contrepoids*, de même qu'avec l'association pharmaGenève ainsi qu'une partie des pharmacies genevoises qui se sont engagées à diffuser des messages de prévention et à ne pas faire de publicité pour des produits amaigrissants. Il s'agit au fond de prendre ses responsabilités et d'agir de manière éthique quant à la question des régimes.

A moyen et long termes, l'idée est de témoigner de l'expérience genevoise dans le domaine auprès des autres cantons romands, puis au niveau fédéral, dans l'espoir qu'elle ait un effet « boule de neige ». Cependant, les moyens à disposition de l'Etat sont limités et il ne s'agit que d'un des nombreux thèmes de santé publique investis.

A terme, un autre axe de prévention pourrait être la valorisation des compétences personnelles et le renforcement de l'estime de soi, afin d'éviter le surinvestissement de l'image corporelle que l'on vit actuellement. Un projet ambitieux qui n'est cependant qu'à l'état d'idée...

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.

"**Marchez 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. L'enfant sait naturellement quand il a faim et quand il a assez mangé.

Jonglez avec les fruits et légumes : 5 par jour

- Exemple :
- 1 verre de jus de fruits au petit déjeuner,
 - 1 salade de concombre en entrée et 1 poire en dessert à midi,
 - 1 pomme au goûter,
 - des bâtonnets de carottes au repas du soir.

Souvent les enfants et les ados n'aiment pas les fruits et légumes.

Parents, à chaque repas, encouragez-les à goûter à tout ! Cela développe leurs goûts.



1 portion de fruits ou de légumes = 80 à 120g.

1 par jour



Faites votre choix ! 1 fois par jour !

Pain au chocolat ou croissant ou pâtisserie ou biscuits ou chocolat ou glace ou chips ou cacahuètes ou thé froid ou cola ou autre boisson sucrée ...

C'est important de ne rien s'interdire ! Suivez vos envies !



marchez et mangez malin !!!

Département
de l'économie
et de la santé

Marchez malin !

Faites 10'000 pas par jour



Intégrez l'activité physique dans vos activités quotidiennes !
Dans vos déplacements, dans vos loisirs, pensez-y !
Au minimum **30 minutes par jour pour les adultes**
Au minimum **60 minutes par jour pour les enfants**

La forme indépendamment des formes

Toutes les occasions sont bonnes pour bouger !

Quel que soit votre poids, une activité physique régulière vous permet de rester en forme.
Pique-nique en montagne, balade, danse, course d'obstacles, piscine, vélo, corde à sauter, luge, roller, cache-cache dans les bois ... **aussi en famille !**



Marchez malin



Marchez malin, cela veut dire **marcher le plus possible**.
C'est une manière simple et efficace de pratiquer 30 minutes d'activité physique par jour, sans perdre de temps.
Par exemple, aller à l'école, au travail, faire ses achats à pied ou à vélo...

Faites du sport !

Il y en a pour tous les goûts !

Prévoir un match de foot 1x/semaine, faire partie d'un club de judo, planifier une séance de "fitness" 2x/semaine ou bien faire 15 minutes de gym ou d'abdominaux tous les jours chez soi ...
Pour sa santé, ça vaut le coup de s'essouffler un peu, ça montre que le coeur travaille.



Plante la TV et va jouer !



Télévision, ordinateur, jeux vidéo ... Parents, fixez des limites !
Cela évitera à vos enfants de devenir accro !
Il y a d'autres activités récréatives à faire en famille :
Jeux de société, lecture, préparation des repas, jardinage, peinture, etc...



marchez et mangez malin !!!

Département
de l'économie
et de la santé

Plan cantonal de promotion de la santé et de prévention - www.geneve.ch/plancantonal

Vers. 07

Conclusion et remerciements

Nous avons pu voir tout au long de notre travail que les régimes sauvages ont un effet néfaste sur le poids et la santé à long terme. Il est important de consulter des spécialistes diplômés du domaine pour ne pas mettre le doigt dans cet engrenage.

