

## **Les chemins de la minceur, la fin du régime yoyo**

Écrit par Christian Muenier, docteur en médecine  
Mardi, 06 Mars 2012 00:00

---

### **Les chemins de la minceur**

**Christian Muenier**

Docteur en médecine

« Je déclare n'avoir aucun conflit d'intérêts, je déclare que toutes les choses dont je vais vous parler ne me rapportent rien d'aucune manière. »

### En quoi la minceur ou l'absence de minceur peut-elle être un problème ?

Déjà, en 2001, plus de 50 % des femmes avaient des problèmes de surpoids et presque autant pour les hommes. Depuis, cela s'est beaucoup accentué.

Une fois le constat posé, pourquoi veut-on mincir ?

Il existe deux motivations principales :

## **Les chemins de la minceur, la fin du régime yoyo**

Écrit par Christian Muenier, docteur en médecine  
Mardi, 06 Mars 2012 00:00

---

- Esthétique, surtout avec nos critères actuels de beauté qui ne sont plus ce qu'ils étaient il y a cinquante ans. Ces critères sont différents suivant les régions, les pays, les civilisations.

- Santé : la surcharge pondérale et l'obésité sont des enjeux de santé publique. La surcharge pondérale abrège la vie, entraîne des complications de type diabète, hypertension, cholestérolémie, artérite. Les assureurs ne s'y trompent pas.

### **Les causes de la surcharge ou de l'obésité**

Si l'on désire maigrir durablement, il faut avant tout se poser la question : « Pourquoi ai-je grossi ? » Là est la clef.

Il est indispensable de répondre à cette question, sinon c'est l'échec assuré.

### Causes hormonales

Certaines maladies peuvent faire prendre du poids, comme des maladies des surrénales, de la thyroïde, mais ce sont rarement les causes de ce que nous voyons tous les jours.

La ménopause étant causée par une chute des hormones gynécologiques, il n'y a pas de raison de prendre du poids, au contraire, car ce sont les hormones gynécologiques qui font prendre du poids, par exemple pendant la grossesse.

La déstabilisation psychologique de la ménopause par le sentiment d'une atteinte à la féminité peut être la cause de la prise de poids.

### Causes chimiques : les médicaments

## **Les chemins de la minceur, la fin du régime yoyo**

Écrit par Christian Muenier, docteur en médecine  
Mardi, 06 Mars 2012 00:00

---

La cortisone, la progestérone, les antihistaminiques.

## **Les mauvaises habitudes alimentaires**

Elles sont un facteur important entretenu et provoqué par la société de consommation. Là où arrive la société de consommation, les problèmes de surcharge pondérale s'installent.

## **Le stress**

La clef dans 90 % des cas.

Beaucoup de personnes grossissent parce qu'elles mangent, certes, mais elles mangent, car elles ont des pulsions alimentaires qu'elles ne peuvent pas traitées. Ces pulsions sont liées au stress. Aujourd'hui, on a bien compris les mécanismes biochimiques liés au stress. Le stress entraîne une diminution d'un neurotransmetteur la SÉROTONINE. Le manque de sérotonine est marqué par des troubles du sommeil, des pulsions irrésistibles de manger que nous

## **Les chemins de la minceur, la fin du régime yoyo**

Écrit par Christian Muenier, docteur en médecine  
Mardi, 06 Mars 2012 00:00

---

prenons pour de la faim, de la gourmandise. Nous ne pouvons pas lutter contre ces pulsions.

Pour maigrir, il faut manger moins et casser ces pulsions alimentaires par un traitement approprié.

### **L'arrêt du tabac**

L'arrêt du tabac en lui même ne fait pas grossir. Le tabac agit comme un tranquillisant, quand on arrête de fumer, on arrête son tranquillisant. Le corps va alors réclamer son tranquillisant. La baisse de sérotonine compensée par le tabac sera dès lors compensée par la nourriture. Le « tabac compensation » sera remplacé par la « nourriture compensation ».

