RÉGIMES ALIMENTAIRES

Fondation d'utilité publique

Boulevard Paepsem 20 – 1070 Bruxelles

© REPRODUCTION AUTORISEE MOYENNANT ACCORD PREALABLE DE L'EDITEUR ET MENTION DE LA SOURCE.

© CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC

Régimes alimentaires

Un marche important

Plusieurs dizaines de méthodes existent. Nombreux sont les consommateurs et consommatrices intéressés par cette pratique. Ainsi, 35% des jeunes de 10 à 17 ans (quasi 1 sur 2 à 16 ans) déclarent avoir fait régime au cours des 6 derniers mois et 66% des adultes déclarent avoir déjà consulté une diététicienne . De plus, 8 consommateurs sur 10 en surpoids s'estiment "normaux".

9,7% des hommes et 12,8% des femmes consomment des compléments alimentaires. Cette consommation augmente avec l'âge et est la plus élevée dans la tranche d'âge des 60-74 ans, avec une consommation par 15,8% de la population.

Pas étonnant que les régimes constituent un véritable marché estimé à plus d'un milliard d'euros chaque année.

Le CRIOC a analysé plusieurs types de régimes. Vous trouverez ci-dessous une liste non exhaustive des régimes analysés. Il ressort de cette analyse que la plupart des régimes sans suivi peuvent entraîner des carences alimentaires au mieux, de graves problèmes de santé au pire. Ces régimes permettent une perte de poids rapide, mais ne permettent pas une perte de poids à long terme. Ils ne permettent pas la prise de conscience des erreurs alimentaires qui ont amené l'excès de poids. Le consommateur ne pourra dès lors gérer seul son alimentation à long terme et prendre de nouvelles habitudes alimentaires pour une meilleure hygiène de vie. Dès lors, le CRIOC conseille à toute personne qui désire suivre un régime alimentaire de s'adresser à un professionnel de l'alimentation afin de ne courir aucun danger.

Le CRIOC a réalisé une classification des régimes alimentaires selon leurs effets sur la santé.

Méthodologie

Le CRIOC a fait une recherche sur les différents régimes existants sur le marché. Chaque régime a été étudié sous différents angles : le principe du régime en question, les effets sur la santé, les effets à long terme. Une conclusion a été tirée de ces différents aspects. Chaque régime a été évalué sur base du rapport de l'ANSES (agence Nationale de Sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) "évaluation des risques liés aux pratiques alimentaires d'amaigrissement" de novembre 2010.

Le CRIOC a fait une comparaison entre les données récoltées pour chaque type de régime sur internet et les régimes évoqués dans l'évaluation du rapport de l'ANSES. Ainsi, des différences probantes entre les promesses vantées et les résultats ont pu être soulignées.

Les différents régimes

Régime Atkins

Qu'est ce que c'est ?

Le régime Atkins est un régime qui préconise une surconsommation de protéines et de lipides au détriment des glucides. En effet, tous les aliments pouvant contenir des glucides (sucres simples et sucres complexes) sont exclus du régime (pain, pâte, riz, semoule, pommes de terre, fruits et jus de fruits, légumes secs, céréales, produits sucrés…).

Les protéines (viande, poisson, œufs,…), quant à elles, peuvent être consommées à volonté.

Principe

Le régime se déroule en 4 phases. La première consiste à éviter les sources de glucides (sucre, produits sucrés, féculents, légumineuses, fruits, lait, yaourt…) et à ne pas dépasser 20g de glucides par jour. Cette phase doit être maintenue durant 2

semaines. La deuxième étape consiste à réintroduire au fur et à mesure des aliments contenant des glucides (fruits, céréales et laitages). Cette phase dure jusqu'à ce que la perte de poids restant ne soit que de 2 à 4 kilos. Pour la troisième étape, il s'agit d'augmenter de 10g l'apport glucidique par jour, il s'agit de la phase de stabilisation. Lorsque le poids est stable pendant 4 semaines consécutives, il faut passer à la dernière phase qui dure à vie. Il y a donc une quantité de glucides déterminée selon chaque individu et son activité physique qu'il ne faudra jamais dépasser.

Pour la première phase, les apports énergétiques sont en dessous de 1200Kcal. L'apport protéique est au-delà de 20% alors que dans une alimentation normale, l'apport en protéines doit être situé entre 12% et 15%. Par ailleurs, l'apport en lipides dépasse 60%, mais, dans une alimentation équilibrée, cet apport doit se situer entre 35% et 40%. L'apport en lipides est donc le double de l'apport nutritionnel conseillé. En ce qui concerne les glucides, l'apport se situe à 5% alors même que les apports nutritionnels conseillés se situent entre 50% et 55%.Le régime Atkins est aussi carencé en fibres, fer, calcium, magnésium et vitamines. Par ailleurs, les quantités de sel apportées par ce régime dépassent les recommandations de l'OMS.

Les risques pour la santé

Ce type de régime entraîne une diminution de la masse minérale osseuse qui a été démontrée chez les femmes après la ménopause. Selon deux études (Jensen et al. 2001; Ricci et al. 1998), un supplément en calcium chez les femmes obèses en ménopause qui suivent un régime restrictif n'a aucune influence sur la perte de minéral osseux. Par contre, ils suggèrent que l'apport de protéines d'origine laitière prévient ou diminue la perte osseuse. Or dans le régime Atkins, les produits laitiers sont proscrits, il est donc déconseillé aux femmes ménopausées de suivre ce régime, et ce, même si les investigations concernant ce phénomène sont rares. Par conséquent, il serait prématuré de conclure quant aux complications osseuses, dues à la diminution de la masse minérale osseuse, de la pratique de ce type de régime.

Par ailleurs, la baisse de consommation de fibres peut entraîner de la constipation.

Le régime Atkins entraîne une augmentation du taux de LDL cholestérol de 10% en moyenne (études de : Beisswenger et al. 2005) et des troubles du rythme cardiaque (Best et al. 2000; Larosa et al. 1980; Stevens et al. 2002)."Par ailleurs, une étude américaine des infirmières et professionnels de la santé a montré sur un suivi de 26 ans et 130 000 sujets, qu'un régime pauvre en glucides et riche en protéines et lipides d'origine animale était associé à un risque accru de mortalité cardiovasculaire… Le mécanisme mis en cause semble être lié à une augmentation des facteurs de risques cardiovasculaires classiques."

Ce type de régime très hypocalorique et déficitaire en vitamines et minéraux peut induire de façon aigüe des accidents avec mort subite par trouble du rythme cardiaque.

Chez le sportif, cela peut entraîner un risque d'accident cardiovasculaire et le risque d'un malaise (hypoglycémique, vagal, et/ou aggravé par la déshydratation) lorsque la restriction alimentaire est trop importante.

Sur le long terme

Selon l'étude de Wing et al. De 2005, seuls 20% des personnes en surpoids perdent du poids à long terme avec succès. La plupart des régimes sont suivis sur une durée courte, moins de 6 mois voir 1 an. L'apport calorique global est un facteur important dans la reprise de poids. Cependant, si la personne commence une activité physique en même temps que son régime et qu'elle la poursuit après, cela aide au maintien du poids. De plus, l'apport calorique nécessaire pour maintenir le poids stable est inférieur à l'apport calorique fourni avant la perte de poids, ce qui peut être difficile à mettre en application. Il faut aussi noter que la perte de masse musculaire joue un rôle majeur dans la diminution de la dépense énergétique.

La reprise de poids se fait essentiellement sous forme de masse grasse.

© CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC

© CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC

Conclusions

Ce type de régime est dangereux pour la santé et peut entraîner divers troubles physiologiques. Dès lors il est déconseillé de suivre ce type de régime. Le CRIOC conseille une alimentation équilibrée et la pratique du sport pour une perte de poids responsable et sur le long terme. Avant de vous lancer seul dans un régime, demandez conseil auprès de votre médecin ou de votre diététicien.

Le régime chrononutrtion

Qu'est-ce que c'est ?

Le principe de la chrononutrition est de manger les aliments au bon moment de la journée et dans les bonnes proportions, pour ne pas créer de graisse.

Principe

Le régime chrononutrition associe la consommation d'aliments à l'horloge biologique du corps. Le petit déjeuner doit être riche en lipides, mais sans contenir de sucre, le déjeuner doit être riche en protéines, le goûter doit comporter des fruits et du chocolat noir et le dîner doit être léger. Il ne faut surtout pas intervertir l'ordre des repas, ne pas augmenter la part de produits d'origine végétale dans les plats et il faut calmer sa faim avec des produits d'origine animale, sous peine de perdre tous les bienfaits du régime.

Cependant, tous les aliments sont autorisés à condition de les prendre au bon moment de la journée.

Ce type d'alimentation doit être suivi à vie sous peine de voir les kilos réapparaitre. Il s'agit de changer ses habitudes alimentaires.

Ce type de régime est assez restrictif sur le type d'aliments consommés aux divers repas, il s'apparente aux régimes dissociés.

Le régime chrononutrition a des apports énergétiques supérieurs à 2000 kcal/jour. Les protéines représentent plus de 20% de l'apport énergétique, ce qui est au-delà des apports nutritionnels recommandés (ANC). Le taux de lipides apporté par ce régime est au-delà des ANC (35-40%). Les apports en glucides représentent 35% de l'apport énergétique journalier, ce qui est en deçà des ANC (50-55%). Ce régime est carencé en magnésium, vitamines D et vitamine E.

Les risques pour la santé

Par ailleurs, ce type de régime, qui est déficitaire en vitamines et minéraux, du fait qu'il contient peu de fruits et légumes, pourrait induire de façon aigüe des accidents avec mort subite par trouble du rythme cardiaque.

Le régime apporte aussi un excès de lipides qui sont consommés principalement au petit déjeuner. Il s'agit d'un régime hyperlipidique qui, selon certaines études, entraîne une augmentation du taux de LDL cholestérol de 10% en moyenne (études de : Beisswenger et al. 2005) et des troubles du rythme cardiaque (Best et al. 2000; Larosa et al. 1980; Stevens et al. 2002).

Sur le long terme

Le régime chrononutrition peut installer une lassitude alimentaire puisqu'il est autorisé de manger de tout, mais pas à n'importe quel moment. Donc les personnes qui auront par exemple envie de manger un fruit le matin ne le pourront pas. Cela risque donc fortement l'arrêt du régime.

Selon l'étude de Wing et al. De 2005, seuls 20% des personnes en surpoids perdent du poids à long terme avec succès. La plupart des régimes sont suivis sur une durée courte, moins de 6 mois voir 1 an. Le régime chrononutrition pour conserver la perte de poids devrait être suivi à vie ce qui est rarement le cas.

Conclusions

Ce type de régime est assez contraignant au niveau gustatif. De plus, il est carencé en certains nutriments ce qui peut entrainer des problèmes de santé.

Le CRIOC conseille plutôt une alimentation équilibrée et la pratique du sport pour une perte de poids responsable et sur le long terme. Avant de vous lancer seul dans un régime, demandez conseil auprès de votre médecin ou de votre diététicien.

RÉGIME COHEN

Qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit d'un régime hypocalorique qui vise à réduire la quantité d'aliments, leur apport en matière grasse tout en privilégiant une alimentation variée et équilibrée.

Principe

La première étape du régime a pour objectif d'obtenir une perte de poids rapide grâce à une alimentation pauvre en "sucres". Cette étape durera maximum un mois. Elle sert à l'amorçage de la perte de poids. Ensuite, consiste à suivre un "régime équilibré". La troisième étape est une phase de consolidation.

Le régime se situe entre 1200 et 1500 kcal, ce qui est tout à fait raisonnable. Cependant, son apport en protéine est au-delà de 20% de l'apport énergétique journalier et donc au-delà de l'apport nutritionnel conseillé. Par ailleurs, le régime Cohen est trop riche en lipides, cela représente presque 60% de l'apport énergétique total alors même qu'il est conseillé que l'apport soit de 35 à 40%. Les carences se font surtout au niveau des fibres, de la vitamine D et la vitamine E.

Les risques pour la santé

Ce régime étant carencé en fibres, il y a des risques de voir une constipation se développer. Ce régime est hyperlipidique, dans ce cadre, un apport élevé en acides gras saturés peut accroître l'insulino-résistance malgré la perte de poids.

Sur le long terme

Par ce régime, vous pourrez, en faisant attention à ne pas manger trop de graisses, prendre de bonnes et nouvelles habitudes alimentaires. Mais attention à les maintenir sur le long terme car, selon l'étude de Wing et al. De 2005, seuls 20% des personnes en surpoids perdent du poids à long terme avec succès. La plupart des régimes sont suivis sur une durée courte, moins de 6 mois voir 1 an. De plus, si la personne commence une activité physique en même temps que son régime et qu'elle la poursuit après, cela aide au maintien du poids.

Conclusion

Le régime Cohen est un régime qui malgré son trop grand apport en lipides peut aider à prendre de bonnes habitudes alimentaires à condition de diminuer l'apport en lipides en privilégiant une légère augmentation de l'apport en glucides lents. Cependant, le CRIOC déconseille de suivre ce régime tel que prescrit, car il comporte de nombreuses carences et excès. Le CRIOC conseille une alimentation équilibrée et la pratique du sport pour une perte de poids responsable et sur le long terme. Avant de vous lancer seul dans un régime, demandez conseil auprès de votre médecin ou de votre diététicien.

© CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC

© CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC

LA DÉTOX

Que prône ce régime

Le régime détox promet de purifier l'organisme des toxines par un régime alimentaire équilibré, avec le choix de certains aliments plutôt que d'autres, parfois associés à certaines plantes dépuratives. Les défenseurs de ce régime prétendent que nous sommes intoxiqués de l'intérieur par la nourriture, car " il y a beaucoup de choses chimiques " et " qui ne sont pas d'origine biologique " ; mais aussi par l'atmosphère " avec toutes ces dioxines et cette pollution " (métaux lourds, CO2…). Ils vont même jusqu'à incriminer certains traitements médicamenteux pris depuis de nombreuses années.

Mais en y regardant de plus près, qu'est que c'est exactement une toxine ? C'est une substance toxique biologique produite par les plantes, les animaux ou les microbes. Par ailleurs, nous savons que lorsque le corps humain est en présence de toxines, et donc agressé, il réagit en enclenchant une réponse du système immunitaire. Or le régime ne peut enclencher à lui seul une réponse immunitaire. Ce type de régime rassure les gens par une accroche psychologique. On prône le tout bio, le tout naturel, la bonne santé, tout cela saupoudrés d'une symbolique zen. On privilégie les pros biotiques, les produits biologiques, les fruits et légumes de préférence crus, il faut consommer plus d'oméga 3, il faut éviter la viande surtout la rouge et manger moins. Le tout arrosé d'un litre et demi d'eau, de soupes (pour l'hydratation et la quantité de légumes), de diverses tisanes, d'infusions et de thé. Rajoutez à tout cela une bonne dose de sport (30 à 60 minutes de sport en aérobie par jour), l'arrêt total du tabac et de l'alcool et ce n'est pas tout ! Il faut encore passer par la case massage, et pas n'importe lequel. Il doit être fait à l'aide d'huiles essentielles et réalisé deux fois par jour. A ce rythme, le corps ne peut tenir très longtemps… Peut-être même est-ce la raison pour laquelle il est préconisé de ne le faire que trois semaines…

Donc grâce à cette " potion magique"», non seulement on nous promet une perte de poids, mais en plus le corps sera tout " propre " à l'intérieur.

