



Convaincue de l'importance de changer de regard sur les questions liées au poids, l'asbl Question Santé propose de découvrir « **10 bonnes raisons de ne pas faire régime** ».

1. Ça ne marche pas !

Oubliez les 'people' et les régimes miracles censés vous faire perdre vos kilos superflus sans trop d'efforts et en quelques semaines à peine. Dans la plupart des cas (80%), ces méthodes ne fonctionnent pas !

2. On n'écoute plus son corps

A force de réfléchir à ce qu'on peut manger et ce qu'on doit éviter pour respecter son régime, on en oublie d'écouter notre corps et ses signaux de faim ou de satiété. Or ces sensations sont nécessaires pour réguler notre alimentation et notre poids.

3. Plus on fait régime, moins on s'aime

Comme les régimes sont souvent un échec on se sent nul de ne pas y arriver et on finit par se trouver moche moralement... Pourtant on s'y remet, au risque de se retrouver une fois encore confronté à une déception.

4. Ça allège surtout le portefeuille

Les régimes sont devenus un vrai business ! On ne compte plus le nombre de solutions proposées pour maigrir : produits 'light' à toutes les sauces, compléments alimentaires « miracle », produits dérivés de différents régimes, livres de conseils en tous genres...

5. Ça rend obsédé

Quand on est au régime, on pense plus souvent à la nourriture, et cela peut même tourner à l'obsession ! On se trouve alors confronté à plus de tentations qu'en temps normal, c'est-à-dire à plus de risques de « craquer » et donc de prendre du poids...

6. Ça fait parfois manger plus !

On se frustre tellement avec la nourriture que toute une série de situations et d'émotions (joie, stress, déprime, fatigue, colère...) nous donnent une seule envie : bouffer !

7. Obsession chez les parents, déséquilibre chez les enfants

Les régimes, qu'ils soient suivis par les enfants ou par les parents, ont tendance à favoriser la prise de poids chez les jeunes.

8. C'est pas vraiment bon pour la santé...

L'objectif d'un régime, c'est l'amaigrissement, pas la santé. Et beaucoup de régimes peuvent susciter des déséquilibres dans le corps, surtout s'ils sont pratiqués de manière sévère et/ou prolongée : déficit en vitamines, diminution de la masse osseuse, troubles du rythme cardiaque...

9. Y a pas de mal à avoir des rondeurs

La plupart des gens qui se sentent trop gros ne sont en fait pas en surpoids d'un point de vue médical, et encore moins obèses. La volonté de maigrir est souvent d'ordre esthétique : il faut correspondre à l'idéal de minceur valorisé dans nos sociétés.

10. Manger, c'est bon pour le moral

Au fond, vous le savez bien, hein ? Manger quelque chose de bon, ça détend, ça fait plaisir, ça reconforte. Surtout quand on partage un bon repas avec ceux qu'on aime

Source : <http://voyoynslarge.be/-Regimes-attention->