

## Maigrir



DESSINS LEIFRED THOURON

# La grande illusion

**Sur Internet, dans la presse ou en librairie, les vendeurs de régimes miracle sont omniprésents. Suivre leurs conseils souvent déraisonnables ne fait perdre, à terme, que du capital santé.**

**Plus de 30%  
des femmes de  
poids normal  
suivent un régime !**

**C'**est un cas d'école. L'illustration de la mise en garde lancée par l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) sur le thème « Méfiez-vous des régimes ». Aurélie Martinet a 27 ans, et quelques kilos en trop à ses yeux, même si du point de vue médical sa corpulence est considérée comme normale. Deux de ses proches ayant fondu à grande vitesse en suivant le régime Dukan, elle se décide à les imiter. « En six mois, j'ai perdu 11 kg ! Ce régime marche si on le suit à la lettre, c'est indéniable, nous écrit cette lectrice. On a quand même cru que j'étais malade tellement j'avais maigri et le teint blafard. C'était aussi un casse-tête pour mes relations sociales : j'allais jusqu'à prétexter des excuses bidon pour ne pas sortir. Un an et demi plus tard, j'ai quasiment tout repris et j'ai de sérieux troubles du comportement alimentaire, au point que je suis suivie par une psychologue. La nourriture m'obsède. Je suis constamment tiraillée entre l'envie de manger tout ce dont je me suis privée pendant

des mois et l'obsession de reperdre ces 11 kg. J'ai des compulsions alimentaires et ingurgite tous les aliments "interdits", je culpabilise et donc je réapplique les préceptes du gourou Dukan en ne mangeant que des protéines pendant quelques jours. C'est rapide et efficace sur le court terme, mais complètement destructeur sur le long terme. » Le cas d'Aurélie n'est pas isolé, loin de là. S'embarquer dans des régimes draconiens alors que l'on n'en a pas besoin et s'apercevoir un peu tard que ce n'est pas anodin semble devenu un sport national. Plus de 30% des Françaises de poids normal et 15% des femmes minces suivent un régime amaigrissant ; la moitié des adolescentes de 11 à 14 ans souhaitent peser moins. Cette « dictature de la minceur » se révèle difficile à combattre et les autorités sanitaires ont longtemps hésité devant l'exercice d'équilibriste auquel elles étaient confrontées : alerter sur les risques liés à l'obésité ou plus largement aux déséquilibres alimentaires sans pour autant inciter tout le monde à se mettre à la diète.

## Vos deux régimes préférés à la loupe

L'un ressemble à une religion, avec gourou, dogmes, « miracles » et adeptes ; l'autre se garde de diaboliser tel ou tel aliment et incite, avec souplesse, à rééquilibrer son alimentation.

À l'époque, il était le seul à avoir prescrit du Mediator à notre enquêtrice masquée<sup>(1)</sup>. Aujourd'hui, Pierre Dukan se distingue pour d'autres raisons. Sur les cinq livres les plus vendus en 2010, trois sont signés de son nom et si l'un de vos amis a fondu subitement, vous pouvez parier qu'il a « fait Dukan ». Sur Internet, on ne compte plus les forums où celles qui se sont rebaptisées les « Dukanettes » titrent leurs messages « Halleluya, Dudu » ou appellent Dukan « le nouvel homme de ma vie ». Le phénomène n'a pas épargné notre appel à témoignages. En tête des réponses, ce régime est toutefois talonné par la méthode Weight Watchers. Dans les deux cas, vous êtes en général satisfaites (la quasi-totalité de nos témoins sont des femmes). Les similitudes s'arrêtent là.

### Le principe

#### • Dukan

Le régime est basé sur quatre phases successives. Durant la période d'attaque (quelques jours), on ne consomme que des protéines et du son d'avoine, puis on réintroduit progressivement d'autres aliments. La dernière période dure... *ad vitam aeternam* : on doit ingurgiter quotidiennement trois cuillerées à soupe de son d'avoine – un aliment que Dukan trouve si miraculeux qu'il en fait commerce –, ne consommer que des protéines tous les jeudis et, enfin, abandonner les ascenseurs (*sic*).

