

“Cuisine réunionnaise et alimentation équilibrée sont compatibles”

CLICANOO.COM | Publié le 23 février 2009

Trois questions à Claudine Robert-Hoarau, diététicienne et nutritionniste à Saint-Denis.

Si elle obtient une autorisation en France, conseillerez-vous la pilule Alli aux personnes en surpoids ou obèses ?

La pilule Alli n'est pas une nouvelle “pilule miracle” mais une version allégée du Xenical, médicament déjà prescrit par les médecins. Son principe est d'empêcher l'absorption de 25% des graisses alimentaires consommées, qui de ce fait sont éliminées par les voies naturelles. Qui dit médicament, dit généralement effets secondaires notamment pour celui-ci une carence possible en vitamines liposolubles (A, D, E, K). De plus, avons-nous suffisamment de recul sur ses effets à long terme sur l'organisme ? Il y a quelque mois, un autre médicament destiné à lutter contre l'obésité a été retiré du marché car ses effets avaient été sous-estimés.

Quel est le régime le plus efficace pour une perte de poids ?

En tant que diététicienne nutritionniste, je pense qu'il n'y a pas de remède miracle pour perdre du poids ni de régime plus efficace l'un que l'autre. Qui dit régime, dit souvent perte de poids rapide mais frustration et surtout déséquilibre alimentaire. Plus vite le poids est perdu, plus vite il reviendra. Le corps n'est pas fait pour subir des variations de poids importantes. Perdre du poids durablement signifie changer quelques habitudes alimentaires et de vie. Ce sont les excès quotidiens qui sont à l'origine de la prise de poids. Une alimentation équilibrée et une activité physique régulière sont le gage d'une perte de poids progressive, modérée mais durable.

Pensez-vous que la cuisine réunionnaise traditionnelle puisse se concilier avec un régime équilibré ?

Cuisine réunionnaise et alimentation équilibrée sont tout à fait compatibles. Dans un repas réunionnais, tous les groupes d'aliments sont représentés. Il faut simplement faire attention à la quantité consommée qui doit être adaptée aux besoins de chacun et à la façon de cuisiner (quantité d'huile utilisée pour la confection du repas). Attention également à la fréquence de consommation des charcuteries qui apportent beaucoup de graisses. Exemple idéal : riz, grains, carri de poulet accompagnés d'une daube de chouchou et d'un rougail de tomates. En dessert : Un yaourt au lait (1/2 écrémé de préférence) et un fruit selon l'appétit.

Contre-performance

“La principale cause d'obésité à la Réunion est la sédentarisation.” Pour ce médecin de la clinique Oméga (Le Port), spécialisée dans la prise en charge des personnes en surpoids ou obèses, les Réunionnais ne font pas suffisamment d'activité physique. Et les enquêtes de le démontrer. Selon l'étude Réconsal, menée par l'Inserm en 2000, seule une personne sur 5 pratique au moins un sport de manière régulière dans l'île. Si plus d'hommes font du sport (21 % contre 14 %), ils choisissent aussi des activités plus intenses, telles que le basket, les sports de combat, le football ou le jogging, qui permettent des dépenses énergétiques supérieures à 450 kcal par heure. Pendant ce temps, les femmes pratiquent la marche, la gymnastique, le vélo ou l'équitation, dont les dépenses énergétiques varient entre 300 et 450 kcal/heure. “Compte tenu de la nature du sport, du temps consacré à ce sport et de son intensité, les dépenses énergétiques liées au sport sont faibles”, conclut cette enquête. Depuis la départementalisation, les Réunionnais se sont progressivement sédentarisés. Pour ce praticien de la clinique Oméga, “l'arrivée du satellite à la Réunion a fait exploser le nombre d'obèses”. La moitié des Réunionnais regardent la télévision au minimum trois heures par jour et des loisirs tels que la marche, le vélo ou le jardinage sont moins pratiqués qu'il y a quelques décennies. Par exemple, un peu moins d'une personne sur 2 fait de la marche durant ses heures de loisirs à raison de 2 heures par semaine en moyenne et environ 2 personnes sur 5 s'adonnent aux activités de jardinage pendant environ 1 heure par semaine. Des activités de loisirs jugées “faibles” par l'étude Réconsal. De manière générale également, les dépenses énergétiques fournies au travail et domestiques sont plus faibles qu'avant. Seulement 5% des Réunionnais cumulent les activités sportive, professionnelle et domestique. Enfin, l'étude fait un lien très étroit entre l'obésité abdominale et l'absence d'activité sportive.

Cette page a été imprimée à partir de l'adresse :
http://www.clicanoo.com/index.php?page=article&id_article=202918