

Maintenir son poids après un régime

Perdre des kilos est assez facile. Mais ne pas les reprendre...

Les régimes yo-yo, vous connaissez ? On perd 5 kg pour en reprendre 6, on en perd 4 et on en reprend 5... Les comptes se font toujours dans le même sens et, plus les années passent, plus il est difficile de fondre !

Les risques de l'effet yo-yo

En 2007, des chercheurs de l'université de Californie ont analysé 31 études menées aux

États-Unis et en Europe. Ils ont observé que, durant les six premiers mois d'un régime amincissant, on perd en moyenne 5 % à 10 % de son poids, mais, deux à cinq ans plus tard, deux tiers des personnes reprennent tous les kilos perdus et en gagnent même quelques-uns de plus... Or, les pertes et les gains de poids cycliques (l'effet yo-yo) ont déjà été associés à un risque accru de troubles cardiovasculaires, de diabète et d'hypertension. Mettre en place un « après-régime » performant pour conserver le résultat acquis est non seulement important pour la satisfaction personnelle, mais aussi pour la santé, plus simplement !

Faites preuve de modération

Après un régime, lorsque vous avez retrouvé votre « poids de forme », vous devez le stabiliser. Pour cela, la première des résolutions consiste à ne pas retomber brutalement dans vos « travers alimentaires ». Gardez les bonnes habitudes prises pendant votre amincissement : buvez beaucoup, mangez des fibres et faites un peu de sport. Si vous aviez radicalement modifié vos « menus », essayez de ne pas les changer à nouveau brutalement, réintroduisez des aliments plaisir que vous avez supprimés tout en faisant preuve de modération. ○

S.L.

L'exercice physique indispensable

Il faudrait pouvoir faire au moins trente minutes d'exercice physique par jour : de la marche, du vélo, de la natation, de la course, monter les escaliers, bêcher le jardin... Non seulement l'exercice physique aide à maintenir son poids, mais aussi à mieux « gérer » son alimentation.

Il évacue le stress et les tensions sans que vous ayez besoin de vous jeter sur la tablette de chocolat, il vous aide à dormir et à ne pas vous relever la nuit pour grignoter, il vous fait sécréter des neuromédiateurs apaisants... Anne Fabiny, gérontologue de l'université de Harvard, affirme aussi, recherches à l'appui, que l'activité physique diminue les risques d'être affecté par plusieurs maladies : diabète, cancers, maladie d'Alzheimer, maladies cardiovasculaires, ostéoporose, dépression.

Elle permet de garder une ossature solide, et améliore l'humeur et le fonctionnement mental.