#### • Weight Watchers

La méthode est pratiquée le plus souvent (mais pas obligatoirement) en réunions. Chaque personne se voit attribuer un « capital points » à ne pas dépasser et chaque aliment représente un certain nombre de points selon sa composition nutritionnelle, son pouvoir de

rassasiement et son intérêt pour la santé. L'activité physique permet d'augmenter son capital. Chacun peut « consommer ses points » comme il l'entend, selon ses goûts.

### Les témoignages que nous avons reçus

#### • Dukan

La plupart des lectrices apprécient la vitesse de perte de poids et le fait que l'on n'a pas faim. Mais Bénédicte L. n'est pas la seule à parler des désagréments : « L'inconvénient c'est le coût du régime en termes d'achat de protéines et le caractère désocialisant. D'autre part, j'ai eu, les premiers mois, de violents maux de tête et des nausées. Ma peau est très abîmée et pend d'un peu partout malgré une pratique importante du sport. Je perds mes cheveux et suis assez fatiguée malgré la prise de vitamines tout le long du régime. » Sylvie G., qui a perdu 25 kg en cinq mois, résume en style télégraphique un avis largement partagé : « Avantages : résultats rapides, pas faim, pas de pesée des aliments, pas de "en manger un peu" (c'est oui ou non). Inconvénients : forte constipation, pas de fruits et féculents et pas assez de légumes, les menus proposés sont rarement bons, et bien sûr, comme avec tout régime, sentiment de privation. » Un sentiment qui perdure après la fin du régime si l'on en croit plusieurs lecteurs : « J'ai perdu 10 kg en trois mois. Aujourd'hui, cela me demande un effort quotidien pour "ne pas craquer", mais le résultat obtenu est gratifiant. » (Marie B.). « Le son d'avoine, je le mets dans un yaourt pour faire passer, mais j'ai quand même nettement l'impression de manger de la sciure ! » (Catherine Z.) « J'ai perdu 18 kg que je n'ai pas repris car je fais attention et mange tout à 0% de matières grasses. » (François B.).

#### • Weight Watchers

Les témoignages se recourent sur le caractère souple et raisonnable de cette méthode et le fait qu'elle apprenne à adopter de nouvelles habitudes que l'on conserve une fois le poids idéal atteint. Ainsi, Élisabeth B. : « J'ai suivi la méthode Weight Watchers il y a quatre ans et j'ai perdu en 10 mois les 15 kg pris en dix ans. Je parle bien de méthode, pour moi, le mot "régime" est punitif car je suis une gourmande dotée d'un bel appétit. Là, j'ai simplement pris de nouvelles habitudes alimentaires, tout en continuant à manger de tout. J'ai même préparé un repas de Noël adapté "Weight Watchers", et personne ne s'en est rendu compte ! » Françoise D., elle, a perdu 10 kg. « Je ne me suis pas sentie frustrée, ni fatiguée. Le programme m'a remis en tête des notions de bon sens que j'avais oubliées ou occultées. Ainsi, je ne grignotais plus car je mangeais suffisamment pendant les repas. Je n'aime

pas cuisiner, mais les recettes sont très simples et ce régime s'adapte aux goûts de chacun. Le calcul des points est plutôt ludique et souple : si j'ai envie d'une petite douceur, je rééquilibre par ailleurs. »

### Faut-il les suivre ?

#### • Dukan

Selon le rapport de l'Anses, le régime Dukan est beaucoup trop riche en protéines, avec un apport dépassant nettement les 3 g quotidiens par kilo de poids corporel, soit quatre fois plus que nécessaire. Déraisonnable, pour le professeur Daniel Tomé, spécialiste des protéines. « Jusqu'à 2 g, a priori, l'organisme peut gérer. Au-dessus, le régime est vraiment déséquilibré, cela n'a aucun intérêt et il y a un risque de toxicité rénale. Les protéines génèrent de l'urée : lorsqu'il y en a trop, cela fait travailler le rein inconsidérément. » L'Anses pointe aussi un excès de sel (poissons fumés, jambon, etc.), ainsi qu'un manque de fibres et de vitamine C (trop peu de fruits, légumes secs et féculents). Par ailleurs, contrairement à ce que prétend Pierre Dukan, aucune étude sérieuse ne prouve que ses adeptes stabilisent mieux leur poids que d'autres.

