

Mythe ou réalité ?

Par Fannie Dagenais, diététiste-nutritionniste chez ÉquiLibre

1. Pour être en santé, il faut être mince.

Mythe !

Il est vrai que le fait d'avoir un excès de poids peut augmenter notre risque de développer certaines maladies, telles les maladies cardiovasculaires, le diabète ou certains types de cancer. Toutefois, l'apparition et l'évolution de ces maladies dépendent de plusieurs autres facteurs, comme par exemple : la qualité de l'alimentation, la pratique d'activité physique ou le stress. Ainsi, les grosses personnes peuvent très bien être en santé et échapper à la maladie si elles adoptent un mode de vie sain. Par ailleurs, une personne mince qui a un mode de vie plus sédentaire ou qui a de mauvaises habitudes alimentaires peut développer des problèmes de santé.

2. Les hommes sont plus nombreux que les femmes à présenter un excès de poids.

Réalité !

Les hommes (32,4 %) sont plus nombreux que les femmes (23,8 %) à présenter un excès de poids. Les hommes seraient également plus à risque de développer des problèmes de santé reliés au poids. L'accumulation de graisse dans la région du ventre ou la « bedaine » comporte plus de risques pour la santé que la « culotte de cheval » située aux hanches et aux cuisses des femmes.

3. Quand on mange peu, l'estomac rétrécit.

Mythe !

L'estomac est un muscle et ne change pas de taille. Il peut s'étirer lorsqu'il se remplit mais il reprend toujours sa taille initiale en se vidant. Ce qui change, c'est notre perception; une personne qui respecte mieux sa satiété pendant un certain temps perd l'habitude de tolérer un estomac trop plein.

4. Une grosse personne mange nécessairement plus qu'une personne mince.

Mythe!

La régulation du poids est un phénomène complexe. Les besoins en énergie varient énormément d'un individu à l'autre, d'une journée à l'autre et en fonction des activités pratiquées. Le nombre de calories occasionnant un gain de poids n'est pas le même pour tous. D'ailleurs, on estime que 25 à 40 % des facteurs associés à l'obésité impliqueraient des facteurs génétiques.

5. En améliorant nos habitudes de vie (mieux manger, être plus actif), on améliore notre santé même si on ne perd pas de poids.

Réalité !

Des études ont démontré que le simple fait d'améliorer certaines habitudes de vie (saine alimentation, activité physique), sans nécessairement perdre du poids, permettait de faire diminuer le taux de mauvais cholestérol et d'augmenter le taux de bon cholestérol dans le sang, diminuant ainsi le risque de maladies cardiovasculaires. Il est important de se rappeler que, bien qu'elle puisse favoriser la perte de poids lorsque combinée à d'autres changements de style de vie, l'activité physique ne fait pas systématiquement perdre du poids. Toutefois, pratiquée régulièrement, elle présente de nombreux avantages pour la santé. Si certaines grosses personnes sont peu actives physiquement, bien des gens minces le sont aussi. L'adoption de saines habitudes de vie favorise la santé chez les personnes de tous les formats. Nous aurions tous avantage à s'accepter tel que l'on est, à mieux s'alimenter et à bouger plus!

