

CHAROLAIS SANTÉ

« Il faut déculpabiliser les personnes en surpoids »



■ Chantal Lenoble, de Charolles, Roger Galland, de Chambilly et Sandrine Daviot, diététicienne au centre hospitalier de Paray-le-Monial. Photo Charles-Édouard BRIDE

Dans le cadre de la Journée européenne du surpoids et de l'obésité qui se déroulait vendredi, Sandrine Daviot, diététicienne au centre hospitalier de Paray-le-Monial, a accepté de donner de précieux conseils pour retrouver la ligne avant d'aller sur la plage cet été.

Quels sont, selon vous, les grands principes d'une alimentation réussie ?

« Il n'y a précisément pas d'alimentation réussie. Mais juste une alimentation à l'écoute de son ressenti corporel et des besoins de son organisme.

En fonction de son activité physique, en fonction de son rythme de vie, on a toutes et tous des besoins différents. La machine humaine est très bien faite. Elle nous renseigne, nous envoie des signaux pour adapter notre alimentation selon nos vrais besoins. On les ressent par le sentiment de faim, de satiété, de rassasiement, et par les besoins émotionnels. »

Faut-il bannir les régimes ?

« Rien n'est à bannir dans la nourriture... Sauf les régimes ! On dit souvent qu'il faut éviter les grignotages, mais c'est faux. On peut manger absolument de tout n'importe quand. Dire que l'on doit manger comme un roi le matin et comme un mendiant le soir, c'est faux aussi. Tout ce que l'on mange, c'est de l'énergie : le chocolat, le saucisson aussi bien que les fruits et les légumes. L'alimentation peut parfois pallier des émotions négatives, permettre de faire face aux chocs de la vie qui comporte des hauts et des bas. Ce n'est pas très grave. Il faut déculpabiliser les personnes en surpoids. Il faut juste compenser après certains écarts. L'important, c'est d'avoir d'autres exutoires que l'alimentation face à des difficultés ponctuelles dans sa vie. Ce n'est pas ce qui manque : ça peut être le sport, la lecture, la balnéothérapie, les sorties entre amis et les concerts. »

D'accord, mais pour celles et ceux qui veulent avoir la ligne cet été sur la plage, que faut-il faire ?

« Une prise de poids importante se fait sur une certaine durée. C'est la



« Il y a beaucoup de fausses idées préconçues autour du surpoids et de l'obésité. Chacun croit détenir la vérité sur ce qu'est une bonne alimentation. »

Sandrine Daviot, diététicienne au centre hospitalier de Paray-le-Monial

même chose dans l'autre sens. Imposer à son corps de perdre trop vite des kilos, génère nécessairement de la frustration et donc de la décompensation sur le long terme. Donc c'est inefficace. »

Quel message souhaitez-vous passer à l'occasion de cette Journée européenne du surpoids et de l'obésité ?

« Il y a beaucoup d'idées préconçues très fausses. Comme ne pas sauter de repas... On peut. Ce n'est pas un drame. S'il y a une chose que les gens doivent retenir, c'est qu'il n'y a aucune baguette magique pour la perte de poids. Ceux qui le disent sont des menteurs. Des vendeurs de rêves qui le font à des fins commerciales. »

Propos recueillis par Charles-Édouard BRIDE charlesedouard.bride@lejsl.fr

Journée de l'obésité : un rendez-vous apprécié

La journée consacrée chaque année à la thématique du surpoids et de l'obésité, est un rendez-vous très apprécié et très plébiscité par le grand public, au sein du centre hospitalier de Paray-le-Monial.

Cette année, elle se déroulait vendredi après-midi. Le principe étant de rendre cette animation ludique et attractive, il était proposé aux visiteurs intéressés un stand d'informations pour les enfants comme pour les adultes avec des possibilités de propositions de suivi médical ou chirurgical. Un quiz et un atelier dégustation étaient également au programme. Comme toujours, un public très hétéroclite et diversifié a répondu présent à cette sollicitation.

Relation abonnés

0800 003 320

Service & appel gratuits

Agence de Digoïn

49, avenue Charles-de-Gaulle
71160 Digoïn

Téléphone

Rédaction : 03.85.53.77.00

Mail

JSL-REDACDIGOIN@lejsl.fr

Agence de Gueugnon

20 A, rue de la Liberté
71130 Gueugnon

Téléphone

Rédaction : 03.85.85.40.71

Mail

JSL-REDACGUEUGNO@lejsl.fr

Agence de Paray-le-Monial

18 bis, rue du 8-mai-1945
71600 Paray-le-Monial

Téléphone

Rédaction : 03.85.81.03.95

Mail

JSL-REDACPARAY@lejsl.fr

Pub

Tel: 03.85.81.03.95 ou
06.20.12.80.18

Web

www.lejsl.com

Facebook

https://www.facebook.com/
LeJSLCharolais

Twitter

@JSLCharolais