Et ce n'est pas ce que constatent ses confrères. « Je reçois énormément de patients qui ont fait ce régime et ont regressé à toute allure, témoigne Noëlle Chombart de Lauwe, nutritionniste à Paris. Ils se retrouvent avec des problèmes rénaux, de l'hypercholestérolémie due à l'abus de viande, des →



DUKAN ET WEIGHT WATCHERS

→ *colopathies du fait de la consommation de son, très irritant... » Généraliste à Mours (95), Marie-Françoise Destelle confirme: « La plupart de ces patients reprennent en un an tous les kilos perdus. Les effets secondaires vont des troubles digestifs à la chute de cheveux, en passant par la fatigue intense conduisant parfois à des évanouissements (une de mes patientes a même dû être hospitalisée). Les carences en vitamines ne sont pas rares, nécessitant une supplémentation. En outre, c'est un régime qui n'apprend pas à manger: vous l'arrêtez, vous retombez dans vos erreurs. Pis, certains ne parviennent plus à manger normalement ou sombrent dans la dépression. » Pas étonnant selon Arnaud Cocaul, nutritionniste à Paris. « Je reçois des déçus de Dukan qui ont tout repris. Dukan se présente comme un faiseur de miracles, donc les gens pensent que s'ils ont échoué, c'est leur faute. Son régime, c'est une nouvelle religion avec sa figure tutélaire en blouse blanche. » Une impression partagée à la lecture du livre *Je ne sais pas maigrir*. L'auteur y aligne les considérations dogmatiques, du style: « C'est un régime qui répond à la grande loi du tout ou rien. Tempérament excessif par excellence, aussi ascétique dans l'effort que relâché dans ses abandons, le gros y trouve une démarche à son image. » Quant au jour de protéines pures, il est désigné comme le « jeudi sanctuarisé » ou « le jour de rédemption ». Une religion, vraiment!*

• **Weight Watchers**

Le rapport de l'Anses montre que, parmi tous les régimes couramment pratiqués, cette méthode est la plus conforme aux apports nutritionnels conseillés. Seul l'apport en sel est légèrement excessif, mais reste en deçà de la consommation moyenne des Français. Le fait qu'aucun aliment ne soit diabolisé et aucun porté aux nues plaide en sa faveur, la variété étant la condition première d'une alimentation équilibrée. « C'est une des rares méthodes qui reste cohérente avec la démarche médicale et le nouveau système de points prend mieux en compte la complexité des données nutritionnelles », estime Arnaud Cocaul. Tous les nutritionnistes et diététiciennes interrogés reconnaissent le bien-fondé de cette méthode, même si certains n'apprécient pas le système des points au motif que « manger, ce n'est pas de la comptabilité ». □

(1) Enquête chez vingt médecins nutritionnistes, QC n° 316.



→ Le ministère de la Santé a fini par saisir l'Anses pour qu'elle se prononce sur « les risques liés aux pratiques alimentaires d'amaigrissement ». Rendu en novembre 2010, le rapport de l'Agence<sup>(1)</sup> conclut que « les régimes amaigrissants pratiqués sans recommandation ni suivi d'un spécialiste, très largement diffusés auprès du public dans le commerce et sur Internet, présentent des risques pour la santé plus ou moins graves ». La sélection des méthodes étudiées est hétéroclite, alignant des diètes dont tout le monde sait qu'elles relèvent du charlatanisme (« citron détox » ou « soupe aux choux »), d'autres que plus personne ne suit (Mayo, Scarsdale ou Atkins) et des régimes largement pratiqués (Dukan, Weight Watchers, Cohen, Fricker ou Montignac).

