

**Les régimes : pourquoi font-ils grossir ?**

03 avril 2023

Depuis plusieurs années, les preuves scientifiques se sont accumulées en faveur des résultats positifs de l'alimentation intuitive dans la prise en charge des patients en surpoids ou obèses, présentant ou non des pathologies associées. Elle constitue une alternative efficace, proche des régulations physiologiques, aux approches habituelles, cognitives et restrictives, fondées sur le contrôle mental (c'est-à-dire les régimes amaigrissants) et dont le rapport de l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation, de l'Environnement et du Travail en 2010 a démontré l'échec sur la perte de poids durable (cf. avis du 4 mai 2011 relatif à la demande d'évaluation des risques liés aux pratiques alimentaires d'amaigrissement).

De plus ces dernières instaurent chez les sujets, de facto, une relation conflictuelle avec la nourriture, et génèrent, chez un nombre non négligeable d'entre eux des troubles des conduites alimentaires.

A l'inverse, l'alimentation intuitive qui est une **façon de manger sans préoccupation excessive vis-à-vis de l'alimentation**, est corrélée à une meilleure estime de soi et à un IMC plus bas.

Les professionnels (médecins, diététiciens, psychologues) du Groupe de Réflexion sur l'Obésité et le Surpoids accompagnent des personnes en difficulté avec leur alimentation et/ou leur poids selon cette approche centrée sur l'écoute de tous les besoins alimentaires (énergétiques, nutritionnels, émotionnels).

Une antenne du G.R.O.S est née à Brest en 2011, elle regroupe une vingtaine de professionnelles exerçant en Bretagne, formées ou sensibilisées à l'approche bio-psycho-sensorielle (alimentation intuitive) développée par l'association ; chaque année l'antenne mène des actions à l'intention du grand public (café discussion, soirée impro-conférence). Pour connaître les actions proposées par l'antenne brestoise du GROS, il est possible de s'inscrire à une Newsletters en envoyant un mail à [antennedugros.brest@gmail.com](mailto:antennedugros.brest@gmail.com).

La prochaine action a lieu la semaine prochaine ; le 13 avril à partir de 19h30 l'antenne brestoise du G.R.O.S. organise en partenariat avec Improception, Le Mac Orlan, Côte Ouest une soirée intitulée « gros-se, et alors », théâtre d'impro, conférences, courts métrages et témoignages. Le but de cette soirée est de s'amuser de nos peurs de grossir et de mieux comprendre les difficultés rencontrées dans les injonctions à maigrir.

Docteure Catherine Vackrine – Endocrinologue.

Katell Magoarou Guérin - Diététicienne nutritionniste - Responsable de l'antenne brestoise du Groupe de Réflexion sur l'Obésité et le Surpoids.