Info ou intox le régime détox

Le phénomène détox a pris ces dernières années une ampleur hors du commun. Les magasines féminins font la part belle à ce régime, ne lui trouvant que des qualités. Ils vont même jusqu'à dire que les bienfaits de ce régime ont fait leurs preuves. Les dangers de ce régime sont passés sous silence, on prône une perte de poids de manière naturelle, sans aucun produit ou substitut chimiques. Ils ont une accroche psychologique très forte grâce notamment au fait que de plus en plus de célébrités suivent cette méthode.

Les entreprises surfent sur la vague et pullule une foule de sites internet qui proposent un panel assez impressionnant de régime détox. Il existe le détox citron, le détox raisin, le détox du foie…Prenons l'exemple du détox citron, le principe est assez simple, il faut boire un jus de citron mélangé à l'eau chaude tous les matins. Le but? Assainir le corps…Partant de ce principe, tant qu'on y est, essayons aussi d'avaler le liquide vaisselle au citron, il dégraisse si bien la vaisselle pourquoi pas notre corps aussi?!?

Mais ce n'est hélas que la partie émergée de l'iceberg, il existe encore toute une série de détox non plus cette fois basé sur l'alimentation, mais bien sûr l'utilisation d'appareil, de patch ou de sirop plus farfelu les uns que les autres. Par exemple, le régime détox au kinotakara propose de coller sous le pied un patch qui absorbera vos toxines via la voûte plantaire. Pire encore, le physiodétox est un appareil pour faire des bains de pieds et qui de par sa simple utilisation purifiera le corps.

Ce qu'on laisse trop souvent sous silence, c'est que la perte de poids induite par ce régime n'est en réalité qu'une perte d'eau et de masse musculaire. La masse graisseuse quant à elle est bel et bien toujours là…Et pourtant le principe fondamental d'un bon régime est d'obtenir une perte de masse graisseuse.

Pour ou contre

Même si le régime détox se base sur certains grands principes d'une alimentation équilibrée (boire 1.5l d'eau par jour, fruits et légumes à volonté, etc.…), cela ne suffit pas à lui attribuer la moindre efficacité. De plus pour les enfants qui sont en pleine croissance, les femmes enceintes ou allaitantes, les personnes avec des problèmes rénaux ou hépatiques, cardiaques ou diabétiques,

ceux atteints de problèmes d'intestins ou de maladies chroniques, souffrants de malnutrition, d'anémie et bien entendu ceux qui ne digèrent pas ou sont allergiques aux fruits et légumes, ce régime peut être dangereux. Le monde scientifique s'accorde à dire que le corps peut se « nettoyer » tout seul. En effet, le corps possède ses propres systèmes de détoxification, les intestins, le foie et les reins agissent pour " détoxifier " l'organisme en dégradant les produits non utilisés qui pourront par la suite être éliminés. Il suffit pour cela d'avoir une bonne hygiène de vie. Malheureusement, ce régime n'est encore qu'un de ces nombreux miroirs aux alouettes. D'une part il est compliqué à mettre en pratique et d'autre part, il ne nous rendra pas notre corps de rêve…

RÉGIME DIÉTÉTIQUE

Qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit d'un régime hypocalorique équilibré qui respecte les besoins journaliers en nutriments et minéraux.

Principe

Il est établi par un diététicien et est personnalisé et adapté au besoin du patient. Chaque patient ayant des besoins spécifiques et différents, chaque régime est unique. Il tient compte en plus des goûts alimentaires, du rythme de vie, de l'activité physique et des éventuelles pathologies.

Il s'agit en fait de corriger les mauvaises habitudes alimentaires. Par ailleurs, chaque diététicien fournit une foule de conseils sur l'alimentation ainsi que des recettes équilibrées et des astuces cuisine.

Lorsque le poids idéal est atteint, pas question d'arrêter. Le diététicien établit un plan alimentaire pour une alimentation équilibrée avec quelques moments de plaisir. Apprendre à gérer les écarts fait aussi partie du travail du diététicien. Par ailleurs, le suivi après la stabilisation dure encore pendant deux ans à raison de 3 à 4 rendez-vous par an afin d'être sûr que les bonnes habitudes alimentaires sont intégrées et mises en pratique.

Les risques pour la santé

Ce régime tenant compte des besoins nutritionnels spécifiques à chacun, il n'y a pas de carences au niveau des nutriments et minéraux. Par ailleurs, le suivi est assez long que pour prendre de bonnes habitudes alimentaires. Pour le CRIOC, c'est le meilleur régime qui peut être entrepris.

RÉGIME DUNKAN

Qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit d'un régime protéiné. Pendant la phase d'amorçage, il ne faut manger que des protéines pures (poisson, viande, œuf, laitage 0%) sans limitation. Puis suit une deuxième phase pour atteindre le poids souhaité ou il y a un ajout de légumes en plus des protéines. S'ensuivent alors diverses phases de stabilisation. Ce régime promet une perte de poids très rapide.

Principe

La phase d'amorçage, qui consiste à ne manger que des protéines pures, dure 5 jours. S'ensuit la phase de croisière qui consiste en une alternance de jours d'alimentation de protéines pures avec des jours d'alimentation de protéines associées à des légumes autorisés. Cette phase doit être maintenue une semaine par kilo à perdre. Ensuite vient la phase de consolidation du poids obtenu qui consiste à absorbé des protéines pures, des légumes autorisés, une portion de fruits par jour (sauf la banane, le raisin et les cerises), 2 tranches de pain complet par jour, 40g de fromage affiné, 2 cuillères à soupe de son d'avoine et il faut en plus faire 25 minutes de marche pas jour. Cette phase doit être maintenue 10 jours pour chaque kilo perdu (exemple, pour une perte de 10 kg, cette phase doit

© CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC

© CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC

être maintenue 100 jours). Puis vient enfin la phase de stabilisation définitive qui doit comporter un jour par semaine (toujours le même jour) une alimentation composée de protéines pures accompagnées de 3 cuillères à soupe de son d'avoine. Il faut aussi bouger plus en utilisant les escaliers à la place de l'ascenseur.

Le régime Dunkan apporte 1800 kcal. Les protéines représentent plus de 50% de l'apport énergétique journalier, alors même que les apports nutritionnels conseillés sont de l'ordre de 12 à 15%. L'apport en lipides est légèrement en dessous de l'ANC sans donc trop de conséquences pour la santé. L'apport en glucides représente entre 11 et 19% de l'apport énergétique journalier. Ce qui est largement en dessous de l'ANC qui lui se situe entre 50 et 55%.

Ce régime est carencé en vitamine C et en fibres. Par contre il présente un excès de vitamine B9, vitamine D, sélénium, calcium, fer et magnésium.

Les risques pour la sante

Comme il s'agit d'un régime hyperprotéiné, mais non hypocalorique, il y a un risque de saturation de la capacité du foie à synthétiser de l'urée et risque d'entraîner une augmentation en acides aminés et ammoniac dans le sang. Cette augmentation d'ammoniac dans le sang peut provoquer un dysfonctionnement et des lésions cérébrales, provoquant une encéphalopathie hépatique.

Deux études (Lagiou et al. 2007; Trichopoulou et al. 2007) ont rapporté une augmentation de la mortalité totale et cardiovasculaire chez les sujets ayant de faibles apports en glucides spontanément, ce qui est le cas dans ce régime.