Régimes déséquilibrés

Soucieuse d'alerter le grand public sur les dangers du principe même de régime entrepris sans contrôle médical, l'Agence de sécurité sanitaire s'est refusé à produire un palmarès et préfère les considérations globales. « Les trois quarts des régimes sont très carencés en fibres, les deux tiers dépassent l'apport maximal en sel, tous génèrent des déséquilibres plus ou moins importants qui varient selon les cas, avertit Irène Margaritis, chef de l'unité d'évaluation des risques nutritionnels à l'Anses. Ce qui est grave, c'est qu'on va à l'encontre des recommandations de santé publique. » De fait, le candidat à l'amaigrissement qui entend d'une oreille que les cerises ou les pâtes sont à fuir et de l'autre qu'il lui faut consommer cinq fruits et légumes par jour et des féculents à chaque repas ne risque pas de s'y retrouver. Or, ce sont les injonctions des marchands d'illusion que la plupart écoutent, au grand dam des autorités de santé. « Nous avons du mal à convaincre, car l'amaigrissement est visible et gratifiant, alors que les conséquences sur la santé sont invisibles à court terme, se désole Irène Margaritis. Sous prétexte de maigrir, souvent uniquement pour des raisons esthétiques, on crée des déséquilibres apparemment transitoires, mais dont les effets peuvent se révéler bien plus durables que la courte période de perte de poids. »

Problèmes de santé à long terme

Ainsi, la pratique des régimes est délétère pour le capital osseux. Plusieurs études l'ont montré, en particulier avec des menus très pauvres en lipides. Les fluctuations de poids sont d'ailleurs considérées comme des éléments prédictifs de la masse osseuse. En clair, les adeptes du yo-yo

suite p. 20 →



Une expérience, un avis? Participez à notre forum du 24 mai au 7 juin.

## À boire et à manger !

**Maigrir en se faisant aider, une solution intéressante, à condition de tomber sur un professionnel compétent. Enquête et conseils.**

**E**n cas de problème réel de surpoids, consultez un professionnel de santé. C'est ce que recommande l'Anses en conclusion de son rapport. Mais, au vu des témoignages reçus, la démarche relève du pile ou face. On trouve autant de lecteurs satisfaits que de déçus, confrontés à des professionnels incompetents ou exagérément rigides, qui prescrivent des régimes draconiens et fixent des objectifs de poids inatteignables. Pour apporter notre propre éclairage sur l'accueil réservé à un candidat à l'amaigrissement lors d'une première consultation, nous avons envoyé une enquêteur chez 15 professionnels, également répartis entre les trois options possibles (voir ci-dessous). Le scénario était banal : la jeune femme, ayant pris une dizaine de kilos au fil des ans, souhaitait les perdre.

### Les diététiciennes

Première visite chez une diététicienne qui se proclame « coach ». Après quelques questions sur le poids ou les traitements en cours, elle se met à débiter son cours de nutrition de façon fort peu pédagogique tout en s'approchant de l'oreille de sa patiente : « *Je vous fais de l'auriculothérapie pour couper la faim !* » Sans jamais s'informer sur les habitudes alimentaires de la jeune femme, elle lui prescrit ensuite un régime calqué sur celui de Dukan : protéines pures pendant les six prochains jours. « *Une petite feuille de salade, c'est possible ?* », s'enquiert la patiente. « *Surtout pas, ça ne marcherait pas ! Et si vous coupez quelques tomates dans la poêle pour donner du goût à votre poisson, vous les jetez ensuite. En revanche, les condiments, pas de problème. Si vous voulez finir*

*le pot de cornichons (un aliment surchargé en sel, NDLR), allez-y !* » Du grand n'importe quoi, en contradiction complète avec les connaissances en matière de santé dans l'assiette. Branchée sur l'importance de l'inconscient au point d'oublier de poser des questions essentielles (traitements en cours, problèmes de santé...), la deuxième diététicienne enfile comme des perles les théories oiseuses, du « *yaourt qui fait grossir alors que le fromage blanc, non* » à l'alcool qui « *empêche d'éliminer le gras par une réaction chimique* ». Heureusement, les trois autres sauveront l'honneur en posant les questions indispensables, en s'intéressant aux habitudes de leur patiente et en prescrivant un régime raisonnable et adapté. Sans oublier la notion de plaisir : « *Pitié, pas de repas cuisiné sans matières grasses du*

*tout, supplie noir sur blanc une fiche de conseils. Vos menus doivent être appétissants et goûteux si vous visez un vrai équilibre alimentaire.* » Les tarifs s'étagent entre 45 et 60 €, deux diététiciennes facturant 30 € les rendez-vous suivants.

