

# Guide

# Poids

Poids:  
masse de  
notre corps

## Expertes et experts

Le Guide « Poids » est le fruit d'une aimable collaboration avec les spécialistes suivants :

Prof. David Fäh



Médecin, nutritionniste et chercheur, il enseigne au département Santé, section Nutrition et diététique de la Haute école spécialisée bernoise. Il est également l'auteur de plusieurs ouvrages spécialisés portant sur la nutrition et le poids.

→ [davidfaeh.ch](http://davidfaeh.ch)

Eliane Wyss



Spécialiste du coaching nutritionnel, elle conseille la clientèle d'Helsana au sein du service de conseils de santé.

## Conseils de santé Helsana

Toutes les personnes disposant d'une assurance complémentaire ont accès gratuitement aux conseils de santé. Nutrition, activité physique, attitude à adopter face à un diagnostic ou traitement recommandé: chez nous, vous obtiendrez une réponse sur mesure à vos questions en matière de santé.

☎ 058 340 15 69

→ Par votre appel, vous acceptez les conditions d'utilisation et dispositions de protection des données des conseils de santé Helsana : [helsana.ch/conseils-de-sante](http://helsana.ch/conseils-de-sante)

## Sommaire

### Connaissances

#### 4 Faits et chiffres

Des photos retouchées aux tombes XXL

#### 6 L'idéal est individuel

De la gestion saine de son propre poids

#### 8 Combien pèsent...

... les parties de notre corps ?

#### 10 Une importance de poids

L'influence de facteurs comme le sommeil, les hormones ou la génétique

#### 14 Chiffres pondérés

Statistiques sur le surpoids et l'insuffisance pondérale

#### 16 Quand les kilos rendent malade

Conséquences de la malnutrition, du surpoids et de l'insuffisance pondérale

#### 18 En équilibre ?

Ce qui se cache derrière les variations de poids

#### 20 « Tout le monde est beau »

Entretien avec Dagmar Pauli, médecin spécialiste

#### 23 Le pouvoir des émotions

Ce que nous ressentons quand nous mangeons

#### 24 Dérives alimentaires

Reconnaître et traiter les troubles alimentaires

#### 26 Plus que simplement gros

Tout sur la maladie de l'obésité

#### 28 Véritables idéaux

Les idéaux corporels en image

### Conseils

#### 38 Envie d'une alimentation saine ?

Comment changer votre alimentation

#### 44 Graisses pas toutes pareilles

Bons et mauvais acides gras

#### 46 Vrai ou faux ?

Le sujet du poids passé au crible

#### 50 Le sport pour lutter contre les kilos

Entraînements pour perdre du poids

#### 52 Bien prendre du poids

Pas si facile pour beaucoup !

### Expériences

#### 54 Mon poids et moi

Trois témoignages

#### 62 Glossaire

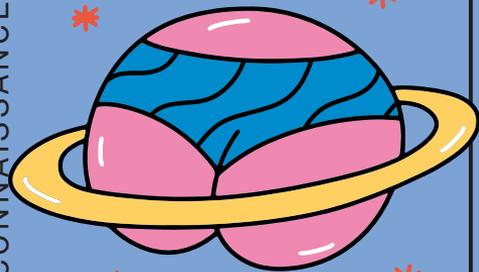
Des acides gras au pouls d'entraînement

Retrouvez d'autres conseils et informations intéressantes dans notre newsletter et dans notre blog.

→ [helsana.ch/fr/newsletter](http://helsana.ch/fr/newsletter)

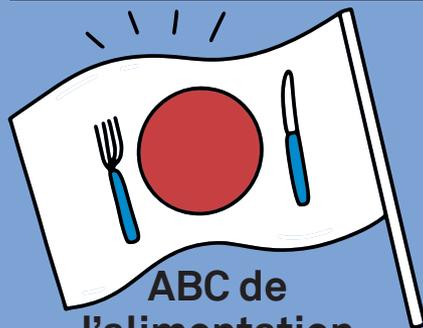
→ [helsana.ch/fr/blog](http://helsana.ch/fr/blog)

## Faits et chiffres



### Le poids est relatif

Une personne de 70 kilos en pèserait 175 sur Jupiter et 26 sur Mars.



### ABC de l'alimentation

Au Japon, l'éducation nutritionnelle est ancrée dans la loi. Avec succès : le pays possède de loin le plus faible taux de jeunes en surpoids de tous les pays industrialisés.

## 150 tonnes

La baleine bleue est considérée comme l'animal le plus lourd ayant jamais vécu sur Terre. Les plus grands spécimens pèsent plus de 150 tonnes, soit le poids de 50 éléphants.



### Sépulture XXL

Le Brésil réagit à la hausse de l'obésité. Les tombes surdimensionnées offrent de la place pour des défuntes et défunts pesant jusqu'à 500 kilos.

## Un record qui envoie du lourd

Le Polonais Mariusz Pudzianowski a été sacré cinq fois « World's Strongest Man ». Il pourrait soulever un cheval : son record au soulevé de terre s'établit à 415 kilos.



## Hashtags malsains

Dans sa lutte contre l'anorexie, Instagram a interdit en 2012 les hashtags comme #thinspiration, #thinspo (inspiration minceur) ou #proanorexia.

## Grosses peluches

Plus de la moitié des chiens et des chats suisses sont trop gros.

## Attention, photos retouchées !

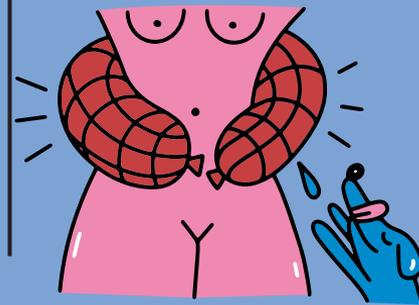
En France et en Norvège, les photographies retouchées dans les publicités doivent être signalées.

## Un métier dévorant

L'acteur Christian Bale a perdu 28 kilos en trois mois pour son rôle dans « The Machinist ». Il mangeait seulement du thon et une pomme par jour. Cinq mois plus tard, il avait repris 50 kilos pour son rôle dans Batman.

## Vertugadin

Il s'agit du nom du bourrelet de tissu que les femmes portaient autour des hanches sous leur robe au XVI<sup>e</sup> siècle. Il était moins cher qu'une crinoline et permettait aussi bien de donner de l'ampleur au vêtement.



## L'idéal est individuel

Au lieu de chercher à atteindre un poids idéal, le nutritionniste David Fähr conseille plutôt de conserver son poids, y compris en vieillissant.

« À quoi ressemble un corps idéal ? Cette question n'a pas de réponse simple. Je m'en rends compte chaque fois que j'observe des athlètes : alors que les lanceurs de poids pèsent souvent lourd sur la balance, les marathoniens sont souvent à la limite de l'insuffisance pondérale. Pourtant, les deux sont bien en bonne santé. Notre poids personnel idéal est aussi individuel que notre vie, notre corps et nos objectifs.

D'un point de vue médical, le seul regard sur la balance, l'indice de masse corporelle (IMC) ou le tour de taille ne permettent pas d'évaluer la santé d'une personne. Souvent, le poids n'est pas la cause, mais plutôt l'effet secondaire d'un style de vie. Du point de vue de la santé, il est donc plus judicieux de réduire le temps assis, de faire de

l'exercice plus fréquemment et plus intensément et de consommer moins d'aliments ultra-transformés plutôt que de rechercher la perte de poids.

### Un poids avec lequel vivre

Dans notre société, le poids n'est pas uniquement lié à la santé et au bien-être physique. Dans notre milieu culturel, le poids est l'objet de nombreux préjugés. Notre masse corporelle influence ainsi notre vie, du choix de notre partenaire à celui de notre orientation professionnelle. Raison pour laquelle des personnes en bonne santé cherchent aussi à être plus minces : c'est la carte de visite de notre société de la performance.

Beaucoup recherchent la solution dans des approches limitées dans le temps comme les régimes. Étant donné que la majorité d'entre nous prend continuellement du poids avec l'âge, il est toutefois plus judicieux et plus durable d'adapter son style de vie de manière à pouvoir garder un poids constant. Un poids avec lequel vous pouvez vivre bien et en bonne santé. » ●



Prof. David Fähr, médecin et nutritionniste



# Combien pèsent...

... notre squelette, notre cerveau ou les autres parties de notre corps ? Des chiffres qui surprennent.

**8%**

Les adultes ont entre 55 et 65 millilitres de sang par kilo de poids corporel, soit près de 8% du poids total.



**300 g**

Le cœur est à peu près gros comme le poing. Il ajoute ainsi environ 300 grammes sur la balance.

**31-65%**

Le pourcentage de muscle d'une personne varie fortement. Il dépend de la condition physique, de l'âge et du sexe. Les hommes ont environ 40 à 65% de muscle, les femmes entre 31 et 41%.



**12%**

Le squelette représente environ 12% du poids corporel. La masse osseuse augmente jusqu'à environ 30 ans avant de diminuer.



**45-65%**

La proportion d'eau du corps varie en fonction de la quantité de graisses. Chez les femmes, la valeur idéale se situe entre 45 et 60%. Chez les hommes, elle est un peu plus élevée avec 50 à 65%.

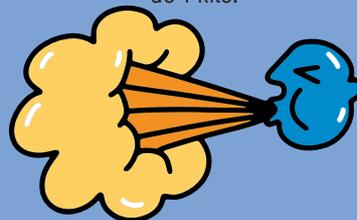


**20%**

La peau est l'organe à la plus grande superficie. Elle représente près de 20% de notre poids corporel.

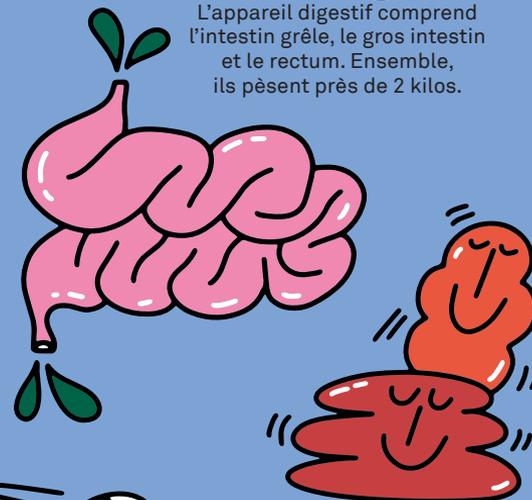
**1 kg**

Le poumon a une superficie totale d'environ 80 à 120 m<sup>2</sup> pour un poids de 1 kilo.



**2 kg**

L'appareil digestif comprend l'intestin grêle, le gros intestin et le rectum. Ensemble, ils pèsent près de 2 kilos.



**16-25%**

Avec l'âge, le pourcentage de graisse augmente. Chez les femmes entre 20 et 29 ans, la valeur normale s'élève par exemple à 22% ; entre 40 et 49 ans, elle passe à 25%. Chez les hommes, dans les mêmes catégories d'âges, elle s'élève respectivement à 16 et 21%.



**1,3 kg**

Le cerveau humain pèse en moyenne 1,3 kilo.

# Une importance de poids

Le chiffre sur la balance n'est pas seulement lié aux quantités que nous mangeons ou à la fréquence à laquelle nous faisons de l'exercice. Il existe de nombreux autres facteurs.

## Stress

Tout le monde n'a pas les mêmes réactions face au stress. Les personnes dites hypophagiques perdent l'appétit en situation de stress. Les hyperphagiques (ou mangeurs émotionnels) ont en revanche une envie accrue de sucre et de glucides. Elles consomment souvent des boissons sucrées ou des en-cas mauvais pour leur santé. Le manque de temps influence aussi notre comportement alimentaire. Il pousse de nombreuses personnes à se tourner vers les plats de la restauration rapide, riches en calories.

## Sommeil

Le manque de sommeil affecte les hormones. Il modifie ainsi le métabolisme et la régulation de la faim et de la satiété. Il cause également des fringales. Sans oublier que les personnes concernées sont souvent fatiguées pendant la journée et n'arrivent alors pas à se motiver à faire de l'exercice.

