

Oubliez les régimes et mangez sain, varié, équilibré!

Autor(en): **McKenzie, Valérie / Prélaz, Catherine**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **34 (2004)**

Heft 6

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-827168>

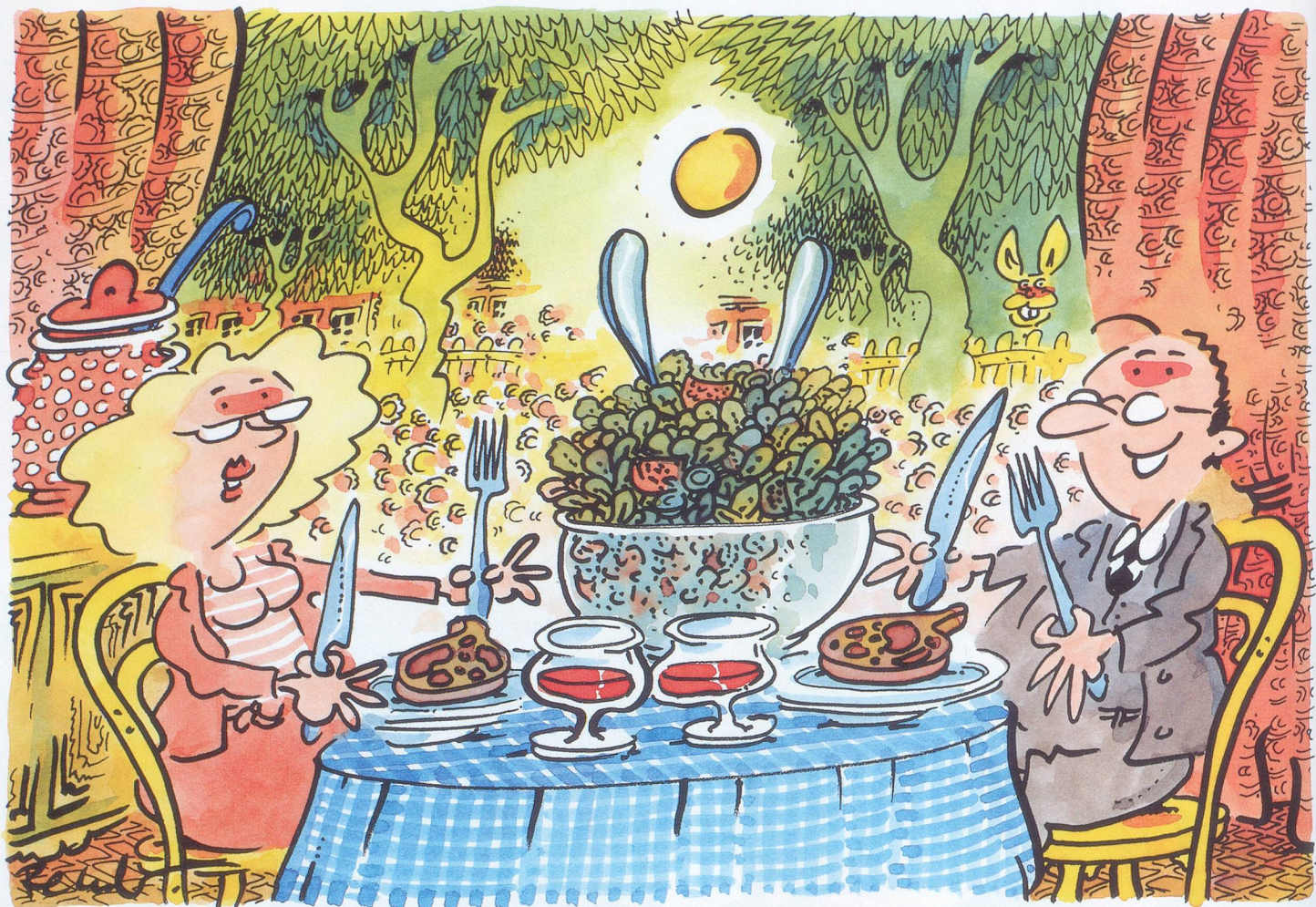
Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Oubliez les régimes



■ Perdre quelques kilos ou maintenir son poids de forme tout en prenant de l'âge, c'est possible – et même conseillé car notre santé a tout à y gagner – mais pas n'importe comment. Le plus raisonnable est d'adopter une véritable hygiène alimentaire et de manger aussi varié que possible, tout en traquant les vilaines calories en trop. Là où on ne pense pas toujours qu'elles se cachent.