Pour une perte de poids durable, il faut travailler sur le comportement alimentaire par une approche psychologique mais aussi adopter un mode de vie plus sain (activité physique, estime de soi, alimentation équilibrée, etc.). Tout changement doit être envisagé sur le très long terme s'il l'on entend maintenir son poids à un niveau plus bas, et il faut être conscient que les pertes astronomiques vendues par certains journaux ou publicitaires relèvent de la pure utopie.

Par l'intermédiaire de ce travail, nous avons pu dialoguer avec de nombreux professionnels de domaines très variés. Cela a apporté au groupe de nouvelles connaissances dans ce domaine, ainsi qu'une approche globale et différente de nos futures professions.

Nous tenons à remercier chaleureusement nos tutrices, Véronique Zesiger et Jackeline Ferreira, pour leur encadrement et leur soutien, ainsi que les professionnels qui se sont rendus disponibles pour répondre à nos questions :

- Micheline Louis-Courvoisier, Université de Genève
- Danielle Buysens, Musée d'Ethnographie de Genève
- Maaïke Kruseman, Haute Ecole de Santé de Genève
- Claudine Burton-Jeangros, Université de Genève
- José Marin, indépendant
- Isabelle Moncada, Télévision Suisse Romande
- Magali Volery, Direction générale de la Santé de l'Etat de Genève
- les pharmacies de Miremont, Champel-Clairière, Lombard et Sun Store (rue de Carouge)

Enfin, un grand merci au magasin Pimkie pour le prêt du mannequin, ainsi qu'aux promeneurs des Bastions qui ont bien voulu se prêter au jeu de notre micro-trottoir.

Annexe : interviews dans les pharmacies

Interview à la pharmacie Champel-Clairière

La fréquence à laquelle ils sont confrontés au problème des régimes - les personnes qui viennent parler de régime - n'est pas forte, environ deux ou trois fois dans la semaine.

La population concernée est : les femmes et les jeunes femmes (de 20 à 45 ans), très peu d'adolescentes viennent les voir. Les personnes qui viennent les voir sont des personnes qui sont « un peu enveloppées » mais il y a également les personnes qui n'ont pas besoin physiquement de perdre du poids.

Ils proposent plutôt des tisanes diurétiques lorsque ce sont des jeunes de 20 qui viennent les voir. Ils expliquent aux personnes qui sont plus âgées qu'elles peuvent prendre des tisanes mais qu'au niveau du métabolisme ce n'est plus pareil, car avec la ménopause les personnes prennent plus de poids, donc proposent en plus qu'ils fassent attention à leur alimentation et de faire des exercices physiques.

Les conseils donnés sur l'alimentation sont : manger équilibré et faire de l'exercice physique.

Les produits vendus en rapport avec les régimes sont quasiment que des plantes, ils ne recommandent pas trop les substituts de repas et ne vendent pas des médicaments. En général ce sont des personnes qui ont entendu parler de tel ou tel substitut qui viennent demander spécifiquement des compléments alimentaires.

Les personnes qui viennent demander des conseils ou des produits sont des personnes qui n'ont pas de suivi médical.

Les personnes viennent surtout aux mois de mai et juin, toujours avant les vacances, avant l'été, mais pas les autres mois.

En moyenne, un substitut de repas coûte 5 frs le repas. Cette pharmacie ne conseille pas les pilules où c'est marqué « ventre plat », ils savent que ces traitements ne fonctionnent pas donc ils ne les vendent pas. Ils ne les ont pas en vitrine ni en stock.

Le rôle de pharmaciens : conseils, propositions, orienter vers des diététiciens si nécessaire.

Les opinions sur les régimes de l'assistante en pharmacie : que les femmes acceptent leurs rondeurs surtout après un certain âge.

Interview à la pharmacie de la rue Lombard

La fréquence des personnes venant demander des conseils sur les régimes fluctue entre 3 et 10 personnes tous les jours. Elles viennent en fonction des saisons, en général vers le printemps.

La population concernée est la femme en général dès 20 ans jusqu'à 50 ans, pas trop d'adolescentes. Après 50 ans il y a la ménopause et il n'y a plus ce jeu de séduction comme les jeunes filles. Dans les personnes qui viennent consulter, il y a peu d'obèses. Ce sont surtout les personnes qui veulent perdre environ 5 ou 7 kg. Les gens qui ont une prescription médicale sont beaucoup plus rares.

