

Le point sur les régimes minceur

Il existe un grand nombre de cures d'amaigrissement et de régimes, certains recommandables, basés sur des arguments scientifiques, d'autres dont l'efficacité est douteuse et beaucoup qui sont déconseillés. Les modes d'alimentation prônés par les professionnels ont des points essentiels en commun : équilibre, exercice et suivi. Synthèse.

Jürg Lendenmann

« Trois points caractérisent un bon régime : une alimentation avec moins de calories mais tous les nutriments nécessaires à l'organisme, de l'exercice et un suivi après la phase d'amaigrissement. », déclare la ministre allemande chargée de l'alimentation, de l'agriculture et de la consommation, Ilse Aigner, dans le magazine en ligne du ministère « Kompass Ernährung ». Les programmes minceur recommandables misent aussi sur une perte de poids à long terme, n'imposent aucun interdit et peuvent être personnalisés ; ils sont gérables au quotidien et exigent un changement de comportement. Nous présentons ici les régimes jugés bons et attirons l'attention sur ceux qui sont moins recommandables. Nous n'avons pas pris en compte les modes d'alimentation type régime acide-base, dans lesquels la perte de poids n'est pas l'objectif premier.

Alimentation équilibrée avec réduction des graisses

On peut tout manger, mais dans certaines proportions. Glucides (au moins 50 pour cent) et moins de graisse pendant et après le régime. Protides en quantité modérée, pour une bonne réplétion. Un comportement alimentaire sain est acquis pendant le régime. Le long temps de préparation des plats peut être ressenti comme un inconvénient.

Le régime idéal de Brigitte^{1,3}

Il est axé sur la limitation de l'apport de graisses. Une alimentation équilibrée, nourrissante, cinq repas par jour. Pour ceux qui cuisinent volontiers, sans exclure les moins courageux. L'apport d'énergie recommandé peut être augmenté en conséquence si un programme d'exercice et de relaxation est suivi en parallèle. Des menus à respecter à la lettre, un temps de préparation conséquent. www.brigitte.de

Fit For Fun^{1,3}

Ce programme mise sur la consommation des calories due à l'exercice. Trois heures de sport minimum par semaine. Des recettes délicieuses et rassiantes, et de la relaxation. www.fitforfun.de

Gute-Laune-Diät [régime bonne humeur]³

Un programme motivant et diversifié, validé par une étude et élaboré par le Dr T. Ellrott, spécialiste de la surcharge pondérale à l'université de Göttingen. Quatre à huit semaines.

Ich nehme ab [je maigris] (DGE)^{1,2,3}

Un programme à long terme de la Société allemande de nutrition (DGE). L'accent est mis sur la modification des habitudes alimentaires. Composantes : alimentation, exercice, comportement, stress. L'apport de graisse est fortement limité, les aliments glucidiques sont autorisés sans restriction.

Ideal-Diät [régime idéal]³

Deux diététiciens, le Prof. Dr M. Hamm et F. Bohlman ont associé les régimes Low-Fat (pauvres en graisses) et Glyx (voir Apport limité en glucides). Leur maxime : des aliments à indice glycémique ultra-bas et une gestion intelligente des graisses.

PfundsKur – Fett-weg-Programm [cure d'amaigrissement, programme pour éliminer les graisses]

Le programme de dix semaines du Prof. Dr V. Pudel est à la fois souple et varié.

Wege zum Wunschgewicht [vers le poids de vos rêves]²

Un concept d'H. Jost, avec un bon programme intégrant alimentation, besoins de l'organisme et comportement.

Apport limité en glucides

La limitation des glucides, qui peut être radicale, aboutit à une alimentation riche en lipides et en protides, négative pour l'apport en substances vitales. Exemples de régimes ne couvrant pas les besoins : Atkins, South-Beach. Le régime Glyx évite les aliments présentant un indice glycémique élevé (dont le sucre pénètre vite dans le sang). Il est recommandé sous réserve, comme la méthode LOGI/low carb (pauvre en sucres), dans laquelle la charge glycémique (indice glycémique bas) est maintenue à un faible niveau.

Les régimes dissociés

Certains aliments ou nutriments sont consommés séparément dans le temps. Cette théorie est contestée. Régimes non recommandés : Fit for Life, régime dissocié selon Hay. Recommandé sous réserve : Schlank im Schlaf [maigrir en dormant].