Ce régime entraîne une augmentation du taux de LDL cholestérol de 10% en moyenne (études de : Beisswenger et al. 2005) et des troubles du rythme cardiaque (Best et al. 2000; Larosa et al. 1980; Stevens et al. 2002).

Il présente aussi une carence en fibres ce qui peut entraîner de la constipation.

Sur le long terme

Selon l'étude de Wing et al. De 2005, seuls 20% des personnes en surpoids perdent du poids à long terme avec succès. La plupart des régimes sont suivis sur une durée courte, moins de 6 mois voir 1 an. L'apport calorique global est un facteur important dans la reprise de poids. Cependant, si la personne commence une activité physique en même temps que son régime et qu'elle la poursuit après, cela aide au maintien du poids. De plus, l'apport calorique nécessaire pour maintenir le poids stable est inférieur à l'apport calorique fourni avant la perte de poids, ce qui peut être difficile à mettre en application. Il faut aussi noter que la perte de masse musculaire joue un rôle majeur dans la diminution de la dépense énergétique.

La reprise de poids se fait essentiellement sous forme de masse grasse.

Conclusion

Bien que ce type de régime promette une perte de poids rapide, il comprend néanmoins diverses carences alimentaires qui peuvent entrainer de graves complications au niveau de la santé. Ce type de régime n'est pas conseillé.

Le CRIOC conseille une alimentation équilibrée et la pratique du sport pour une perte de poids responsable et sur le long terme. Avant de vous lancer seul dans un régime, demandez conseil auprès de votre médecin ou de votre diététicien.

RÉGIME FOURNEAU BRULEUR DE GRAISSES

Qu'est-ce que c'est ?

La méthode fourneau brûleur de graisse est un régime alimentaire et un programme d'exercices physiques créés par Rob Poulos. Selon ses dires, il peut y avoir une perte de poids de 11kg de graisse pure en 7 semaines.

Principe

Le principe est assez simple, il suffit d'avoir une alimentation saine (pas plus de précisions) et de faire des exercices une heure par semaine. Il s'agit d'exercices courts avec un nombre de séries déterminé. Chaque exercice a une vitesse de répétition spécifique (exemple : 3 secondes pour soulever les poids et 4 secondes pour abaisser les poids.

Les risques pour la santé

Ce type de méthode n'entraîne pas de risque pour la santé puisqu'il ne donne pas de conseils alimentaires. Cette méthode est uniquement basée sur la pratique d'exercices physiques. Le problème est que la pratique d'exercices physiques seuls à raison d'une heure par semaine ne peut induire une telle perte de poids.

Sur le long terme

Selon l'étude de Wing et al. De 2005, seuls 20% des personnes en surpoids perdent du poids à long terme avec succès. La plupart des régimes sont suivis sur une durée courte, moins de 6 mois voir 1 an.

La reprise de poids se fait essentiellement sous forme de masse grasse.

Conclusion

Ce type de régime est une belle arnaque. Le CRIOC conseille une alimentation équilibrée et la pratique du sport pour une perte de poids responsable et sur le long terme. Avant de vous lancer seul dans un régime, demandez conseil auprès de votre médecin ou de votre diététicien.

RÉGIME FRICKER

Qu'est-ce que c'est ?

Le régime Fricker autorise toutes les familles alimentaires sauf les sucres lents. Il s'agit donc d'un régime pauvre en glucides et pauvre en calories.

Principe

La première phase de perte de poids dure entre 3 à 8 semaines, à raison de trois repas quotidiens, durant laquelle les protéines prennent une large place. Le régime est à base de viande, poisson, laitage, fruits et légumes. Les féculents sont interdits. Ils sont accompagnés d'une petite quantité de matière grasse. Selon le Docteur Fricker, la perte de poids serait comprise entre 1 et 1.5kg par semaine pour une femme et 1.5 à 2.5kg par semaine pour un homme. La deuxième phase du régime permet de réintroduire les céréales et produits céréaliers à raison de 100 à 150g par jour et d'un morceau de pain de 50 à 60g. Puis, il faudra encore deux semaines pour que l'organisme se réhabitue à une alimentation plus copieuse. Pendant ces deux dernières semaines, il est autorisé d'avoir une consommation à volonté d'aliments riches en glucides lents.

L'apport énergétique de ce régime se situe au dessous de 1200 kcal. L'apport en protéine représente plus de 40% de l'apport énergétique alors même que selon les ANC il ne devrait représenter que 12 à 15%. L'apport en glucides représente moins de 20% de l'apport énergétique total, les apports nutritionnels conseillés quant à eux se situent entre 50 et 55%. Ce régime est carencé en fibres, fer, magnésium, vitamine B9, vitamine D et vitamine E. Il présente un excès en vitamine C, sélénium et calcium.

Les risques pour la sante

Deux études (Lagiou et al. 2007; Trichopoulou et al. 2007) ont rapporté une augmentation de la mortalité totale et cardiovasculaire chez les sujets ayant de faibles apports en glucides spontanément, ce qui est le cas dans ce régime.

© CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC

© CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC

La carence en fibres peut entraîner de la constipation. Étant très pauvre en glucides, ce régime peut entraîner une augmentation du taux de LDL cholestérol de 10% en moyenne (études de : Beisswenger et al. 2005) et des troubles du rythme cardiaque (Best et al. 2000; Larosa et al. 1980; Stevens et al. 2002).

Sur le long terme

Ce régime n'apprend pas à obtenir de bonnes habitudes alimentaires ce qui aura pour effet à long terme la reprise de mauvaises habitudes alimentaires et donc le prise de poids. Selon l'étude de Wing et al. de 2005, seuls 20% des personnes en surpoids perdent du poids à long terme avec succès. La plupart des régimes sont suivis sur une durée courte, moins de 6 mois voir 1 an. Cette prise de poids se fera sous forme de masse grasse.

Conclusion

Ce régime présente plusieurs carences ou excès alimentaires dangereux pour la santé. De plus, il n'y a pas de prise de conscience des bonnes ou mauvaises habitudes alimentaires. Ce régime est donc déconseillé. Le CRIOC conseille une alimentation équilibrée et la pratique du sport pour une perte de poids responsable et sur le long terme. Avant de vous lancer seul dans un régime, demandez conseil auprès de votre médecin ou de votre diététicien.

RÉGIME HOLLYWOOD (OU BEVERLY HILLS)

Qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit d'un régime riche en fruits, avec une nette prédilection pour l'ananas, la papaye et la pastèque.

Principe

La règle de base : après avoir mangé un de ces fruits, laissez un délai de 2 heures avant de pouvoir consommer quoi que ce soit d'autre. Et si par exemple, vous avez opté pour de la viande, il ne faut plus manger ensuite que cet aliment.

En fait, le principe est le même que celui des régimes dissociés : il consiste à éviter les mélanges pour faciliter la digestion. Tous les aliments dits "industriels" sont interdits. Un excès peut être autorisé au début, mais il doit être compensé par trois jours de diète fruitière.

Les risques pour la sante

Comme il s'agit d'un régime dissocié et hypocalorique, il y a un risque pour la santé. Ce régime, s'il est associé à une activité physique peut entraîner des risques de malaise de typa vagal, hypoglycémique et/ou aggravé par la déshydratation en cas de restriction alimentaire très importante. Ce type de régime très hypolipidique, et en l'absence de perte de poids, entraîne à la fois une élévation des triglycérides (graisses dans le sang) et une baisse du HDL cholestérol ("bon" cholestérol) (Schaefer et al. 1995).