## Aspect socio-économique

Plus le statut social est bas, plus le risque de surpoids est élevé. Mais l'éducation a clairement plus d'influence sur le poids que le revenu ou la classe professionnelle. Il existe également des différences entre les sexes : l'influence de l'éducation est bien plus manifeste chez les femmes que chez les hommes.

## Génétique

Dans près de 60 % des cas, la surcharge pondérale est liée aux gènes. La plupart des variations génétiques concernent en effet les gènes qui influencent notre bilan énergétique ainsi que la régulation de la faim et de la satiété. Toutefois, les facteurs environnementaux ont également un impact décisif sur la propension à l'obésité.

## Activité physique

Pratiquer une activité physique régulière permet de brûler plus de calories et donc de mieux contrôler son poids. C'est pourquoi le sport joue, parallèlement à une alimentation saine, un rôle essentiel lorsque l'on cherche à maintenir son poids. Ici, les indicateurs pertinents sont avant tout la distance parcourue et l'intensité. La durée d'un entraînement en dit en revanche peu sur la consommation de calories.

## Caractère

D'après une étude, certains traits de caractère seraient liés au poids. Le poids des personnes consciencieuses, responsables et autodisciplinées varie généralement assez peu. Ce sont surtout les personnes névrotiques, téméraires, sociables ou impulsives qui connaissent des variations de poids plus importantes.

## Sexe

En moyenne, les femmes présentent un pourcentage de graisses plus élevé que les hommes. Il n'est pas non plus rare qu'elles prennent un à trois kilos pendant leur cycle menstruel. La raison : les fortes variations du taux d'œstrogène et de progestérone favorisent la rétention d'eau.

## Âge

Le corps d'une adolescente ou d'un adolescent consomme au repos plus de calories qu'un corps d'adulte, car il est encore en pleine croissance, alors que le métabolisme des adultes a pour objectif de maintenir le fonctionnement du corps. Plus nous vieillissons, plus notre métabolisme ralentit. Le corps dégrade la masse musculaire, produit des graisses et le métabolisme de base diminue.

## Hormones

- **Insuline** : réduit le taux de glycémie et la consommation des réserves d'énergie, rassasie
- **Ghréline** : déclenche la sensation de faim et l'appétit, régule le bilan énergétique
- **Cortisol** : augmente la glycémie, peut être responsable de comportements alimentaires liés au stress
- **Leptine** : diminue l'appétit et réduit ainsi l'apport énergétique
- **Glucagon-like peptide 1** : renforce la libération d'insuline, retarde la vidange de l'estomac

## Nutrition

Un excédent de calories nous fait prendre du poids, un déficit nous en fait perdre. Pour maintenir son poids, il faut donc absorber autant de calories que l'on en consomme. Cependant, le poids ne dépend pas uniquement des quantités ingérées, il dépend aussi de la nature des aliments. Ainsi les fibres contiennent peu d'énergie utilisable, voire pas du tout. Le type de nutriment est lui aussi important : les repas protéinés rassasient par exemple plus longtemps. En outre, lors de la digestion des protéines, le corps « brûle » une partie des calories absorbées sous forme de chaleur.

### Prise de poids causée par l'alcool

L'alcool est non seulement une bombe calorique, mais il favorise également la formation d'acides gras. Le corps identifie l'alcool comme une substance nocive. Il le dégrade donc en priorité, ce qui ralentit la combustion des graisses.

# Chiffres pondérés

Le poids du corps n'influence pas uniquement le bien-être d'un individu. C'est également un indicateur déterminant de la santé d'une population.

CONNAISSANCES



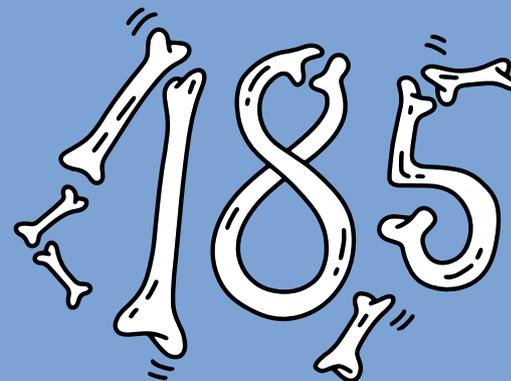
**30**  
En Suisse, une personne sur 30 souffre d'un trouble alimentaire (anorexie, boulimie, frénésie alimentaire sans fringale ni vomissement) au moins une fois dans sa vie. En général, ces troubles concernent les personnes de moins de 40 ans. Les femmes sont plus souvent touchées que les hommes.



**8 Mrd**  
Le surpoids et l'obésité entraînent des frais considérables pour la société. En Suisse, ils s'élevaient à 8 milliards de francs en 2012.



**4/5**  
Les pays comptant le plus de personnes en surpoids dans le monde sont trois nations insulaires du Pacifique Sud : Nauru, les Palaos et les îles Cook. Plus de 80 % de leur population, soit quatre cinquièmes, présentent un IMC supérieur ou égal à 25. Tout en bas du classement, on trouve le Vietnam et le Bangladesh avec tout juste 20 % de la population en surpoids.



**< 18,5**  
Près d'une personne sur 40 dans notre pays présente un IMC inférieur à 18,5. Ainsi, 2,5 % de notre population est en insuffisance pondérale.



**42 %**  
Ces dernières années, le surpoids est également devenu une maladie endémique en Suisse. Près de 42 % de la population adulte est en surpoids, voire obèse.

CONNAISSANCES

## Quand les kilos rendent malade

Fort surpoids, insuffisance pondérale et malnutrition peuvent avoir des conséquences graves sur la santé.

**SURCHARGES  
PONDÉRALES**

### Diabète

Quatre personnes sur cinq souffrant de diabète de type 2 sont en surpoids. Perdre du poids réduit le risque ou favorise une évolution positive de la maladie si celle-ci s'est déjà déclarée.

### Problèmes cardiaques et artériosclérose

Lorsqu'une personne est en surpoids, son cœur doit travailler plus pour alimenter correctement son organisme. Par ailleurs, les vaisseaux rétrécissent et se durcissent. Si le sang ne peut plus circuler de manière fluide, il peut s'en suivre un infarctus du myocarde ou une attaque cérébrale.

### Problèmes d'articulations

Un poids excessif pèse également sur nos articulations. Les personnes en surpoids souffrent donc plus souvent de douleurs du dos, des hanches ou des genoux.

### Cancer

Les tissus adipeux ont une activité hormonale. Ils influent sur le métabolisme, sur les neurotransmetteurs ainsi que sur les substances inflammatoires, ce qui peut favoriser certains types de cancers.

**INSUFFISANCE  
PONDÉRALE**

### Ostéoporose

Nos os ont besoin de minéraux, d'oligo-éléments, de vitamines et de protéines. La malnutrition peut favoriser une diminution de la densité osseuse. Les os perdent de leur stabilité et se brisent plus facilement. Les problèmes dentaires et dorsaux font aussi parties des symptômes fréquents.

### Infertilité

Une forte insuffisance pondérale signale au corps un état d'urgence. L'équilibre hormonal s'en trouve modifié. Chez les femmes souffrant de carences, les menstruations et l'ovulation peuvent être interrompues, tandis que chez les hommes, la qualité du sperme diminue.

### Atrophie musculaire

S'il n'obtient pas suffisamment de nutriments, le corps utilise sa propre substance pour produire l'énergie nécessaire. Dans cet état, le corps reçoit ce dont il a besoin en quantité insuffisante et seulement sur une période limitée. Il dégrade alors non seulement ses réserves de graisse, mais également les muscles.

### Trouble de la cicatrisation

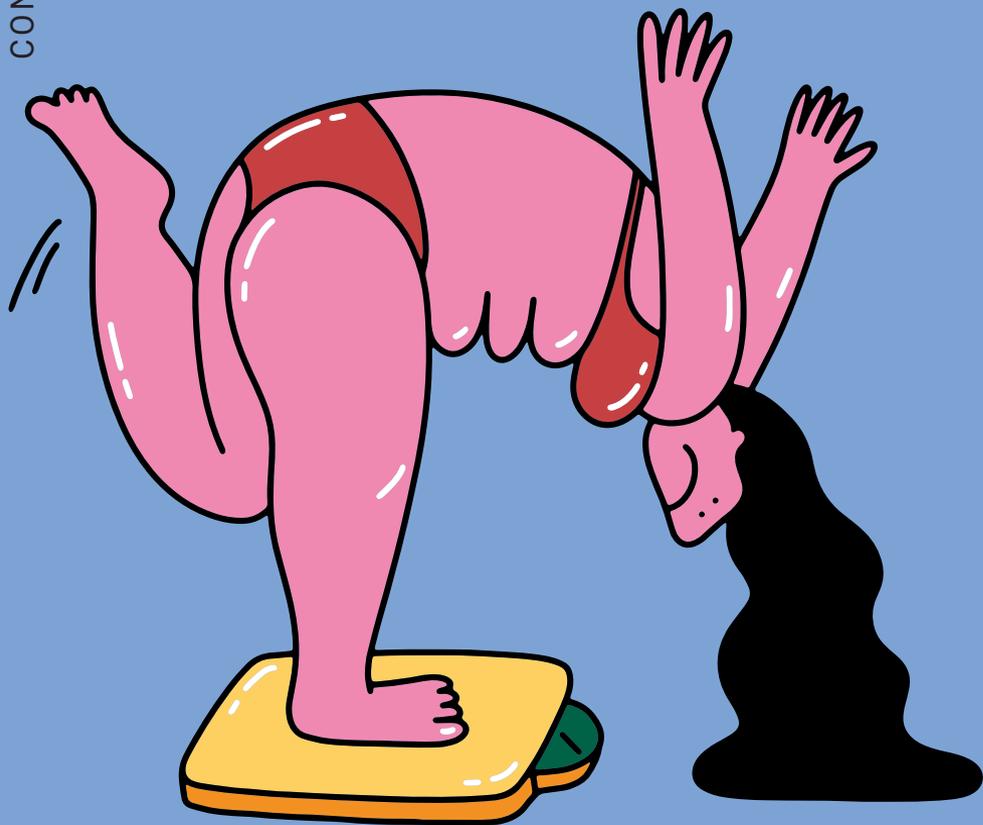
Pour se régénérer après une blessure, le corps a besoin de divers nutriments. En cas de malnutrition, les plaies et autres blessures guérissent plus lentement.

### Dommages aux organes

La malnutrition a des effets néfastes sur presque tous les organes de notre corps. Les troubles du cerveau, du foie, des reins, du cœur et d'autres organes vitaux ont parfois des conséquences irréversibles, voire fatales. ●

## En équilibre ?

Le poids du corps n'est jamais constant. Toutefois, de fortes variations de poids peuvent être le signe d'une maladie ou de troubles.



Des variations de poids allant jusqu'à trois kilos en peu de temps sont généralement tout à fait normales. L'équilibre hydrique ou les réserves de glucides peuvent varier. Une activité physique intense peut nous faire perdre jusqu'à deux kilos. De même, un estomac ou un intestin plein peut modifier notre poids. Toutefois, si vous perdez ou prenez du poids en l'espace de quelques mois de manière involontaire et sans explication, vous devriez demander un avis médical. En effet, de telles variations de poids peuvent être le signe de maladies.

Par exemple, une hyperthyroïdie augmente la consommation des calories, tandis qu'une hypothyroïdie ralentit le métabolisme. Les maladies de l'appareil digestif ainsi que les infections peuvent également avoir un impact sur notre sensation de faim. Une forte perte de poids peut également être liée au diabète. Comme les cellules ont du mal à absorber le sucre, le corps puise dans ses réserves, entraînant une perte de masse. Certains types de tumeurs peuvent également influencer notre équilibre hormonal et notre poids, tout comme les maladies cardiaques et pulmonaires ou les effets secondaires d'éventuels médicaments.

Enfin, les variations de poids peuvent aussi être d'origine psychologique. En effet, en cas de stress, le corps produit davantage de cortisol. Celui-ci influence considérablement notre comportement alimentaire et le métabolisme. ●

### Liste de contrôle des variations de poids

Répondez aux questions suivantes pour simplifier le diagnostic médical :

- Au cours des 6 derniers mois, avez-vous involontairement pris ou perdu plus de 10 % de votre poids corporel ?
- Votre style de vie a-t-il considérablement changé (sport, stress) ?
- Avez-vous des problèmes de sommeil ?
- Avez-vous récemment subi une opération ou souffert d'une blessure ?
- Prenez-vous régulièrement des (nouveaux) médicaments ?
- Souffrez-vous d'une dépendance ?
- Souffrez-vous d'un fort stress psychologique ou physique ?
- Avez-vous observé d'autres symptômes physiques ?

