

# L'effet yoyo

Restriction, privation puis relâchement, perte et gain de poids, c'est ce que l'on appelle l'effet yoyo. L'aiguille de la balance oscille comme un yo-yo : elle descend et remonte aussi vite.

Combien sont ceux et celles qui à force de se « mettre au régime » ont obtenu l'effet inverse de celui escompté : voir les kilos

s'installer de plus en plus.

C'est une spirale infernale qui s'installe dans laquelle chaque descente de la courbe de poids est suivie d'une remontée plus importante que la précédente, obligeant ainsi à mettre en place un régime encore plus draconien que le précédent.



RUBRIQUE SIGNÉE  
CLAUDINE ROBERT HOARAU  
DIÉTÉTIENNE NUTRITIONNISTE  
LIBÉRALE À SAINT-DENIS

## La solution : équilibrer son alimentation

Perdre du poids et surtout ne pas reprendre nécessite avant tout de la motivation pour entreprendre un véritable travail en profondeur. Il s'agit d'acquiescer des repères et des réflexes qui devront être ensuite conservés tout au long de sa vie.

C'est l'occasion :

**1** D'apprendre à mieux connaître les aliments pour une alimentation diversifiée et équilibrée, de bonne santé et de bien être, adaptée à ses propres besoins. Pour perdre et ne pas reprendre, il convient :

- De dresser un bilan alimentaire afin de déceler les erreurs diététiques puis de les corriger en apprenant à mieux s'alimenter pour permettre ainsi une modification durable des habitudes. Aucun aliment n'est interdit. Tout aliment a sa place dans une alimentation équilibrée.

- Conserver le plaisir de manger en veillant à la fréquence de consommation de certains aliments très énergétiques et à la quantité consommée.

**2** De revoir la structure d'une journée alimentaire : il est indispensable de prendre au moins 3 repas par jour (+/- 1 à 2 collations) et de ne pas grignoter.

**3** De retrouver le plaisir de boire de l'eau (1 litre à 1,5 litre par jour)

**4** De pratiquer régulièrement une activité physique pour le maintien de la masse maigre indispensable à la stabilisation du nouveau poids dans la durée.



## Comment éviter l'effet yoyo ?

- **NE PAS ÊTRE PRESSÉE.** PERDRE DU POIDS RAPIDEMENT SIGNIFIE RESTRICTION, FRUSTRATION D'OUÛ RELÂCHEMENT. LE CORPS N'EST PAS FAIT POUR SUBIR DES VARIATIONS DE POIDS DANS UN LAPS DE TEMPS TROP COURT.

- **NE PAS BRUTALISER L'ORGANISME ET LUI APPRENDRE À S'ADAPTER PROGRESSIVEMENT AUX CHANGEMENTS QUE L'ON VEUT LUI IMPOSER.**

- **ENTREPRENDRE UN VRAI TRAVAIL DE FOND : MAIGRIR NE SIGNIFIE PAS « NE PAS MANGER » MAIS « MANGER AUTREMENT ».**

**Un « petit régime » est souvent le point de départ du poids qui n'arrête pas d'augmenter.**

Pourquoi ces régimes restrictifs ne sont pas efficaces à long terme ? Lors de privations souvent importantes et brutales, le corps met en place une parade pour y résister. Il réagit de deux façons simultanées :

- il s'économise c'est-à-dire qu'il utilise moins d'énergie au repos ;
- il stocke davantage, en prévision de nouvelles privations.

Quand le poids souhaité est atteint, que le régime se termine et que les « vieilles habitudes » reviennent, l'organisme garde cette façon de fonctionner et stocke tout ce qu'on peut lui donner. Le corps se venge et stocke de peur d'être à nouveau privé. On regrossit rapidement et toujours avec « un bonus ».

De plus, au fur et à mesure des restrictions, le corps fait de la résistance et c'est ainsi que les kilos s'accumulent alors que l'on a l'impression d'avoir toujours été au régime.