

# Les régimes « low carb »

---

Ces régimes se définissent par une alimentation très pauvre en glucides (moins de 20 g/jour au début, pour évoluer jusqu'à environ 50 g/jour), font, comme beaucoup d'autres, la Une régulièrement.....

Comme tous les régimes à la mode, ceux-ci se révèlent assez efficaces dans les premiers temps, avec une perte de poids rapide, ce qui explique évidemment leur succès. Mais cet amaigrissement spectaculaire est essentiellement lié à la fonte des réserves de glycogène des muscles et à une perte en eau : donc vos muscles fondent, vous perdez de l'eau, la balance affiche moins de kilos (youpiiii), mais la graisse est toujours là ! Ca c'est déjà moins drôle.

L'effet amaigrissant ne dure pas à long terme : après 1 an, la monotonie du régime devient difficile à supporter et la perte de poids n'est plus significative.

Quand on veut maigrir, on veut se débarrasser de sa graisse et non pas de ses muscles, non ?

Conclusion : il n'existe toujours pas de « super régime » ni de miracles (les diététiciens le sauraient non ?!)... Le meilleur remède au surpoids reste sa prévention, par une alimentation équilibrée associée à une restriction calorique **modérée (pas moins de 1500 kcal/jour)** et à une activité physique **régulière et modérée (30 minutes par jour)**.

---

Article publié sur [www.dietetique.lu](http://www.dietetique.lu) le 30/11/114318

© dietetique.lu