Les conseils que donne l'assistante en pharmacie sont : l'hygiène de vie, la marche, le sport, bouger, l'alimentation, fruits, légumes, pas trop de graisses, essayer de manger en fonction de la saison.

Les produits qui se vendent le mieux sont les coupe faim, les produits à l'ananas et les diurétiques naturels, des jus, des barres protéinées, des repas, des sachets. Pour les femmes qui veulent maigrir, ils donnent plutôt des diurétiques mais par pour une jeune.

Le Reductil® n'est pas conseillé car il est donné que sur prescription médicale.

Le point de vue de l'assistante sur la pilule Alli® : c'est un traitement qui est inutile car si l'on ne mange pas de graisse, ça ne sert à rien de le prendre, c'est un brûleur de graisse. Le Xenical® est dangereux et très désagréable car il y a des diarrhées, des maux de ventre, des liquide gras. L'assistante raconte qu'elle a deux copines à qui elle doit fournir le Xenical® qui leur a été prescrit par un médecin : elles mangent par exemple une fondue et elle prennent le Xenical®.

En général, les gens qui reviennent semblent avoir perdu du poids mais c'est une prise de conscience en général qui est primordiale, faire attention à l'alimentation, la mobilité : c'est un tout.

Le rôle des pharmaciens est d'orienter vers une bonne nutrition, donner des conseils pour manger équilibré, sur l'hygiène de vie, une grande sensibilisation est mise en place dans la pharmacie avec des campagnes de prévention.

Son avis personnel sur les régimes est que l'on assiste trop les gens, les personnes ne se prennent pas assez en main par elles-mêmes. Les personnes se préoccupent un peu plus qu'il y a 20 ans en arrière de leur poids. L'image du corps est une sculpture, il faut correspondre au schéma. Sur les étals des pharmacies nous trouvons des produits pour maigrir pour la femme (2/3) et pour l'homme (1/3).

Interview à la pharmacie Sun Store de la rue de Carouge

L'assistant nous explique qu'en Suisse, selon les statistiques, 1 personne sur 3 est en surpoids et à peu près 8% de la population est obèse. Comme c'est la préparation des vacances, c'est la période où les personnes viennent en majorité. Il nous dit de regarder autour de nous et de voir les enfants qu'il appelle « Bébé Soda », qui mangent beaucoup de chips et qui sont en surpoids.

Les personnes qui sont concernés sont les femmes, surtout les jeunes à cause de la publicité, mais aussi des femmes de chaque tranche d'âge, qui veulent mincir de 10-15 kilos et qui viennent demander des conseils. Il nous dit également que cela touche toutes les couches sociales. Les adolescents qui viennent sont surtout ceux qui ont entendu parler d'un médicament ou cherchent des conseils si les parents sont avec eux. Puis il nous dit qu'en général quelqu'un qui est enveloppé « *ne veut pas trop mincir, il se sent bien comme il est, et c'est ça le problème* ».

Le préparateur nous dit qu'il est nutritionniste et qu'il peut alors les conseiller. (Petit rappel : un nutritionniste est un médecin. De plus, il n'existe pas cette formation en Suisse, les seuls nutritionnistes qui sont sur Genève ayant fait leurs études en France).

Aussi, il rappelle les trois risques du surpoids et de l'obésité qui sont les risques cardiovasculaires, le cholestérol et l'hypertension, et il rajoute le diabète. Les conseils qui sont donnés à une personne qui veut perdre du poids sont : tout d'abord il détermine son mode d'alimentation journalier (comment est-ce qu'il mange le matin, le midi, le soir). Il faut essayer d'équilibrer son alimentation, puis lui donner des produits qui vont couper la faim pour perdre les graisses, des diurétiques. Il faut parfois traiter avec des protéines (les protéines ne font pas grossir), tout dépend de la personne et de ses besoins. « *La protéine c'est notre base, depuis l'ère de Neandertal on mange de la protéine.* » Il préconise de donner des protéines et d'enlever les féculents : ce qui fait grossir ce sont les féculents et les sucres. Il nous dit également qu'une personne normale, avec une alimentation normale, avale l'équivalent de 30 morceaux de sucre.

