

Régimes: méthodes en balance

■ Déçus par les régimes comme celui du D^r Dukan, de nombreux candidats à l'amaigrissement, femmes et hommes de tous âges, testent d'autres méthodes

■ La concurrence fait le poids dans ce secteur porteur.

Julien CHABROUT
j.chabrou@charentelibre.fr

C'est la guerre des régimes. Alors que les femmes étaient presque les seules à tenter de perdre du poids, de plus en plus d'hommes et même d'enfants s'y mettent. Et pas seulement en ce début d'été. Si les régimes hyperprotéinés sont décriés, de nouvelles méthodes font leur apparition sur un marché de plus en plus concurrentiel. «J'ai testé le régime Dukan. C'est de la merde!», lance Clara qui a vite repris tous les kilos perdus. Et plus malgré le manque d'affinités. «Je récupère beaucoup de gens qui ont fait le régime Dukan», confirme David Rogier, responsable des magasins Naturhouse en Dordogne, une des nouvelles tendances. L'enseigne Naturhouse est implantée en France depuis 2006. Quarante-quatre magasins ont ouvert depuis le début de l'année, dont celui de Gond-Pontouvre, le troisième en Charente après ceux d'Angoulême et de Cognac. La méthode? Un suivi diététique personnalisé, un suivi hebdomadaire gratuit avec une diététicienne diplômée et des compléments



De nombreuses personnes viennent consulter la diététicienne Sophie Bouron-Rouvery après avoir testé sans succès des régimes.

Photo Quentin Petit

alimentaires à base de plantes. C'est sur la vente de ces produits que Naturhouse met du beurre dans les épinards. «En moyenne, la perte de poids est de 800 grammes par semaine», déclare David Rogier. Alors que Naturhouse connaît un vrai succès - l'enseigne a terminé le premier semestre 2012 avec un chiffre d'affaires en hausse de 62% à 27,7 millions d'euros -, tous ne sont pas enthousiastes. «C'est une aberration. Ils sont payés pour vendre leurs produits», tacle Sophie Bouron-Rouvery, diététicienne-nutritionniste installée à Soyaux. Si Naturhouse et les autres marques du secteur chassent les clients sur leurs terres, les diététiciens-nutritionnistes préfèrent mettre en avant leurs méthodes de «rééquilibrage alimentaire» pour se démarquer. «Nous ne mettons pas d'objectifs inatteignables», prévient Sophie Bouron-Rouvery.

«C'est une aberration. Ils sont payés pour vendre leurs produits.»

«Nous remettons nos patients sur le droit chemin grâce à une alimentation équilibrée», ajoute Cécile Allary, installée à Angoulême. Comme les adeptes de Naturhouse, une majorité de patients des diététiciens ont déjà testé plusieurs régimes. Sans succès. Ils viennent alors les voir en dernier recours. «Après leurs expériences infructueuses, ils acceptent plus facilement de perdre du poids plus lentement», précise Sophie Bouron-Rouvery. Une méthode qui semble fonctionner

si l'on en croit Pascaline. Avec son mari, cette jeune femme de 35 ans a commencé à consulter une diététicienne en octobre 2011. «J'ai perdu 6 ou 7 kilos, mon mari 8», affirme cette habitante de L'Isle-d'Espagnac. Et d'ajouter: «Je n'ai pas le sentiment de me priver. On peut manger de tout, mais dans des quantités acceptables.»

«Trouver une motivation collective»

Si le succès est souvent au rendez-vous, Sophie Bouron-Rouvery reconnaît qu'il n'est «pas facile de motiver les gens» quand ils sont seuls face à la balance. Un manque de motivation que ne connaissent pas les adeptes de la méthode Weight Watchers. Créée en 1963 et arrivée en France dans les années 70, Weight Watchers est une entreprise qui ne connaît pas la crise.