Si certains régimes aberrants, très restrictifs et souvent totalement déséquilibrés, n'auront pas d'effets nocifs sur la santé d'une personne jeune – à condition de ne pas trop les répéter ou les prolonger – il n'en va pas de même à partir d'un certain âge. Dès 30 ou 40 ans déjà, notre organisme ne réagit plus avec la même souplesse, et c'est encore plus évident à partir de la soixantaine, on peut dire à partir de la ménopause pour les femmes. Nous avons rencontré la diététicienne Valérie McKenzie dont les mises en garde

et les bons conseils devraient permettre à chacune et à chacun de rééquilibrer son alimentation tout en préservant, ou en retrouvant, le plaisir de manger.

– Chaque printemps, les régimes de toute sorte font la une des magazines. Comment les seniors devraient-ils y réagir ?

– Ces régimes ne leur sont pas destinés. Il est important de comprendre que le fonctionnement physiologique d'une personne plus

âgée n'est pas le même que celui d'une personne jeune. Dès 60 ans, l'organisme a beaucoup plus de mal à s'adapter au changement, et l'impact d'un régime amaigrissant ne sera pas du tout le même qu'à 20 ou 30 ans. A partir de 40 ans, déjà, si l'on restreint son alimentation, on va malheureusement perdre de la masse musculaire avant de perdre des graisses. Et au-delà de 50 ans, surtout si l'on a quelques problèmes de santé, on ne fait pas un régime de la même façon. Plus on avance en âge, plus un régime doit être personnalisé.

et mangez sain, varié, équilibré!

– A tout âge, les problèmes de poids concernent-ils tant les hommes que les femmes?

– Je dirai que ce problème concerne tout le monde, mais que cela devient un souci surtout pour les femmes. Cette différence est due notamment à nos images sociales. Chez l'homme, un certain embonpoint est mieux accepté, c'est même le signe que l'on a affaire à un bon vivant. Un grand-père avec un petit «bidon», on trouve que c'est confortable! Quant à une grand-maman, il faut qu'elle ne soit ni trop maigre ni trop enrobée.

– Au niveau du poids, la ménopause est-elle une étape particulièrement difficile pour la femme?

– C'est pour la femme un bouleversement total, y compris en ce qui concerne son corps. Avec ou sans traitement hormonal, les proportions de celui-ci vont se modifier. Prises et pertes de poids se manifestent différemment. Un seul kilo en plus risque de se fixer à la taille. Or, avec 2 centimètres de plus de tour de taille, on n'entre plus dans ses jupes ou pantalons. Cette situation est souvent mal vécue et le poids devient une préoccupation prioritaire, alors que le problème réel est plutôt celui d'un corps qui change de forme et que l'on accepte mal. Chez une femme ménopausée, un régime même équilibré entraînera une perte de poids un peu partout, y compris là où elle en a le moins besoin. Quant à un mauvais régime, il lui fera perdre surtout de la masse musculaire, or ce n'est pas tellement au ventre et à la taille que cette dernière se situe. En maigrissant, un corps ménopausé conserve du ventre et des fesses, mais se creuse au niveau du visage, des clavicles, et se ride de plus en plus. La célèbre Coco Chanel avait coutume de dire qu'à partir de 50 ans, il faut choisir: avoir l'air bien, jeune et en bonne santé... ou être mince.

Que manger? A quoi renoncer?

– A partir de la cinquantaine, quels régimes déconseillez-vous absolument?

– Il faut éliminer tous les régimes stricts. Dès qu'il y a des interdits, ou une liste d'aliments qui sont les seuls autorisés, oubliez! Surtout,

il faut en finir avec l'idée de régime. Je lui préfère le terme d'hygiène alimentaire, qui ne peut se concevoir que sur la durée. Perdre du poids, c'est toujours possible, même si cela demande des efforts. Le plus difficile, c'est ensuite de maintenir le poids qui nous convient. Souvent, on reprend ses kilos perdus, voire un ou deux de plus. Faire d'immenses efforts pour tout recommencer un ou deux ans après n'a guère de sens. Décider de perdre du poids implique des changements dans ses habitudes. Mais on peut voir la si-

tuation de deux façons: en se disant que l'on sera au régime toute sa vie et que ça ne va pas être drôle, ou au contraire qu'on ne sera plus jamais au régime, parce que notre façon de nous alimenter correspondra désormais à nos besoins. J'ajouterais qu'un régime restrictif a ce désavantage de créer ou d'augmenter l'isolement social, familial. Je pense notamment aux femmes qui se restreignent mais cuisinent pour leur famille. Ce n'est pas une bonne solution. Si on ne parvient pas à concilier sa perte de poids avec une alimentation »

Graisses et oméga: ce qu'il faut savoir!

