

On est fichu, on mange trop !

En 2015, l'Organisation mondiale de la santé émettait des craintes quant à une possible «épidémie» d'obésité en Europe d'ici 2030. Aujourd'hui, que dit la balance des Belges ?

Texte : Alice KRIESCHER

À l'approche du retour des beaux jours, un sujet tyrannise tout le monde et les femmes en particulier : de quoi allons-nous avoir l'air en maillot de bain sur la plage ? Il est clair qu'avec l'arrivée des premiers rayons de soleil, les publicités, les magazines féminins et les médias en général semblent tous nous faire passer le même message : nous avons des kilos à perdre. Mais est-ce réellement le cas ? Quand notre poids devient-il réellement un danger pour notre santé ? Et, si tel est le cas, comment se remettre en forme de façon intelligente ?

309 baleines
En février dernier, les représentants du groupe PronoKal, une méthode pour perdre du poids, dévoilaient les résultats d'une enquête menée par le bureau d'études iVOX, devant une cinquantaine de médecins généralistes.

Il en ressort qu'au moins la moitié des Belges (51%) est atteinte d'embonpoint. Un Belge sur trois (33%) est en surpoids (Indice de masse corporelle supérieur à 25) et au moins 18% des Belges sont obèses (IMC supérieur à 30). En moyenne, ce sont plus souvent les hommes que les femmes (18,8% contre 16,8%)

qui souffrent d'obésité. Cependant, ce qui alarme le plus les spécialistes de la santé, c'est l'âge des personnes en surpoids. Selon l'étude d'iVOX, 41% des Belges de moins de 34 ans sont en surcharge pondérale. Et cela ne s'améliore pas avec l'âge, car dans la catégorie 35 à 54 ans, déjà plus de la moitié (51,2%) est en surpoids. Chez les plus de 55 ans, ce pourcentage atteint même 59,1%. Pour savoir si vous possédez un IMC idéal, à savoir entre 18,5 et 25, vous devez diviser votre masse par votre taille au carré (par exemple, 61 kg divisés par 1,57 cm X 1,57 cm). Un point positif est cependant souligné par l'enquête : «Les Belges sont conscients qu'ils doivent perdre du poids. Six sur dix avouent vouloir maigrir et souhaitent un soutien professionnel pour y arriver. Au total, la population adulte de Belgique souhaite perdre le poids hallucinant de 52,636 tonnes. Ce qui est comparable à 309 baleines bleues ou pas moins de 127 Boeings chargés au maximum.»

Vive le naturel
Si vous êtes en surcharge pondérale, vous savez que perdre des kilos en trop n'est jamais une partie de plaisir.

La tentation de craquer pour des pilules amaigrissantes «miracles» est souvent grande. Inutile de le rappeler, ces dernières ne sont pas une option bénéfique pour votre santé. La méthode la plus efficace reste la combinaison : sport, alimentation saine et le soutien de votre médecin généraliste. Pour nous donner un coup de pouce,

le docteur Frédéric Saldmann livre quelques coupe-faim naturels dans son best-seller «Votre santé sans risque» : «Le régime est une médecine de l'échec. Cependant, 30% de calories en moins, c'est 20% de vie en plus. Il est donc important de perdre l'excédent de poids. Pour vaincre la sensation de faim, les meilleurs médicaments se trouvent dans les armoires de la cuisine. Comme, la noix du Brésil qui augmente la satiété et diminue le cholestérol ou encore les pignons de pin qui font chuter deux hormones de l'appétit.» ■

Aie confiance

Pour éliminer les kilos superflus, certaines personnes en surpoids décident de tenter une méthode moins courante : l'hypnose. Sur Internet, les témoignages ne manquent pas pour vanter la pratique, mais le résultat n'est malheureusement pas garanti, comme l'explique le docteur Jean-Marc Benhaiem, directeur du centre Hypnosis à Paris, dans Santé Magazine. «Un tiers de réussite complète (perte de poids et stabilisation), un tiers de réussite partielle (changement de comportement), un tiers d'échec : voilà le bilan de l'hypnose.»



À lire

«Le grand livre de l'hypnose et de l'autohypnose» de Jean-Jacques Garet, Leduc.s Éditions, 416 pages, 25 €.



L'augmentation de la proportion de personnes obèses dans le monde a été qualifiée «d'épidémie» par l'Organisation mondiale de la santé