### Les généralistes

À une exception près, les généralistes visités brillent par leur incompétence. À leur décharge, deux l'assument, renvoyant d'emblée pour l'un à une diététicienne, pour l'autre à un service hospitalier spécialisé (des fins de non-recevoir tout de même facturées 23 €...). La troisième, elle, est une incompétente qui s'ignore. Parmi les perles relevées : « *Même le poisson le plus gras est moins gras que la viande la plus maigre* » (une idée reçue, reprise par trois de ses confrères alors que, pour ne prendre qu'un exemple, le saumon est quatre fois plus gras que le rosbif) ; « *Pour les biftecks, le filet est très gras alors que l'onglet vous pouvez y aller, c'est maigre* » (c'est exactement l'inverse) ; « *Le veau, c'est redoutable* » (escalope ou rôti sont parmi les viandes les moins grasses)... Notre enquêtrice repart avec un livret de recettes à base de fromage blanc édité par Yoplait. Et une proposition : « *Là, je vous prends 23 € mais on est resté trois quarts d'heure alors, la prochaine fois, ça sera 35 €. Ça vous va ? Vous avez une bonne mutuelle ?* » Sa consœur, à vue de nez 30 kilos à perdre, donne dans l'empathie. « *Vous voulez maigrir ? Et moi donc ! Le problème des régimes, je le connais bien parce que je passe mon temps à en faire et à reprendre du poids. Ce qu'il faut faire, je vais vous l'écrire mais tout le monde le sait. On supprime les féculents. Après vous regrossirez parce que vous reprendrez votre* →

## CONSULTER

## Les règles du jeu

### Trois options possibles

- Un médecin généraliste est très peu aguerri à la nutrition à l'issue de ses études, de très rares heures de cours étant consacrées à cette discipline.
- Une diététicienne ou diététicienne-nutritionniste (la quasi-totalité sont des femmes) a suivi des études spécialisées de deux ans après le bac. Les consultations ne sont pas remboursées par l'assurance maladie mais certaines mutuelles les prennent en charge, au moins partiellement.
- Un médecin nutritionniste a fait deux ans d'études après son diplôme de généraliste ou de spécialiste. C'est sur la base de ce statut que se font les remboursements, car la nutrition n'est pas une spécialité à part entière.

### Questions posées et examens prescrits

Le praticien doit au moins vous interroger sur l'historique de votre poids ; vos pathologies actuelles ou passées ; vos traitements médicamenteux ; votre travail ; votre activité physique ; votre nombre d'enfants ; la qualité de votre digestion et, bien sûr, vos repas (contenu, contexte). Côté mesures, le poids, les plis cutanés, le rapport taille/hanche peuvent être utiles, de même qu'un bilan sanguin (cholestérolémie, glycémie, hormone thyroïdienne, etc.) si vous n'en avez pas de récent.

### Conseils dispensés

Le professionnel doit vous expliquer les grands principes de la nutrition, l'intérêt de l'activité physique, sans oublier de parler

du plaisir de manger et de l'importance de retrouver les sensations de faim et de satiété. Il doit vous proposer des solutions qui n'entraîneront pas trop de frustration, adaptées à votre cas, à vos contraintes. Cela en vous faisant participer : que pensez-vous pouvoir modifier ? Quel est votre objectif ? Sans pour autant vous promettre qu'il sera possible de l'atteindre : votre poids de forme ne correspond pas forcément à votre poids rêvé. Ni aux canons de la beauté ou de la médecine. Recettes et conseils pratiques sont bienvenus. En revanche, fuyez s'il vous propose d'acheter des produits (substituts de repas, compléments alimentaires) qu'il fournit lui-même ou que vous devrez commander en donnant son nom, signe qu'il est intéressé aux résultats.