Monodiètes

Un seul aliment peut être mangé, par exemple l'ananas, la soupe au chou, le riz ou les pommes de terre. Ce type d'alimentation aboutit à long terme à des carences alimentaires. Conclusion : régimes non recommandés.

Jeûnes, régimes intensifs

L'apport de calories est réduit de façon drastique. Crudités, jus, tisanes et eau sont tolérés. De nombreuses cures ont un effet dépuratif, visé par exemple dans les jeûnes thérapeutiques. La perte de poids peut être considérable, avec un risque de carences. Et dès que l'on mange à nouveau comme avant, les kilos perdus reviennent. Les jeûnes ne sont pas recommandés. Exemples : Dinner Cancelling, Nulldiät, FdH, Schlank im Schlaf, One-Day-Diät.

Régimes personnalisés

Les régimes associés au groupe sanguin ou à l'équilibre métabolique ne sont pas basés sur des arguments scientifiques. Evaluation : régimes non recommandés.

Les régimes portant des noms d'institutions

Certains régimes ont pris le nom d'institutions ou d'universités, souvent abusivement. Ne sont pas recommandés les régimes Max-Planck, Mayo ni celui du Toronto-General-Hospital.

Brûleurs de graisses et calories négatives

Dans ces régimes « miracle », certains composants comme les enzymes sont censés « faire fondre » la graisse ou la digestion de certains aliments est supposée consommer plus d'énergie que celle fournie. Non prouvé scientifiquement : régimes non recommandés.



Repas de substitution/formules de régime

Une partie des repas normaux est remplacée par des repas présentant toutes les qualités du repas d'origine, mais avec un nombre de calories réduit. Pas forcément de carences. Inconvénients : boissons, bouillies et soupes rassasient mal. Sans surveillance ni entraînement au changement, un comportement alimentaire sain ne sera jamais acquis. Conclusion : recommandés sous réserve.

Régimes accompagnés

Tout le monde ne peut pas faire un régime seul. Beaucoup ont moins de mal en étant accompagnés et soutenus. Les programmes recommandés misent sur une perte de poids à long terme et une alimentation couvrant les besoins. Les frais sont plus ou moins élevés suivant la formule choisie. Mieux vaut comparer ! Les programmes ci-après sont recommandés :

PreCon²

Le régime BCM est proposé par les médecins. Groupes de rencontres hebdomadaires. www.precon.ch

Profiline³

Un programme proposé par la Société Suisse de Nutrition (SSN) et animé par des nutritionnistes de l'ASDD. www.svde-asdd.ch

Weight Watchers^{1,2,3}

Concept basé sur quatre principes : alimentation, rencontre, exercice et comportement. www.weightwatchers.ch

Programmes sur Internet

Bonnes connaissances en informatique et accès à Internet requis. Programmes interactifs et personnalisés grâce à des programmes fitness et à des menus hebdomadaires, pour stimuler ceux qui veulent perdre du poids. Là aussi, mieux vaut comparer les coûts.

eBalance^{2,3}

Un concept des éditions de la NZZ adapté pour la Suisse. Plus de 70 000 membres à ce jour. Relativement avantageux. www.ebalance.ch

Autres régimes Internet recommandés :

www.surfmed.de3, www.aiqum.de3
www.novafeel.de3, www.xx-well.com3
www.lean-and-healthy-programm.de3 ■

De l'exercice pour éliminer les calories

	Consommation	de calories en 30 min.
2 morceaux de sucre	50	Lecture
1 orange	75	Repassage
2 dl de jus de fruit	90	Ménage léger
2 dl de lait entier, 3 dl de bière	140	Promenade, yoga
Escalope de porc	200	Ski, randonnée
1 beignet	250	Natation
50 g de cacahouètes	300	Coupe de bois (hache)
1 saucisse à rôtir	350	Cyclisme rapide
100 g d'Emmental	420	Body-building

La consommation des calories dépend avant tout de la masse musculaire ; d'autres facteurs ont aussi un rôle, l'âge et le sexe notamment.

Sources

- 1 Diäten im Test. Kompass Ernährung 1/2010. www.bmelv.de > chercher «Diäten im Test»
- 2 Esther Infanger, Angelika Welter, Paul Walter: Gesund abnehmen.
- 3 95 Diäten im Test. Gesundheitstipp Ratgeber.