

À chaque âge son programme minceur

Par Fabienne Théodoloz

La notion de perte de poids ne peut pas être abordée de la même façon en fonction de l'âge car chaque étape de la vie comporte des spécificités qui différencient les besoins nutritionnels. De surcroît, l'environnement propre à chaque âge se modifie en fonction des événements qui vont marquer la vie. Il faudra donc adapter une démarche minceur à tous ces facteurs d'évolution comme à tous les facteurs spécifiques à chaque individu.

L'ENFANCE ET L'ADOLESCENCE : DEUX ÉTAPES CLÉS

Durant les deux premières périodes de la vie, à savoir celles de l'enfance et de l'adolescence, on ne pourra pas à proprement parler de programme minceur spécifique sauf à rencontrer des cas d'obésité ou d'anorexie avérées qui nécessiteront, préalablement à l'accompagnement alimentaire, une prise en charge et un suivi médical. Il est tout à fait évident que ces deux premières périodes de notre vie sont déterminantes car elles vont forger dans notre comportement alimentaire d'adulte des réflexes et des habitudes dont nous allons avoir du mal à nous départir. A la période de la puberté, étape difficile dans la vie d'une jeune fille, l'adolescente s'arrondit, elle doit apprivoiser ses nouvelles formes. Aujourd'hui nous constatons que les jeunes filles de cet âge sont soit en surpoids, soit d'une extrême maigreur. La régularité de repas équilibrés pris en famille, le dialogue familial et

une écoute attentive des parents devraient permettre de déceler une problématique latente qui s'exprime dans un sens ou un autre à travers l'alimentation ou le rejet de celle-ci. Il est encore temps de réagir avant que ne s'installent les kilos qui vont encore plus complexifier l'adolescente ou avant que ne s'installe définitivement ce rejet de la nourriture qui peut aboutir à une forme d'anorexie. L'accompagnement parental est majeur pour aider l'adolescence à décrypter l'image de la femme que relaie la presse et surtout pour l'aider à comprendre l'importance de l'alimentation sans en faire une contrainte permanente, c'est-à-dire se faire plaisir de temps en temps et respecter des règles d'hygiène alimentaire le reste du temps.

L'ÉTERNEL PROBLÈME DU POIDS : PAS DE « RECETTE MIRACLE »

Adulte, une femme va disposer d'un bagage d'habitudes et de comportements qu'elle va devoir gérer et adapter le mieux

possible à son quotidien. En tout premier lieu, elle va vivre chaque mois quelques jours plus ou moins difficiles. En effet, les variations hormonales mensuelles ont des incidences sur l'organisme comme les ballonnements, rétention d'eau, faim, soif, envies de sucre, douleurs aux seins, affectation de l'humeur, hyperactivité. La connaissance de quelques petites règles éviterait un certain nombre de désagréments à ces moments-là et permettrait de vivre plus sereinement cette période. Par exemple, limiter les quantités de sucres rapides pour éviter de trop modifier notre glycémie..., donc générer moins d'envies de sucre, penser à limiter le sel et les aliments très salés, tels que les poissons et les viandes fumées, les fromages très salés..., éviter de se forcer à boire, puisque cette période favorise la rétention d'eau. Dans cette période active de sa vie, une femme bouge beaucoup, élève ses enfants, s'occupe de sa maison, travaille et quand il lui reste du temps fait

du sport. Il existe naturellement une dépense énergétique importante. C'est donc une période où généralement une femme ne connaît pas spécialement de problèmes de poids sauf pendant les périodes de grossesse. Il faut savoir que la notion de « devoir manger pour deux » est maintenant révolue. Cependant, les variations hormonales jouent là encore certains mauvais tours (envies, faim, aversions alimentaires...). Il faut être très vigilant et se préparer psychologiquement à cette période (veiller particulièrement à son alimentation et ne céder à la tentation que de temps en temps pour se faire plaisir). Force est de constater que, malgré une activité importante, durant cette période active, de nombreuses femmes sont en surcharge pondérale et connaissent une spirale infernale dont elles ont du mal à sortir. Celle d'être envahie par ses mauvaises habitudes et/ou de vivre dans un environnement difficile où la compensation alimentaire deviendra la seule échappatoire. Passant indéfiniment d'un « régime miracle » à l'autre, souvent sans succès, le découragement s'installe et le « laisser-aller » aussi...