## DU CÔTÉ DES PROFESSIONNELLS

→ *alimentation d'avant. Le plus simple à ce moment-là, c'est de faire un jour par semaine de protéines.* » Au final, seul un généraliste mène une auscultation très complète et propose un discours sur la nutrition et l'activité physique plutôt pertinent. Il fait remplir un carnet alimentaire et reporte les conseils plus précis au prochain rendez-vous. Tarif: 30€ car « payer plus cher, ça stimule! ».

### Les nutritionnistes

Côté médecins nutritionnistes, le bilan est mi-figue, mi-raisin. L'une est hyper stressée, n'explique rien, ne demande pas grand-chose... sauf 30€ en règlement de la consultation. Les conseils se baseront sur le carnet alimentaire rempli d'ici au prochain rendez-vous et les résultats de l'analyse de sang prescrite. Tout de même, c'est cher payé les 5 minutes! Coup de bambou encore plus violent chez une de ses consœurs qui demande 58€ alors qu'elle se contente des quelques questions médicales de base avant de renvoyer, là aussi, au deuxième rendez-vous pour les conseils. Outre le carnet alimentaire, notre enquêtrice, pourtant d'un naturel enjoué, devra remplir un questionnaire utilisé en

psychiatrie pour évaluer la tendance à la dépression. Heureusement, comme pour les diététiciennes, les trois autres médecins nutritionnistes redoreront le blason de la profession, en posant des questions précises sur les habitudes de la patiente, en établissant un bon bilan médical, en prescrivant des menus raisonnables et faisant preuve d'une certaine souplesse. Le tout pour des tarifs allant de 23 à 55€. □

F. M. avec Ingrid Stierner



→ augmentent leur risque de fracture à venir. « On touche là à des questions de santé publique, en particulier chez les femmes, l'ostéoporose étant fréquente chez les personnes âgées », rappelle Irène Margaritis. Autre effet pervers souligné par l'Anses, l'augmentation du risque cardio-vasculaire. Si elle concerne surtout les régimes très pauvres en calories ou très riches en graisses (ils existent...), elle n'épargne pas les autres. Ceux qui conseillent d'éviter à tout prix les matières grasses au profit des glucides favorisent aussi l'athérosclérose, preuve que tout est question d'équilibre. Par ailleurs, là encore, la seule fluctuation du poids apparaît comme un facteur

**80% des personnes reprennent le poids qu'elles ont perdu**

de risque cardio-vasculaire. Enfin, les régimes hyperprotéinés s'avèrent potentiellement toxiques pour les reins (voir page 17).

Plus difficiles à objectiver, les risques psychologiques sont réels. Tous les praticiens rencontrés pour cette enquête confirment recevoir des patients complètement désorientés. « Comment manger sereinement une pomme de terre quand vous avez pensé pendant des années que c'était l'ennemi juré de votre silhouette? À l'exception du Weight Watchers, tous les régimes à la mode interdisent des aliments et risquent de conduire à ce genre de troubles », constate Valentine Caput, diététicienne-nutritionniste à Besançon (25). « La prise alimentaire dépend en partie de signaux hormonaux et neuronaux: il s'agit d'un système très finement régulé », explique Irène Margaritis. Lorsqu'on le déséquilibre et que l'acte de manger se fait sous l'emprise du contrôle cognitif, on le déconnecte du besoin physiologique. Cela peut entraîner de véritables troubles du comportement alimentaire. L'autre type de conséquences psychologiques, c'est la démotivation, la diminution de l'estime de soi générées par l'échec. C'est dommage car, lorsqu'on tente de maigrir sans en avoir besoin, on se conduit soi-même à cet échec! »