## « Tout le monde est beau »

Répandu, l'idéal de minceur nuit à notre santé. Dagmar Pauli, médecin spécialiste, aborde les questions d'image et d'estime de soi.

**Docteur Pauli, pourquoi tant de personnes ne sont-elles pas satisfaites de leur silhouette malgré un poids normal ?**

Cela vient de l'idéal du corps ultramince qui nous marque depuis cinquante ans. « Twiggy » a été la première mannequin maigre et est devenue le nouvel idéal, poussé par la publicité et la mode. Quant aux idéaux masculins, ils sont toujours plus musclés. Nous nous comparons à eux et en éprouvons de l'insatisfaction.

**Nous cherchons donc à ressembler à ces idéaux ?**

Les images ont un immense pouvoir, y compris les images falsifiées. Nous intégrons ce que nous voyons sans cesse comme étant réel et normal. Après avoir utilisé des mannequins aux formes normales dans la publicité de ses produits de soin, une marque américaine a vu sa popularité baisser. Ces images n'ont pas été considérées jolies. Parce que nous avons assimilé cet idéal de jambes longues et de ventre plat.

**Quand une mauvaise image de soi devient-elle problématique ?**

Lorsque l'inquiétude autour de notre poids commence à dominer et à limiter notre vie. Une perception négative de notre corps favorise les dépressions et les troubles alimentaires. Les jeunes sont particulièrement vulnérables.

**Pourquoi les jeunes sont-ils plus particulièrement touchés ?**

Leur corps se transforme énormément, sans oublier que leur estime d'eux-mêmes est encore fragile et définie par leur apparence. Les jeunes se laissent plus facilement influencer. Ils voient en permanence sur leur smartphone ce à quoi ils devraient ressembler et ce qu'ils devraient faire pour y arriver.

**Que peuvent faire les parents pour y remédier ?**

Les parents devraient se demander comment eux-mêmes se voient. Sont-ils satisfaits d'eux-mêmes ? Leur corps leur plaît-il ? Les enfants le perçoivent. Ils doivent pouvoir

se dire : même si je ne corresponds pas à une certaine norme, on m'aimera.

Une famille devrait manger ensemble le plus souvent possible. Sans dire que ceci ou cela fait prendre du poids ni que l'on souhaiterait soi-même perdre du poids. Les remarques sur le poids ou sur la silhouette sont néfastes. Il convient plutôt de complimenter l'impression

**« Trop de gens ont honte de leurs formes. »**

générale que les enfants renvoient et de parler des caractéristiques positives : « J'aime ton charisme, ta façon de te déplacer. Tu as beaucoup d'humour ». Les enfants peuvent ainsi développer une bonne estime d'eux-mêmes et s'affranchir davantage de l'apparence.

**Comment pouvons-nous faire évoluer les idéaux corporels ?**

Il faudrait obliger les secteurs de la mode et de la publicité à montrer des corps normaux. Ces entreprises favorisent volontairement le sentiment d'infériorité pour nous faire acheter leurs produits. Une partie du programme scolaire devrait se pencher sur les faux idéaux corporels. Une relation saine à la nutrition est aussi essentielle. Manger est un plaisir, pas des mathématiques.

## Qu'est-ce qui aide les adultes à s'apprécier ?

Se valoriser en tant que personne à part entière. Mon conseil : en vous regardant dans le miroir, ne vous focalisez pas sur vos prétendus défauts. Et faites quelque chose qui vous fait vous sentir bien, par exemple de la danse, du vélo ou autre chose. Votre corps est votre demeure. Trop de gens ont honte de leurs formes.

## D'où vient cette honte ?

De la comparaison. Nous avons une image intérieure de nous-mêmes et pensons que les autres nous perçoivent tout aussi négativement. La honte contribue également au fait que notre société stigmatise le surpoids et le considère comme un échec.

## Pourquoi le surpoids est-il lié à la notion d'échec ?

Nous avons l'impression que nous devons faire quelque chose pour être belles ou beaux. Et si je me montre avec mes rondeurs, alors j'ai échoué. J'ai trop mangé, je n'ai pas fait assez de sport et j'en ai honte. La honte peut aussi être la conséquence d'années d'insultes dans l'enfance. Grâce aux réseaux sociaux, le « body shaming » (dénigrement de l'apparence) est suivi plus attentivement.

## En quoi le mouvement body positive aide-t-il ici ?

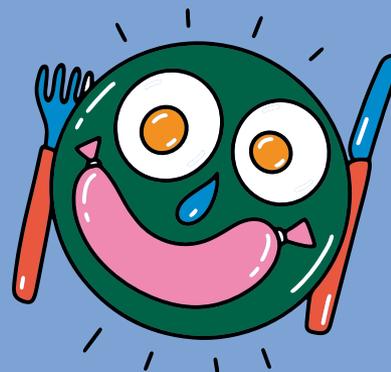
Il nous invite à questionner les idéaux actuels. Pour ce mouvement, tout le monde est beau. C'est bien. Mais celles et ceux en position d'influence n'en font rien. Que nous apportent des mannequins taille forte ? Elles portent des robes taille 38 ! Pas étonnant que la plupart des personnes qui se sentent en surpoids ne soient pas du tout trop grosses. Elles sont magnifiques et ne le savent pas. ●



Le Dr Dagmar Pauli est médecin-chef à la clinique de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent intégrée à la clinique psychiatrique universitaire de Zurich et présidente de la Société Suisse de Troubles de l'Alimentation.

# Le pouvoir des émotions

Les émotions jouent un rôle dans notre alimentation et celle-ci influence en retour la façon dont nous nous sentons.



## Faim émotionnelle

Manger laisse un sentiment agréable. Notre cerveau est programmé ainsi. C'est pourquoi de nombreuses personnes mangent aussi pour surmonter des sentiments négatifs : inquiétudes, surmenage, frustration. Cette alimentation « émotionnelle » devient problématique lorsqu'elle se change en habitude. Elle favorise notamment le surpoids. Et le véritable problème reste sans solution.

## Tryptophane, l'acide aminé du bonheur

Les aliments riches en protéines comme les œufs, le fromage, le poisson, la viande, les fèves de soja ou les noix de cajou apportent beaucoup de tryptophane. Notre corps a besoin de cet acide aminé pour produire de la sérotonine, l'hormone du bonheur. En revanche, le sucre a plutôt tendance à gâcher l'ambiance. Il inhibe également la leptine, l'hormone de la satiété.



## Déclencheur d'appétit

Le parfum de la nourriture déclenche l'appétit. Ou a l'effet inverse : l'odeur et la saveur des aliments déclenchent différentes sensations, de la joie au dégoût. Les émotions négatives comme le chagrin, la tristesse ou le stress coupent l'appétit à beaucoup. En revanche, l'ennui a plutôt tendance à renforcer l'envie de manger.

## Dérives alimentaires

Les troubles alimentaires sont des maladies graves qui doivent être traitées. Pourtant, demander de l'aide est souvent une étape difficile.

### Anorexie mentale

Les personnes anorexiques ont peur de grossir. Elles ne mangent donc presque plus rien, bien qu'elles soient déjà trop maigres.

- Conséquences physiques : fatigue, vertiges, maux de ventre, anémie, absence de menstruations, dommages parfois irréversibles touchant le cœur, le système nerveux et d'autres organes
- Conséquences psychologiques : doute de soi, dépression, angoisses. Les changements extérieurs sont rapidement visibles. Les souffrances psychologiques et physiques restent souvent longtemps dissimulées.

- Élément déclencheur : puberté, événements traumatisants
- Facteurs de risque supplémentaires : perfectionnisme, exigences élevées envers soi-même, perception de soi déformée, abus
- Traitement : thérapie comportementale, réintroduire une structure des repas et des aliments évités

### Boulimie nerveuse

Les personnes concernées souffrent régulièrement de crises de frénésie alimentaire. Elles vomissent ensuite les aliments ingurgités ou prennent des laxatifs. Leur image d'elles-mêmes dépend excessivement de leur poids.

- Conséquences physiques : malnutrition, dommages dentaires, problèmes digestifs, rétention d'eau et troubles du rythme cardiaque à cause d'un déséquilibre minéral
- Conséquences psychologiques : troubles de la concentration, troubles anxieux et obsessionnels, dépression. *La boulimie affecte plutôt les fonctions corporelles internes et moins l'apparence.*
- Élément déclencheur : régimes draconiens, problèmes relationnels, problèmes à l'école
- Facteurs de risque supplémentaires : anxiété, sentiment de marginalisation, idéaux de beauté irréalistes
- Traitement : ambulatoire ou stationnaire ; respecter le rythme des repas, définir un objectif de poids, étendre les phases sans rechute, comprendre et surmonter l'agitation intérieure

### Hyperphagie boulimique (binge eating)

Les personnes concernées perdent leur sensation de satiété. Elles consomment de grandes quantités de nourriture de manière incontrôlée. Contrairement à la boulimie, elles ne se font toutefois pas vomir.

- Conséquences physiques : surpoids, diabète de type 2, hypertension artérielle, maladies cardiovasculaires
- Conséquences psychologiques : dépression, haine de soi, isolement social
- Élément déclencheur : surpoids dans l'enfance, abus / maltraitance, fortes émotions négatives
- Traitement : thérapie ambulatoire ou stationnaire, groupes d'entraide. *Les personnes concernées ne peuvent pas renoncer complètement à l'objet de leur dépendance. Elles doivent continuer à s'alimenter. Le processus de guérison s'en trouve compliqué.*

### Conseils pour les proches

En cas de soupçon de trouble alimentaire, parlez-en absolument avec la personne concernée. À cet égard, tenez compte des points suivants :

- N'en parlez pas pendant un repas
- Communiquez ce que vous avez remarqué
- Demandez à la personne ce qui la préoccupe
- Ne lui faites aucun reproche et ne la mettez pas sous pression
- Proposez-lui de l'aide
- Recommandez-lui un service spécialisé

