

Régimes minceur

Nos préférés

Des régimes minceur, il en existe beaucoup : certains sont scientifiquement fondés, d'autres sont douteux, voire carrément fantaisistes. Mais ceux que les experts recommandent reposent tous sur trois piliers : l'équilibre alimentaire, l'activité physique et le suivi.

Jürg Lendenmann

« Un bon régime se reconnaît à trois critères : il doit fournir tous les éléments nutritifs dont votre corps a besoin, il s'appuie sur l'activité physique et il ne vous laisse pas seul(e) après la phase d'amaigrissement », c'est ainsi que s'exprime Ilse Aigner, ministre fédérale allemande de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Protection des consommateurs dans la revue *Kompass Ernährung*.

Outre ces principaux points, les régimes et programmes amaigrissants qui marchent misent sur une perte de poids à long terme et fournissent chaque jour à l'organisme un minimum de calories (1200–1500 kcal). Ils n'interdisent aucun aliment, peuvent être personnalisés, sont adaptés à un usage quotidien et reposent sur le changement des habitudes alimentaires.

Dans la liste qui suit, vous trouverez un aperçu des principaux régimes qui obtiennent un bon classement selon nos sources ainsi que ceux qui ne sont pas conseillés. Nous n'avons pas tenu compte des régimes alimentaires tels que le régime acido-basique car la perte de poids n'est pas sa fonction première.

Régimes à alimentation variée avec réduction des corps gras

On peut manger de tout mais en choisissant ses aliments : des glucides (au moins 50%) ; peu de matières grasses pendant et après le régime ; des protéines avec modération, ce qui apporte une bonne



sensation de satiété. Un comportement alimentaire sain est appris au cours du régime. La préparation parfois longue des plats peut constituer un inconvénient.

Régime Brigitte^{1,1b,3}

Il se base essentiellement sur la limitation des corps gras. Alimentation variée et équilibrée, bon effet rassasiant, cinq repas par jour. Pour celles et ceux qui aiment faire la cuisine, mais aussi pour les autres. La ration calorique recommandée peut être augmentée en cas d'activité physique ou de relaxation associée. Programme strict qui doit être respecté à la lettre, les menus demandent une longue préparation.

www.brigitte.de (en allemand)

Fit For Fun^{1,3}

Ce programme mise essentiellement sur l'effet brûle-calories de l'activité physique ; trois heures de sport par semaine sont un minimum. Des recettes consistantes font également partie de ce régime, tout comme la relaxation.

www.fitforfun.de (en allemand)

Régime bonne humeur³

Programme alimentaire varié et motivant, contrôlé par une étude du Dr. Thomas Ellrott, spécialiste de l'obésité à l'Université de Göttingen. Durée : 4 à 8 semaines.

Suite en page 18

Je maigris (DGE)^{1,2,3}

Programme au long cours de la Société Allemande de Nutrition (DGE, Deutsche Gesellschaft für Ernährung). L'accent est mis sur le changement des habitudes alimentaires. Piliers : alimentation, exercice physique, comportement, stress. L'apport en matières grasses est très réduit, les aliments riches en glucides sont autorisés sans restriction.

Régime idéal³

Les Prof. Dr. Michael Hamm et Friedrich Bohlman, nutritionnistes, ont associé le régime Low-Fat et Glyx (voir Régimes avec apport réduit en glucides). Leur devise : manger Glyx et réduire judicieusement les matières grasses.

Programme brûle-graisses³

Programme en dix semaines du Prof. Dr. Volker Pudel ; souple et varié.

Régime volumétrique²

L'accent est mis sur la densité d'énergie : les aliments riches en eau sont à préfé-

rer aux aliments pauvres en eau, à haute densité énergétique. Une alimentation saine, sans aliments interdits, sans risques pour la santé. Les collations sont déconseillées, ce qui peut conduire à des fringales. Si tel est votre cas, occupez-vous tout de même un encas de temps à autre.

Aller vers son poids idéal²

Concept de Herbert Jost reposant sur un programme alimentaire, corporel et comportemental sain.

Régimes avec apport réduit en glucides

La réduction des apports glucidiques, qui peut être radicale, favorise une alimentation riche en matières grasses et en protéines. Cela a un effet négatif sur l'apport en nutriments. Exemples de régimes qui ne couvrent pas les besoins : le régime Atkins et le régime South Beach. Le régime Glyx évite les aliments à index glycémique élevés, c.à.d. ceux dont le sucre pénètre rapidement dans

la circulation sanguine. Il est recommandé sous certaines conditions, tout comme la méthode IG/Low Carb, dans laquelle l'index glycémique (IG) des aliments doit rester bas.

