

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 25 (1995)
Heft: 4

Artikel: Comment maigrir en douceur?
Autor: Probst, Jean-Robert
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-828913>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 15.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Comment maigrir en douceur?

Chez les personnes âgées, comme chez les jeunes, la surcharge de poids peut avoir des conséquences néfastes sur la santé. A partir d'un excès de 20% par rapport au poids idéal, on commence à déceler des maladies cardiovasculaires et des problèmes articulaires. Il est donc souvent nécessaire de perdre quelques kilos. Voici dix conseils pour retrouver la ligne.

Depuis quelques temps, les publicités vantant les vertus des régimes amaigrissants se multiplient dans les journaux et nos boîtes aux lettres. Cela va des gélules à base d'asperges aux méthodes individuelles en passant par les repas-minceur au bircher, au petit-lait, aux champignons ou au... chocolat.

La palme revient pourtant à cette charmante Angela Meisel (on ne sait ni qui elle est ni où elle habite), qui prétend avoir perdu 36 kg en neuf mois, sans se priver. Son secret? Des semelles miraculeuses, que l'on glisse dans ses souliers et qui font maigrir...

Soyons sérieux: l'Association suisse pour l'alimentation vient de publier une «Etude comparative des différents régimes». Or, sur la vingtaine de régimes analysés, deux seulement ont obtenu la mention «très recommandable.» Il s'agit du régime «Profiline» et du programme «Weight Watchers».

Pour en savoir plus, nous avons consulté un spécialiste de l'obésité, le Dr Eric Héraïef, médecin-chef adjoint au CHUV. C'est sur la base de ses propres indications que nous avons établi la liste des conseils qui devraient vous permettre de contrôler, voire de diminuer votre poids.

1 Diminuez les rations

Les besoins en énergie des personnes âgées diminuent avec le temps. C'est autour de 19 ans que ces besoins sont le plus important. Ils se stabilisent entre 20 et 40 ans. A partir de 50 ans, on devrait diminuer les rations et l'apport en calories de 10% par tranche de dix années. En clair, une personne de 70 ans mangera environ un quart de moins qu'un individu de 40 ans.

Il faut donc apprendre à se restreindre peu à peu au fur et à mesure que l'on avance en âge. Il faut éviter de se gaver, ou alors compenser le surplus de nourriture par une intense activité physique.

** Si Adam avait mangé une demi-pomme, on aurait deux fois moins d'ennuis...*

2 Soyez très actifs

Le corps élimine ses réserves de graisses rapidement lorsque, en parallèle à un apport réduit de calories, on développe une activité physique. Le métabolisme de base augmente et la masse musculaire se reconstitue.

Il faut savoir que la composition du corps se modifie avec l'âge. On a un certain capital de tissus graisseux qui augmente de façon physiologique avec les années. Prenons le cas d'un adulte jeune, qui pèse 70 kg. S'il conserve son même poids jusqu'à 70 ans, il aura gagné 20% de tissus graisseux au détriment des muscles.

De nombreuses activités physiques sont adaptées au 3^e âge, comme la gymnastique, le vélo et, naturellement, la marche, dont on ne vannerait jamais assez les vertus bénéfiques.

** Un kilomètre à pied, ça use les souliers et ça brûle les calories...*

3 Attention aux sucreries

La notion du plaisir intervient évidemment avec l'âge, de même que le mécanisme bien connu de la compensation. Cela entraîne une perte de contrôle sur les aliments absorbés. On mange parce que c'est bon, que cela fait plaisir et la nourriture peut avoir, parfois, un effet calmant. Particulièrement les aliments sucrés, riches en hydrates de carbone.

Le fait de manger des sucreries permet au cerveau de produire un neuro-transmetteur qui s'appelle la sérotonine. La régénération de la sérotonine influence le moral ou la qualité du sommeil.

On a constaté que l'absorption de lait, de miel ou de sucreries à l'heure du coucher, induit une décharge de sérotonine et met l'individu dans une position de sommeil. Le volume de la nourriture ingurgitée et sa composition peuvent également avoir cet effet relaxant. Attention l'embonpoint!

