

RUEE

sur les salles DE SPORT

▶ En septembre, après les excès estivaux, les Belges se remettent au fitness

▶ Après avoir voulu sculpter un corps parfait pour la plage et puis avoir profité de divers plaisirs en vacances, les Belges se ruent dans les salles de sport. À la rentrée, ils adoptent de nouvelles résolutions.

"C'est vrai qu'il y a beaucoup de nouvelles têtes en salle en septembre", constate Lucas Van Erps, gérant et coach à la salle Arena Fitness à Wavre. "Ces personnes disent ouvertement qu'elles viennent après l'été pour perdre du poids et tenir leurs résolutions du moment. On a un second pic de fréquentation en janvier, après les fêtes."

En salles de fitness indépendantes, on a compris que certaines personnes sont motivées au début puis abandonnent en cours de route. "On propose aux nouveaux membres de d'abord tester une carte de dix séances pour voir s'ils sont réguliers et constants", ajoute Lucas Van Erps.

IL Y A ÉGALEMENT, à la rentrée, une grande demande de *personal training*. "il est vrai qu'on a de plus en plus de demandes pour la rentrée", nous confirme-t-on chez XBody Studio à Lasnes. Même son de

cloche du côté de Bodytec Studio. "Cette année, en été, et je parle pour mes studios, il n'y a pas eu de creux. Les gens partent moins longtemps en vacances. Mais, effectivement, on voit, en septembre, arriver de nouvelles personnes. Elles veulent perdre quatre ou cinq kilos, les kilos qu'elles ont pris en été", explique Valérie Defraeye, gérante de deux studios à Bruxelles et prochainement d'un troisième. "On a tous les jours de nouvelles inscriptions."

MOTIVATIONS DIFFÉRENTES

Le profil des amateurs de sport à la rentrée est varié.

"Ce sont aussi bien des femmes que des hommes" en salle de sport. Chez les diététiciens indépendants, les femmes sont plus nombreuses.

Hommes et femmes visent des objectifs différents. "Généralement, les hommes veulent travailler leur ceinture abdominale. Le ventre, c'est leur point faible", remarque Valérie Defraeye. "Les femmes ciblent plus leurs abdos/fessiers et leurs bras."

Dans la pratique aussi, l'approche est différente en fonction du genre. "Dans 75% des cas, les femmes vont participer à des cours collectifs", continue Lucas Van Erps. "Les hommes, eux, vont plutôt opter pour le fitness pur en restant sur les appareils en salle."

L.C.C.

Régime à domicile: dangereuse pratique

Les publicités pour des repas minceur livrés à domicile et les livres pour maigrir sont de plus en plus nombreux.

Or, perdre du poids rapidement en suivant des régimes *magazine* ou en se documentant sur internet n'est pas une solution saine. "En septembre, honnêtement, il y a plus de personnes qui prennent rendez-vous", admet Gisèle Gual, diététicienne nutritionniste chez Diétitude et DietConsult. "90% des personnes qui viennent chez nous viennent parce qu'elles ont essayé quelque chose qui n'a pas fonctionné."

Pour elle, il est important de manger de tout, sans se priver. "Toute personne qui entre dans ce qu'on appelle la restriction cognitive encourt des risques, notamment celui d'être en surpoids. Ces personnes compensent par la suite parce qu'elles sont frustrées ou déçues", ajoute la spécialiste.

"C'est un cercle vicieux", met en garde Aline Baudimont, diététicienne au Chwapi. "Ils adoptent des régimes drastiques à la dernière minute pour perdre du poids avant l'été puis profitent en vacances. Ils peuvent avoir repris le poids d'avant. Quand on fait régime, on mentalise son alimentation. On s'autorise ou s'interdit certains aliments. Ça engendre de la frustration ou de la culpabilité. La surconsommation va suivre." Et le poids sur la balance remonte.

Toutes deux prônent une approche pluridisciplinaire. Dont une activité physique régulière. "L'un ne va pas sans l'autre", poursuit Gisèle Gual.

L.C.C.