

Excès de poids et obésité, les idées reçues à combattre

Les idées reçues constituent des barrières tenaces à une prise en charge durable de la perte de poids. L'évolution pondérale en dents de scie positives, c'est l'effet yo-yo qui se traduit par la résistance du corps à la perte de poids. Pour éviter cette situation difficile à gérer, mieux vaut vous orienter vers un professionnel de la santé avant toute nouvelle tentative. Une bonne prise en charge débute d'abord et avant tout par une bonne information.

Je veux avant tout perdre beaucoup de poids

Le succès à long terme est l'objectif à toujours garder à l'esprit. Mieux vaut éviter d'avoir un objectif trop ambitieux au départ qui peut être la source de frustrations et donc d'échecs car il nécessiterait une restriction trop importante.

Mon excès de poids est un problème esthétique

L'obésité est une maladie qui en cause de nombreuses autres bien plus redoutables encore : diabète de type 2, maladies cardiovasculaires, hypertension, certains cancers, arthrose, ...

Je dois perdre beaucoup de kilos pour voir les bénéfices sur ma santé

Une perte de poids même modérée peut déjà avoir des conséquences extrêmement favorables pour la santé.

Je dois suivre un régime strict

Un régime strict met le corps en état de "survie", une forme d'hibernation qui le prive des nutriments essentiels pour votre santé. Il intensifie sa faculté d'emmagasiner l'énergie fournie par les aliments.

Mon problème d'excès de poids est un problème passager, il suffit de maigrir

L'obésité est une maladie chronique, en conséquence de quoi elle exige une prise en charge sur le long terme. Le non-respect de ce principe expose à l'effet yo-yo.

Manger moins ou bouger plus, cela revient au même

Une activité physique régulière (30 minutes par jour est reconnue comme bénéfique pour la santé) optimise le métabolisme de base: même au repos, on brûle alors plus de calories qu'une personne sédentaire. De plus, cette activité physique régulière permet de maintenir une perte de poids à long terme. C'est la meilleure prévention de l'effet yo-yo.

Il suffit de manger moins et de bouger plus

Une approche pluridisciplinaire complète ajustée par votre médecin est la seule garante d'une perte de poids durable. Elle regroupe 3 disciplines à suivre simultanément: la diététique, l'activité physique et la compréhension de son comportement alimentaire (pourquoi et quand je mange ?).

La stagnation du poids pendant le processus d'amaigrissement est un échec

Au cours d'une prise en charge, il arrive parfois qu'on ne maigrisse plus pendant quelques semaines, et le poids reste donc identique. Ceci est parfaitement normal! Il n'y a donc aucune raison de reprendre les vieilles habitudes alimentaires.

Il suffit de me faire opérer

Il existe des critères bien précis avant d'envisager une chirurgie. L'approche pluridisciplinaire reste indispensable en phases pré et post-opératoire.

Mon enfant fait du yo-yo avec son poids

Ce diagnostic ne s'improvise pas. Chez l'enfant, il existe un phénomène normal le rebond d'adiposité qui a lieu vers 6-8 ans. Si le rebond d'adiposité se produit plus tôt, il faut consulter le médecin de l'enfant. En effet, une reconstitution trop précoce de graisse corporelle dans la petite enfance peut annoncer une future obésité.

Je mets mon enfant au régime "maison"

Les enfants ont des besoins différents de ceux des adultes, puisqu'ils sont encore en phase de croissance. Ils peuvent manger de tout, mais en respectant la pyramide alimentaire de l'enfant! Ne mettez pas de votre propre initiative un enfant au régime, vous risquez de faire plus de mal que de bien. Consultez votre pédiatre.

Veiller à une activité physique régulière est également essentielle chez les jeunes : pas plus d'une heure de TV/PC/Playstation par jour (au total), éteindre l'écran une heure avant d'aller dormir, et une heure d'activités sportive, ludique, créative par jour.

POUR PLUS D'INFORMATIONS, VISITEZ WWW.BOLDNET.BE