

Mythe ou réalité ?

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

Mythe ! Il est vrai que le fait d'avoir un excès de poids augmente notre risque de développer certaines maladies (maladies cardiovasculaires, diabète, certains types de cancer, etc.). Toutefois, l'apparition et l'évolution de ces maladies dépendent de plusieurs facteurs outre le poids tels la qualité de l'alimentation, la pratique d'activités physiques ou le stress. Ainsi, des individus présentant un excès de poids peuvent très bien être en santé et échapper à la maladie s'ils 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 être en moins bonne condition physique qu'une personne plus ronde.

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

Réalité ! Même si les femmes s'en soucient beaucoup plus en général, les hommes sont plus nombreux que les femmes à présenter un excès de poids. Les hommes seraient également plus à risque de développer des problèmes de santé liés au poids. L'accumulation de graisse dans la région du ventre ou la « bedaine » chez les hommes comporte plus de risques pour la santé que la « culotte de cheval » située aux hanches et aux cuisses pour les 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 (sensation d'avoir suffisamment mangé) pendant un certain temps perd l'habitude de tolérer un estomac trop plein.

4. Une personne ronde 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.