

UN ÉTAT DES LIEUX

Formidable formule de Pierre Aimez à propos des régimes, sur le site www.gros.org :
« La génétique prédispose, l'environnement propose, le psychologique impose. ».



Sans être diplômée, je suis courtière en régimes. Je collectionne les plans alimentaires concoctés par des pros lorsqu'ils ont fait leurs preuves sur la durée. Quelle diète minceur a-t-elle fait ses preuves de durabilité ? Les médias regorgent de régimes à la mode qui n'ont que le défaut d'être... des régimes ! qui ne sont donc pas tenables sur la durée, qui souvent dénutrissent les trop-croyants. De l'avis même des professionnels sérieux, la toute grande majorité des régimeurs reprend le poids perdu dans un délai assez court. Que d'efforts... pour pas grand chose. Voyons un état des lieux succinct.

Les pratiquants de régimes : catégories

Comme moi, vous avez essayé toutes les diètes possibles. Vous avez perdu du poids mais vous l'avez repris en totalité, avec un petit rabiot. Résultat : vous pesez aujourd'hui dix, vingt, trente kilos de plus qu'avant d'avoir commencé les régimes minceur. Cerise sur le gâteau : quelque régime que vous entamiez désormais, les effets sont médiocres — si pas nuls, malgré que vos copines vous promettent des lendemains qui chantent avec « *ce nouveau régime, tu vas voir, c'est super efficace* ». Pour elles, certes, mais pas pour vous !

Je m'adresse ici aux multirécidivistes, ceux qui connaissent les coulisses du monde de la minceur bien mieux que leur médecin ou leur coach. Je traiterai aussi d'une autre catégorie : les désespérés des régimes, qui sont une sous-catégories de la précédente. Leur organisme s'est si