** Les chocolats fondants n'aident pas forcément à fondre...*

4 Ne supprimez aucun aliment

Il ne faut pas qu'il y ait d'exclusion alimentaire. Parce que quand on supprime un aliment agréable, cela entraîne une frustration. Si l'on dit, par exemple, qu'il faut renoncer totalement à manger du chocolat ou à boire du vin, on va susciter dans l'inconscient l'envie de la chose bannie et, plus tard, des comportements de rattrapage.

Si on ne mange plus de chocolat pendant trois semaines, par exemple, un jour, cela deviendra insupportable et on en avalera une plaque d'un coup. Aujourd'hui, les spécialistes renoncent à désigner des aliments tabous. Ils encouragent simplement leurs patients à déguster de petites quantités fréquentes et



Choisir entre la pomme et la pâtisserie...

raisonnables, de manière à éviter les pertes de contrôle.

On constate que 98% des gens qui font une cure de jeûne retrouvent leur poids initial dans les mois ou les années qui suivent.

** Le caviar fait moins grossir que le foie gras...*

Ne créez pas de tensions

5

Pas d'alcool, pas de pâtes, pas de sucreries. Il y a un moment où la situation devient intolérable. Pour supporter ces régimes stricts, il faut beaucoup de discipline. Or, notre cerveau se compose de deux hémisphères. L'hémisphère droit est le côté du caractère et de la volonté. C'est lui qui gère la raison, qui permet d'observer les lois, les réglementations, qui décide de commencer un régime.

L'hémisphère gauche, à l'opposé, est cette part non consciente, qui régit nos émotions, le rire, les larmes. C'est lui qui nous fait boire, nous fait manger de manière anarchique. Lorsqu'on mobilise la volonté contre l'inconscient, il se crée une tension. Or, on a remarqué que c'est toujours le côté non volontaire, l'hémisphère gauche, qui l'emporte dans ce conflit. Le milieu médical se montre beaucoup moins rigide, pour éviter cette situation de tensions.

** C'est la lutte du pot de fer contre le pot de crème...*

Évitez le syndrome yoyo

6

Les spécialistes sont très préoccupés par les variations de poids, ce qu'ils appellent très justement «le syndrome yoyo». Plusieurs études ont démontré que la perte et la repri-

se du poids ont un effet négatif sur le métabolisme et sur la santé globale des individus. On a observé que les gens qui avaient un poids stable, même avec un excédent, développaient moins de maladies que les personnes dont le poids fluctue.

Le syndrome yoyo a également une répercussion très négative sur la santé psychologique. Les patients qui font des efforts considérables pour maigrir, se sentent dévalorisés lorsqu'ils reprennent du poids.

On a constaté également que les personnes âgées modifiaient leurs habitudes alimentaires. Elles ont tendance à manger de plus en plus d'hydrates de carbone (sucreries, biscuits, etc) et souvent de les compléter avec de la crème ou du chocolat. Ici, les apports caloriques ne respectent plus les règles nutritionnelles et il s'ensuit une carence en vitamines. Il est indispensable de compenser ces carences en mangeant des fruits.

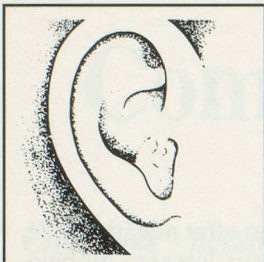
** Une poignée de cacahuètes, ça peut rapporter gros...*

Conservez vos habitudes

7

Il faut considérer que manger correspond à une activité. Faites donc de vrais repas. A l'âge de la retraite, il y a perte des rythmes de la société. Il n'y a plus obligation de manger entre midi et deux heures. Parfois, on n'a pas faim, alors on saute un repas. Et puis, vers 15 heures, on avale une tartine, un morceau de chocolat ou du fromage. Souvent, on ne mange pas sur une assiette, mais sur le pouce, en faisant autre chose. On perd les rythmes alimentaires.