Ce régime très hypocalorique peut induire de façon aigüe des accidents avec mort subite par trouble du rythme cardiaque

Sur le long terme

Selon l'étude de Wing et al. De 2005, seuls 20% des personnes en surpoids perdent du poids à long terme avec succès. La plupart des régimes sont suivis sur une durée courte, moins de 6 mois voir 1 an. L'apport calorique global est un facteur important dans la reprise de poids. Cependant, si la personne commence une activité physique en même temps que son régime et qu'elle la poursuit après, cela aide au maintien du poids. De plus, l'apport calorique nécessaire pour maintenir le poids stable est inférieur à l'apport calorique fourni avant la perte de poids, ce qui peut être difficile à mettre en application. Il faut aussi noter que la perte de masse musculaire joue un rôle majeur dans la diminution de la dépense énergétique.

La reprise de poids se fait essentiellement sous forme de masse grasse.

Conclusion

Bien que ce type de régime promette une perte de poids rapide, il comprend néanmoins diverses carences alimentaires qui peuvent entrainer de graves complications au niveau de la santé. Ce type de régime n'est pas conseillé.

Le CRIOC conseille une alimentation équilibrée et la pratique du sport pour une perte de poids responsable et sur le long terme. Avant de vous lancer seul dans un régime, demandez conseil auprès de votre médecin ou de votre diététicien.

RÉGIME JENNY CRAIG

Qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit d'une méthode mise au point en Australie en 1983 par Jenny Craig et exportée aux États-Unis en 1985. La société Jenny Craig, du nom de son inventeur, fût rachetée par Nestlé en 2006.

Il s'agit d'un programme d'amincissement global et personnalisé.

Principe

Il s'agit d'un régime hypocalorique à 1400-1500Kcal par jour. Les repas et collations de la semaine sont livrés à domicile ou en boutique Jenny Craig. Une consultation personnelle par un coach est comprise dans le programme. Son objectif est de déterminer avec le consommateur le poids à atteindre, déterminer le seuil d'activité physique compatible avec le rythme de vie et conseiller l'adaptation des menus en fonction des obligations de la vie en société. En plus des plats livrés à domicile, il faut rajouter l'achat de lait, produits laitiers, de légumes, de fruits frais et de céréales.

Les points forts du regime

Cette méthode permet de ne pas se poser la sempiternelle question "que vais-je manger ce soir".

En étant livrés à domicile, les achats compulsifs en magasin sont ainsi évités. Par ailleurs, les portions sont prédéfinies, ce qui permet au consommateur une facilité d'emploi. Il ne doit pas passer son temps à tout peser ce qui est parfois rébarbatif.

L'utilisation de barres de céréales comme collation est aussi une idée intéressante. Facile à transporter, elle peut être emmenée sur son lieu de travail où lors de déplacements. De plus, cela évite de rompre la chaîne du froid pour les yaourts par exemple. La consommation des fruits et yaourts étant conservée au moment des repas.

L'incitation par un coach à la pratique d'un exercice physique est une bonne chose.

Les points negatifs du regime

Cette méthode est plus une approche marketing qu'une vraie solution au problème de poids. Un régime à 1400Kcal est assez restrictif et engendre d'office des frustrations. Ce régime ne laisse aucune place aux imprévus et ne permet pas de corriger les erreurs de la veille en fessant une restriction plus importante le lendemain. Les menus étant prévus à l'avance, il est difficile d'y inclure quelques petits moments de plaisirs pourtant nécessaires pour éviter la frustration des régimes.

Il n'y a aucune éducation alimentaire dans ce régime. Le consommateur ne doit pas choisir son alimentation et par conséquent n'apprend pas quel aliment est sain et quel aliment est à limiter.

L'utilisation de plat prêt à l'emploi n'encourage pas les consommateurs à apprendre à cuisiner sainement. Cela peut amener le consommateur à avoir recours aux plats préparés de façon plus importante par la suite. En mangeant des plats préparés industriels, le

© CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC

© CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC

consommateur donne un mauvais exemple à ses enfants qui plus tard risquent de reproduire ce qu'ils ont vu et consommer des plats préparés et snacking.

La gamme de produits n'est pas très variée et la monotonie risque de s'installer rapidement. Cela peut entrainer le consommateur à arrêter son régime ou à faire des écarts de plus en plus régulièrement.

Conclusion

Une méthode purement marketing qui n'apporte aucune éducation alimentaire et ne permet dès lors pas de changer ses mauvaises habitudes alimentaires. Une perte de poids à long terme sans changement des mauvaises habitudes alimentaires semble peu probable.

RÉGIME KARL LAGERFELD

Qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit d'un régime protéiné. Il comprend non seulement des protéines pures (œufs, laitage 0%, poisson, viande maigre), mais aussi des sachets de protéine. La consommation de certains légumes se fait à volonté.

Principe

La méthode propose 3 listes d'aliments en fonction de leur composition appelée par Lagerfeld "pouvoir calorique". Il y a ceux que l'on peut manger à volonté, ceux que l'on peut consommer de temps en temps et enfin ceux qu'il faut éviter. Ces listes sont alors intégrées dans un programme alimentaire strict (800-1200Kcal) commençant par un petit déjeuner à base de 2 sachets de protéines en poudre censés faire tenir le coup jusqu'à midi.

Puis les repas principaux sont à base de légumes verts quasiment à volonté, des viandes ou équivalents strictement sélectionnés (pas de boeuf, mouton, agneau et porc, mais du poisson, du poulet, de la dinde et de temps en temps du veau, du lapin et du cheval) et des laitages 0 %. La prise de compléments alimentaires est recommandée tout comme, en cas de fringale entre les repas, un autre sachet protéiné. Enfin, l'activité physique (et non le sport à outrance) est encouragée tout au long du régime.

Les risques pour la sante

Comme il s'agit d'un régime hyperprotéiné, mais non hypocalorique, il y a un risque de saturation de la capacité du foie à synthétiser de l'urée et risque d'entraîner une augmentation en acides aminés et ammoniac dans le sang. Cette augmentation d'ammoniac dans le sang peut provoquer un dysfonctionnement et des lésions cérébrales, provoquant une encéphalopathie hépatique.

Deux études (Lagiou et al. 2007; Trichopoulou et al. 2007) ont rapporté une augmentation de la mortalité totale et cardiovasculaire chez les sujets ayant de faibles apports en glucides spontanément, ce qui est le cas dans ce régime.

Ce régime entraîne une augmentation du taux de LDL cholestérol de 10% en moyenne (études de : Beisswenger et al. 2005) et des troubles du rythme cardiaque (Best et al. 2000; Larosa et al. 1980; Stevens et al. 2002).

Il présente aussi une carence en fibres ce qui peut entraîner de la constipation.

Sur le long terme

Selon l'étude de Wing et al. De 2005, seuls 20% des personnes en surpoids perdent du poids à long terme avec succès. La plupart des régimes sont suivis sur une durée courte, moins de 6 mois voir 1 an. L'apport calorique global est un facteur important dans la reprise de poids. Cependant, si la personne commence une activité physique en même temps que son régime et qu'elle la poursuit après, cela aide au maintien du poids. De plus, l'apport calorique nécessaire pour maintenir le poids stable est inférieur à l'apport calorique fourni avant la perte de poids, ce qui peut être difficile à mettre en application. Il faut aussi noter que la perte de masse musculaire joue un rôle majeur dans la diminution de la dépense énergétique.

La reprise de poids se fait essentiellement sous forme de masse grasse.

Conclusion

Bien que ce type de régime promette une perte de poids rapide, il comprend néanmoins diverses carences alimentaires qui peuvent entrainer de graves complications au niveau de la santé. Ce type de régime n'est pas conseillé.