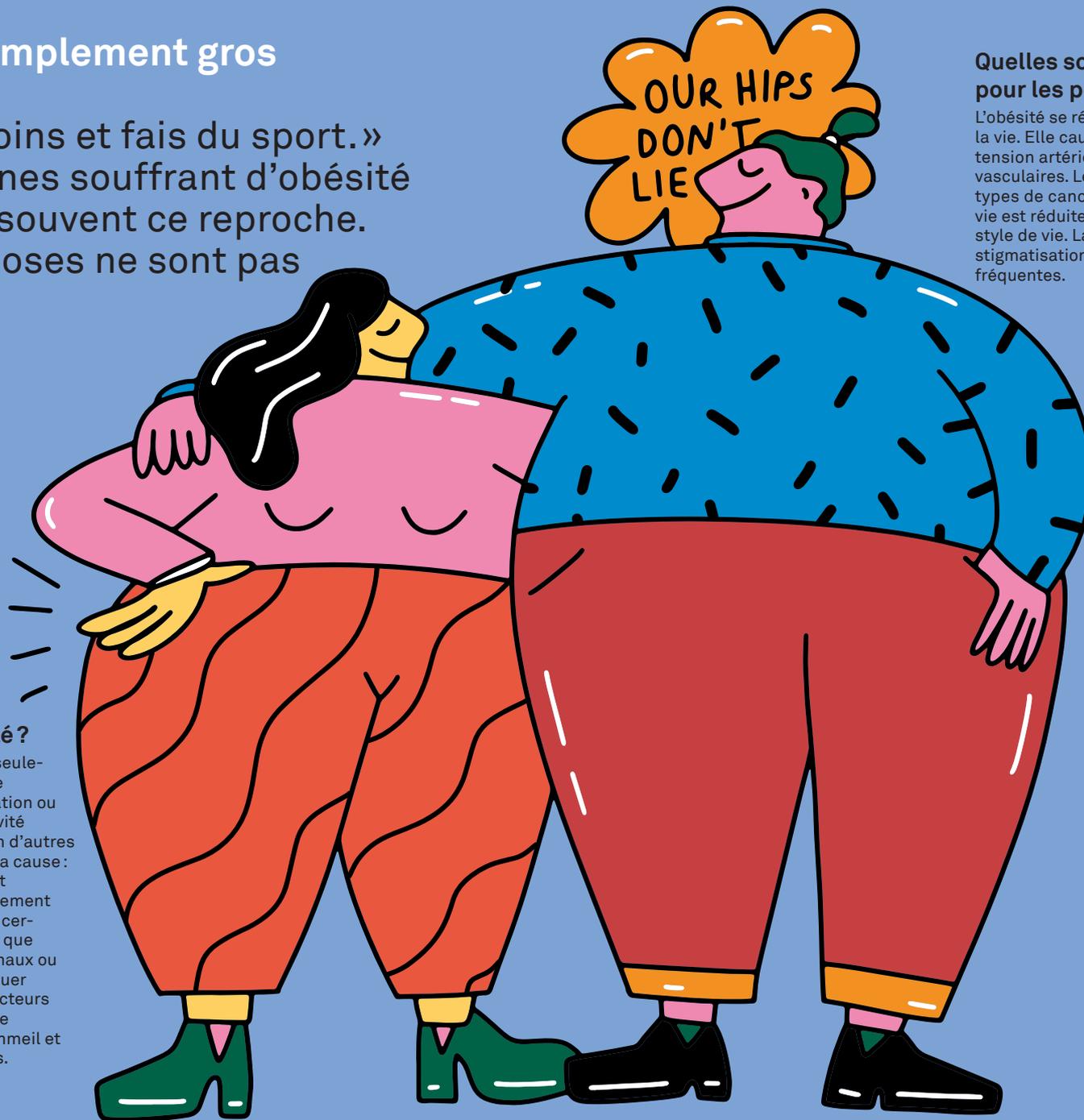


# Plus que simplement gros

« Mange moins et fais du sport. »  
Les personnes souffrant d'obésité entendent souvent ce reproche. Mais les choses ne sont pas si simples.

## Quelles sont les causes de l'obésité ?

Une personne n'est pas seulement obèse parce qu'elle a une mauvaise alimentation ou ne pratique pas une activité physique suffisante. Bien d'autres raisons peuvent en être la cause : certaines personnes sont génétiquement ou socialement prédisposées. De même, certains médicaments ainsi que certains troubles hormonaux ou métaboliques peuvent jouer un rôle. Ou encore des facteurs psychologiques comme le stress, le manque de sommeil et les maladies dépressives.



## Quelles sont les conséquences pour les personnes concernées ?

L'obésité se répercute sur tous les aspects de la vie. Elle cause souvent du diabète, de l'hypertension artérielle et d'autres maladies cardiovasculaires. Le risque de développer certains types de cancer est aussi accru. L'espérance de vie est réduite en moyenne de deux ans, selon le style de vie. La souffrance est aussi psychologique : stigmatisation, angoisses et dépression sont fréquentes.

## Quels sont les traitements disponibles ?

Il s'agit d'amener les personnes concernées à surveiller le nombre de calories consommées. Il leur est également recommandé de pratiquer au moins 2,5 h d'activité physique modérée par semaine. Les émotions non surmontées jouent souvent un rôle. La plupart des personnes concernées souffrent donc d'un trouble alimentaire nécessitant l'aide d'un professionnel. Parfois, des médicaments peuvent aider à réduire le poids. Si toutes ces démarches restent sans succès, une réduction de l'estomac est souvent envisagée. Certaines parties de l'estomac sont séparées lors d'une gastrectomie en manchon ou d'un by-pass gastrique. Important : même avec une réduction de l'estomac, il est nécessaire d'adapter son comportement alimentaire.

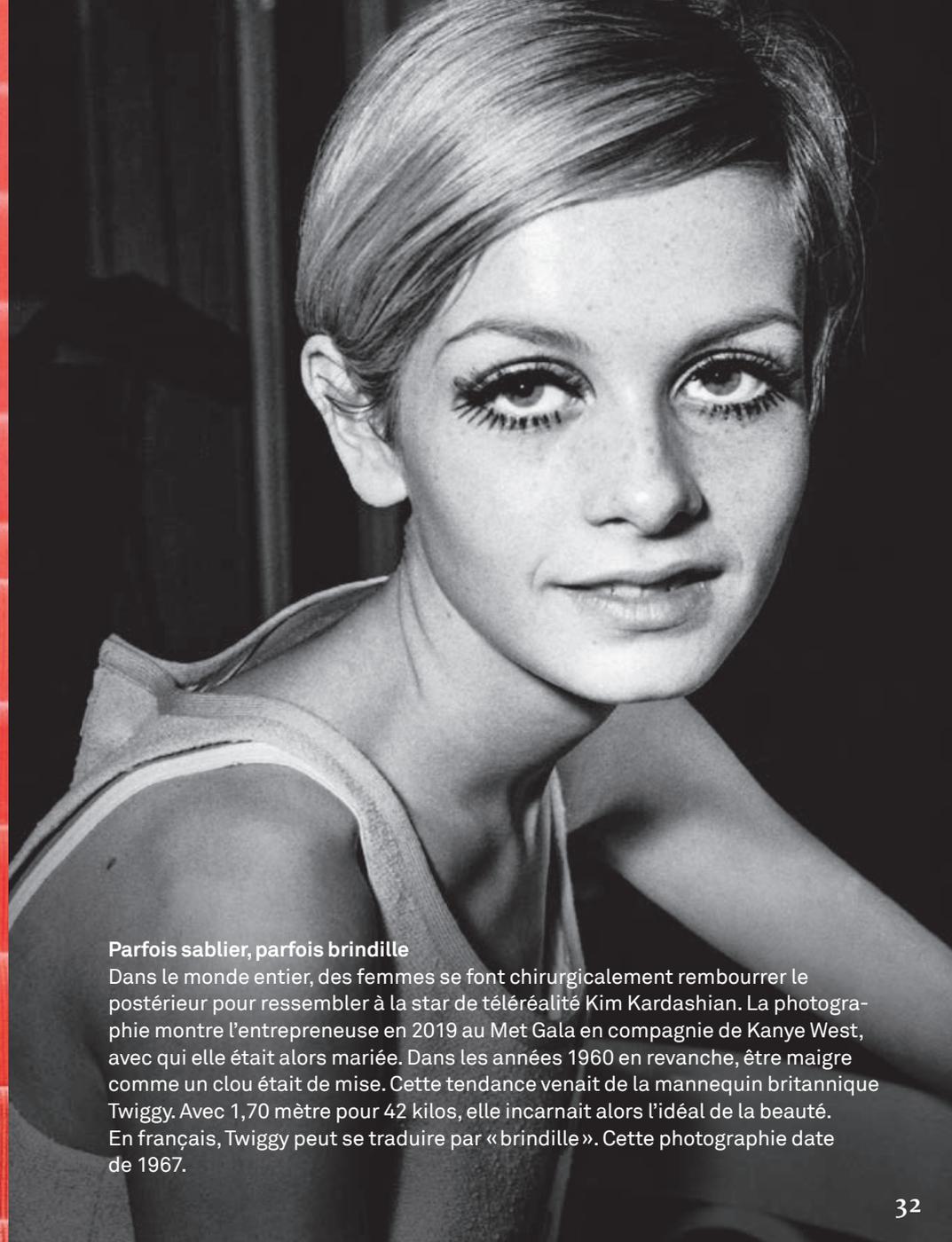
### Coup d'œil à la balance

Combien je pèse ? La société nous prescrit les critères de grosseur ou de minceur vers lesquels nous devrions tendre – et cet idéal a changé à plusieurs reprises au cours de l'Histoire. Les balances existaient déjà dans l'Égypte antique. La première balance automatique a été inventée il y a 140 ans. Sur cette photographie de 1944, deux jeunes femmes regardent ce qu'affiche le pèse-personne. Elles se trouvent dans le sauna de l'hôtel Belvédère à Davos.

# Véritables idéaux

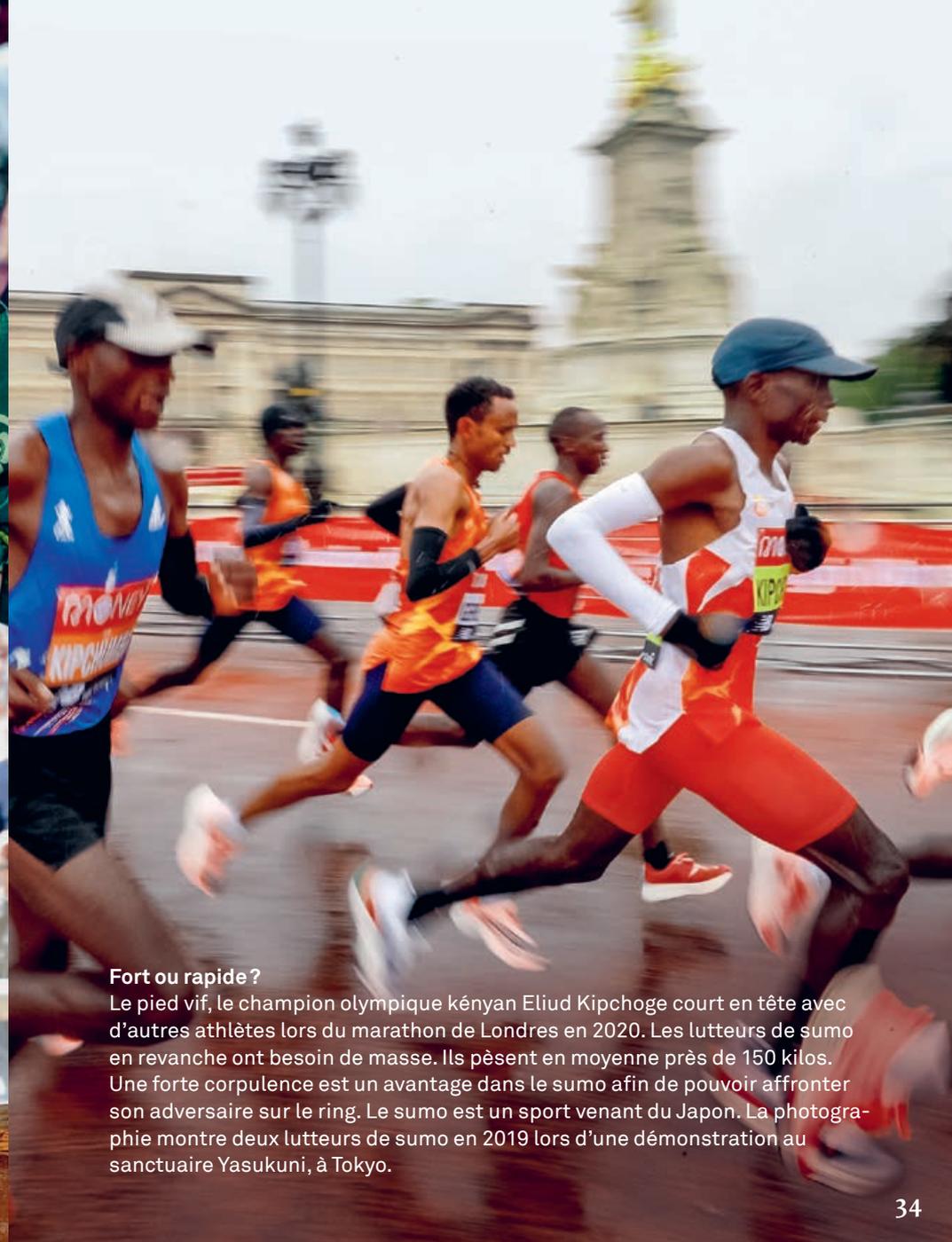
Ils ne pourraient pas être plus opposés : en fonction de la mode, du sport ou de la région, l'idéal qui s'applique au corps et au poids n'est pas le même.