Il faut varier autant que possible l'alimentation, il faut manger à tous les repas. Les conseils sur l'hygiène de vie, c'est l'adage d'Hippocrate : « *que ton alimentation soit ton premier médicament* ».

Les produits vendus dans la pharmacie sont : Oenobiol®, Modifast®, des substituts de repas, coupe faim, des capteurs de graisses, des draineurs. En ce qui concerne les médicaments plus fortes, elles sont sur prescription médicale. En ce qui concerne les personnes qui reviennent les voir après avoir pris des substituts ou autre chose, le préparateur en pharmacie dit qu'il voit des changements au niveau du poids. Il y a de nombreuses personnes qui sont carencées en vitamines et minéraux. Il y a selon lui 9 personnes sur 10 qui sont carencées en magnésium.

Le rôle du pharmacien est le conseil. Son avis personnel sur les régimes : il est contre car s'il y a une bonne alimentation, il n'y a pas besoin de régime. Il faut équilibrer l'alimentation par rapport à la chronobiologie avec une « chrononutrition ». L'évolution qu'il a constatée, c'est qu'il y a de plus en plus de « gros, de personnes en surpoids » surtout chez les enfants, voilà ce qu'il remarque.

Bibliographie

Ouvrages

Dictionnaire historique de la langue française. - Paris : Dictionnaires Le Robert, 1992.

Les régimes alimentaires / Dominique Laty. - Paris : Presses Universitaires de France, 1996.

La fin des régimes / J-P Zermati. - Paris : Hachette Pratique, 1998.

Apports nutritionnels conseillés pour la population française / Ambroise Martin. - Paris : Tec & Doc, 2001.

Sociologie de l'alimentation / F. Régnier, A. Lhuissier & S. Gojard. - Paris : La Découverte, 2006.

Articles scientifiques

Balaphas A, Betend R, Brueggen MC, Chenu A, Cosson P, Soulié P. Manger moins pour vivre plus : la restriction calorique livre ses premiers secrets. *Rev Med Suisse.* 2008 ; 4(153):999-1000.

Nilsson PM. Is weight loss beneficial for reduction of morbidity and mortality ? What is the controversy about ? *Diabetes Care.* 2008 ; 31 Suppl 2:S278-83.

Documents électroniques (sites web)

Dictionnaires d'autrefois, collaboration CNRS et Université de Chicago (ARTFL project). (2009, 19 mai). [Page web]. Accès : <http://artfl-project.uchicago.edu/node/17>

Encyclopédie méthodique. - Paris : Panckoucke, 1787-1830 (Disponible sur le site internet de la Bibliothèque Interuniversitaire de Médecine de Paris). (2009, 19 mai). [Page web]. Accès : <http://www.bium.univ-paris5.fr/histmed/medica/Dictionnaires.htm>

Dictionnaire Larousse en ligne. (2009, 19 mai). [Page web]. Accès : <http://www.larousse.fr>

Plan cantonal genevois de promotion de la santé et de prévention. (2009, 7 juin). [Page web]. Accès : www.ge.ch/plancantonal

Modifast®. (2009, 22 mai). Conserver son poids ou perdre quelques kilos avec Modifast Snack&Meal®. [Page web]. Accès : www.modifast.nl/documents/wat-is-modifast/control.xml?lang=fr

Kot®. (2009, 22 mai). Accueil, présentation du produit. [Page web]. Accès : www.kot.fr/

Les dossiers by encyclopédie gratuite. (2009, 22 mai). Tisane minceur. [Page web]. Accès : www.encyclopedie-gratuite.fr/Definition/boisson/tisane-minceur.php

Au féminin.com. (2009, 22 mai). Boissons drainantes. [Page web]. Accès : www.aufeminin.com/mag/beaute/d1376/x10464.html

Abécédaire de Phytothérapie. (2009, 22 mai). Reine des prés. [Page web]. Accès : http://larodz.chez-alice.fr/plantes/reine_des_pres.html

01 Santé, Pharmacie naturelle. (2009, 22 mai). Frêne. [Page web]. Accès : <http://www.01sante.com/xoops/modules/icontent/index.php?page=624>