Il est important de conserver les horaires des repas. Il faut que l'action de manger corresponde aux critères de la société. On mangera assis, devant une table dressée, sur un napperon ou un plateau. Ceci est surtout valable pour les gens qui vivent seuls. Il faut préparer la table comme si l'on recevait quelqu'un. ►



AUDIO CONSEIL
NOVASON

Pour Mieux Entendre

Audioprothésistes diplômés
Fournisseur agréé AI/AVS

Mieux entendre, c'est mieux vivre

- Vente, toutes marques d'appareils acoustiques, piles, accessoires.
- Réparation et fabrication d'appareils et d'embouts en l'heure dans notre laboratoire
- Test et contrôle de votre appareil sur place
- Essai gratuit d'appareil chez vous
- Avertisseurs lumineux sans fil pour le téléphone et la porte d'entrée

Aux Eaux-Vives

Bus N°2 et 7, arrêt rue du Lac, face au cinéma Scala
CP 6282 - 1211 Genève 6

7, rue Cherbuliez - 1207 Genève

Test gratuit sur présentation de cette annonce

Tél. 022/736 61 55

...la bonne audition:

micro-electric

Faites-vous contrôler l'audition sans frais et sans engagement en prenant simplement rendez-vous par téléphone.

Test gratuit de l'ouïe

tous les jours, sur rendez-vous

Micro-Electric Appareils Auditifs SA

La-Chaux-de-Fonds tél. 039/ 23 05 26

71, rue Jardinière, 1^{er} étage, ascenseur

Fribourg tél. 037/ 22 03 18

avenue de la Gare 4 à la Pharmacie de la Gare a Marca

Genève tél. 022/311 28 70

10, rue de la Croix d'Or, 2^{ème} étage, ascenseur

Lausanne tél. 021/312 56 65

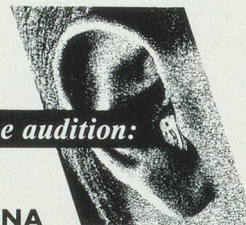
2, place St.-François angle rue Pépinet, 4^{ème} étage, ascenseur

Neuchâtel tél. 038/ 25 66 77

Grand-Rue 7, 1^{er} étage

Sion tél. 027/ 23 86 00

av. des Mayennets 5, Pharmacie Bonvin



...la bonne audition:

Fournisseur AVS · AI · AMF · CNA

J'ACHÈTE

bijoux en or, montres de poche et bracelets-montres, armes anciennes, fusils, revolvers, sabres, etc., monnaies or et argent, timbres-poste, cartes postales, tapis, tableaux, pendules, bronzes, anciens livres, gravures, art déco et art 1900.

Paie comptant et en discrétion.

Se rend à domicile.

F. TSCHUMI

Rue Matile 6

Privé: tél. (038) 24 24 49 dès 18 h - Heures de bureau - Natel (077) 37 33 77

2005 Neuchâtel 5

RESIDENCE MON IDEE SA

Etablissement avec soins médicaux-infirmiers

Dans un cadre de verdure et de tranquillité, vous jouirez d'un service hôtelier particulièrement soigné. Les chambres, individuelles ou doubles avec terrasse et sortie sur le jardin, sont toutes dotées du confort. Dans le bâtiment, construit de plain-pied et, par conséquent, idéal pour les personnes handicapées. Les soins personnalisés sont assurés par du personnel spécialisé.

Directrice: M^{me} Chr. ARTHUR

4-6, chemin Chantemerle - 1226 Thônex GENEVE - 022/348 02 64

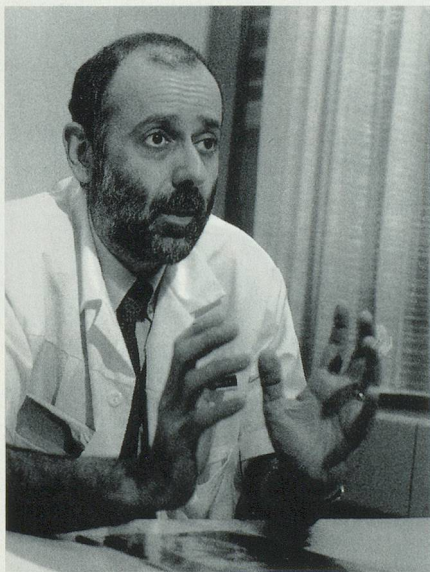
► Le fait d'être rassasié dépend de la consistance de la nourriture, du volume et de sa présentation. La satiété (temps pendant lequel on n'a pas faim) n'est pas la même si on a mangé chaud ou froid, solide ou liquide, un aliment que l'on aime ou pas.