Pendant une trentaine de minutes, c'est le même rituel lors des réunions thématiques hebdomadaires: les clients se pèsent d'abord avant d'échanger expériences et conseils autour d'une animatrice. Des guides sont remis la première fois dont le fameux programme «ProPoints» qui permet de comptabiliser aliments et boissons. Le client doit ensuite gérer son budget, disposant d'un capital journalier de 49 points. L'activité physique est aussi prise en compte. «Les réunions sont importantes pour faire le point et trouver une motivation collective», déclare Maryline qui compte une quarantaine d'adhérentes à Angoulême. Cette ancienne crémière de 50 ans a elle-même participé pendant des années aux réunions Weight Watchers avant d'intervenir depuis un an. Des réunions qui ont des allures de séance d'autopromotion pour la marque américaine. «Maigrir rime avec plaisir», lance comme un slogan Maryline, avant de demander: «Pourquoi choisir Weight Watchers?» «Parce que je l'ai déjà fait et que ça marche», répond du tac au tac Marion. Comme elle, les participantes semblent satisfaites. «L'important, c'est de réapprendre à manger», déclare Viviane qui assiste régulièrement aux réunions depuis 1992. En deux ans, elle a perdu 15 kilos. Mais «ce n'est pas parce qu'on a fait un régime qu'on peut conseiller les autres», estime David Rogier. À 50 euros la consultation non remboursée chez une diététicienne, afficher quelques kilos en moins sur la balance n'est pas à la portée de toutes les bourses. Chez Weight Watchers, le «Pass Lib» incluant l'accès aux réunions et à l'assistant en ligne coûtera presque 40 euros par mois quand Naturhouse facturera hebdomadairement de 30 euros à 40 euros de produits alimentaires. «Il n'y a aucune méthode miracle», conclut Sophie Bouron-Rouvery. Pour maigrir avec plaisir, rien ne remplacera une alimentation saine et équilibrée, couplée avec une pratique sportive régulière.

«On a tous un thermostat pondéral»

Diététicien nutritionniste à Bordeaux, Stéphane Delage dénonce les dangers des régimes dans un livre (1). Interview.

■ Vous avez manifestement une dent contre les régimes. Que leur reprochez-vous? Stéphane Delage. De ne pas respecter l'unicité de la personne. Or, nous avons tous un patrimoine génétique, une hygiène de vie, des horaires de travail différents. Les magazines proposent du «prêt-à-maigrir», de même qu'on a fait croire qu'il existait un «prêt-à-manger» sans conséquence sur la santé et qui va marcher à tous les coups. Or, la perte de poids n'est jamais acquise à l'avance.

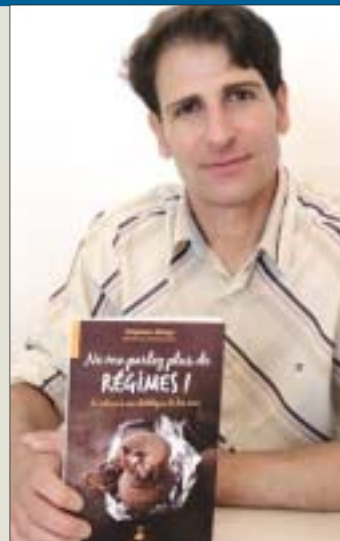
■ Maigrir à tous les coups, c'est une illusion? Le régime vend du rêve. La façon dont on veut modeler le corps féminin dans les magazines, avec des photos retouchées, est dangereuse.

On a tous un poids génétique, un thermostat pondéral. On ne peut pas descendre sans danger au-dessous de ce poids idéal. Mincir, c'est avant tout réduire la masse des cellules adipeuses. Or, il existe une réserve minimale qui nous permet de résister à une période de «disette» alimentaire. Si on «tape» dans ces réserves viscérales, on met en danger l'organisme. Mais les régimes entraînent aussi des troubles de l'humeur: un régime, c'est moins de vitamines, d'oligo-éléments tels que le fer, le manganèse, d'acides gras, d'acides aminés, éléments qui entrent en jeu dans la fabrication de nos enzymes, antioxydants ou neurotransmetteurs. Cela perturbe le fonctionnement de l'organisme, le sommeil, provoque de l'irritabilité...

■ Quelle serait donc une «diététique de bons sens»? On peut manger de tout mais pas au même moment de la journée ni associer certains aliments les uns

avec les autres. Par exemple, ne pas prendre de glucides au petit-déjeuner est inadapté au rythme de la journée: cela induit somnolence, fringale de 11h, manque de concentration, irritabilité. Il ne faut pas sauter de repas ou prendre un menu déséquilibré. Si au déjeuner, on ne mange qu'une salade, on aura une grosse fringale vers 16h, on se jettera sur une viennoiserie et le soir, on doublera les portions. Or le soir, à moins d'être un sportif, il faut manger léger: pas de féculents, un petit bout de pain, de petites portions pour favoriser le sommeil.

■ Le D^r Dukan vient de voir sa demande de condamnation d'un médecin, qui dénonçait les dangers de son régime, rejetée. Le conseil de l'ordre ne devrait-il pas exercer un rôle de veille sur tous ces régimes proposés dans des livres ou des magazines? Effectivement! Quant aux diététiciens, ils devraient se réveiller



et reprendre la main. Dans mon livre, il n'y a aucune recette miracle pour maigrir. Pour la bonne raison qu'elle n'existe pas!

Propos recueillis par Stéphane MOREALE

«Ne me parlez plus de régimes! Le retour à une diététique de bon sens». Éditions Dauphin.