

Régime : Miracle ou arnaque ?

« Régimes : miracle ou arnaque ? »

Tel était le thème de la soirée-conférence du 13 juin dernier.

« Avant d'envisager des éléments de réponses liés au titre de la conférence, rappelons en quelques chiffres la raison pour laquelle les « régimes » se multiplient, tant par leur diversité, originalité que par la quantité de personnes dans le besoin de les tester !

D'après l'Enquête de consommation alimentaire (ISP, 2014) de la population Belge, la valeur moyenne de l'IMC (Indice de Masse Corporelle) des adultes (de 18 à 64 ans) est de 26,3. Pour rappel, l'IMC consiste à diviser le poids (en kilos) par la taille (en mètre) élevée au carré.

Comme critère de santé, l'IMC doit se situer normalement entre 18 et 25. L'enquête menée a révélé que 45 % des Belges de 3 à 64 ans ont un IMC trop élevé, dont 16% sont obèses (IMC supérieur à 30).

Puisque se situer dans un rapport poids/taille supérieur à 25 engendre des risques pour la santé (problèmes cardiovasculaires, musculaires, diabète, ...) accompagné souvent d'un mal être psychique, la notion de « régime » s'impose. Oui MAIS ! Qui dit « régime » dit restriction, frustration, faim, ... Bref, autant de synonymes n'ayant pas une connotation très positive et n'ayant surtout pas une perspective sur le long terme !

C'est d'ailleurs le vrai problème de nombreux « régimes » car ils sont, pour certains, tellement restrictifs, qu'ils ne sont pas tenables dans le temps et qu'ils peuvent entraîner soit de fortes carences nutritionnelles, soit abaisser très fort le métabolisme de base, entraînant une reprise de poids presque immédiate quand la personne recommencera à manger les aliments qui étaient interdits jusque là (c'est ce que l'on appelle l'effet « yoyo »). Mais qu'est-ce que le métabolisme de base (MB) ? C'est le nombre de calories que l'organisme brûle au repos... Vous comprendrez donc que plus le MB sera élevé, plus on brûlera facilement les calories ingérées. Envie de booster votre MB ? Rien de plus simple : BOUGER PLUS ! Marche, vélo, natation, 30 minutes par jour suffisent ! Par contre, sachez que plus vous suivrez des régimes trop faibles en calories, excluant totalement certaines familles alimentaires comme les féculents (pain, pâtes, pommes de terre, etc.) ou comme les matières grasses, plus vous diminuerez votre MB et donc, plus le risque de « bloquer » la perte de poids augmente.

Le succès du retour vers un poids sain passe donc par une prise de conscience de ses réels besoins, des dépenses que l'on devrait augmenter et des erreurs alimentaires que l'on pourrait commettre (qui expliqueraient la surcharge pondérale).

Parmi ces erreurs alimentaires fréquemment commises, on retrouve :

- la QUALITE (les aliments consommés sont trop gras et/ou trop sucrés).
- les QUANTITES (trop de matières grasses, trop de féculents, trop de biscuits, ... sont consommés).
- la STRUCTURE de la journée (heures irrégulières, repas du soir trop riche, alimentation non fractionnée, ...).

Si « faire un régime » n'est donc pas la solution pour perdre du poids (puisque l'on préfère la notion de rééquilibrage alimentaire), qu'en est-il des compléments amincissants ou amaigrissants ?

Certains peuvent être une aide mais aucun ne vous donnera la solution miracle pour faire fondre les réserves de graisses, sans changements de vos habitudes alimentaires et sans augmentation de vos dépenses !

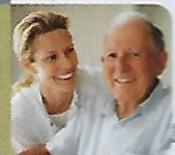
Soyez toujours prudents quant aux principes actifs de ces compléments... Evitez les molécules chimiques pour préférer les produits « naturels ».

En conclusion, avec ou sans complément(s) alimentaires, n'oubliez donc pas que chacun a la capacité de modifier ses habitudes alimentaires pour améliorer sa santé et son bien-être et ce, sans pour autant se priver de tout. L'équilibre entre le PLAISIR et la MAÎTRISE sera la clé de la réussite pour atteindre ses objectifs de poids sain, sans s'exclure de la vie sociale. La VOLONTE de changer les choses appartient à chacun... William Shakespeare le disait dans une de ses citations : « Mon corps est un jardin, ma volonté son jardinier ! ».

Céline de Sart,
diététicienne-nutritionniste : www.dietcds.be

Séjour de convalescence

Lors d'une maladie chronique ou après une hospitalisation (parfois complétée d'un passage dans un centre de rééducation), une période de rééducation ou de récupération dans un centre de convalescence peut s'avérer nécessaire. Vous y trouverez l'aide médicale et paramédicale requise, une alimentation adaptée et une attention toute spéciale pour la détente et le repos.



Quelles sont les conditions d'accès ?

- Pour bénéficier d'une intervention de la MC pour un séjour de convalescence, vous devez :
- Être en ordre de cotisation d'assurance complémentaire
 - Obtenir l'accord du médecin de la maison de convalescence

Quelle est la durée du séjour ?

L'intervention de la MC dans les frais de séjour couvre les périodes suivantes :

- Pour un convalescent aigu (et son accompagnant éventuel), le séjour a une durée minimale de 14 jours avec possibilité de prolongation jusqu'à 60 jours moyennant l'accord du médecin de la maison de convalescence. Notez qu'il existe des conditions spécifiques pour l'accompagnant valide d'un convalescent aigu.
- Un convalescent chronique peut bénéficier d'un séjour d'une durée de 10 jours minimum par an et 20 jours maximum au cours d'une période de 2 ans, sauf s'il a déjà bénéficié d'une convalescence pour affection aiguë au cours de l'année où il introduit la demande.

Convalescence aiguë ou convalescence chronique ?

- > En cas de convalescence aiguë, deux notions doivent apparaître simultanément dans la demande médicale : le caractère urgent de l'admission et la gravité de l'affection dont souffre l'intéressé. Vous êtes considéré comme « patient aigu » si votre convalescence fait suite à une hospitalisation.
- > La convalescence chronique est destinée aux personnes présentant des problèmes de santé chronique.

Comment introduire la demande ?

Le formulaire de demande de convalescence est disponible auprès du service social de l'hôpital dans lequel vous séjournerez, du service social de votre mutuelle ou en téléphonant au 0800 10 9 6 7 (appel gratuit). Le document est également téléchargeable sur www.mc.be. Faites remplir ce formulaire par votre médecin (généraliste ou spécialiste) et faites le parvenir à la maison de convalescence de votre choix. Elle vous tiendra informé de sa décision.



Pour en savoir plus
sur les centres de convalescence
de la MC ?
Surfez sur www.sejournetsante.be



La solidarité, c'est bon pour la santé.