



ASSOCIATION FRANÇAISE DES DIÉTÉTICIENS NUTRITIONNISTES

**Communiqué de presse
1er décembre 2010**

REGIMES ALIMENTAIRES : GARDONS LES PIEDS SUR TERRE !

Face à l'obsession de la minceur très répandue dans nos sociétés et les déviations liées à la problématique de la perte de poids, l'Anses, met en cause les régimes amaigrissants mal encadrés. Ce rapport publié le 25 novembre passe en effet au crible 15 régimes et dresse un constat alarmant : ces pratiques présentent des risques graves sur la santé.

Oui à la perte de poids, non au « grand n'importe quoi »

L'Association Française des Diététiciens et Nutritionnistes s'inquiète des déviations qui mettent en danger la santé des patients. L'Anses souligne « les effets néfastes sur le fonctionnement du corps et notamment pour les os, le cœur et les reins, ainsi que des perturbations psychologiques, notamment des troubles du comportement alimentaire ».

L'Anses rappelle que rien ne peut remplacer une alimentation équilibrée, avec des apports énergétiques journaliers ne dépassent pas les besoins, et que pour réduire les risques de prise de poids, il faut l'associer à une activité physique régulière.

80% des sujets reprennent du poids un an après la fin de leur régime !

Aujourd'hui, alors que près d'1 adulte sur 4 est en surpoids ou obèse (enquête ObEpi 2009) et que bon nombre de régimes amaigrissants aboutissent à des reprises de poids (rapport Afssa 2009), il est de l'intérêt de tous de prendre conscience qu'une démarche de perte de poids doit se faire avec l'aide d'un professionnel de la nutrition.

Nombreux sont en effet les patients affectés psychologiquement par leurs reprises de poids suite à ces régimes amaigrissants.

Les diététiciens nutritionnistes au centre de la démarche d'amaigrissement

Les demandes d'amaigrissement requièrent un encadrement et un suivi avec une prise en charge par des spécialistes -médecins nutritionnistes, diététiciens nutritionnistes- qui sont les plus à même de proposer le régime alimentaire adapté aux besoins et caractéristiques de la personne. De fait, les diététiciens nutritionnistes accompagnent leurs patients dans leur démarche de perte de poids sans risques de carences....

L'AFDN, qui insiste depuis des années sur l'intérêt d'une alimentation équilibrée et diversifiée associée à une activité physique régulière, se félicite de la parution de ce rapport qui éclaire sur les pratiques de perte de poids.