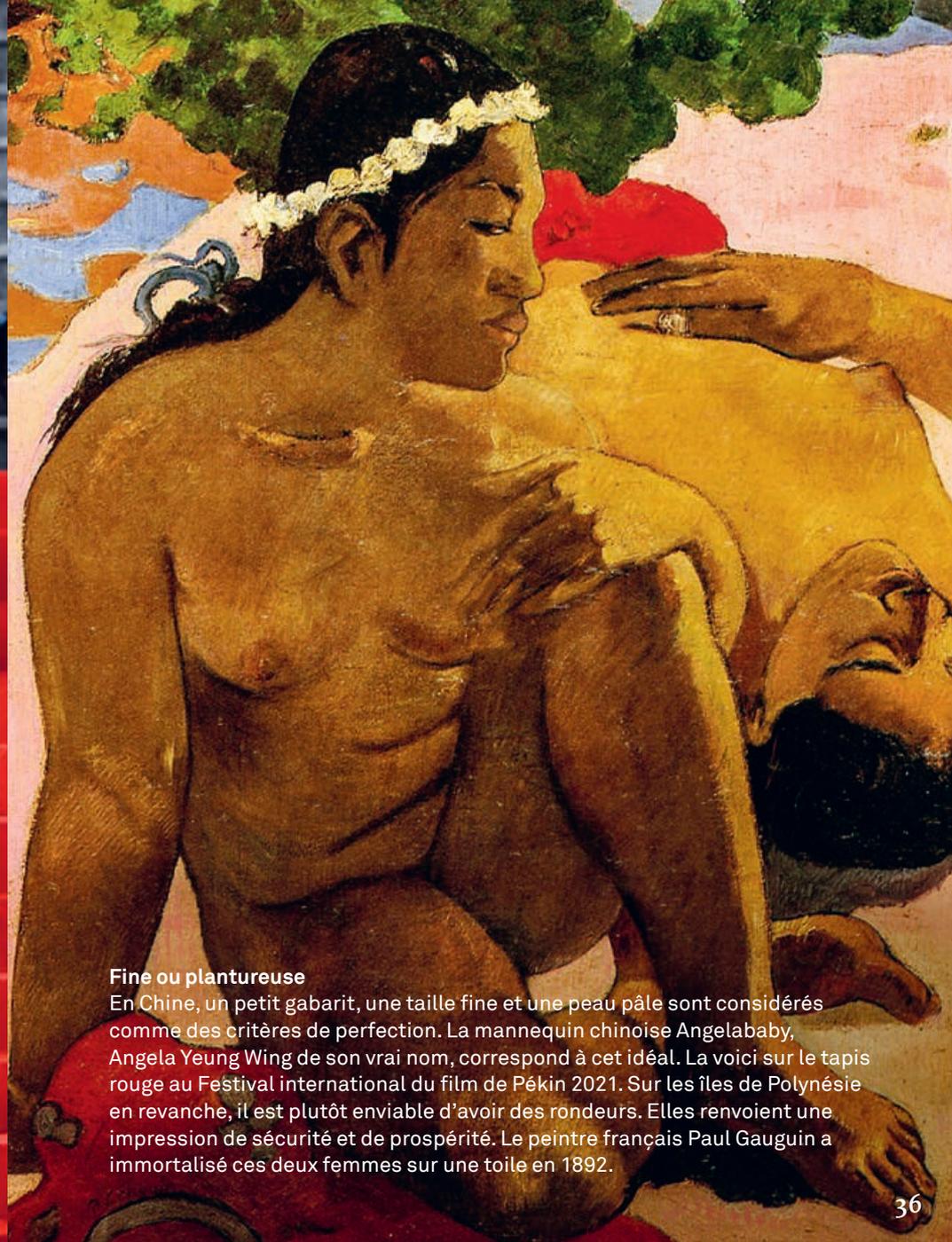
### Parfois sablier, parfois brindille

Dans le monde entier, des femmes se font chirurgicalement rembourrer le postérieur pour ressembler à la star de télé-réalité Kim Kardashian. La photographie montre l'entrepreneuse en 2019 au Met Gala en compagnie de Kanye West, avec qui elle était alors mariée. Dans les années 1960 en revanche, être maigre comme un clou était de mise. Cette tendance venait de la mannequin britannique Twiggy. Avec 1,70 mètre pour 42 kilos, elle incarnait alors l'idéal de la beauté. En français, Twiggy peut se traduire par « brindille ». Cette photographie date de 1967.



### Fort ou rapide ?

Le pied vif, le champion olympique kényan Eliud Kipchoge court en tête avec d'autres athlètes lors du marathon de Londres en 2020. Les lutteurs de sumo en revanche ont besoin de masse. Ils pèsent en moyenne près de 150 kilos. Une forte corpulence est un avantage dans le sumo afin de pouvoir affronter son adversaire sur le ring. Le sumo est un sport venant du Japon. La photographie montre deux lutteurs de sumo en 2019 lors d'une démonstration au sanctuaire Yasukuni, à Tokyo.



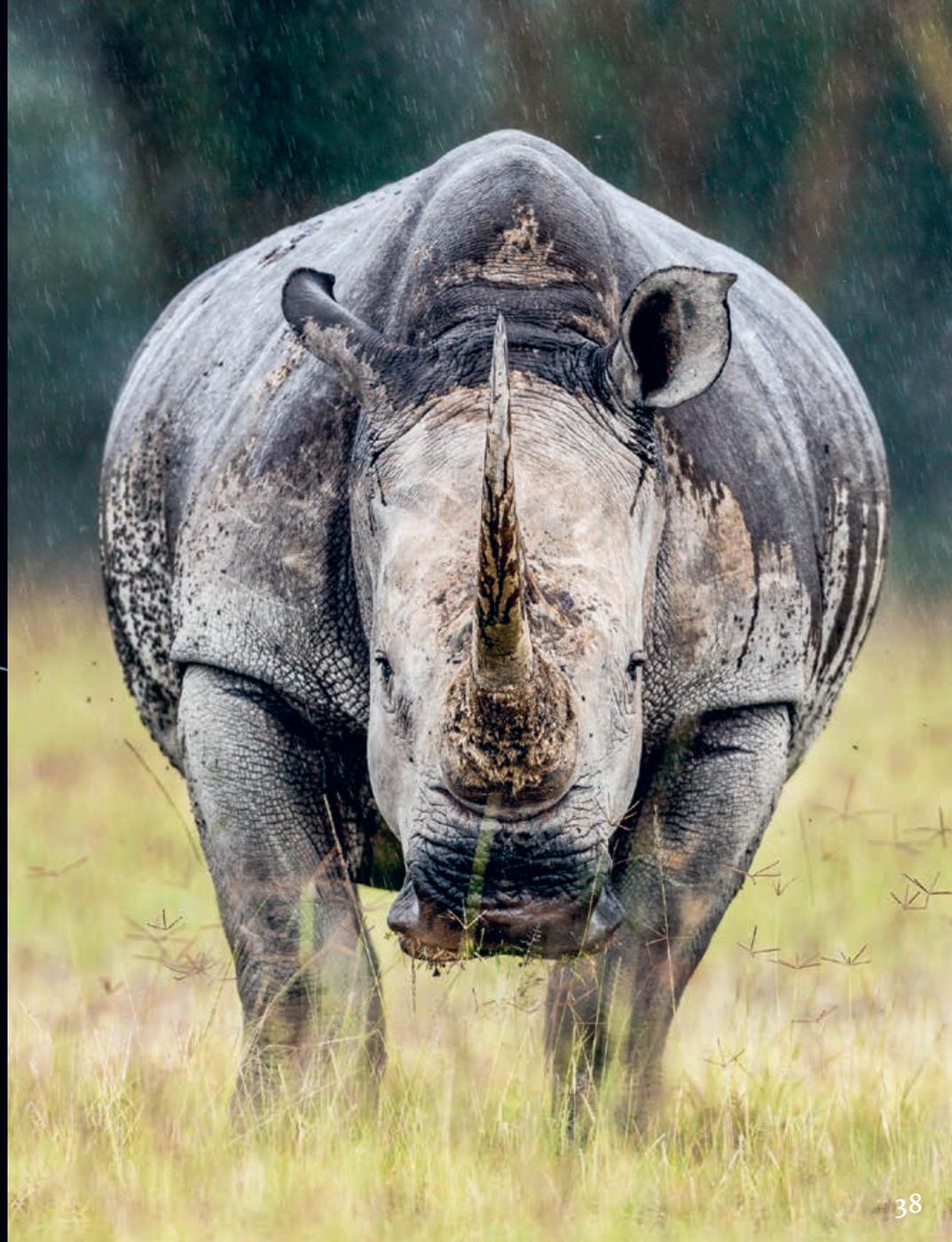
### Fine ou plantureuse

En Chine, un petit gabarit, une taille fine et une peau pâle sont considérés comme des critères de perfection. La mannequin chinoise Angelababy, Angela Yeung Wing de son vrai nom, correspond à cet idéal. La voici sur le tapis rouge au Festival international du film de Pékin 2021. Sur les îles de Polynésie en revanche, il est plutôt enviable d'avoir des rondeurs. Elles renvoient une impression de sécurité et de prospérité. Le peintre français Paul Gauguin a immortalisé ces deux femmes sur une toile en 1892.



### Grammes et tonnes

La biodiversité du monde animal est une incessante source d'émerveillement. Certes, tous les êtres vivants sont constitués des mêmes éléments de base. Les plans de construction sont en revanche différents. Ainsi, cette sauterelle ne pèse pas plus de deux grammes. Alors qu'un rhinocéros, comme le lourd gaillard ci-contre, pèse environ 3600 kilos, soit plus de trois tonnes.



## Envie d'une alimentation saine ?

Si vous souhaitez changer votre alimentation, il vous faudra surtout une chose : beaucoup de patience ! Nous vous accompagnons dans cette démarche, du supermarché à l'assiette.

### Acheter

Les premiers défis vous attendent dès le supermarché. Un changement d'alimentation ne peut réussir que si vous remplissez votre chariot intelligemment.

### Attention aux promesses

Étudiez la liste des ingrédients et les informations nutritionnelles au dos de l'emballage. Vous pourrez ainsi mieux classer et comparer les produits. Restez critique vis-à-vis des labels comme le nutri-score ou la mention « sans sucre ».

**Attention :** « sans sucre » signifie simplement qu'un produit ne contient pas de sucre de table (c.-à-d. de saccharose). Il peut tout de même se composer presque intégralement de glucides et donc être très calorique.



### Le bon choix

Achetez avant tout des produits

- qui comportent peu d'ingrédients
- qui sont peu transformés
- qui sont déjà dans la gamme depuis longtemps
- dont l'aspect et le contenu changent peu avec le temps
- qui ne doivent pas faire l'objet de mesures publicitaires particulières
- qui ne s'accompagnent pas de mentions spéciales comme « sain »
- qui présentent un emballage simple



### Se protéger

N'allez pas faire vos courses en ayant faim. Évitez les zones dangereuses comme le rayon des sucreries. Vous n'aurez ainsi même pas à résister à la tentation. Certains supermarchés sont équipés de caisses sans présentoir de sucreries. Choisissez-les de préférence. Ou scannez vos produits vous-même. Vous pouvez également commander vos courses directement depuis chez vous.