### **La grossesse**

Certaines femmes prennent 20KG dû au stress et au comportement alimentaire. La grossesse est une occasion de se « lâcher » en matière d'alimentation, de décompenser le mal-être pour

## **Les chemins de la minceur, la fin du régime yoyo**

Écrit par Christian Muenier, docteur en médecine  
Mardi, 06 Mars 2012 00:00

---

certaines. Pour d'autres, elles ont trouvé le géniteur donc elles n'ont plus besoin de séduire, elles ont atteint leur but.

### **Les facteurs socio-économiques**

Les études montrent que les populations à faible revenu ont un taux de prévalence à l'obésité supérieur aux populations à revenu élevé. Certains ont conclu que ces populations n'avaient pas les moyens de s'acheter de la nourriture correcte, et qu'il fallait leur donner plus d'argent. Mais ils achèteront plus de soda, de chips et autres. D'un état de fait, certains extrapolent pour trouver une explication, mais qui est biaisée (exemple : le fait de prendre des anxiolytiques favorise l'apparition de la maladie d'Alzheimer, or c'est le fait d'être Alzheimer qui conduit à l'anxiété et donc à la prise d'anxiolytique et non l'inverse.).

Les études montrent que les personnes au chômage ne sont pas plus obèses que les autres.

L'obésité est fonction du niveau d'éducation des personnes : plus on est éduqué, meilleures sont les habitudes alimentaires, et plus le taux d'obésité est bas.

## **Les chemins de la minceur, la fin du régime yoyo**

Écrit par Christian Muenier, docteur en médecine  
Mardi, 06 Mars 2012 00:00

---

L'INRA a montré que si l'on donnait une alimentation saine à bas coût, les personnes à faible niveau d'éducation se tourneraient quand même vers les sodas, les sucreries, les chips.

La lutte contre l'obésité et la surcharge pondérale passe donc par l'éducation.

### **Les types de surcharge pondérale**

1. Androïde ou tronculaire : la partie supérieure du corps est concernée. C'est la surcharge pondérale la plus dangereuse au niveau de la santé. Ce qui est dangereux, ce sont les graisses viscérales.

2. Partie inférieure du corps.

3. Globale.



### Les méthodes

**Le sparamince** : il a disparu des pharmacies. On se colle deux bandes de sparadrap sur la bouche avant de manger : efficacité remarquable.

**Les eaux minérales** : Le slogan "Buvez, éliminez" est faux. Aucune graisse ne s'élimine par les urines. En aucun cas, l'eau ne fait maigrir. Le slogan "Buvez de l'eau, éliminez les sodas", oui, cela aidera.

**Les médicaments** : les médicaments dérivés des amphétamines ne marchent pas réellement, ils peuvent cependant conduire à des complications graves pouvant entraîner la mort. Il n'existe pas de médicaments qui font maigrir.

**Les plantes** : au mieux, elles peuvent offrir un effet diurétique, mais pas d'élimination de graisse.

## **Les chemins de la minceur, la fin du régime yoyo**

Écrit par Christian Muenier, docteur en médecine  
Mardi, 06 Mars 2012 00:00

---

**Les produits locaux** : aucun effet.

**Les instituts** : beaucoup de marketing, peu de résultats.

**Les politiques de santé publique** : l'efficacité de ces politiques ne dépasse pas la porte du cabinet du ministre. Les effets sur le terrain sont peu concluants.

**Le sport** : le sport ne fait pas maigrir, c'est bon pour la santé. Pour une heure de marche rapide, le corps a brûlé l'équivalent d'une cuillère à soupe d'huile.

**Cavitation par ultrasons et par ondes sonores** : cela consiste à envoyer des ondes sonores ou ultrasonores, ces ondes vont créer des vibrations et casser les cellules graisseuses, qui vont être résorbées par le corps. Pour être efficace, il faut des appareils très puissants et très coûteux.

**Lipolyse par laser sans aspiration** : un orifice est pratiqué, une fibre laser est introduite, elle va chauffer la graisse, qui va fondre. Pour de petites zones, cela pourrait être efficace, mais c'est interdit.

**Lipolyse par laser avec aspiration** : cette méthode est du domaine chirurgical.

**L'endermologie** : soin externe autorisé. C'est un palpé roulé. Cette méthode a un faible intérêt pour la cellulite et très très peu pour la graisse. C'est un acte de kinésithérapie.