Acides gras saturés. On les trouve dans les produits laitiers, dans les viandes en général, mais surtout les viandes grasses (notamment l'agneau) et dans la charcuterie. Ce sont des graisses que notre corps fabrique très bien lui-même. Nous n'avons pas besoin d'en manger, d'autant plus qu'elles ont tendance à faire augmenter le cholestérol sanguin. Quant aux produits laitiers, on peut donc consommer des allégés sans aucune carence à ce niveau.

Acides gras mono-insaturés. Ce sont des graisses de constitution, qui ont notamment pour effet de faire baisser le taux de cholestérol total tout en faisant monter le taux de bon cholestérol. On les trouve dans la grande famille des huiles d'olive, dans celle de colza aussi, et dans les graisses de palmipède (oie, canard), ainsi que dans la viande de porc, mais dans une moindre mesure.

Acides poly-insaturés. Il s'agit d'acides gras essentiels (type oméga 3, oméga 6, oméga 9, etc, selon où se situe chimiquement l'insaturation). Ils sont nécessaires au fonctionnement de notre organisme, qui ne sait pas les fabriquer: c'est à partir de certains de ces acides gras essentiels qu'il peut produire les autres familles de graisses.

On trouve les oméga 3 surtout dans les graisses de poissons, dans l'huile de foie de morue, dans les poissons gras (saumon, thon...). Plutôt d'origine végétale,

les oméga 6 se trouvent dans l'huile de colza, dans l'huile de tournesol. Les oméga 3 ont des effets favorables sur le système cardio-vasculaire et sur la santé de notre peau, les oméga 6 sont surtout bons pour la peau.

Il est important de savoir que les acides gras essentiels sont sensibles à la chaleur. Il vaut donc mieux consommer à froid (en sauce à salade surtout) certaines graisses qui en sont très riches comme l'huile de noix, de colza, de soja. Précisons enfin que l'huile d'olive contient elle aussi des acides gras essentiels, mais assez peu. Elle peut donc s'utiliser à chaud ou à froid. Pour avoir suffisamment d'acides gras essentiels dans son alimentation, on conseillera plutôt d'utiliser à froid l'huile de colza, qui contient des oméga 6 et des oméga 3.

Avec un peu d'huile de colza dans sa salade quotidienne, on couvre déjà bien ses besoins en acides gras essentiels. La consommation de poissons (gras de préférence) est aussi à conseiller pour les oméga 3, et plutôt deux à trois fois par semaine qu'une seule!

Aux personnes très âgées, il peut être conseillé de faire de temps en temps une cure d'huile de bourrache (ou d'onagre) en gélules, qui contient un acide gras essentiel particulier, utile chez le petit enfant pour la maturation de l'organisme, et au grand âge pour maintenir ce dernier en meilleure forme.



Fruits et légumes variés sont à consommer quotidiennement et sans modération.

qui demeure conforme aux habitudes familiales et sociales, à terme cela ne fonctionnera pas.

– Quel type de régime alimentaire conseillez-vous ?

– A mon sens, à n'importe quel moment de sa vie mais d'autant plus lorsqu'on avance en âge, le mieux est de supprimer ce qui n'est pas indispensable, ce que l'on consomme par habitude, sans même y penser, et à quoi l'on peut renoncer sans frustration. C'est par exemple le deuxième verre de vin, la deuxième part de dessert, la tranche de pain avec le repas, la cuillère d'huile de trop dans la poêle ou dans la sauce à salade, le petit chocolat avec son café. Un verre de vin, c'est une centaine de calories. Il faut bien se rendre compte que les calories de trop se trouvent dans ces petits détails auxquels on ne fait plus attention au quotidien. Or, il est assez facile d'y prendre garde, sans le vivre comme une privation. Corriger ces petites habitudes peut suffire à perdre du poids, ou du moins à le maintenir, ce qui est déjà très important quand on sait que beaucoup de personnes

prennent quelques kilos chaque année. Quel que soit notre surpoids, une perte de 3 à 5 kilos est déjà bénéfique pour la santé et permet souvent de pouvoir à nouveau se glisser dans ses vêtements.