### Moins de graisse!

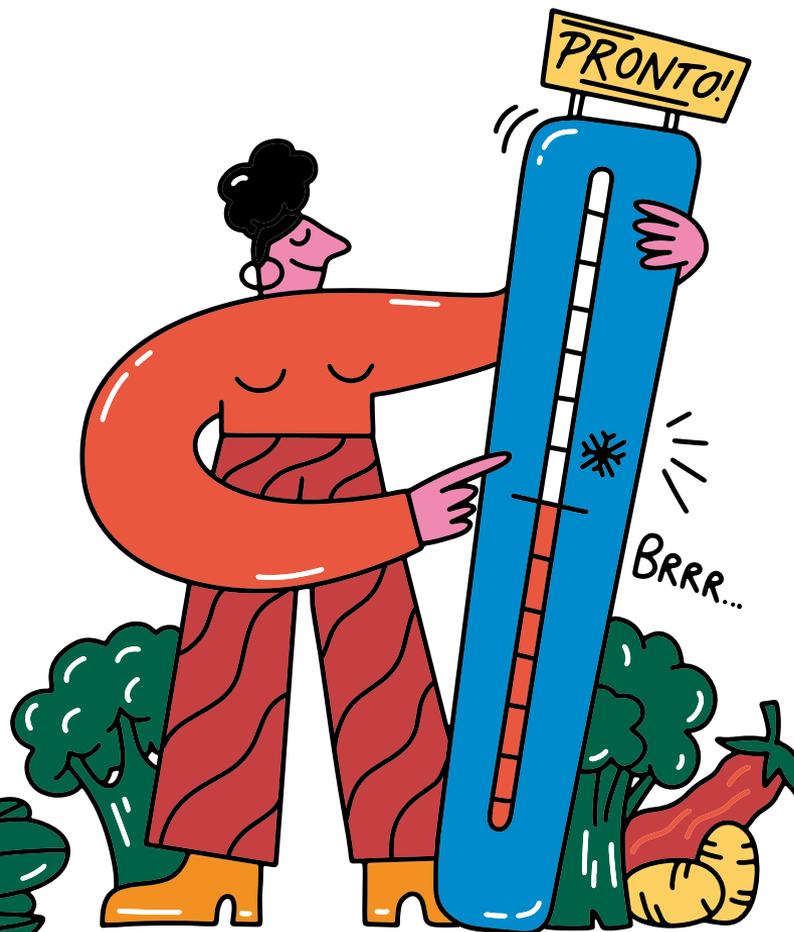
Privilégiez l'huile d'olive. Elle rassasie et le corps brûle les graisses qu'elle contient en premier. En complément de la bouteille d'huile, un accessoire comme un doseur ou un pulvérisateur peuvent vous aider à mieux contrôler les quantités. En outre, cuisiner avec une bonne poêle antiadhésive permet d'utiliser moins de matière grasse. Plutôt que de cuire à la poêle, utilisez la cuisson vapeur ou au four.



### Moins de sel!

Le sel favorise l'appétit. Il nous incite donc à manger et boire davantage. Nous absorbons ainsi automatiquement plus de calories. Privilégiez donc les herbes fraîches ou les épices. Vous pourrez ainsi parfois vous passer complètement de sel.

**Bon à savoir :** cuisiner avec du sel ne contribue que peu à la consommation de sel. Ce sont surtout les plats préparés ou les produits fortement transformés qui en contiennent beaucoup. Si vous souhaitez consommer moins de sel, vous devriez donc commencer par là.



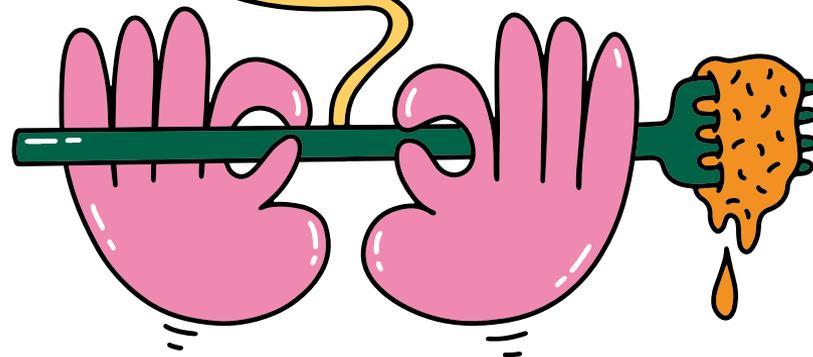
### À toute vitesse!

Cuisiner sainement ne prend pas forcément beaucoup de temps. Veillez par exemple à toujours avoir des légumes surgelés chez vous. Ils conservent leurs vitamines jusqu'à ce que vous les fassiez décongeler. Ou bien préparez en une fois plusieurs portions si vous n'avez pas le temps de cuisiner au cours des jours suivants. Vous pouvez en congeler une partie pour conserver les aliments plus longtemps.



## Vraiment faim ?

Ne confondez pas soif et faim. Notre corps exprime ces deux sensations de la même manière. Commencez donc par boire un verre d'eau si vous avez faim entre deux repas. Voyez si la sensation de faim disparaît.



## Prendre son temps

Mangez en pleine conscience et mâchez lentement. De temps à autre, posez vos couverts. Pendant votre repas, ne vous laissez pas distraire par votre téléphone portable ou par la télévision. Si vous vous laissez distraire ou que vous mangez trop vite, vous retardez la sensation de satiété. Vous mangez alors automatiquement plus.

## Nutriments et volume

Intégrez une source de protéines à chaque repas. Elles rassasient longtemps et perdent une partie de leurs calories lorsque le corps les brûle. Les légumes et les fruits contiennent de nombreux micronutriments, mais peu de glucides, et donnent du volume. Vous remplissez ainsi votre estomac sans consommer trop de calories.



## Que faire si ça ne fonctionne simplement pas ?

**L'avis de David Fäh, médecin et nutritionniste :**

« Souvent, les changements d'alimentation n'échouent pas faute de connaissances suffisantes. Le danger de retomber dans ses anciennes habitudes est grand. Un tel changement nécessite du temps. Faites preuve de patience et acceptez aussi que, parfois, certains changements ne sont pas possibles pour vous. Peut-être remarquez-vous aussi que vous compensez la solitude, le stress, l'ennui ou d'autres émotions en mangeant. Si vous ne parvenez pas à régler ces problèmes vous-même, demandez de l'aide professionnelle. »

# Graisses pas toutes pareilles

Sans graisses, nous ne pourrions pas vivre. Mais quelles sont les graisses saines et celles qui le sont moins ? Aperçu.

CONSEILS



## Margarine

La base de cette matière grasse industrielle à tartiner est souvent une huile végétale durcie à l'aide d'adjuvants et d'additifs. On peut aussi y mélanger de la graisse de palme ou de coco. Toutes deux contiennent de nombreux acides gras saturés qui augmentent le taux de cholestérol. L'huile de palme industrielle traitée peut également contenir plus de substances nocives pour la santé que d'autres graisses alimentaires. Si vous avez besoin de matière grasse à tartiner ou de faire cuire au four, privilégiez donc le beurre.

## Huile de colza

L'huile de colza est riche en acides gras mono-insaturés. Elle contient également les acides gras polyinsaturés de type oméga-3 et oméga-6. Étant donné que ceux-ci sont présents en proportions avantageuses, l'huile de colza est considérée comme une bonne huile alimentaire. Elle est idéale pour les préparations froides. Avec un prétraitement industriel, on peut également s'en servir pour étuver, braiser, cuire à la vapeur ou au four.



## Huile d'olive

Combinée à une alimentation méditerranéenne, l'huile d'olive réduit le risque de maladies cardiovasculaires. La raison : elle contient de nombreux acides gras mono-insaturés – en particulier le fameux acide oléique. Celui-ci a la propriété de réduire le taux de mauvais cholestérol dans le sang. L'huile d'olive accompagne parfaitement des préparations froides. Traitée industriellement, elle s'utilise également pour la cuisson à l'étuvée ou à la vapeur, ou encore pour braiser.

## Beurre

Comme presque toutes les graisses animales, le beurre est riche en acides gras saturés. Ceux-ci ont longtemps été soupçonnés de faire augmenter le taux de cholestérol. De récentes études ont cependant démontré que cela ne s'appliquait en tout cas pas au beurre. Tant qu'on l'étale avec parcimonie sur du pain, on peut garder bonne conscience. Il peut également s'utiliser pour la cuisson au four. Si on retire du beurre l'eau et les protéines du lait, on obtient du beurre à rôtir. Celui-ci permet de cuisiner, de cuire au four et de rôtir.



## Peut-on renoncer aux graisses pour perdre du poids ?

Non, car notre corps ne peut pas produire lui-même certains acides gras essentiels. Ceux-ci se retrouvent surtout dans les huiles végétales, les graines, les noix et les fruits, ou dans les poissons gras comme le saumon, le hareng et le maquereau. Le corps a également besoin d'une certaine quantité de graisses pour absorber certaines vitamines. Fortement limiter les graisses n'est donc pas judicieux.

CONSEILS

## Vrai ou faux ?

De nombreuses fausses vérités circulent au sujet du poids. Il est temps de faire un point sur la situation.

**Quand l'estomac gargouille, on perd du poids.**



Faux. Ces bruits se produisent lorsque notre estomac n'a rien à digérer. En effet, même lorsqu'il est vide, il est toujours en mouvement. Mais au lieu de malaxer des aliments, il ne fait que brasser de l'air et des sucs gastriques. Et cela peut provoquer des gargouillements.

**Manger le soir fait grossir**

C'est un mythe. Il faut simplement que chaque jour, nous ne dépassions pas les besoins énergétiques de notre corps. Peu importe l'heure exacte à laquelle nous prenons nos repas.



**Transpirer fait fondre la graisse**

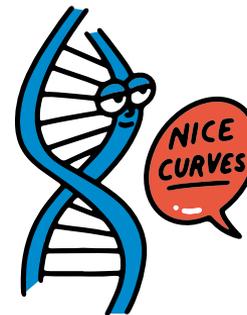
Hélas, non. Après un sauna, si la balance affiche un poids moins élevé qu'avant, c'est principalement dû à la transpiration. Par conséquent, les personnes qui suent beaucoup en faisant du sport ne perdent pas de poids plus rapidement que les autres.



Il n'y a donc aucun rapport direct entre transpiration et combustion des graisses.

**Certaines personnes peuvent manger ce qu'elles veulent sans prendre de poids**

C'est vrai. C'est probablement dû à un gène. Il code une protéine qui influence entre autres le métabolisme énergétique ainsi que la glycémie et le cholestérol. S'il présente un changement spécifique, on ne prend apparemment plus de poids. Mais beaucoup de questions à ce sujet restent sans réponse.



### Boire de l'eau aide à perdre du poids



Cette affirmation est encore sujette à caution. Les études existantes présentent des faiblesses. Certaines indiquent certes un effet positif, la plupart mènent toutefois à des résultats différents. Seule certitude : boire de l'eau plutôt que des jus ou des boissons sucrées évite de consommer des calories.

### L'ananas fait maigrir



C'est faux. L'ananas est certes un fruit pauvre en calories et contient de nombreuses vitamines et minéraux. Il contient cependant du sucre facilement disponible qui fait augmenter le taux d'insuline et complique ainsi la suppression des réserves de graisses. Contrairement à ce que l'on entend, l'ananas n'empêche pas l'assimilation des graisses dans l'intestin et n'aide pas non plus à les brûler.

### Les graisses font grossir



Ce n'est pas tout à fait exact. Avec 9 kilocalories par gramme, les graisses sont certes un nutriment des plus énergétiques, mais elles n'ont aucun effet sur le taux d'insuline et contribuent à une bonne satiété combinées aux glucides et aux protéines. Renoncer complètement aux graisses serait problématique, car notre corps ne peut pas produire lui-même certains acides gras. Nous manquerions également de vitamines liposolubles essentielles.

### Arrêter de fumer fait prendre du poids

Pas forcément. Certes, les personnes qui arrêtent de fumer prennent en moyenne trois à cinq kilos. Chez certaines, le poids se stabilise toutefois au fil des ans. Il est essentiel de compenser par une activité de substitution non calorique. ●



## Le sport pour lutter contre les kilos

Pour perdre du poids sur le long terme, il faut aussi faire plus d'exercice physique. Et ce, régulièrement. Mais quel est l'entraînement le plus approprié ?

### Entraînement d'endurance

L'entraînement d'endurance est, en complément de la musculation, une méthode saine pour perdre de la graisse. Dans l'idéal, il devrait être effectué après la séance de musculation et sur une longue durée. En effet, alors que pendant la première demi-heure, le corps puise en premier lieu l'énergie dans ses réserves de glucides, il puise ensuite de plus en plus dans ses réserves de graisses. Les novices devraient commencer par des activités ménageant les articulations comme la marche nordique, le vélo ou la natation. Il est recommandé de commencer par deux séances de 30 minutes par semaine, puis deux à trois séances de 30 à 45 minutes.

### Entraînement fractionné

Il s'agit d'alterner entre courtes phases d'effort et longues phases de repos. Pratique à haute intensité, il permet de brûler beaucoup de calories en peu de temps.

