

Les régimes amaigrissants à la mode: attention aux pièges!

Voici arrivé le temps où les magazines et journaux (spécialisés ou NON!) ne font que vanter les mérites de tel ou tel régime, l'un plus efficace que l'autre, permettant de perdre tous les kilos superflus en un temps record, sans aucun effet néfaste, ni sensation de faim etc....

Remettons les pendules à l'heure et faisons le point sur ces régimes à la mode, afin de discerner ce qui est efficace ou non, ce qui est inutile, voire même dangereux en matière d'amaigrissement.

Le régime Atkins

Un grand classique des années 70, qui a connu un grand succès jusqu'à aujourd'hui. Ce régime promet une perte de 10 kilos par mois. Très motivant, c'est vrai.

De plus, lors de ce régime on supprime toute source de glucides (pas de pain, pas de pâtes, pas de riz, pas de fruits, ni céréales). Par contre, on peut quasi manger à volonté viandes, charcuteries, poissons, huile, beurre, fromages.

Ce régime est bien évidemment efficace à court terme. Etant donné qu'il n'y a plus de glucides, le corps est obligé de fabriquer autre chose à la place: les corps cétoniques et ces derniers coupent l'appétit. Donc on maigrit car on a plus faim.

Ce régime est hyperlipidique (70%), normoprotéiné (20%) et hypoglucidique (5%), donc tout à l'opposé d'une alimentation équilibrée (qui renferme 50% de glucides en moyenne et 30% de lipides).

Avec toutes les graisses ingérées, notamment d'origine animale, le taux de cholestérol ne peut qu'augmenter, ce qui constitue un risque cardiovasculaire accru.

Bien que ce régime ne soit probablement pas néfaste à court terme (selon "New England Journal of Medicine" en mai 2003), il va contre les principes d'une alimentation saine et équilibrée et il ne saurait être recommandé, ne serait-ce qu'à cause de son taux extrême en graisses animales.

Le régime dissocié

Il en existe plusieurs, mais tous ont le même principe: on peut manger de tout, mais seulement sous diverses combinaisons.

En effet, selon les auteurs, un aliment consommé seul, quel qu'il soit, ne fait jamais grossir, alors que s'il est combiné à un autre type d'aliments, il peut faire grossir.

Ce qu'il ne faut pas faire, par exemple, c'est mélanger les féculents et la viande (ou poisson, oeufs).--> fini donc les sandwiches et repas classiques (pain-jambon, pain-fromage, pomme de terre-viande.....)

Les fruits ne peuvent pas être consommés après un repas, mais toujours isolément.

Bien que ce régime soit efficace au niveau perte de poids à court terme, il est déséquilibré.

Mais le plus important à savoir c'est qu'il n'y a pas vraiment d'explication valable pour dissocier les aliments, quand on sait comment fonctionne la digestion humaine:

L'estomac malaxe ce qui est ingéré en un bol liquide. La vidange gastrique est toujours fonction de la composition de ce bol (variation en fonction de la teneur en graisses, en fibres, de la consistance, de la présence d'alcool...). Ce qui est dissocié en bouche ne l'est plus dans l'intestin malgré des intervalles entre les repas, puisque l'absorption des nutriments dans l'intestin se fait en fonction de la vidange gastrique, qui elle est à nouveau fonction de la composition du bol alimentaire.....

Il semble donc inutile de changer radicalement ses habitudes alimentaires de cette manière pour perdre du poids, surtout que les kilos reviennent dès qu'on reprend ses vieilles habitudes....

Quelques points positifs tout de même:le régime incite à manger moins gras, plus de fibres, pas d'alcool et à manger lentement.

Le régime "ananas"

L'ananas est un fruit qui a la réputation de "brûler" les graisses. En fait, l'ananas renferme une substance qui stimule la digestion. Mais contrairement à ce que l'on croit, cette substance ne digère pas les graisses, mais les protéines.

Il est clair qu'en mangeant que de l'ananas à longueur de journée, on réduit considérablement son apport en énergie et donc on maigrit vite. Mais on est très vite carencé, fatigué et on reprend aussitôt les quelques kilos perdus dès qu'on mange autre chose. Et manger rien que de l'ananas devient vite un vrai calvaire!

Bref, ce régime n'apporte que frustration, carences et déséquilibre...

Il existe encore bon nombre de régimes miracles, les uns plus farfelus que les autres, certains pouvant même être dangereux, mais seulement 3 exemples ont été cités ici avec comme résultat qu'aucun n'est vraiment recommandable....

Retenons simplement ceci: si on veut perdre du poids, il ne s'agit pas de changer son alimentation radicalement pendant quelques semaines, de se frustrer, de se priver en comptant les jours à tenir etc.... et puis de retomber dans ses vieilles habitudes. Il s'agit de réapprendre à manger de manière équilibrée (même s'il y a réduction de calories au début de la phase amaigrissante), à prendre de nouvelles habitudes sur base des anciennes (donc pas de changement trop radical) de manière à ce que l'on puisse suivre cela à très long terme,voire même à vie, ce qui est la seule manière de perdre durablement du poids et de le maintenir à un niveau stable.