



Le conseil du mois

Petits conseils pour un bon régime

Dans le dernier conseil santé, nous avons vu comment calculer notre IMC (Indice de Masse Corporelle)

$$IMC = \frac{\text{Poids en kg}}{(\text{taille en m})^2}$$

Si on perd du poids, on diminue les facteurs de risque associés aux maladies comme l'hypertension. Une perte de 10 kg fait diminuer la tension artérielle de 10 mm de mercure (15/9 à 14/7) et augmente de 30% notre tolérance à l'effort. Les triglycérides diminuent de 30%, le cholestérol de 10% et la glycémie (sucre dans le sang) : de 10 à 50%.

Quand commencer un régime ?

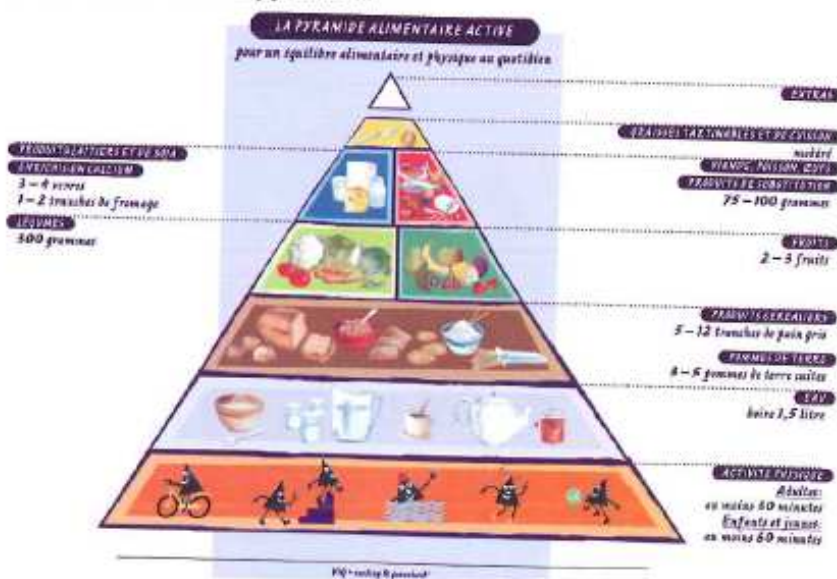
Avant la phase dite *décisionnelle* c'est-à-dire la phase où la personne est motivée à changer son comportement alimentaire dans la semaine voire le mois qui suit, les individus sont en *phase contemplationnelle*. Ils sont conscients du problème d'excès pondéral voire d'obésité mais ne sont pas prêts à adopter un changement dans leur comportement. Donc, avant tout, il faut être **motivé au changement**...

Le régime repose sur des bases importantes :

- la **motivation** du patient
 - partir d'une **alimentation variée, saine et équilibrée** (schéma de la pyramide alimentaire)
 - le suivi, « **coaching** » par le médecin traitant, une diététicienne, un médecin nutritionniste, un groupe (weight watchers), ceci a montré des résultats supérieurs au régime entrepris seul.
- Un régime hypocalorique (d'un déficit énergétique de 500 kcal.) permet la perte de 500g /sem.

L'éducation alimentaire repose sur des principes élémentaires :

- la **valeur énergétique** des aliments avec une attention particulière portée sur les sodas, les boissons alcoolisées, les chips, les fastfood (pizzas, loempias, hamburgers...), très riches en calories...
- les **modes de préparation** peu riches en graisse (papillottes, micro-onde, cuit-vapeur...)
- les **tailles des portions** : réapprendre à manger en plus petites quantités, moins vite...
- l'**hydratation** : importante : minimum : 1,5l/jour
- l'interprétation correcte des indications figurant sur les **étiquettes** des emballages...
- l'apprentissage de l'équilibre alimentaire selon la **pyramide** :



Les **conseils diététiques** seront prodigués : aller faire ses courses l'estomac plein muni d'une liste de courses préalablement établie, ne pas se ruer sur les produits light (pauvres en sucres mais parfois riches en graisses), manger lentement, donc déposer ses couverts entre chaque bouchée, lire les étiquettes,...

Enfin, la perte pondérale et le maintien de celle-ci est plus efficace grâce à l'association de l'**exercice physique**. L'augmentation continue de cette activité physique est bénéfique et contribue elle aussi à diminuer les facteurs de risque.

Revue de la littérature SSMG, recommandation bonne pratique, en collaboration avec le Csic.