LES POINTS ESSENTIELS POUR RÉUSSIR DURABLEMENT

Il existe aujourd'hui un nombre important de régimes (hypo-caloriques, hyper-protéinés, compléments alimentaires...), de traitements, de soins et de crèmes. La démarche la plus pertinente sera de faire le choix qui vous conviendra le mieux sans mettre en danger votre santé, sans perdre votre énergie, et sans vivre dans la frustration permanente. En clair, choisir un chemin durable en sachant qu'un problème de poids ne disparaît jamais mais qu'il existe des moyens de le gérer raisonnablement.

Le « poids de forme » est une notion très subjective donc

appréciée très différemment en fonction des individus, de leur âge mais également de leur « vécu alimentaire » ainsi que de leur environnement professionnel, familial et psychologique. La démarche la plus pérenne et adaptée pour mincir et rester mince sera celle qui prendra en compte tous ces facteurs individuels pour établir d'une façon personnalisée une « démarche minceur » et « après minceur » pour intégrer une nouvelle hygiène alimentaire et l'installer durablement dans la vie au quotidien. Cette nouvelle hygiène alimentaire doit permettre de gérer les repas en conservant une vie sociale, familiale et professionnelle, sans frustration, en respectant certaines règles tout en se faisant plaisir et en maintenant un poids de forme constant. Si l'hérédité joue certainement un rôle, des habitudes alimentaires sont ancrées depuis de nombreuses années. Il ne s'agit donc pas de vouloir uniquement perdre du poids, mais principalement de changer ces habitudes et d'intégrer une nouvelle hygiène alimentaire qu'il va falloir garder toute sa vie. Il faut absolument éliminer les notions de « tout ou rien », de régimes, de frustrations. Il est nécessaire d'adapter son alimentation à son rythme de vie personnel et professionnel.

LES PÉRIODES DE PRÉ MÉNopause ET MÉNopause : UN CAP DIFFICILE DANS L'EXISTENCE D'UNE FEMME

Le corps change, notre vie devient en général plus sédentaire, un sentiment de perte de féminité peut s'installer. Il faut donc apprendre à « écouter son corps » et à modifier certaines habitudes alimentaires. Les traitements hormonaux substitutifs ont des effets secondaires importants entre autres, un changement de l'humeur, une perturbation du sommeil etc....



Aidons notre gynécologue à trouver un traitement hormonal approprié, n'hésitons pas à lui faire part des divers changements ou désagréments provoqués par un traitement ou un autre. Il faut dans certains cas en essayer plusieurs avant de parvenir à un confort, tant sur le plan physique et hormonal qu'émotionnel. Notre activité physique étant plus réduite, de ce fait nos besoins alimentaires changent. Il va donc falloir adapter, notre alimentation en réduisant notre apport journalier nutritionnel et en modifiant le choix et la fréquence de certains aliments.

SAVOIR GÉRER SON ALIMENTATION À UNE ÉPOQUE OÙ LE « STRESS » EST OMNIPRÉSENT DANS LA VIE AU QUOTIDIEN.

Dans un environnement de tension, l'alimentation sert bien souvent d'antidépresseur. « Je mange suite à un problème professionnel, personnel », « je mange lorsque je m'ennuie ». S'installe alors un cercle vicieux de compensation par la nourriture. Il faut donc réapprendre à se faire plaisir avec autre chose que la nourriture. Il faut se créer des centres d'intérêts, s'y adonner régulièrement en dehors de notre vie professionnelle ou familiale.

Il faut donc développer une démarche pour se construire des « fenêtres » de décompression qui vont venir compléter et pérenniser les résultats obtenus après une perte de poids. Travailler sur « l'image de soi » est également majeur. Comme l'est tout autant la nécessité d'apprendre à s'occuper de soi, se faire du bien, s'aimer, se regarder, ré-apprivoiser son image corporelle, ne pas passer toujours après les autres.

CONSTRUIRE SA DÉMARCHE MINCEUR EN ÉTANT ENTOURÉE

Tous ces nouveaux chemins sont difficiles à construire seul car la force de l'habitude et l'inertie qui en résulte, conduisent la plupart du temps à renoncer faute d'accompagnement approprié. Le soutien psychologique durant cette période de reconstruction personnelle est indispensable. Il est très difficile d'opérer des changements durables sans aide. ■

À RETENIR

Une démarche minceur doit être adaptée à chaque moment important de sa vie. Elle ne doit pas prendre le pas sur la notion de plaisir. Un accompagnement auprès d'un professionnel est conseillé pour permettre de passer des caps difficiles.