### Musculation

Pour perdre du poids, il faut améliorer le rapport entre les muscles et la graisse. Autrement dit : non seulement manger moins que ce que le corps consomme, mais aussi prendre du muscle. Plus l'on a de muscles, plus le corps brûle de calories, même au repos. La musculation est la méthode la plus efficace pour prendre du muscle. L'entraînement fractionné de haute intensité (ou HIIT) permet aussi d'obtenir de très bons résultats en 30 minutes, car il mobilise l'ensemble des muscles. Il existe cependant d'autres façons de renforcer ses muscles : sur des machines à la salle de sport, en faisant du yoga ou du Pilates, ou simplement chez soi avec des exercices physiques ciblés. ●

### Pouls

Le bon pouls d'entraînement permet d'optimiser la combustion des graisses. Avec un pouls entre 60 et 70% de la fréquence cardiaque maximale, on se trouve dans la zone de combustion des graisses.

### Pauses

Les fibres musculaires ne se développent pas pendant l'activité physique, mais plutôt pendant les phases de repos. D'où l'importance de ne pas entraîner les mêmes groupes musculaires chaque jour.

### Combinaison

Pour perdre du poids de façon optimale, le mieux consiste à combiner musculation et endurance trois fois par semaine.

### Persévérance

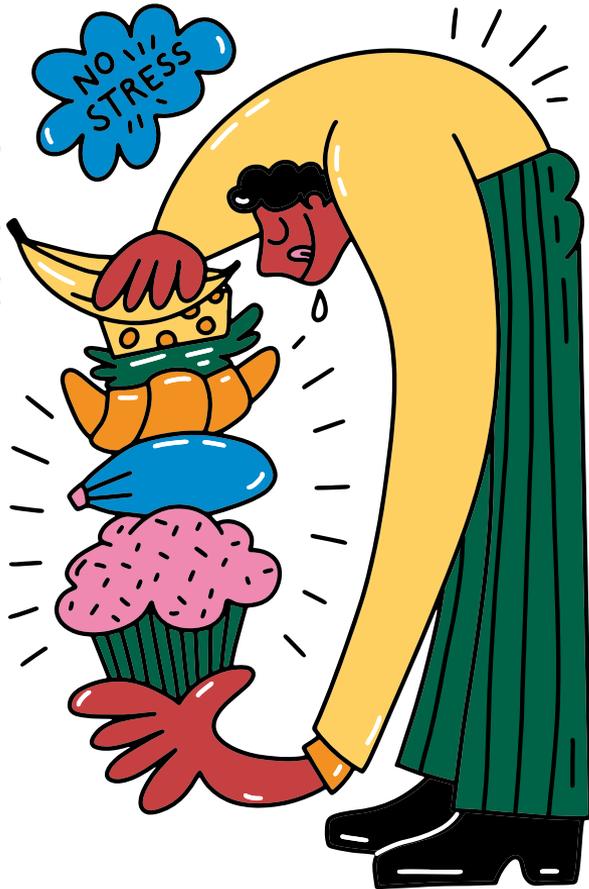
Déterminez des jours d'entraînement fixes. Dans l'idéal, à deux ou en groupe. Choisissez votre sport préféré.

**DON'T FORGET THE LEGS.**

## Bien prendre du poids

Prendre du poids n'est pas aussi simple que ça. Pour beaucoup, manger simplement plus ne suffit pas. Ces conseils aideront les personnes en insuffisance pondérale à atteindre un poids normal.

CONSEILS



- En fonction de l'âge, les personnes en insuffisance pondérale sont plus vulnérables à certaines maladies comme l'ostéoporose. Efforcez-vous donc d'atteindre un poids normal (IMC entre 18,5 et 24,9 kg/m<sup>2</sup>).
- Prendre du poids signifie consommer plus de calories que l'on en brûle sur une longue période. En consommant chaque jour environ 500 kcal de plus, il est possible, selon votre constitution, de prendre près d'un kilo en deux semaines.
- Modifiez votre alimentation progressivement. Vous éviterez ainsi de trop solliciter votre corps.
- Le stress peut aussi causer de l'insuffisance pondérale. Découvrez ce qui vous stresse au travail ou dans le privé et ce que vous pouvez faire pour l'éviter.
- Demandez un avis médical en cas de forte ou soudaine perte de poids pour exclure une maladie.

### ... par l'alimentation

Mieux vaut éviter les plats de la restauration rapide riches en graisses et plutôt consommer des vitamines, nutriments et protéines saines. Les aliments doivent avoir une forte densité énergétique, soit autant de calories que possible pour 100 grammes. Autrement dit : avocat et non asperges, bananes et non oranges, saumon et non perche. Faites plusieurs petits repas par jour. Ajoutez des ingrédients caloriques à vos pâtes, légumes ou salades, p. ex. parmesan, noix et croûtons. Utilisez deux fois plus de beurre, de crème ou d'huile pour cuisiner. Buvez plus souvent des jus de légumes ou de fruits ou des smoothies au lait entier, séré ou yogourt mélangé à une banane/mangue. Accordez-vous de temps à autre un croissant au beurre ou un morceau de chocolat noir.

### ... par l'activité physique

Les kilos supplémentaires devraient aussi se composer de masse musculaire et non de tissus adipeux. Des entraînements d'endurance réguliers et modérés (p. ex. vélo ou marche nordique) sont importants, combinés à de la musculation, p. ex. sur des appareils de fitness. Un corps aux muscles plus forts assimile mieux les nutriments. Pour prendre du poids, on peut donc faire du sport. La perte de calories correspondante est en effet souvent surévaluée. Les muscles donnent non seulement une belle silhouette, mais renforcent le corps et l'esprit tout en améliorant la posture. Ils pèsent aussi plus lourd que la graisse. Et faire de l'exercice donne également faim. ●



#### Insuffisance pondérale ?

Pour l'OMS, une personne adulte est en insuffisance pondérale si son indice de masse corporelle (IMC) est inférieur à 18,5 kg/m<sup>2</sup>.

CONSEILS

## Mon poids et moi

Ces personnes pesaient toutes bien moins auparavant, pour des raisons différentes.



Elle est heureuse d'avoir surmonté son trouble alimentaire : Ursina Schneider a laissé des spécialistes et sa famille l'aider.

### Ursina Schneider, 25 ans, a développé un trouble alimentaire à l'adolescence

« Directement après le camp de football – je devais alors avoir environ 13 ans – j'ai commencé à manger moitié moins. On s'était moqué de moi toute la semaine à cause de mon poids et je ne voulais plus qu'une seule chose : que ça s'arrête. Non seulement je mangeais très peu, mais j'ai aussi développé une véritable hyperactivité physique. Je faisais énormément de sport, j'étais toujours en train de courir et je ne pouvais jamais rester en place.

L'alimentation dirigeait mon quotidien. Avec le temps, je savais combien de calories contenait une demi-pomme et j'étais incolable sur les protéines, les glucides et les graisses. Au bout de presque six mois, j'avais perdu environ vingt kilos. Ma famille a bien sûr remarqué que quelque chose n'allait pas. Je me suis heureusement moi aussi rendu compte que mon comportement était très malsain. J'ai donc tout de suite accepté quand ma mère m'a proposé de l'aide professionnelle. Je voulais absolument que tout aille à nouveau < bien > aussi vite que possible !

Outre une psychologue, une diététicienne et un médecin,

c'est surtout ma famille qui m'a soutenue pendant le processus de guérison. Il m'a fallu près de cinq ans pour pouvoir aborder facilement la question du poids. Entre 18 et 22 ans, j'ai continué à avoir régulièrement des rechutes. Mais depuis environ deux ans, je me considère comme stable, même si les troubles alimentaires resteront probablement pour moi (comme pour tous ceux qui ont connu cela) toujours un sujet sensible. C'est pour ça que nous n'avons par exemple plus de balance à la maison. Je ne sais pas combien je pèse. J'avais seize ans la dernière fois que le médecin m'a pesée. Depuis, ma taille de vêtement est ma seule référence. »

**« Je me suis heureusement moi aussi rendu compte que mon comportement était très malsain. »**

**Steffi Hidber, 48 ans, est en surpoids et se trouve belle**

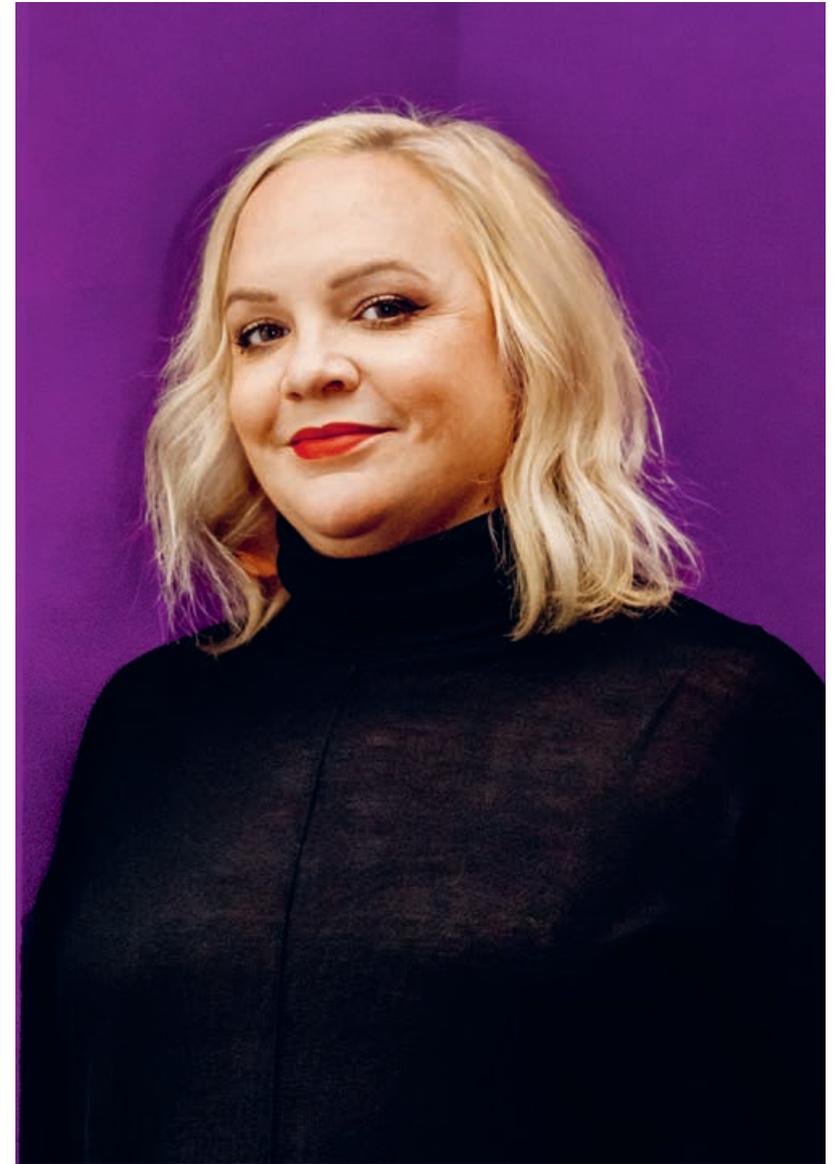
« J'ai toujours été ronde.

Enfant déjà. J'ai aussi toujours eu conscience < qu'être grosse > ne correspond pas à l'idéal de beauté. Après tout, j'ai passé les 11 premières années de ma vie en Californie où les gens célèbrent le culte du corps encore plus que chez nous. Lorsque nous sommes revenus en Suisse, je suis entrée en 8<sup>e</sup> année et j'étais tout simplement < la ronde >. Et ça s'arrêtait là. J'étais détendue, mes camarades de classe aussi, il n'était pas question de harcèlement. Mais c'était avant l'époque des réseaux sociaux. Les photos filtrées sur Instagram et la comparaison constante avec les autres ne faisaient pas partie de notre quotidien.

**« Je n'ai jamais été malheureuse à cause de mon poids. »**

J'avais pourtant conscience d'être différente. J'ai donc commencé tôt à détourner l'attention de ma < faiblesse > et à mettre en avant mes forces: on m'appréciait pour mon humour, mon sens de la répartie et ma loyauté.