** Ne mangez pas devant la TV, certaines émissions font avaler de travers...**

Bannissez le grignotage

8

Si l'on veut éviter la surcharge de poids, il faut prendre ses repas à heures régulières et évitez à tout prix le grignotage. Ne mangez jamais entre les repas. Si vous ressentez le besoin de manger, faites une véritable collation. On ne grignote



Le Dr Eric Héraïef:
«Il n'y a pas d'aliments tabous!»

pas un fruit debout dans l'appartement, on ne mange pas une friandise dans la rue, mais on prépare les aliments dans une assiette. On les mange tranquillement. On dégustera une madeleine avec une tasse de thé ou de café.

Il faut se méfier de la nourriture que l'on absorbe en passant, sans y penser. Quand on s'ennuie, manger

devient une activité de remplacement. C'est l'un des grands pièges. Le fait de manger doit rester une activité pour elle-même. On ne mange pas parce que l'on ne sait pas quoi faire ou qu'on est angoissé. Manger fait partie du comportement.

** Déjeuner comme un roi, dîner comme un prince, souper comme un pauvre...**

Faites la chasse aux calories

9

Une femme peut avoir besoin, pour son équilibre, de 1600-1800 calories par jour. Un homme un peu plus, vers 2200-2500. Cela dépend de l'âge, de la taille, du poids, de l'activité. Pour maigrir, il n'y a pas de miracle: il faut diminuer les calories. On sait par exemple, et c'est mathématique, qu'un kilo en plus ou en moins chez un individu, correspond à 7000 calories.

Prenons donc le cas concret d'un régime qui propose un programme à 1200 calories par jour. Il faudra à la femme 12 jours, à raison d'une économie quotidienne de 600 calories pour perdre un kilo. Un homme, dont le besoin quotidien est fixé à 2500 calories gagnera ce kilo en cinq jours. Ce sont des chiffres incontournables, qui vous permettent de calibrer la perte du poids.

Alors, lorsque vous voyez une publicité qui vous propose de perdre trois kilos en un jour, comprenez que c'est impossible.

** La chasse aux calories est ouverte toute l'année...**

Veillez à votre équilibre

10

Pour votre bien-être personnel, il est important de surveiller votre alimentation. En plus des calories dont votre corps a besoin chaque jour, il s'agit également de lui apporter des vitamines (fruits, légumes) et des protéines indispensables.

L'équilibre des protéines se situe aux environs d'un gramme par kilo du poids idéal (entre 50 et 60 g de protéines pour une femme, 70 et 80 g pour un homme). Quelques indications pour vous aider: 100 g de viande contiennent 20 g de protéines. On trouve des protéines dans le fromage et le tofu.

La femme a besoin également de 150 à 200 g d'hydrates de carbone (pain, pâtes, riz, céréales) et l'homme environ 250 g. Une tranche de pain contient 25 g d'hydrates de carbone, une petite assiette de pâtes cuites 25 g, un fruit 15 g.

Le reste des calories devrait provenir des corps gras. On recommande que 2/3 des graisses soient d'origines végétales (huile de tournesol, chardon, olive) et 1/3 animales (viandes grasses, beurre, produits laitiers). On recommande que le quart des calories soient absorbées lors du petit-déjeuner.

** Le cœur balance, entre l'équilibre et les kilos...**

Jean-Robert Probst

Photos Yves Debraine

Renseignements

Des cours sont proposés aux personnes qui désirent perdre du poids:

Fédération vaudoise des ligues de la santé à Nyon, La Tour-de-Peilz, Yverdon et Lausanne. Prix: Fr. 180.- pour 8 cours de 1 h 30. Tél. 021/320 91 42.

Certaines communes en organisent également de même que L'Union féminine Coop Suisse et des Ecoles-Club Migros.

A lire: «Maigrir», étude comparative de différents régimes. Edité par l'Association suisse pour l'alimentation. Tél. 031/911 24 22.

Régime «Profiline», Wander SA, case postale, 3001 Berne.

Régime «Weight-Watchers», case postale 553, 1260 Nyon.