**La radio-fréquence** : méthode non efficace et onéreuse.

**La carboxythérapie** : méthode mise au point dans les cures thermales traitant des affections vasculaires, elle consiste en l'injection de gaz carbonique. Elle avait un effet modéré dans les cas de cellulite, actuellement elle est interdite.

## **Les chemins de la minceur, la fin du régime yoyo**

Écrit par Christian Muenier, docteur en médecine  
Mardi, 06 Mars 2012 00:00

---

**La mésodissolution** : la mésodissolution est réalisée par l'injection d'un liquide hypomolaire qui va créer une sorte d'aspiration par différence osmotique entre la cellule et l'extérieur. Méthode efficace pour une perte localisée, mais interdite.

**La mésothérapie à but lipoïdique** : non seulement cette méthode est inefficace, mais est interdite.

**La mésothérapie à visée circulatoire** : c'est le soin de base fondamental de la cellulite. Mais avant de traiter la cellulite, il faut en trouver la cause.

**Les magazines** : rapide sans effort pour 2-3 kg, mais temporaire.

**Les livres de régime** : le principe de base est la réduction des apports caloriques. Mais cela ne marche pas à moyen et long terme.

**Les diètes protéiques** : ces sachets sont censés remplacer le repas. Ils sont à base de lait en

## Les chemins de la minceur, la fin du régime yoyo

Écrit par Christian Muenier, docteur en médecine  
Mardi, 06 Mars 2012 00:00

---

poudre ou de soja, vendus à prix d'or. Certes, l'amaigrissement sera présent, mais sans modification du comportement alimentaire. Ces diètes peuvent entraîner des carences.

**Les groupes d'amincissement** : méthode à prendre en considération, mais ne prend en charge que le côté diététique pourtant l'effet de dynamique de groupe est à considérer. Le souci est la dérive commerciale de cette méthode.

**Le médecin, la diététicienne** : méthode ringarde, mais très efficace.

## La chirurgie

Il y a deux situations :

1. Dans les cas de cellulite importante : la liposuction, mais pas à l'ancienne, car très

## Les chemins de la minceur, la fin du régime yoyo

Écrit par Christian Muenier, docteur en médecine  
Mardi, 06 Mars 2012 00:00

---

traumatisante pour les tissus et douloureuse. Actuellement, il y existe des méthodes d'assistance :

- soit par hydrojet, une canule envoie un jet d'eau sous pression, avec un effet haute pression qui va décrocher les amas graisseux,
- soit par laser avec aspiration. C'est plus efficace, mais réservé aux petites zones.

2. Dans les cas d'obésité sévère, de la chirurgie lourde avec pose d'anneaux, des courts circuits, des ablations partielles d'estomac. La demande est en expansion. Mais il reste le risque de l'acte chirurgical, l'incertitude à long terme, et le problème du pourquoi n'est pas résolu. De plus, il est constaté une adaptation.

## Les pièges

La surcharge pondérale : c'est de la souffrance. On ne choisit pas d'être gros. On ne choisit pas de grossir. Même ceux qui se disent bons vivants, souffrent, il ya des bons vivants minces. La souffrance est aggravée par le regard des autres et son propre regard dans le miroir. Des gens profitent de manière mercantile de cette souffrance pour vendre n'importe quoi ; c'est un véritable marché avec des pièges multiples.

### **Comment savoir si une démarche amincissante est réussie ?**

La réussite ne se base pas uniquement sur la perte de kilos. Il faut que :

1. L'objectif de perte soit atteint, les causes du surpoids soient prises en compte, et les conséquences métaboliques soient anticipées et prévenues, le résultat dure.

2. Les habitudes alimentaires soient modifiées durablement. Une rééducation nutritionnelle est indispensable. Il ne faut pas que cela soit régime, il faut manger de bonnes choses. Il est indispensable que les personnes se régalent. La préparation des repas familiaux ne doit pas être source de complications. Un même repas pour tous, seules les quantités vont changer.

