

## ***RYTHME FM***

# **Déprogrammer les adeptes des régimes amaigrissants**

## **POIDS PLAISIR : une approche sensée de coaching en amaigrissement**

**Montréal, le 6 octobre 2008** — Les régimes amaigrissants ne fonctionnent pas à long terme. Ce consensus est largement partagé par la communauté scientifique et celle des professionnels de la santé. De fait, les régimes entraînent pour la majorité des gens une reprise du poids perdu. Le sentiment d'échec qui s'ensuit constitue souvent l'amorce d'un cycle malsain de régimes « yo-yo » dont les effets néfastes sur la santé sont documentés. Dans un rapport publié en juillet dernier sur l'utilisation des produits, services et moyens amaigrissants (PSMA), l'Institut national de la santé publique du Québec (INSPQ) souligne que « seule une modification des habitudes de vie permet d'améliorer la santé et de stabiliser le poids ». Les Québécois prendront-ils acte de cet avis pour explorer des avenues de perte de poids réalistes et durables ?

### **La solution durable et saine pour maigrir**

Tous les spécialistes s'entendent pour dire que seule une approche globale et graduelle, impliquant une modification des habitudes de vie, permet une perte de poids durable et une amélioration de la santé. Cela implique inévitablement une perte de poids graduelle (d'au plus 1 à 2 lb par semaine), une approche globale impliquant l'alimentation, l'activité physique et la modification des comportements, et un encadrement assuré par une équipe multidisciplinaire de professionnels de la santé composée de nutritionnistes, psychologues et kinésithérapeutes.

### **POIDS PLAISIR, l'approche sensée**

POIDS PLAISIR est un service de coaching en amaigrissement qui préconise l'adoption de saines habitudes alimentaires, ne proscrie aucun aliment, prône la motivation par le plaisir et estime que la reprise de pouvoir sur soi est la seule méthode réellement efficace.

Le coaching est un service d'accompagnement qui consiste à aider une personne à atteindre des objectifs. Un coach aide son client à identifier les raisons qui le motivent à faire des changements, l'amène à découvrir ses propres ressources et à établir des objectifs réalistes. Selon le Duke Integrative Medicine [\[1\]](#), travailler avec un coach constitue une stratégie de plus en plus reconnue pour atteindre des objectifs de santé et améliorer le bien-être.

Marie Salvas, fondatrice de Poids Plaisir, estime que « *les gens ne doivent plus compter sur les diètes miracles. Cela fait quatre ans que Poids Plaisir s'applique à déprogrammer les victimes des régimes amaigrissants aux prises avec des comportements alimentaires nocifs causés par les interdits et les restrictions. D'ailleurs, ce serait extraordinaire si toute la population avait des automatismes de plaisir reliés à la saine alimentation plutôt qu'à la malbouffe* », ajoute-t-elle.

Poids Plaisir est recommandé par plusieurs experts en nutrition et en perte de poids. De plus, le portail santé bien connu a dressé un tableau comparatif des régimes offerts au Québec en fonction de leur capacité à entraîner une perte de poids durable. Ce tableau, validé par une nutritionniste certifiée, classe l'approche POIDS PLAISIR parmi les deux programmes hautement recommandés sur le marché.

### **L'inefficacité démontrée des régimes et produits amaigrissants et les répercussions sur la santé**

L'INSPQ souligne dans son avis que l'efficacité des produits amaigrissants n'a pas été démontrée. Une

étude, publiée en 2007 dans la revue *American Psychologist*, abonde en ce sens en concluant que les régimes ne génèrent ni perte de poids définitive, ni bienfaits pour la santé et ce, pour la majorité des gens. De un à deux tiers des personnes ayant suivi un régime - certaines études parlent d'une proportion de 85 à 95 % - reprennent plus de poids qu'elles n'en ont perdu dans les cinq ans suivant la fin du régime.

En outre, la grande majorité des PSMA font entrevoir une perte de poids rapide, situation susceptible d'entraîner des effets secondaires indésirables, tels qu'une augmentation des risques d'ostéoporose et de calculs biliaires, et de l'arythmie. Les régimes successifs souvent entrepris pour tenter de contrer un échec initial peuvent avoir des effets néfastes sur la santé, dont le ralentissement du métabolisme, une déficience en vitamines, minéraux et nutriments due aux aliments interdits, une augmentation des risques de maladies du cœur et de diabète et même l'affaiblissement du système immunitaire[2]. C'est sans compter l'effet négatif sur le moral et sur l'estime de soi.

### **L'obésité au Québec et au Canada**

Des données publiées en 2005 par Statistique Canada révèlent que le taux d'obésité chez les jeunes de 2 à 17 ans a presque triplé en 25 ans (de 3 à 8 %), et qu'il a presque doublé chez les adultes (de 14 à 23 %). Au Québec, des données provenant de l'Institut national de la santé publique[3] démontrent que 39,1 % des femmes souffrent d'embonpoint ou d'obésité, un chiffre qui passe à 55,2 % chez les hommes.

### **À propos de la fondatrice de Poids Plaisir**

Marie Salvat est bien placée pour être à la tête d'un service d'accompagnement en amaigrissement, ayant elle-même perdu 140 lb en un an et demi et connaissant très bien les nombreux défis liés à la perte de poids. C'est en laissant tomber les régimes et en adoptant une approche centrée sur le plaisir et l'équilibre qu'elle a retrouvé forme, santé et énergie. Communicatrice hors pair et animatrice dynamique, Marie Salvat désire avant tout « convaincre les personnes désirant maigrir que C'EST POSSIBLE ».

<http://www.rythmefm.com/quebec/emissions/le-retour-du-91-9/billets/2008/seances-d-information-a-quebec---poids-plaisir-2250.php>