Le CRIOC conseille une alimentation équilibrée et la pratique du sport pour une perte de poids responsable et sur le long terme. Avant de vous lancer seul dans un régime, demandez conseil auprès de votre médecin ou de votre diététicien.

RÉGIME MIAMI

Qu'est-ce que c'est ?

Arthur Agatston est cardiologue, membre des sociétés Américaines d'Echo-cardiologie et de Cardiologie, et fait partie des membres fondateurs de la société d'Imagerie d'Athérosclérose.

Le régime Miami propose de veiller à la qualité de l'alimentation, qui vise à optimiser l'hygiène de vie. Il faut donc manger mieux.

Il repose sur le choix des aliments, il faut sélectionner les bons sucres et supprimer les mauvais sucres de l'alimentation. Il s'agit donc d'un régime hyperprotéiné et pauvre en glucides.

Principe

Le régime Miami repose sur une première phase qui dure deux semaines et qui consiste à supprimer le pain, le riz, les pâtes, les pommes de terre, les tartes, les viennoiseries et tous les fruits. Pour la deuxième phase, qui est à suivre jusqu'à atteindre le poids souhaité, ces aliments sont à nouveau permis. La phase trois consiste à prendre une bonne hygiène alimentaire.

Ce régime se situe entre 1200 et 1500 Kcal par jour. Il apporte plus de 30% de l'apport énergétique journalier sous forme de protéines, alors même que les apports nutritionnels conseillés se situent entre 12 et 15%. C'est un régime hyperlipidique, il apporte plus de 50% de l'apport énergétique total sous forme de lipides, les apports nutritionnels se situant entre 35 et 40%. Par ailleurs, il n'apporte que 12% de l'apport énergétique total sous forme de glucides, ces apports devant se situer entre 50 et 55% pour une alimentation équilibrée. De plus, ce régime est carencé en fibres, fer, vitamine D et magnésium.

Les risques pour la sante

Comme il s'agit d'un régime hyperprotéiné, mais non hypocalorique, il y a un risque de saturation de la capacité du foie à synthétiser de l'urée et risque d'entraîner une augmentation en acides aminés et ammoniac dans le sang. Cette augmentation d'ammoniac dans le sang peut provoquer un dysfonctionnement et des lésions cérébrales, provoquant une encéphalopathie hépatique.

Deux études (Lagiou et al. 2007; Trichopoulou et al. 2007) ont rapporté une augmentation de la mortalité totale et cardiovasculaire chez les sujets ayant de faibles apports en glucides spontanément, ce qui est le cas dans ce régime.

Ce régime entraîne une augmentation du taux de LDL cholestérol de 10% en moyenne (études de : Beisswenger et al. 2005) et des troubles du rythme cardiaque (Best et al. 2000; Larosa et al. 1980; Stevens et al. 2002).

Il présente aussi une carence en fibres ce qui peut entraîner de la constipation.

Sur le long terme

Selon l'étude de Wing et al. De 2005, seuls 20% des personnes en surpoids perdent du poids à long terme avec succès. La plupart des régimes sont suivis sur une durée courte, moins de 6 mois voir 1 an. L'apport calorique global est un facteur important dans la reprise de poids. Cependant, si la personne commence une activité physique en même temps que son régime et qu'elle la poursuit après, cela

© CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC

© CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC

aide au maintien du poids. De plus, l'apport calorique nécessaire pour maintenir le poids stable est inférieur à l'apport calorique fourni avant la perte de poids, ce qui peut être difficile à mettre en application. Il faut aussi noter que la perte de masse musculaire joue un rôle majeur dans la diminution de la dépense énergétique.

De plus, ce régime est hyperlipidique, même dans la dernière phase qui est considérée par l'auteur comme une hygiène de vie à prendre, dans ce cadre, un apport élevé en acides gras saturés peut accroître l'insulino-résistance malgré la perte de poids.

Conclusion

Ce type de régime est néfaste pour la santé, il peut accroître l'insulino-résistance à long terme.

Le CRIOC conseille une alimentation équilibrée et la pratique du sport pour une perte de poids responsable et sur le long terme. Avant de vous lancer seul dans un régime, demandez conseil auprès de votre médecin ou de votre diététicien.

RÉGIME MONTIGNAC

Qu'est-ce que c'est ?

Michel Montignac est un ancien cadre de l'industrie pharmaceutique et qui a fait des recherches sur la nutrition au début des années 1980 pour résoudre son problème de poids. Il crée alors son propre régime.

Il s'agit d'un régime qui repose sur la distinction entre bons et mauvais glucides et évite l'association de certains aliments. Ce régime se base sur les index glycémiques pour savoir si le glucide est bon ou mauvais.

Principe

La phase 1 du régime dure 2 mois pendant lesquels il ne faut pas mélanger les "mauvais" glucides (pain, pommes de terre, sucre…) avec les lipides au cours d'un même repas. Il faut également éviter les pommes de terre, le riz blanc, les pâtes blanches, ainsi que les aliments qui apportent en même temps des sucres et des lipides tels que le chocolat ou les avocats. Il ne faut manger que des farines non raffinées et du pain complet.

La phase 2 du régime sert à maintenir l'équilibre pondéral.

Ce régime apporte entre 1200 et 1500 kcal. L'apport en protéines se situe à un peu plus de 20% de l'apport énergétique total. Ce taux est très légèrement supérieur aux apports nutritionnels conseillés à savoir 12 à 15%. L'apport en lipides représente un peu moins de 50% de l'apport énergétique total alors même qu'il est conseillé qu'il se situe entre 35 et 40%. Les apports en glucides représentent à peine 25% de l'apport énergétique total. Ce dernier devrait représenter 50 à 55%.

Ce régime est carencé en fibres, fer, magnésium et vitamine D et présente un excès de calcium et sélénium.

Les risques pour la sante

Ce régime, étant hyperlipidique et pauvre en glucides, entraîne une augmentation du taux de LDL cholestérol de 10% en moyenne (études de : Beisswenger et al. 2005) et des troubles du rythme cardiaque (Best et al. 2000; Larosa et al. 1980; Stevens et al. 2002).

Ce régime est hyperlipidique et propose des aliments riches en acides gras saturés, dans ce cadre, un apport élevé en acides gras saturés peut accroître l'insulino-résistance malgré la perte de poids.

Il présente aussi une carence en fibres ce qui peut entraîner de la constipation.

Sur le long terme

En suivant ce type d'alimentation à long terme, la consommation d'acides gras saturés peut accroître l'insulino-résistance ainsi que provoquer une augmentation du LDL cholestérol entraînant divers problèmes cardiovasculaires.

De plus, selon l'étude de Wing et al. De 2005, seuls 20% des personnes en surpoids perdent du poids à long terme avec succès. La plupart des régimes sont suivis sur une durée courte, moins de 6 mois voir 1 an.

Conclusion

Séparer les aliments en "bons" et "mauvais" est une approche qui date. Même si ce régime est simple à suivre, il n'en est pas moins beaucoup trop riche en lipides pouvant entrainer des risques cardiovasculaires. Ce régime n'est donc pas conseillé. Le CRIOC conseille une alimentation équilibrée et la pratique du sport pour une perte de poids responsable et sur le long terme. Avant de vous lancer seul dans un régime, demandez conseil auprès de votre médecin ou de votre diététicien.

RÉGIME ORNISH

Qu'est-ce que c'est ?

Le Docteur Ornish est célèbre dans la communauté médicale, il a conçu un programme pour diminuer les maladies cardiovasculaires qui a ensuite dérivé en régime pour faire perdre du poids.

Le régime Ornish propose une alimentation de type végétarien avec un apport en lipides limité à maximum 10% de l'apport énergétique total.

