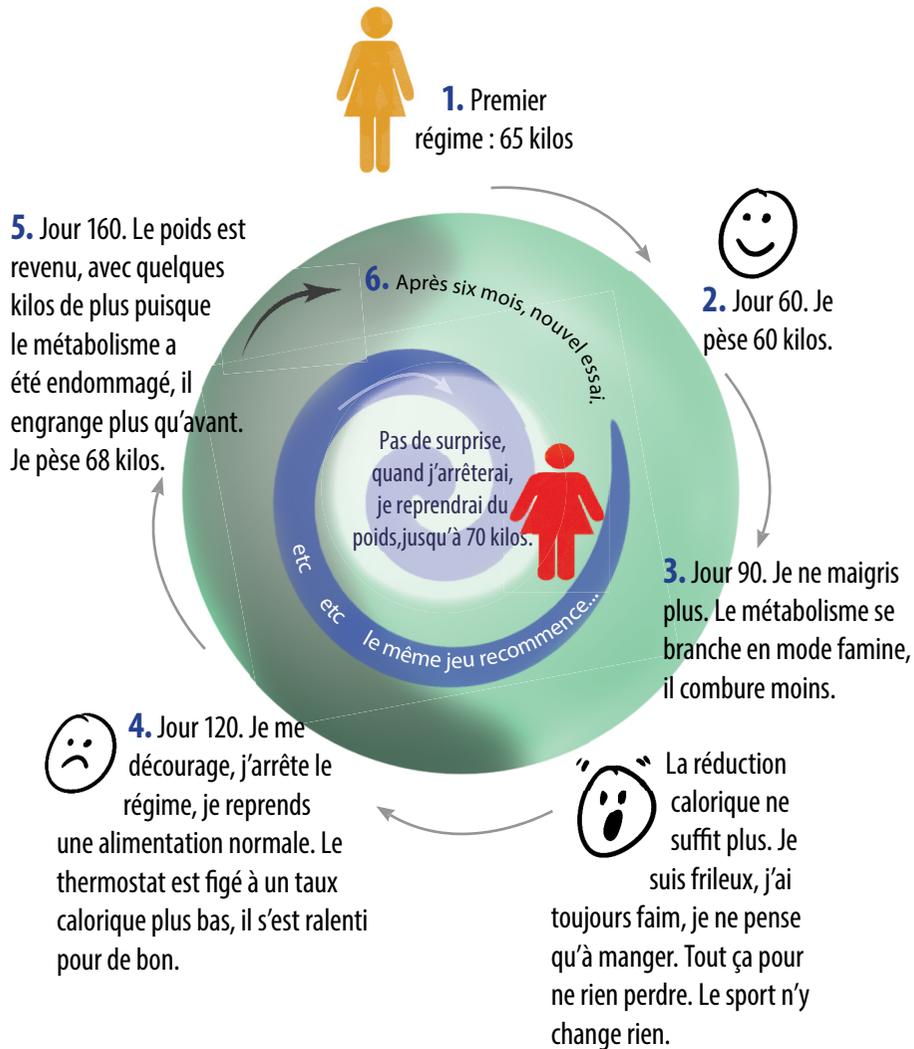


LE YOYO EN IMAGE

ou comment on grossit à force de faire des régimes



des entrées caloriques. Or, je n'ai perdu ni en volume ni en poids. C'est bien méconnaître la physiologie humaine que de raisonner en équilibre énergétique entre les apports et les dépenses. Oui, je sais, c'est marqué sur tous les murs de la ville, mais ce n'est pas une raison pour le croire aveuglément, nous sommes ici entre spécialistes des régimes par la force des choses. Vous le subodorez aussi : ce n'est pas du tout ça qui se passe, sinon nous, les surdouées du gras, aurions pu perdre du poids en mangeant moins ou en jeûnant. Il semble que le régime alterné ravive quelque chose que personne n'a encore démontré. Il allume un bouton du thermostat qui est fichu chez les vétérans des régimes, madones en tête.

Non seulement les régimes CICO sont inefficaces sur la durée, ils sont aussi contre-productifs, car à l'arrêt de la diète quasi tout le monde reprend le poids perdu (80 à 90% selon les sources). La majorité des régimeurs reprennent PLUS de poids qu'ils n'en ont perdu, que ce soit en un an ou en trois. Le métabolisme basal reste dérégulé, le poids P est augmenté. Si cela ne suffisait pas, les régimes CICO sont aussi nocifs. Quelques tristes effets des réductions caloriques classiques, au-delà de l'aliénante restriction* cognitive qu'ils engendrent : frilosité des mains et des pieds ou plus générale, peau très sèche et fragile qui marque facilement (tendance à faire des bleus ou des hématomes spontanés), cheveux fins et cassants, ongles souples, muqueuses fragiles qui facilitent des infections ORL, gynécologiques ou urinaires, ballonnement digestif, constipation, cycles irréguliers, syndrome prémenstruel ou aménorrhée, fatigue permanente, pertes de mémoire, maux de tête ou migraines...

Ce sont les mêmes signes que décrit Ann Louise Gittleman dans son livre sur les coulisses du régime Pritikin, ce régime promettant la santé du cœur en limitant les graisses à dix pourcent de la ration quotidienne. Dans son livre *Beyond Pritikin*, cet auteur, ex-pratiquante et enseignante repentie de ce régime, relate les divers troubles de santé qui touchaient les amateurs après quelques mois de pratique. Au début, ils connaissaient un premier sursaut de santé et d'amincissement. La débâcle s'installait après quelques mois. Je devrais parler au présent car