– Y a-t-il un nombre moyen de calories par jour qui permet de maintenir son poids, voire de maigrir progressivement ?

– C'est extrêmement variable d'un individu à l'autre. Mais ce que l'on sait, c'est qu'en deçà de 1600 calories par jour, notre alimentation ne peut pas nous apporter les nutriments – vitamines, minéraux – dont notre organisme a besoin. Le poids est une question de bilan énergétique. On grossit si l'on mange trop par rapport à ce que l'on dépense. Par conséquent, lorsqu'on restreint trop sa prise alimentaire en termes de calories et qu'on ne maigrit pas pour autant, c'est sur l'activité physique qu'il faut travailler. On ne perdra pas 5 kilos en marchant un peu tous les jours, en revanche on contribue à restaurer sa masse musculaire et un corps musclé dépense davantage d'énergie qu'un corps gras... même en dormant ! L'important est de trouver une

activité physique réalisable – selon son surpoids et son état de santé – et si possible plaisante et de s'y mettre très progressivement pour ne pas s'en dégoûter. Marcher, ne serait-ce que quelques minutes par jour, faire son ménage, son marché ou son jardin, sont des activités physiques.

– Après la mode des régimes dissociés ou hyperprotéinés, par exemple (lire encadré), le mot « calorie » redevient-il le mot clé de la perte de poids ?

– Si notre bilan énergétique est neutre, notre poids reste stable. Cela, on le sait depuis longtemps. Avec un bilan neutre mais une alimentation complètement déséquilibrée, on peut aussi maintenir son poids, on revanche on joue avec sa santé. Ce que l'on sait mieux aujourd'hui, c'est que 100 calories en graisses ou en sucres, ce sont toujours 100 calories, mais qui sont prises en compte différemment par notre organisme. Celui-ci dépensera plus facilement 100 calories en sucres que 100 calories en graisses. Ces dernières risquent davantage d'être stockées, car plus difficiles à utiliser. Les sucres nous donnent de

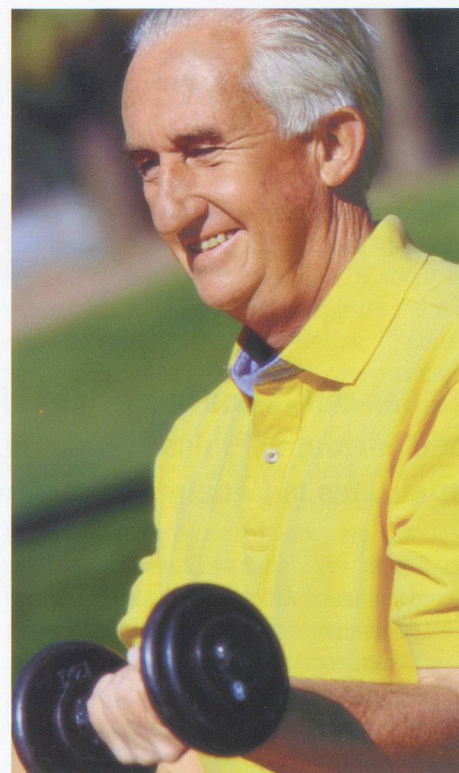
l'énergie, alors que les graisses nous apportent de la chaleur et maintiennent notre corps à 37 degrés. Cela étant, même si les sucres sont plus faciles à dépenser, notre organisme les transformera en graisses et les stockera s'il n'a pas pu les consommer. Quant aux 100 calories en protéines, on peut les comparer aux 100 calories en graisses. Elles ne sont pas destinées à nos besoins énergétiques, mais elles sont plutôt un élément de construction de notre corps. Dès la fin de notre croissance, nous n'en avons plus tellement besoin. Par conséquent, si on mange trop de viande ou de poisson (même maigres), cela peut aussi nous faire prendre du poids.

– Que faire lorsqu'on s'est imposé plusieurs régimes restrictifs durant sa vie et que plus aucun ne semble faire de l'effet ?

