

Alerte média

« La bonne approche, c'est quand les gens souhaitent perdre du poids pour leur santé »

Filip Spans, médecin spécialiste de la méthode PnK, prodigue ses conseils pour perdre du poids sainement

Anvers, 21 mai 2019 – L'été revient et c'est le moment pour certains de recommencer à penser à leur poids. L'envie d'un beau *bikini body* est souvent le déclencheur pour s'attaquer aux kilos en trop. « *Pour de nombreuses personnes, les avantages pour la santé et une meilleure qualité de vie ne constituent que des motivations secondaires pour s'attaquer au surpoids et à l'obésité* », déclare Filip Spans, médecin spécialiste de la méthode PnK.

PronoKal Group, le groupe international qui a mis au point un traitement médical contre le surpoids et l'obésité nous livre, par l'intermédiaire du Docteur Spans, quelques conseils sur la manière dont les patients peuvent perdre du poids de façon durable pour à nouveau se sentir bien dans leur peau et en bonne santé.

Passer l'été heureux et en bonne santé

Pour beaucoup d'entre nous, le printemps est le moment où l'on commence à penser à notre '*bikini body*'. Mais au-delà de l'aspect esthétique, il existe aussi une autre raison importante pour s'attaquer au surpoids et à l'obésité : la santé. Une récente étude iVOX réalisée sur 1000 Belges a révélé que la moitié de nos compatriotes sont en surpoids et que 18% d'entre eux souffrent d'obésité.

« Le surpoids et l'obésité provoquent souvent des problèmes de santé. Les personnes en surcharge pondérale présentent, entre autres, davantage de risques de diabète, de maladies cardiaques et vasculaires, une tension et un cholestérol trop élevés, des problèmes articulaires et des troubles du sommeil. Le rôle du médecin est de sensibiliser les patients souffrant d'obésité et de surpoids à ces dangers », déclare le Docteur Spans.

En plus du facteur esthétique, le facteur santé constitue une motivation tout aussi importante dans la perte de poids. Le surpoids et l'obésité n'ont pas seulement un impact sur la santé, mais ils influencent aussi la qualité de vie : les personnes souffrant d'obésité sont plus souvent insatisfaites de leur vie sexuelle et émotionnelle que les personnes affichant un poids normal.

Accompagnement médical

Perdre du poids et ne pas le reprendre reste une tâche difficile. Il existe en ce moment sur le marché de nombreux régimes promettant une perte de poids rapide, en préconisant la consommation unique d'un certain aliment par exemple, ou en ne tenant pas compte de la quantité de macronutriments que vous consommez. Suivre de tels régimes, nullement étayés scientifiquement, sans avis médical peut avoir un impact négatif sur la santé et est même carrément dangereux. Demander l'avis d'un médecin ou d'un diététicien avant de démarrer un régime et se faire accompagner au cours de celui-ci n'est donc certainement pas un luxe inutile.

Ceux qui souhaitent perdre du poids à l'aide de la méthode PnK peuvent compter sur un accompagnement médical : votre médecin PnK surveille vos valeurs sanguines ainsi que différents autres paramètres pour que vous puissiez perdre du poids en toute sécurité. L'IMC (Indice de Masse Corporelle) n'est pas le seul paramètre pris en compte par le médecin. C'est certainement un bon indicateur pour évaluer si une personne présente un poids sain, mais outre cela, le tour de taille, la pression sanguine et le mode de vie sont également très importants. « *Nous remarquons lors de la perte de poids que la pression sanguine des patients diminue automatiquement elle aussi, ce qui nous amène à éventuellement éliminer progressivement certains traitements ou même à les interrompre complètement* », ajoute le Docteur Spans.

Conseils du médecin spécialiste PnK Filip Spans

- **Mieux vaut perdre du poids ensemble**

Les couples qui perdent du poids ensemble présentent un taux de réussite de leur régime plus élevé. Ils sont moins influencés par les mauvaises habitudes alimentaires du partenaire. Ce même effet d'entraînement vaut aussi pour les groupes d'amis qui s'encouragent et se motivent mutuellement.

- **Passez un examen médical avant de vous lancer**

Perdre un kilo ou deux peut très bien se faire tout seul. Mais lorsqu'on veut perdre plus de 10 kilos, on a intérêt à faire contrôler ses paramètres par un médecin avant de commencer son régime. Votre médecin pourra ainsi évaluer les facteurs de risque.

- **Ne faites pas toute une montagne de votre régime**

Les personnes qui font régime seules ne tiennent souvent pas longtemps. Ceux qui s'efforcent de perdre du poids peuvent être fiers d'eux. N'hésitez donc pas à annoncer autour de vous que vous avez décidé d'adopter des habitudes alimentaires saines. Le contrôle social de votre environnement couplé à celui d'un médecin ou d'un diététicien augmenteront vos chances de réussite.

- **Évitez les régimes crash**

Un régime crash vous fera consommer aussi peu de calories que possible, ce qui va amener votre corps à puiser dans votre masse musculaire. En plus, un régime crash ne vous fait pas modifier vos mauvaises habitudes alimentaires, ce qui fait que vous regagnez rapidement par la suite les kilos perdus. Les patients qui passent par les différentes étapes de la méthode PnK, eux, atteignent leur poids santé sans perte musculaire et acquièrent un schéma d'habitudes alimentaires et d'exercices physiques sains. Ce qui permet à nos patientes féminines de perdre en moyenne 6-8 kilos par mois. Les hommes peuvent même espérer perdre jusqu'à 10 kilos par mois.

- **Buvez de l'eau, pas seulement pour éliminer les toxines**

C'est bien connu : idéalement, il faut boire 2 litres d'eau par jour. Ce n'est pas seulement bon pour l'élimination des toxines, mais cela a aussi un effet positif sur l'élasticité de la peau. Les patients qui perdent beaucoup de poids ne doivent pas s'inquiéter : la peau se rétracte temporairement et continuera à se régénérer pendant 3 mois après le régime.

- **Prenez le temps !**

Disons-le honnêtement. Un régime prend du temps. Les débuts surtout, lorsque les patients doivent se familiariser avec les nouvelles habitudes d'alimentation plus saines, demandent un peu de planification et de préparation. Un régime est un peu comme un hobby qui nous occupe tous les jours.

À propos de PronoKal Group

PronoKal Group est un groupe international qui a mis au point un traitement médical contre le surpoids et l'obésité en combinaison avec un mode de vie sain. Le groupe est actif dans plus de 15 pays dans le monde et son quartier général se trouve en Espagne. En Belgique, la méthode PnK® est connue depuis 2012, lorsqu'elle a permis à Bart De Wever de perdre 50 kilos. Les produits sont uniquement délivrés sur prescription médicale et les patients sont suivis par des diététiciens et des coachs du poids.

Les résultats peuvent uniquement être utilisés à des fins d'articles de presse et moyennant la mention de PronoKal Group

Pour plus d'informations ou des demandes d'interview, veuillez contacter :

Wavemakers PR & Communications

Elke De Mayer

+32 (0)485 75 28 66

elke@wavemakers.eu

* Enquête en ligne menée par le bureau d'étude iVOX à la demande de PronoKal Group entre le 16 et le 24 janvier 2019 auprès de 1000 Belges, représentatifs en termes de langue, de sexe et d'âge. La marge d'erreur maximale pour 1000 Belges est de 3,02%.