Principe

Il s'agit d'un régime végétarien très pauvre en lipides. La consommation de viande, poisson, de sauces, d'olives, de beurre, etc. doit être évitée. Les légumes et les fruits sont à consommer à volonté. Il faut faire plusieurs petits repas par jour plutôt que trois repas pour éviter la faim.

L'apport calorique de ce régime se situe entre 1200 et 1500 kcal par jour. L'apport en protéines se situe à 15% de l'apport énergétique total, ce qui est recommandé par les apports nutritionnels conseillés. L'apport en lipides représente moins de 10% de l'apport énergétique total, alors même que les apports nutritionnels conseillés sont compris entre 35 et 40%.L'apport en glucides représente plus de 80% de l'apport énergétique total, ce qui est largement au dessus des 50 à 55% recommandé par les apports nutritionnels conseillés. Cependant, mise à part la vitamine E, ce régime ne comporte pas de carence en vitamines ou minéraux.

Les risques pour la sante

Selon une étude de Simon et al. De 1999, il y a une diminution 2 fois plus rapide de la densité osseuse suite à un régime hypo lipidique. La pratique d'une restriction calorique basée sur une réduction de contenu des apports lipidiques s'avère délétère pour le capital osseux.

Sur le long terme

Selon l'étude de Wing et al. De 2005, seuls 20% des personnes en surpoids perdent du poids à long terme avec succès. La plupart des régimes sont suivis sur une durée courte, moins de 6 mois voir 1 an. L'apport calorique global est un facteur important dans la reprise de poids. Cependant, si la personne commence une activité physique en même temps que son régime et qu'elle la poursuit après, cela aide au maintien du poids. De plus, l'apport calorique nécessaire pour maintenir le poids stable est inférieur à l'apport calorique fourni

© CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC

© CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC

avant la perte de poids, ce qui peut être difficile à mettre en application. Il faut aussi noter que la perte de masse musculaire joue un rôle majeur dans la diminution de la dépense énergétique.

Conclusion

Même si ce régime porte ses fruits quant au niveau cardiovasculaire, il n'en est pas de même pour la minéralisation osseuse si ce dernier est suivi à long terme. Il n'est donc pas conseillé de suivre ce régime qui plus est chez les femmes ménopausées qui ont déjà des problèmes osseux dus à la ménopause. Le CRIOC conseille une alimentation équilibrée et la pratique du sport pour une perte de poids responsable et sur le long terme. Avant de vous lancer seul dans un régime, demandez conseil auprès de votre médecin ou de votre diététicien.

RÉGIME SCARSDALE

Qu'est-ce que c'est ?

Le régime Scarsdale a été mis au point dans les années 50 par le docteur Tarnower, cardiologue dans l'état de New York, mort en mars 1980. Il a donné au régime le nom Scarsdale, nom de la ville dans laquelle il habitait.

Il s'agit d'un régime où l'on alterne des phases de régimes durant deux semaines et des phases de stabilisation durant deux semaines , et ce, à vie.

Principe

Le régime Scarsdale se fait par périodes de 14 jours durant lesquelles les boissons alcoolisées et les matières grasses sont supprimées. La perte de poids est estimée par l'auteur à 0,5 kg/j et jusqu'à 9 kg ou plus en deux semaines.

Ce régime apporte moins de 800 kcal par jour. C'est un régime de type hyperprotéiné, il apporte plus de 35% de l'apport énergétique journalier sous forme de protéine. Il apporte 30% de l'apport énergétique journalier sous forme de lipides. Les apports nutritionnels conseillés en lipides sont de l'ordre de 35 à 40%.

Pour les glucides, il y a un apport de +/- 32% alors même que les apports nutritionnels conseillés se situent entre 50 et 55%. Ce régime est carencé en fibres, fer, calcium, magnésium, vitamine B9 et vitamine E.

Les risques pour la sante

Ce type de régime entraîne une diminution de la masse minérale osseuse qui a été démontrée chez les femmes après la ménopause. Selon deux études (Jensen et al. 2001; Ricci et al. 1998), un supplément en calcium chez les femmes obèses en ménopause qui suivent un régime restrictif n'a aucune influence sur la perte de minéral osseux. Par contre, ils suggèrent que l'apport de protéines d'origine laitière prévient ou diminue la perte osseuse. Cependant, les investigations concernant ce phénomène sont rares. Par conséquent, il serait prématuré de conclure quant aux complications osseuses, dues à la diminution de la masse minérale osseuse, de la pratique de ce type de régime.

Par ailleurs, la baisse de consommation de fibres peut entraîner de la constipation.

Le régime Scarsdale entraîne une augmentation du taux de LDL cholestérol de 10% en moyenne (études de : Beisswenger et al. 2005) et des troubles du rythme cardiaque (Best et al. 2000; Larosa et al. 1980; Stevens et al. 2002).

Ce type de régime très hypocalorique et déficitaire en vitamines et minéraux peut induire de façon aigüe des accidents avec mort subite par trouble du rythme cardiaque.

Chez le sportif, cela peut entraîner un risque d'accident cardiovasculaire et le risque d'un malaise (hypoglycémique, vagal, et/ou aggravé par la déshydratation) lorsque la restriction alimentaire est trop importante.

Sur le long terme

Selon l'étude de Wing et al. De 2005, seuls 20% des personnes en surpoids perdent du poids à long terme avec succès. La plupart des régimes sont suivis sur une durée courte, moins de 6 mois voir 1 an.

Par ailleurs, ce régime est extrêmement hypocalorique, cela implique que lors de la reprise d'une alimentation saine, il y a un risque important de reprendre le poids perdu rapidement. En effet, l'apport calorique nécessaire pour maintenir le poids stable est inférieur à l'apport calorique fourni avant la perte de poids, ce qui peut être difficile à mettre en application. Il faut aussi noter que la perte de masse musculaire joue un rôle majeur dans la diminution de la dépense énergétique.

La reprise de poids se fait essentiellement sous forme de masse grasse.

Conclusion

Ce type de régime est dangereux pour la santé et peut entraîner divers troubles physiologiques. Dès lors il est déconseillé de suivre ce type de régime. Le CRIOC conseille une alimentation équilibrée et la pratique du sport pour une perte de poids responsable et sur le long terme. Avant de vous lancer seul dans un régime, demandez conseil auprès de votre médecin ou de votre diététicien.

RÉGIME SOUPE AU CHOU

Qu'est-ce que c'est ?

L'origine du régime soupe au chou est à ce jour toujours inconnue. Cependant, ce régime soupe au chou est un régime hypocalorique, qui est conçu pour une perte de poids à court terme et qui n'a pas besoin d'une stabilisation à long terme.

Principe

Ce régime consiste à boire un bol de soupe à chaque repas pendant sept jours. A cela s'ajoute des fruits le premier jour, des légumes le deuxième jour, des fruits et des légumes le troisième jour, des bananes et du lait écrémé le quatrième jour, du bœuf et des tomates le cinquième jour, du veau ou du bœuf et des légumes le sixième jour, du riz complet, du jus de fruits non sucré et des légumes le septième jour.

Ce régime est extrêmement hypocalorique, moins de 800kcal. L'apport en protéines représente plus de 25% de l'apport énergétique total. Ce régime apporte 15% de l'apport énergétique total sous forme de lipides alors même que les apports nutritionnels conseillés se situent entre 35 et 40%. L'apport en glucides se situe entre 50 et 55%, ce qui correspond aux apports nutritionnels conseillés. Ce régime est carencé en fer, sélénium, vitamine D et vitamine E.

