

## **Maigrir par le sport**

Titre(s): Maigrir par le sport [[périodique] ]

Ensemble : Sport et vie HS 60

Editeur, producteur : 01/06/24

Description matérielle : pp.4-74

ISSN : 1152-9563

Note(s): Dossier de 18 articles.

Note sur la description matérielle : 72

Résumé ou extrait : De tous les primates, nous sommes les singes les plus gras. On pourrait presque s'enorgueillir de cette particularité si cette propension à s'engraisser n'avait pris une tournure aussi dramatique au fil des siècles. L'obésité et le surpoids se sont répandus dans la majorité des pays et on se retrouve aujourd'hui dans une curieuse situation où la surcharge pondérale fait plus de morts que les famines. Quelques chiffres ? En France, on estime que près de 17 % des personnes souffrent d'obésité. Cela représente 8,5 millions de Français, soit deux fois plus qu'à la fin des années 90. Si l'on ajoute les individus en surpoids, près d'un adulte sur deux est concerné par la question de l'amaigrissement. Chez les jeunes, la situation est à peine meilleure. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), un tiers des enfants européens serait trop gros. Dans ce contexte, on ne s'étonnera guère de voir surgir chaque année son lot de méthodes dites révolutionnaires pour perdre du poids. La plupart du temps, celles-ci se révèlent dramatiquement inefficaces à long terme. Pire ! Il arrive souvent qu'à l'issue des privations, on reprenne plus de poids qu'on en avait perdu. La tentation est alors très grande de recommencer. Ce qui amène de nouvelles déconvenues. Comment peut-on se tromper avec autant d'obstination ? C'est simplement qu'on ne prend pas en considération tous les déterminants du poids. On se concentre sur les apports caloriques. Parfois aussi sur la dépense. Mais on minimise l'impact d'autres facteurs comme les gènes, l'environnement ou encore le microbiote. Dans ce hors-série, on tentera d'éviter ces erreurs classiques pour édicter des conseils d'amaigrissement enfin efficaces. Sommaire. La planète absurde. Entretien avec Glenn Denning, l'ami des malnutris. Obèse de naissance. Ca se passe comme ça chez l'Oncle Sam ! Question idiote et pertinente : Peut-on se fier à l'IMC ? Le sport fait-il (vraiment) maigrir ? Petit traité de nage en eau glacée. Question idiote et pertinente : Certaines personnes ont-elles vraiment des os plus lourds que les autres ? L'énigme du Wager. Question idiote et pertinente : Et si on mangeait les bébés ? Gonflés. Les produits qui font grossir... Mince alors !... et ceux qui font maigrir. Le grand business des coupe-faim, entretien avec Rozenn Le Saint, auteure de "Chantage sur ordonnance". Question idiote et pertinente : La corruption fait-elle grossir ? Grossophobie. L'épidémie. Question idiote et pertinente : Pourquoi tant de haine ? Faites entrer l'accusé. A nos amis les microbes. Entretien, Joël Doré nous parle d'"Homo symbiosus". Question idiote et pertinente : Le cerveau des obèses diffère-t-il de celui des non-obèses?

Sujet - Nom commun : Régimes amaigrissants -- Aspect physiologique

Maladies de la nutrition

Hygiène du milieu

Surpoids -- Aspect physiologique

Produits dopants

Sciences du sport

Sports -- Physiologie