Vulgaris médical. (2009, 22 mai). Thème : phytothérapie. [Page web]. Accès : <http://www.vulgaris-medical.com/phytotherapie/encyclopedie-phyto.html>

Guide phytosanté. (2009, 22 mai). Yerba maté propriétés. [Page web]. Accès : <http://www.guide-phytosante.org/phytotherapie-yerba-mate-stimulant/5.-yerba-mate--proprietes.html>

Briquette sans complexes. (2009, 22 mai). Les critères de beauté à travers le monde et le temps. [Page web]. Accès : <http://www.vivelesrondes.com/briquette0bric0a0brac/7485/>

Xenical®, site officiel. (2009, 22 mai). [Page web]. Accès : www.xenical.com/about_drug.asp

24 heures. (2009, 22 mai). Alli®, la pilule anti-obésité qui fait grossir l'inquiétude. [Page web]. Accès : www.24heures.ch/loisirs/vous/alli-pilule-anti-obesite-fait-grossir-inquietude-2009-04-29

Abott Suisse. (2009, 22 mai). Reductil®. [Page web]. Accès : <https://www.abbott.ch/index.php?id=322&L=1>

Compendium suisse des médicaments. (2009, 22 mai). [Page web]. Accès : <http://www.kompendium.ch/Search.aspx?lang=fr>

Confédération Suisse. (2009, 22 mai). Enquête suisse sur la santé 2007. Premiers résultats. Office fédéral de la statistique. [Page web]. Accès : <http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/fr/index/themen/14/22/publ.html?publicationID=3339>

Confédération Suisse. (2009, 22 mai). Thème : Santé. *Confédération Suisse*. [Page web]. Accès : <http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/fr/index/themen/14.html>

Enquête Stat Suisse sur les habitudes alimentaires en Suisse, observées sur la base des données recueillies dans les enquêtes suisses sur la santé de 1992, 1997, et 2002. (2009, 25 mai). [Page web]. Accès : <http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/fr/index/themen/14/22/lexi.Document.68584.pdf>

PsychoNédia. (2009, 26 mai). Alli®, médicament en vente libre pour la perte de poids: appel à la prudence. *PsychoNédia*. [Page web]. Accès : <http://www.psychomedia.qc.ca/pn/modules.php?name=News&file=article&sid=6767>

Santé médecine.net. (2009, 4 juin). Les substituts de repas. *Santé médecine.net*. [Page web]. Accès : http://sante-medecine.commentcamarche.net/contents/maigrir/11_les-substituts-de-repas.php3

Santé médecine.net. (2009, 5 juin). Le danger des régimes yoyos. *Santé médecine.net*. [Page web]. Accès : [http://sante-medecine.commentcamarche.net/contents/maigrir/02_le-danger-des-regimes-yoyos-\(maigrir-et-reprendre-du-poids\).php3](http://sante-medecine.commentcamarche.net/contents/maigrir/02_le-danger-des-regimes-yoyos-(maigrir-et-reprendre-du-poids).php3)

SensAgent. (2009, 28 mai). Indice de masse corporelle. *SensAgent*. [Page web]. Accès : <http://dictionnaire.sensagent.com/Indice%20de%20masse%20corporelle/fr-fr/>

RégimesMaigrir.com. (2009, 22 mai). Principe et méthode du régime fourchette. Actualités pour perdre du poids, maigrir vite. [Page web]. Accès : <http://www.regimesmaigrir.com/regimes/forking.php>

Fruitymag. (2009, 30 mai). Le régime de pamplemousse. *Le mage au contenu libre de droit*. [Page web]. Accès : <http://www.fruitymag.com/le-r%C3%A9gime-s71438.htm>

Régime minceur efficace. (2009, 1 mai). Le régime Groupe Sanguin. *Un site du réseau themathis*. [Page web]. Accès : <http://www.regime-minceur-efficace.com/regime/regime-exclusion/regime-groupe-sanguin>

Weight Watchers®. (2009, 10 juin). *Découvrez le Pass Lib Weight Watchers®*. [Page web]. Accès : <http://www.weightwatchers.fr/monthlypass/index.aspx>