

04.05.2004 – 12:02 Uhr

## Association suisse des droguistes: Guide personnel vers un poids sain

*Bienne (ots) -*

En posant la question, on se rend vite compte qu'un très grand nombre d'entre nous ne sont pas satisfaits de leur poids. Certains le maîtrisent avec un régime; d'autres - innombrables - retrouvent leur poids précédent, voire davantage, quelques semaines plus tard. Aujourd'hui, les drogueries suisses s'attaquent au problème en profondeur. Comment?

La campagne

s'adresse à tous, car chacune et chacun aspire à la santé. Mais les recommandations sont particulièrement destinées aux femmes et aux hommes qui souhaitent

- mieux contrôler leur poids,
- se nourrir de manière plus équilibrée,
- bouger davantage,
- surmonter un léger surpoids.

La santé, l'activité physique,

l'alimentation, le bien-être et le poids sont étroitement liés. Des études scientifiques montrent que des activités physiques suffisantes et une alimentation équilibrée permettent de réduire les risques

- de maladies cardiovasculaires,
- de diabète (type 2),
- d'ostéoporose et
- de quelques types de cancer.

Ainsi, qui ne se préoccupe pas de sa santé peut avoir à le regretter plus tard.

Cette campagne n'aborde pas

les maux causés par un poids insuffisant et par des troubles de l'alimentation. Ces problèmes touchent certes un très grand nombre de gens, mais leur traitement, de même que celui de l'obésité, relève de la médecine.

Les drogueries

constituent des lieux d'accueil idéaux pour le traitement d'un léger surpoids. Elles sont interconnectées et offrent, en collaboration avec divers experts, une solution réellement fiable et durable sous la forme de l'action "La Suisse pèse ses maux". Les partenaires des drogueries sont Suisse Balance (projet "alimentation en mouvement" de l'Office fédéral de la santé publique et de Promotion Santé Suisse), Allez Hop et les diététiciens/iennes suisses ainsi que Polar, pour les contrôles.

Voici comment se déroule la consultation dans la droguerie:

1ère étape:

Vous présentez dans votre droguerie un bon (tiré par ex. de la Tribune du Droguiste, du "Blick" ou du "Beobachter") pour la détermination gratuite de votre indice de masse corporelle. Celui-ci vous indique avec précision dans quelle classe comparative de poids vous vous trouvez.

2e étape:

Dans le cadre de l'entretien, vous recevez de premières informations sur le thème du surpoids et sur l'action "La Suisse pèse ses maux". Quelles sont les possibilités de modifier ou de maintenir durablement son poids? Quels sont les principaux facteurs du surpoids?

3e étape:

Votre droguiste vous propose un conseil approfondi, sur la base d'un questionnaire que vous remplissez seul/e ou avec l'aide d'un/e droguiste. Ensuite, votre droguiste commente avec vous les résultats de ce point de la situation. Une telle consultation dure environ une demi-heure et coûte 28 francs. Les résultats de ce tour d'horizon et les recommandations correspondantes (concernant l'alimentation et l'activité physique) sont consignés sur la dernière page d'une brochure personnalisée. Et si une visite chez le médecin s'avère judicieuse, votre droguiste ne manquera pas de vous le signaler.

4e étape:

Vous recevez des renseignements sur les autres possibilités de soutien concret, par exemple auprès d'un/e diététicien/ienne, les coordonnées des cours Allez Hop, les moyens de contrôle efficaces, etc. De nombreuses drogueries organisent des manifestations locales ponctuelles: renseignez-vous dans votre région.

5e étape:

Votre droguiste précise dans votre "guide" personnel le contenu de l'entretien ainsi que les recommandations émises. Vous pouvez ainsi repasser en tout temps chez votre droguiste et reprendre la discussion où vous l'aviez laissée.

Quelques conseils:

#### 1. Perdre du poids

- Seul un changement durable du style de vie permet de bien maîtriser son poids à long terme. Il faut pour cela contrôler non seulement l'alimentation (apport d'énergie) mais aussi l'activité physique (consommation d'énergie).
- Se libérer de son propre style de vie est une tâche souvent difficile et de longue haleine. Il est important de se fixer des objectifs réalistes: perdre 5 kg en un an constitue déjà un grand succès. Le maintien du poids est plus important qu'une perte supplémentaire.

#### 2. Ne vous torturez pas avec des régimes

- Les régimes permettent de perdre rapidement quelques kilos, mais ne contribuent pas à une réduction durable du poids. Après l'interruption de ces diètes souvent très restrictives, le poids initial - et parfois davantage - ne tarde pas à se réinstaller. On parle ici volontiers d'"effet yoyo". Les régimes hypocaloriques peuvent en outre provoquer
- des carences en substances nutritives, en vitamines et en minéraux, - des troubles circulatoires, - des pertes d'eau plutôt que de graisse. - Il n'existe pas de recette miracle pour maigrir. - Une perte de poids supérieure à un kilogramme par semaine pendant une période prolongée met la santé en danger!

#### 3. Réduisez vos réserves de graisse

- Le mouvement favorise la combustion des graisses. Une activité physique modérée permet déjà d'éliminer des tissus adipeux ou d'influencer de manière positive votre consommation d'énergie. Sachez ici que le catabolisme des graisses n'atteint sa vitesse de croisière qu'après quelque 20 minutes d'effort et que le phénomène requiert un bon apport d'oxygène.
- Veillez donc à limiter votre effort à un niveau vous permettant encore de maintenir une conversation.
- Les personnes souffrant de surpoids profitent énormément d'activités physiques régulières. Augmentez progressivement la durée des séquences (de 10 à 20, 30 minutes). Les cours Allez Hop constituent une excellente entrée en matière. Y a-t-il des randonnées, des marches nordiques, de la gymnastique aquatique dans votre région? Renseignez-vous dans votre droguerie.

Les droguistes tiennent à établir avec vous des liens de partenariat durables, par exemple à travers des prestations de services telles que "La Suisse pèse ses maux".

Reproduction libre de droits; prière de faire parvenir deux justificatifs à l'adresse ci-dessous.

Information et photos: téléchargeables sous [www.dmzfiles.ch](http://www.dmzfiles.ch)

concernant l'action "la Suisse pèse ses maux."  
Association suisse des droguistes

Hans Wirz  
directeur de la communication  
tél. +41/32/328'50'58  
E-Mail: h.wirz@dmz.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100005460/100474452> abgerufen werden.