Régimes dissociés

Certains aliments ou nutriments doivent être consommés séparément. La théorie qui sous-tend ce principe a été réfutée. Ne sont pas recommandés : le régime anti-régime (encore appelé Fit for Life), le régime du docteur Hay. Peut être recommandé sous certaines conditions : le régime des biorhythmes (encore appelé maigrir en dormant).

Monodiètes

Un seul aliment doit être consommé : ananas, chou, riz, pomme de terre, etc. Une alimentation unilatérale conduit à long terme à une carence en éléments nutritifs. Conclusion : ces régimes ne sont pas recommandés.

Jeûnes, régimes crash

L'apport calorique est considérablement réduit ; les crudités, les jus, les tisanes et l'eau sont toutefois permis. Certaines cures détoxifient et purifient ; C'est le principal effet recherché par le jeûne entrepris dans un cadre religieux. La perte de poids peut être conséquente, mais des symptômes de carence peuvent se manifester. A la reprise d'une alimentation normale, les kilos perdus sont aussitôt repris. Les jeûnes ne sont donc pas recommandés en tant que régimes aminçissants. Exemples : adieu au souper (ou « Dinner Cancelling »), régime zéro, BLM, maigrir en dormant, régime d'un jour.

Régimes personnalisés

Les diètes de type régime des groupes sanguins ou régime métabolique sont scientifiquement infondées. Elles ne sont donc pas recommandées.

Régimes qui se réclament d'une institution

Différents régimes prennent le nom d'une institution ou d'une université, souvent de manière illicite. Ainsi, le régime Max-Planck, Mayo ou du Toronto Hospital ne sont pas recommandés.

Brûle-graisses et calories négatives

Ces régimes « miracles » affirment que certaines substances comme les enzymes font « fondre » la graisse ou encore que la digestion de certains aliments consomme plus d'énergie qu'elle n'en fournit. Non prouvés scientifiquement, ils ne sont pas recommandés.

Substituts de repas

Dans ce type de régime, certains repas sont remplacés par des produits complets mais à valeur énergétique réduite. Il n'y a pas de carences à craindre. Inconvénients : les boissons, poudres et potages ne rassasient pas suffisamment. Si ce régime ne s'accompagne pas d'un suivi et d'un entraînement comportemental, l'adoption de nouvelles habitudes alimentaires ne sera pas apprise. Conclusion : ils sont recommandés sous certaines conditions.

Régimes accompagnés

Entreprendre un régime en solo n'est pas donné à tout le monde ; pour beaucoup de personnes, c'est plus facile de perdre du poids avec un accompagnement. Les programmes recommandés misent sur une perte de poids durable et sur une alimentation qui couvre les besoins de l'organisme. Selon le programme et l'option choisie, les coûts peuvent être élevés. N'hésitez pas à comparer ! Les organismes suivants peuvent être recommandés :

PreCon²

Régime et programme BCM ; proposé par des médecins. Des réunions de groupe ont lieu toutes les semaines. www.precon.ch (en allemand)

Profiline³

Programme de réduction du poids avec la Société suisse de nutrition SSN. Le programme est proposé par des diététicien(ne)s dipl. lic. SSN. www.svde-asdd.ch

Weight Watchers^{1,2,3}

Le concept weight Watcher repose sur quatre principes : alimentation, rencontres, activité physique et comportement. www.weightwatchers.ch

Programmes sur internet

De bonnes connaissances en informatique et un accès à Internet sont requis. Contrairement aux livres sur les régimes, les programmes sur internet sont interactifs et personnalisables grâce aux menus et aux programmes d'entraînement hebdomadaires. Ces programmes accompagnent les candidats à la minceur tout au long de leur régime. Là aussi, il ne faut pas hésiter à comparer les offres.

Parmi les régimes à suivre sur internet, nous vous recommandons : <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com> (méthode de Jean-Michel Cohen), www.regimedukan.com (méthode du Dr. Dukan), www.lediet.fr (méthode du Dr. Benchetrit), www.lebootcamp.com (méthode de Valérie Orsini).

Sources (en allemand) :

- ¹ Régimes au banc d'essai. Kompass Ernährung 1/2010. www.bmelv.de > chercher : «Diäten im Test»
- ^{1b} www.prevention.ch/maigrir.htm (le nouveau régime Brigitte, H. Haseltine et M. Klosterfelde, Mosaik Verlag, Munich, en allemand)
- ² Esther Infanger, Angelika Welter, Paul Walter : **maigrir sainement**
- ³ **95 régimes au banc d'essai.** Gesundheitstipp Ratgeber