### Déception au menu

Or, les déconvenues sont fréquentes. Il suffit de regarder autour de soi. Combien de régimes « réussis » le sont encore avec un recul de trois ou quatre ans? Déjà, au bout d'un an, selon une revue de la littérature scientifique, 80% des personnes ont repris le poids perdu. Elles ne sont pas pour autant revenues à l'état antérieur. « Quand on perd du poids, on perd peu ou prou du muscle; quand on en reprend, on reprend surtout de la graisse », prévient Irène Margaritis. Le régime entraîne l'organisme dans une phase d'instabilité métabolique: pour maigrir, il se met en mode "économie", il a besoin de moins d'énergie pour fonctionner. Mais le problème, c'est que lorsqu'on se met à remanger normalement, il y reste. » Seul moyen d'éviter cet effet secondaire, l'activité physique: de nombreuses études ont montré de façon très claire que, pratiquée pendant et après le régime, elle était fondamentale dans le maintien de la perte de poids. Pour le reste, rien ne permet d'affirmer qu'un régime fonctionne mieux qu'un autre. Comme l'a montré une étude parue en 2009, quelle que soit la répartition entre graisses, protéines et glucides, une diète à teneur réduite en calories a toutes les chances de faire maigrir. Un des seuls critères prédictifs de réussite à long terme, avec l'exercice physique, c'est la conformité aux

# Personnalisation en trompe-l'œil

préférences personnelles du patient. *« Cette adaptation est très importante, car il ne faut pas faire un régime mais rééquilibrer l'alimentation en douceur et pour toujours. Ce que les vendeurs de méthodes miracle appellent la phase de stabilisation dure toute la vie »,* décrypte Noëlle Chombart de Lauwe, médecin nutritionniste à Paris. D'où l'intérêt, plutôt que de calquer ses repas sur le dernier régime en vogue, de consulter un professionnel de santé. S'il est compétent (voir enquête, p. 19), il vous proposera un programme conforme aux recommandations santé et correspondant à vos habitudes. *« Pendant la première consultation, j'annonce toujours aux patients qu'aucun aliment ne leur sera interdit et je leur demande de prendre leurs repas en photo pour cerner leurs habitudes alimentaires. La seule prescription commune à tous, c'est l'achat d'un podomètre pour les inciter à bouger »,* explique Arnaud Cocaul, médecin nutritionniste à Paris. Véronique Bernard-Lemaître, diététicienne-nutritionniste à Esbly (77), insiste aussi sur l'adaptation à chaque cas particulier : *« Un régime qui s'adresse à tout le monde ne s'adresse à personne. Il ne vous apprend rien sur vous-même, alors que l'objectif, c'est de rendre le patient autonome. Et si l'on promet de vous faire maigrir vite, c'est illusoire. Apprendre à manger équilibré demande du temps, comme n'importe quel apprentissage. »*

## Apprendre à manger

Un apprentissage que l'on peut aussi faire en autodidacte. La lecture de nos tests et enquêtes en dit parfois long sur le véritable visage des aliments, dont les prétendues vertus santé relèvent souvent de la publicité mensongère. Les guides alimentaires de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes), gratuits, donnent aussi des repères utiles et adaptés au style de vie de chacun<sup>(2)</sup>. Leur lecture permet, au lieu de suivre les oukases des vendeurs de régimes, de se concocter ses propres menus équilibrés. Tant il est vrai que, comme l'a déclaré sans crainte du paradoxe l'omniprésent nutritionniste Jean-Michel Cohen, *« le meilleur régime c'est celui qu'on fait tout seul »*<sup>(3)</sup> ! À moins que l'on préfère assumer ses rondeurs et suivre les conseils de cet autre auteur : *« Femmes de tous âges, on tente, depuis plus d'un demi-siècle, de vous affamer en vous assurant que la minceur vous rendra plus belle et plus séduisante. En fait, à quoi est-on parvenu ? À vous culpabiliser quand vous mangez et à vous inhiber lorsque la main d'un homme se pose sur vos rondeurs. Si vous êtes ronde, très ronde même [...] apprenez à les aimer. Vos chances de déclencher le désir, d'accéder au plaisir, à la séduction et à l'attachement*