– Certains régimes trop restrictifs ont mis notre corps en état de famine, et il s'en souvient. Lorsqu'on restreint notre organisme pour la première fois, il ne s'y attend pas,

continue donc de consommer autant d'énergie et nous maigrissons. Puis il apprend, avec l'expérience, à dépenser moins, et cela le plus vite possible. C'est ainsi qu'un régime peut très bien fonctionner une première fois, avec une perte importante les premiers jours, et ne plus avoir le même effet, voire plus d'effet du tout par la suite. Lorsqu'on en est là, il vaut mieux arrêter pour un temps toute idée de régime et, paradoxalement, peut-être même manger un peu plus pour sortir de ce cercle vicieux. En retrouvant de la variété dans son alimentation, en réintroduisant des aliments que l'on évitait depuis longtemps, on redonne aussi à notre corps des éléments non-énergétiques et on lui permet de mieux fonctionner. Rassuré, ce dernier se dit qu'il peut gaspiller un peu d'énergie, que demain on lui donnera à nouveau de quoi subsister. Par ailleurs, en mangeant peut-être un peu plus au moment des repas, en faisant de vrais repas sans privations, on est moins tenté par le grignotage. En évitant les petits creux, on maîtrise aussi mieux ce que l'on mange.

Propos recueillis
par Catherine Prélaz



L'activité physique va de pair avec tout régime.

Le point sur...

Régimes hyperprotéinés. De bons résultats à court terme, avec une perte de poids rapide et un bon maintien de la masse musculaire. Le problème: la période de réalimentation progressive est longue, et le plus souvent on n'arrive pas au bout. Sans cette stabilisation, tous les kilos perdus se reprennent, et même un ou deux de plus.

Régimes dissociés (style Montignac). Ils consistent à ne pas consommer dans un même repas glucides et lipides. Si on mange de la viande, c'est avec des légumes (pas de steak-frites). Si on consomme des féculents, c'est sans graisses (pain sans beurre et pas de spaghetti bolognaise). Une étude menée à Genève a comparé régimes associés et dissociés. Résultats: comparables pendant la durée du régime, mais beaucoup plus de rechutes après un régime dissocié. La raison: l'alimentation dissociée n'est guère compatible avec les habitudes sociales.

Produits complets (farines intégrales, pain complet, pâtes complètes...). Un pain complet est plus rassasiant qu'un pain blanc, on a donc tendance à en

manger moins. Les produits complets sont plus riches en fibres, au contact de l'eau celles-ci gonflent dans l'estomac, le calent et favorisent aussi le transit intestinal. Mais attention, souvent on ne boit pas assez et les produits très complets (le son par exemple) peuvent irriter les intestins et provoquer des douleurs.

Fruits et légumes. A consommer sans modération, et avec le plus de variété possible: trois sortes différentes par jour, cinq de préférence. Riches en fibres, ils donnent aussi une sensation de satiété presque immédiate.

Produits allégés. Les graisses des produits laitiers ne sont pas nécessaires à notre organisme, de plus elles sont caloriques. On peut donc tout à fait opter pour le lait maigre et les yaourts allégés, aussi riches en calcium que des produits entiers.

Edulcorants. Question d'habitude. Certaines personnes sont très sensibles à leur arrière-goût, d'autres pas du tout. S'ils sont trop désagréables, on peut garder le sucre, mais en s'habituant à en

mettre de moins en moins dans son café. A noter que dans le café, un morceau de sucre contient moins de calories que la petite crème qui l'accompagne.

BMI (Body Mass Index, en français Indice de masse corporelle). Sa formule: poids/(taille)². Il s'agit d'une fourchette assez large, allant d'un indice de 20 (même 19 pour les femmes) à un indice de 25. Les personnes jeunes se sentent à leur poids de forme plutôt au bas de la fourchette (BMI de 19-20), les plus âgées sont bien à un BMI proche de 25.

Faim et envie. La faim est une sensation qu'on ne connaît en général plus. On la confond souvent avec l'envie. Pour distinguer ces deux notions: s'il s'agit de faim, quoi que l'on mange, elle sera assouvie. S'il s'agit d'une envie, mieux vaut prendre le temps de déterminer de quoi. Comme le dit joliment la diététicienne que nous avons rencontrée: «On n'assouvit pas une envie de chocolat noir avec du chocolat aux noisettes!» Le risque de se tromper d'envie: dévorer toute la plaque sans assouvir son envie... et aller grignoter encore d'autres bombes caloriques.