



## Régimes : les pièges à éviter

**L'été coïncide bien souvent avec les régimes amaigrissants. Tous les magazines rivalisent d'imagination et proposent LE régime le plus efficace pour retrouver la ligne.**

### **Quelques conseils ...**

On ne se lance pas dans un régime sur un coup de tête ! Faites vous accompagner soit dans un groupe soit auprès d'un nutritionniste. Et ce pour préserver votre santé. En somme, il s'agit de maigrir intelligemment ! Mais comment ?

Il existe de nombreux régimes. Mais aucun ne remettra en cause un principe fondamental : pour perdre du poids, l'apport énergétique doit être inférieur aux dépenses énergétiques.

### **Etre accompagné**

!!! Les régimes hypocaloriques « peuvent induire de façon aiguë un risque de mort subite en lien avec des troubles du rythme cardiaque ». Ils provoqueraient aussi des inflammations au niveau hépatique.

!!! Les hyperprotéiques non caloriques pourraient affecter la fonction rénale.

Selon des chercheurs « plus on fait de régimes plus on favorise la reprise pondérale, a fortiori, en l'absence d'activité physique ». Celle-ci constitue un « facteur essentiel de stabilisation du poids ». Au final, la reprise pondérale concernerait « 80% des sujets après un an et cette proportion augmente avec le temps ».

Sans compter que les échecs à répétition sont autant de facteurs de risque « de dépression et de perte d'estime de soi ».

Des spécialistes seront à même de proposer le régime correspondant le mieux aux caractéristiques de la personne.

### **Monodiètes, régimes dissociés, protéinés...**

Petite liste non exhaustive, de quelques régimes qui peuvent tourner au cauchemar :

- **La Cure Ananas et autres « mono diètes »**. Les régimes basés sur un nombre restreint d'aliments sont franchement dangereux, car ils conduisent inévitablement à plusieurs carences nutritionnelles. A propos du mythe de l'ananas soulignons que la bromélaïne, une enzyme qu'il contient, ne dégrade pas les graisses mais bien les protéines. Et donc la masse musculaire ;

- **Les régimes dissociés.** La dissociation consiste à ne pas ingérer ensemble certains aliments (par exemple viande et pommes de terre, pain et fromages). Ils peuvent donner des résultats en termes de perte de poids, oui, mais simplement parce que l'apport énergétique a été réduit ;

- **Le régime Atkins.** Tous les glucides en sont exclus. Vous pouvez manger sans restriction des aliments gras et riches en protéines. Très séduisant, en particulier pour les hommes, il est beaucoup trop gras et plusieurs études suggèrent qu'il a un impact négatif sur le taux de mauvais cholestérol.

- **Le régime Montignac.** Un bel exemple du marketing des régimes. Proche des régimes dissociés, il évite de mélanger les graisses et les sucres. Efficace les premières semaines, il devient vite monotone et véhicule des idées fausses... Son approche catégorique, quasiment doctrinale, n'est sans doute pas étrangère à la mauvaise presse (injustifiée) des féculents ;

- **Les diètes protéinées.** Elles sont redoutablement efficaces en peu de temps, mais quoi de plus normal ? On s'inflige une restriction calorique drastique (moins de 1 000 kcal, alors qu'on en dépense environ 2 000 par jour). Très violent, ce programme doit être réservé aux personnes obèses, sous contrôle médical et pour une durée limitée. Son principal problème : dès l'arrêt du régime, les kilos reviennent au galop...

### **Le bon régime, c'est quoi ?**

Perdre du poids n'a d'intérêt pour la santé que si les kilos perdus ne reviennent pas. En effet, le fameux phénomène du yo-yo entraîne généralement une augmentation progressive du poids moyen. Les kilos perdus lentement sont donc ceux qui risquent de revenir le moins rapidement. Car si maigrir est une chose, encore faut-il pouvoir maintenir le résultat obtenu.

C'est bien souvent là que ça cale : il est difficile de se mettre au régime pendant toute sa vie. Le régime peut être considéré comme une phase d'attaque : il doit montrer que l'on peut perdre du poids en modifiant son alimentation. Vient ensuite la phase de stabilisation. Celle-ci implique une modification des habitudes alimentaires, non pas en se privant de tout, mais en apprenant à manger autrement.

Pour perdre, sans douleur, 2 à 3 kilos par mois, les professionnels proposent généralement un régime proche de 1 500 calories, éventuellement précédé d'une phase d'attaque plus sévère (sans descendre en dessous de 800 calories) pour les premiers jours.

### **Quels aliments choisir ?**

#### **Je ne le dirai jamais assez !**

D'abord ceux qui donnent du volume, sans les calories. Ce sont les légumes cuits et les crudités. Les légumes peuvent être consommés à volonté. Ces aliments sont riches en eau et en nutriments protecteurs (vitamines, minéraux) et pauvres en énergie. A condition toutefois de ne pas les noyer sous une sauce grasse. Ils apportent du volume à l'assiette et remplissent de manière utile l'estomac. Il importe aussi de privilégier les aliments peu gras : viande maigre (poulet, veau...) poisson tous les fruits, les oléagineux.

Evitez les « produits light » !

Buvez des tisanes entre les repas !

Le saviez-vous ? Les pains, les pâtes, le riz, complets ou semi-complets, les pommes de terre ne font pas grossir, Ils sont une excellente source d'amidon, et donc d'énergie. Le tout, c'est d'adapter les quantités.

Sauter un repas n'a jamais fait maigrir personne. Au contraire, l'organisme privé de nourriture aura tendance à récupérer amplement les calories au cours des repas suivants. Faites donc 3 repas par jour, avec une collation en cours de matinée et une autre vers quatre heures

Une belle assiette aura :

La 1/2 de légumes (crus et cuits), 1/4 féculent, 1/4 protéines. Beaucoup de couleur !