*À l'approche des beaux jours, pas moyen d'ouvrir un site Internet sans voir apparaître le visage jovial d'un « amaigrisseur » qui vous promet la lune. Mais nos lectrices qui tentent de maigrir en ligne se plaignent souvent du caractère stéréotypé des réponses. Une rapide navigation sur trois des sites les plus en vue permet de douter de l'adaptation à chaque cas promise par les pubs. Commençons par celui de Jean-Michel Cohen, dont chacun connaît le sourire inaltérable. Marie, 50 ans, 1 m 60 pour 56 kg, est parfaitement dans la norme d'un point de vue médical. Si l'on en croit l'Anses, un médecin<sup>(1)</sup> ne devrait pas lui conseiller de maigrir. Pourtant, quand elle précise vouloir atteindre 49 kg, soit la limite de la maigreur, le D<sup>r</sup> Cohen la félicite : « Bravo Marie, je vais vous aider à perdre ces 7 kg ! » Au terme d'un questionnaire très cadré où les réponses multiples sont impossibles (exemple : on ne peut pas déclarer en même temps*

*grignoter et manger souvent au restaurant), la conclusion arrive : « Vous prenez déjà des repas équilibrés, maigrir sera très facile pour vous. » Pas très logique... Chez Dukan, on tombe dans la rigidité habituelle. « Votre juste poids est de 52,7 kg », y apprend-on. Et 52,8, ce serait grave docteur ? Et bien que Marie ait déclaré atteindre facilement par elle-même les 54 kg, notre cher nutritionniste n'hésite pas à lui proposer ses services, juste pour en perdre 1,3 de plus. Avec une perspective alléchante : « À la fin de votre coaching, restez avec nous à vie pour 1 € par semaine. » Chez Montignac, nous changeons un peu les données. Nous pesons cette fois-ci 50 kg et voulons atteindre les 49 kg. Une situation peu réaliste mais il s'agissait de démontrer par l'absurde les faiblesses des réponses automatiques. Pas loupé : « Bravo, je vais vous aider à perdre ces 1 kg (sic) » s'affiche sur l'écran. Mais le plus miraculeux, c'est que c'est Michel Montignac*

*lui-même qui nous l'affirme, photo et signature à l'appui (« J'ai fait mincir plus de 26 millions de personnes depuis 20 ans. Et maintenant c'est à votre tour d'en profiter. ») Les conditions générales de vente ne précisent pas si le tarif comprend la communication avec l'au-delà, Michel Montignac étant décédé il y a près d'un an. Blague à part, les figures médiatiques qui diversifient ainsi leurs activités sur Internet ne vous « coacheront » pas. Ce sont des armées de diététiciennes qui officient derrière leurs écrans. Ceux qui sont prêts à payer pour un conseil seraient mieux inspirés de consulter directement une diététicienne ou un médecin nutritionniste (voir p. 19). En la matière, rien ne remplace un vrai dialogue et un contact humain chaleureux.*

(1) Cohen, Dukan et consorts ne se présentent pas comme médecins sur leur site, alors que tout le monde sait qu'ils le sont. C'est que, selon le code de déontologie, les médecins doivent « se garder de toute attitude publicitaire ». On sauve ainsi les apparences.

## On peut aussi assumer ses petites rondeurs

*d'un homme, et pour finir, au bonheur, sont infiniment plus élevées que celles d'une "mince" actuelle. Lisez ce livre, il peut vous donner la force, l'esprit critique suffisant pour oser résister à la formidable pression en faveur de la minceur. »* C'était la présentation par Pierre Dukan de son ouvrage, paru en 2003, *Les hommes préfèrent les rondes*. Parole d'expert... □

Fabienne Maleysson

(1) Disponible sur <http://www.anses.fr/> à la rubrique nutrition.

(2) On peut les télécharger sur [www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr/), à la rubrique nutrition, ou les commander auprès de son agence départementale d'éducation pour la santé.

(3) « Enquête de santé » (France 5) du 16/3/10.