### **Comment maigrir efficacement et durablement ?**

## Les chemins de la minceur, la fin du régime yoyo

Écrit par Christian Muenier, docteur en médecine  
Mardi, 06 Mars 2012 00:00

---

Pour une surcharge globale, il est indispensable de comprendre le pourquoi et le comment. Si ces 2 questions ne sont pas posées et réfléchies, le taux d'échec sera de 90 %.

Dans le cas de pulsions alimentaires liées au stress, un accompagnement par les médecines douces peut se faire.

Pour une baisse de la sérotonine : Le tryptophane peut calmer les pulsions alimentaires.

Pour une surcharge locale :

1. La cellulite. Les crèmes, efficacité proche de zéro, seul le massage fait du bien. La cellulite étant un problème circulatoire, on peut combiner avec le « dermaroller », petit rouleau possédant 192 miniaiguilles qui vont provoquer des micros blessures, en cicatrisant la peau va stimuler la circulation et stimuler ainsi la production de collagène et donc tonifier la peau.



## **Les chemins de la minceur, la fin du régime yoyo**

Écrit par Christian Muenier, docteur en médecine  
Mardi, 06 Mars 2012 00:00

---

2. La graisse, la chirurgie.

### **Conclusion**

Il n'y a pas de solution, c'est du cas par cas. Il n'y pas de réponse standard.

Merci à Monsieur Yves Bosquet et aux Amis de l'Université.

### **Réponses aux questions**

## Les chemins de la minceur, la fin du régime yoyo

Écrit par Christian Muenier, docteur en médecine  
Mardi, 06 Mars 2012 00:00

---

Malgré les protestations, il est dit que les produits sucrés manufacturés à la Réunion sont 25 % plus sucrés qu'ailleurs. Le mieux est de ne pas les consommer.

Les sodas *light* entretiennent le goût sucré, donc le besoin de sucre. À forte dose, ils font baisser la sérotonine, le corps va réclamer, et la dépendance au goût sucré est entretenue.

L'idéal serait d'alléger son repas du soir en évitant les sucres lents, les fruits et les viandes.

L'alcool apporte des calories, c'est un carburant.

Le pain est un sucre lent. Le pain n'est pas un problème, c'est ce que vous mettez dessus qui peut en devenir un.

Il est essentiel de consommer des sucres lents.

La dépression entraîne une chute de la sérotonine, on prescrit des inhibiteurs de la recapture de la sérotonine. Prendre de la sérotonine en plus d'un traitement antidépresseur peut entraîner un surdosage.

Prendre de la sérotonine sans avoir résolu son problème est un artifice.

Le chocolat a un effet antidépresseur, il fait du bien au moral, mais il très gras et très sucré.

L'auriculothérapie ne fait pas maigrir, mais peut être un adjuvant à la prise en charge du stress, au même titre que l'acupuncture, l'hémothérapie.

Il est possible de mesurer le mal-être par la balance. Plus le mal-être est important, plus le poids est important, c'est un reflet.

## Les chemins de la minceur, la fin du régime yoyo

Écrit par Christian Muenier, docteur en médecine  
Mardi, 06 Mars 2012 00:00

---

L'activité sexuelle brûle des calories, fait du bien au moral, apporte des endomorphines et d'autres choses elle est très utile, mais elle est du domaine privé.

Les gens confondent avoir faim et avoir envie de manger. La faim est un besoin physiologique du corps auquel on peut résister ; les pulsions sont des envies de manger auxquelles on ne peut résister, on mange, on culpabilise et c'est le cercle vicieux.

Les souffrances entraînent des perturbations énergétiques qui font baisser la sérotonine.

Le sel n'a rien à voir avec la graisse.

La sensation de satiété varie avec les personnes, elle est fonction de son activité.

Il y a des métabolismes qui brûlent plus ou moins bien les calories.

## **Les chemins de la minceur, la fin du régime yoyo**

Écrit par Christian Muenier, docteur en médecine  
Mardi, 06 Mars 2012 00:00

---

Nous devrions manger quand nous avons faim et non pas parce qu'il est l'heure.

Remerciements de monsieur Yves Bosquet.