Je n'ai jamais été malheureuse à cause de mon poids. Pour des raisons qui m'échappent, je suis dotée d'une très forte confiance en moi, je me trouvais et me trouve toujours belle comme je suis. J'ai quand même essayé deux fois de maigrir – avec succès. Au début de la vingtaine, j'ai vécu un chagrin d'amour et voulais voir si mon poids allait influencer mon attractivité. Mon < régime > consistait à boire beaucoup de café, à fumer et à être sans cesse en vadrouille.



Steffi Hidber ne comprend pas ce que la beauté a à voir avec le poids et pourquoi ce n'est pas en premier lieu une question de joie de vivre et de satisfaction.



Steffi Hidber est journaliste art de vivre et rédactrice.  
Elle écrit également pour son blog [heypretty.ch](http://heypretty.ch)

J'allais au travail, puis directement après, je sortais et je rentrais tard chez moi avant de me mettre au lit.

Mon mode de vie déséquilibré a rapidement payé : en l'espace de six mois, je suis passée de 90 à 60 kilos. Avec le temps, c'est devenu trop fatigant pour moi et trois ou quatre ans plus tard, j'ai retrouvé mon poids d'origine. Mais depuis, j'ai rencontré l'homme de mes rêves avec lequel je suis encore aujourd'hui. Lorsque j'ai entrepris ma deuxième tentative pour perdre du poids, j'avais 33 ans et j'étais mère de deux petites filles. Un jour, il y a eu un moment qui a tout changé : ma fille courait devant moi et j'arrivais à peine à la suivre. Je me suis alors rendu compte que quelque chose devait changer. Je me suis inscrite à Weight Watchers et en un an et demi, j'ai atteint mon objectif de poids d'environ 70 kilos. Pendant cette période, j'ai beaucoup appris sur la nutrition. J'applique encore certains principes aujourd'hui. Ma famille et

moi avons une alimentation très saine. Mon surpoids n'a donc rien à voir avec mon alimentation, mais est probablement plutôt lié à la génétique.

J'ai perdu de vue depuis longtemps mon ancien objectif de poids, je pèse aujourd'hui près de 100 kilos et suis l'heureuse < fat mom > de deux magnifiques adolescentes. Pour moi, il est important que mes enfants ne se définissent pas comme étant grosses ou minces, belles ou laides. Et j'espère pouvoir leur servir de modèle à ma façon. »

**Michael Schmid, 34 ans, s'est battu pendant des années avec son poids lorsqu'il était rameur professionnel**

« J'avais neuf ans lorsque j'ai découvert l'aviron. À 19 ans, je suis rentré dans l'équipe nationale Élite suisse et j'ai participé pour la première fois à la Coupe du monde d'aviron. Malgré mon enthousiasme, j'ai dû dès le début faire face à un dilemme : du haut de mes 1,79 mètre, j'étais trop petit pour la catégorie poids lourds et avec mes 80 kilos j'étais trop lourd pour les rameurs poids léger, qui doivent s'astreindre à de strictes limites de poids : dans les bateaux en équipe, le poids moyen autorisé est de 70 kilos, et de 72,5 kilos en skiff.

Je ne pouvais rien changer à ma taille, j'ai donc dû adapter mon poids et perdre bien 10 kilos. Le stress engendré était tout aussi énorme. Par moments, je devais me peser tous les jours. Si la balance indiquait un poids supérieur à celui autorisé, j'étais stressé. Avec le temps, j'ai appris à aborder la situation plus calmement et j'ai trouvé des stratégies afin d'atteindre le poids nécessaire pour la compétition. Par exemple, en transpirant abondamment lors de l'échauffement le matin

## « Après huit ans comme poids léger, mon corps s'est rebellé. »

avant la course. Après huit ans comme poids léger, mon corps s'est toutefois rebellé. Le déficit calorique constant et le grand nombre d'entraînements auxquels je m'astreignais (je m'entraînais 17 fois par semaine) ont entraîné des blessures répétées aux côtes. Après la saison 2018, je suis donc passé à la catégorie de poids ouverte.

Il y a deux ans, je me suis retiré du sport de haut niveau. Je ne voulais plus épuiser mon corps. Depuis, je suis aussi devenu papa et voulais consacrer plus de temps à ma famille, à mes amis et à mon travail. Aujourd'hui, je continue à m'entraîner chaque jour et veille à avoir une alimentation équilibrée. Je m'accorde toutefois plus de libertés et savoure de ne pas devoir renoncer à un dessert ou à un verre de vin. Sans oublier que depuis, je ne remonte presque plus sur la balance. » ●



Michael Schmid a été deux fois champion d'Europe et a remporté une médaille à la Coupe du monde. Aujourd'hui, il est doctorant à l'Institut des sciences du sport de l'Université de Berne.

# Glossaire

## A

### Acides gras insaturés

On distingue les acides gras mono-insaturés et polyinsaturés. Notre corps est incapable de produire certains d'entre eux.

On les retrouve principalement dans les huiles végétales, mais aussi dans les noix, les graines, les pépins ou les poissons gras.

### Acides gras saturés

La plupart des acides gras saturés sont d'origine animale. Le corps humain est aussi capable de les produire lui-même. Il est donc recommandé de ne pas les consommer en trop grandes quantités.

## B

### Body positive

Né aux États-Unis, le mouvement body positive lutte contre les idéaux de beauté irréalistes et discriminants. Le mouvement body neutrality va quant à lui encore plus loin : l'estime de soi ne doit pas dépendre de l'apparence et le corps ne doit pas être placé au centre.

### Body shaming

Le body shaming, ou dénigrement de l'apparence, désigne les préjugés et les comportements dénigrants liés à l'apparence en général.

## D

### Déficit calorique

Une personne consommant moins de calories qu'elle n'en brûle se trouve en déficit calorique. En cas de bilan calorique négatif, le corps puise dans les réserves de graisse existantes. Résultat : on perd du poids.

### Dysmorphie musculaire

Il s'agit là d'un trouble de l'image corporelle touchant principalement les jeunes hommes. Les personnes concernées perçoivent leur corps comme chétif alors qu'elles sont musclées. Elles s'entraînent alors de manière malade pour prendre plus de muscle.

### Dysmorphophobie

Une personne souffrant de dysmorphophobie se concentre excessivement sur un défaut imaginaire ou minime de son apparence. La personne concernée souffre de cette situation.

## E

### Entraînement HIIT

Ce qu'on appelle High-intensity interval training (HIIT), ou entraînement fractionné de haute intensité, consiste à alterner entre des phases d'effort intense et des phases de récupération. Il se prête particulièrement bien au développement musculaire : 30 minutes

sont déjà extrêmement efficaces, car la totalité des muscles est mobilisée.

### Excédent calorique

Un excédent calorique entraîne une prise de poids. Pour prendre du muscle, il est par exemple nécessaire de consommer plus de calories que le corps n'en brûle. On parle alors d'un bilan calorique positif.

## F

### Fat shaming (grossophobie)

Le fat shaming, ou grossophobie, désigne le fait de discriminer ou de stigmatiser des individus en raison de leur surpoids.

## H

### Hormones

Les hormones sont des neurotransmetteurs propres au corps présentes dans le sang. Elles contrôlent l'activité, la croissance, le développement, la reproduction, l'équilibre intérieur du corps et le métabolisme des organes. Ainsi, elles influencent par exemple notre appétit.

### Hyperphagie

Aussi appelés mangeurs émotionnels, les personnes souffrant d'hyperphagie ont une envie accrue de sucre et de glucides lorsqu'elles sont stressées.

Elles consomment de plus grandes quantités ou mangent plus souvent entre les repas.

### Hypophagie

En situation de stress, ces personnes perdent l'appétit. Elles mangent de petites quantités ou sautent complètement certains repas.

## I

### Indice de masse corporelle (IMC)

L'indice de masse corporelle est une valeur qui compare le poids en fonction du carré de la taille (kg/m<sup>2</sup>). L'IMC se compose des catégories de maigreur, poids normal, surpoids et obésité. Cet indicateur ne tenant toutefois pas compte de facteurs comme l'âge, le sexe ou la proportion et la répartition des graisses, sa signification pour la santé doit être interprétée individuellement par un ou une spécialiste.

### Insuffisance pondérale

D'après l'OMS, une personne adulte est considérée en insuffisance pondérale si son indice de masse corporelle (IMC) est inférieur à 18,5 kg/m<sup>2</sup>. Selon l'âge, l'insuffisance pondérale augmente les risques de maladies comme l'ostéoporose.

## M

### Métabolisme de base

Ce terme désigne la quantité d'énergie dont le corps a besoin au repos pour assurer les fonctions élémentaires de l'organisme comme la circulation sanguine, la respiration ou encore la digestion.

## O

### Obésité

L'obésité est une maladie chronique. Ses causes peuvent être variées. Elle est généralement traitée dans le cadre d'une approche thérapeutique multiple portant sur l'alimentation, l'activité physique et une psychothérapie.

## P

### Pouls d'entraînement

Le bon pouls d'entraînement permet d'optimiser la combustion des graisses. Le pouls d'entraînement optimal se trouve entre le pouls au repos et le pouls maximum. Il varie en fonction de l'âge, du sexe et du niveau d'entraînement. Avec un pouls entre 60 et 70 % de la fréquence cardiaque maximale, on se situe dans la zone de combustion des graisses (valeur de référence pour le pouls maximum = 220 moins l'âge).

# Commander le Guide

Avez-vous déjà tous les numéros de notre Guide ? Commandez gratuitement ceux qui vous manquent.



- |                  |                       |                 |
|------------------|-----------------------|-----------------|
| 01 : Stress      | 05 : Muscles          | 09 : Dos        |
| 02 : Calories    | 06 : Cœur             | 10 : Dépression |
| 03 : Respiration | 07 : Intestin         | 11 : Poids      |
| 04 : Sommeil     | 08 : Premiers secours |                 |

Veillez simplement remplir le formulaire de commande sur notre site Internet. Nous vous ferons parvenir le Guide dans la limite des stocks disponibles.

→ [helsana.ch/guide](https://helsana.ch/guide)



## Impressum

Le « Guide » paraît deux fois par an en annexe du magazine clients « Actuel ».  
**Éditeur :** Helsana Assurances SA **Rédaction :** « Actuel/Guide », case postale 8081 Zurich, [redaktion@helsana.ch](mailto:redaktion@helsana.ch) **Responsabilité générale :** Claudia Wyss, Carmen Schmidli **Rédactrice en chef :** Gabriela Braun **Responsable de la rédaction :** Daniela Diener **Rédaction :** Rainer Brenner, Lara Brunner, Tanja Kühnle, Nina Merli, Daniela Schori **Réalisation :** Helsana Assurances SA **Concept et mise en page :** Raffinerie AG, Zurich (conseil externe : Rainer Brenner) **Traduction et correction :** Supertext SA, Zurich **Impression :** Stämpfli SA, Berne **Envoi :** veuillez annoncer tout changement à notre Service Clientèle : 0844 80 81 82 ou [helsana.ch/contact](https://helsana.ch/contact) ; Helsana décline toute responsabilité en cas d'informations erronées ou incomplètes. ©Helsana, 2022. Reproduction (même partielle) autorisée uniquement avec mention des sources.

**Crédit photographique :** Katrin von Niederhäusern : illustrations  
KEYSTONE/Milou Steiner : pp. 28–29 Ovidiu Hrubaru/Alamy Stock Photo : p. 30  
KEYSTONE/KEYSTONE HAMBURG : p. 31 KEYSTONE/EPA/Franck Robichon : p. 32  
Getty Images/Ian Walton – Pool : p. 33 Getty Images/VCG/VCG : p. 34 Bridgeman Images/Paul Gauguin : p. 35 KEYSTONE/SCIENCE PHOTO LIBRARY/Melvyn Yeo : p. 36  
KEYSTONE/NATURE PICTURE LIBRARY/Denis-Huot : p. 37 Anja Wille-Schori, assistante : Nia Endtner : pp. 44–45 Anne Morgenstern : pp. 54–61 Mises à disposition : pp. 2, 7, 22



imprimé en suisse

Êtes-vous  
à l'aise  
avec votre  
corps ?