Les risques pour la sante

Ce régime, s'il est associé à une activité physique peut entraîner des risques de malaise de typa vagal, hypoglycémique et/ou aggravé par la déshydratation en cas de restriction alimentaire très importante. Ce type de régime très hypolipidique, et en l'absence de perte de poids, entraîne à la fois une élévation des triglycérides (graisses dans le sang) et une baisse du HDL cholestérol ("bon" cholestérol) (Schaefer et al. 1995).

Ce régime très hypocalorique peut induire de façon aigüe des accidents avec mort subite par trouble du rythme cardiaque

Sur le long terme

Selon l'étude de Wing et al. De 2005, seuls 20% des personnes en surpoids perdent du poids à long terme avec succès. La plupart des régimes sont suivis sur une durée courte, moins de 6 mois voir 1 an. L'apport calorique global est un facteur important dans la reprise

© CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC

© CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC

de poids. En effet, dans ce type de régime, la perte de poids se fait essentiellement sous forme d'eau et non de masse graisseuse et donc il n'y a pas de résultat à long terme.

Conclusions

Ce type de régime est dangereux pour la santé et peut entraîner divers troubles physiologiques. Dès lors il est déconseillé de suivre ce type de régime. Le CRIOC conseille une alimentation équilibrée et la pratique du sport pour une perte de poids responsable et sur le long terme. Avant de vous lancer seul dans un régime, demandez conseil auprès de votre médecin ou de votre diététicien.

RÉGIME SULITZER

Qu'est-ce que c'est ?

Le régime Sulitzer a été créé par Paul-loup Sulitzer.

Il s'agit d'un régime hypocalorique qui n'interdit aucun aliment, si ce n'est les graisses cuites. Ce régime préconise la limitation de la consommation d'alcool, une bonne pratique sportive ainsi qu'une alimentation saine et variée.

Principe

Prendre ou reprendre une activité sportive, boire beaucoup d'eau. Le régime selon Sulitzer doit être suivi par un médecin afin de définir le poids à perdre. Ce régime préconise une alimentation variée composée de trois repas équilibrés. Les poissons doivent être consommés à raison de trois fois par semaine et les graisses cuites sont interdites. Il préconise l'absorption de crudités pour l'apport en vitamine C. Les aliments trop caloriques sont à éviter ainsi que les boissons alcoolisées ou les grignotages entre les repas.

Le régime se situe entre 1200 et 1500 kcal. Il apporte 20% de l'apport énergétique total sous forme de protéines, les apports nutritionnels conseillés se situent entre 12% et 15%. L'apport en lipides se situe aux alentours de 25% de l'apport énergétique total, les apports nutritionnels conseillés se situent entre 35 et 40%. Pour les glucides, ils représentent un peu plus de 55% de l'apport énergétique total, ce qui est proche des apports nutritionnels conseillés qui sont de l'ordre de 50 à 55%.

Les risques pour la sante

Ce type de régime (hypocalorique et hypolipidique) entraîne une diminution de la masse minérale osseuse qui a été démontrée chez les femmes après la ménopause. Selon deux études (Jensen et al. 2001; Ricci et al. 1998), un supplément en calcium chez les femmes obèses en ménopause qui suivent un régime restrictif n'a aucune influence sur la perte de minéral osseux. Par contre, ils suggèrent que l'apport de protéines d'origine laitière prévient ou diminue la perte osseuse. Cependant, les investigations concernant ce phénomène sont rares. Par conséquent, il serait prématuré de conclure quant aux complications osseuses, dues à la diminution de la masse minérale osseuse, de la pratique de ce type de régime.

Sur le long terme

Par ce régime, vous pourrez prendre de bonnes et nouvelles habitudes alimentaires. Mais attention à les maintenir sur le long terme car, selon l'étude de Wing et al. De 2005, seuls 20% des personnes en surpoids perdent du poids à long terme avec succès. La plupart des régimes sont suivis sur une durée courte, moins de 6 mois voir 1 an. De plus, si la personne commence une activité physique en même temps que son régime et qu'elle la poursuit après, cela aide au maintien du poids.

Conclusions

Le régime Sulitzer, même s'il peut entraîner une diminution de la masse minérale osseuse, est un régime facile à suivre ne présentant pas de carences en vitamines et minéraux. Le CRIOC conseille une alimentation équilibrée et la pratique du sport pour une perte de

poids responsable et sur le long terme. Avant de vous lancer seul dans un régime ou dans le régime Sulitzer, demandez conseil auprès de votre médecin ou de votre diététicien.

RÉGIME ZONE

Qu'est-ce que c'est ?

L'inventeur du régime zone est le docteur Barry Sears. Le régime zone peut être défini par un état métabolique, crée par un ratio idéal de glucides/protéines/lipides, de l'organisme qui fonctionne à plein rendement.

Principe

Le régime fait une différence entre les hommes et les femmes et considère que la prise de poids dépend des niveaux d'insuline. Il y a donc des aliments dits "dangereux", comme les pâtes, le riz, les céréales, le pain, les fruits secs, jus de fruits, etc. qui ne doivent pas être consommés. La répartition doit être comme suit : 40% de glucides, 30% de lipides et 30% de protéines.

Le régime zone apporte plus de 1500 kcal pour les femmes et presque 2500 kcal pour les hommes. Alors même qu'une alimentation équilibrée doit se situer entre 1800 et 2000 calories chez les femmes et 2000 à 2200 kcal chez les hommes. En pratique, le régime zone apporte 25% de son apport énergétique total sous forme de protéines, alors même que les apports nutritionnels conseillés sont de l'ordre de 12 à 15%. Il y a un apport entre 40 et 55% de l'apport énergétique total sous forme de lipides, les ANC se situent entre 35 et 40%. Les glucides représentent 25% de l'apport énergétique total, les ANC sont de l'ordre de 50 à 55%. Le régime zone est carencé en vitamine D.

Les risques pour la santé

Le régime zone entraîne une augmentation du taux de LDL cholestérol de 10% en moyenne (études de : Beisswenger et al. 2005) et des troubles du rythme cardiaque (Best et al. 2000; Larosa et al. 1980; Stevens et al. 2002).

Sur le long terme

Selon l'étude de Wing et al. De 2005, seuls 20% des personnes en surpoids perdent du poids à long terme avec succès. La plupart des régimes sont suivis sur une durée courte, moins de 6 mois voir 1 an. De plus, si la personne commence une activité physique en même temps que son régime et qu'elle la poursuit après, cela aide au maintien du poids.

Conclusions

Le régime zone peut entraîner une augmentation du taux de LDL cholestérol de 10% en moyenne et des troubles du rythme cardiaque. Le CRIOC conseille une alimentation équilibrée et la pratique du sport pour une perte de poids responsable et sur le long terme. Avant de vous lancer seul dans un régime, demandez conseil auprès de votre médecin ou de votre diététicien.

RÉGIME WEIGHT WATCHERS

Qu'est-ce que c'est ?

Le régime Weight Watchers a été créé par Jean Nidetch au début des années 60.Cette New-Yorkaise a eu l'idée de réunir des amies pour s'encourager mutuellement pendant leur régime.

© CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC

© CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC

Il s'agit d'un régime hypocalorique qui n'interdit aucun aliment, à suivre en faisant des réunions hebdomadaires pour le soutien psychologique. Le régime s'articule autour de 4 piliers : l'acquisition d'une meilleure hygiène de vie (comportement), soutien, exercice physique et choix d'une meilleure alimentation.

Principe

Le régime est axé sur la motivation des participantes avec un programme de soutien par réunions hebdomadaires. Il fonctionne avec un nombre déterminé de points en fonction de chaque personne (taille, poids, âge et sexe). Le programme "ProPoints" est basé sur la mesure de l'énergie restante disponible dans l'organisme, une fois l'aliment transformé. Ainsi, chaque aliment possède un nombre de points. Ainsi, chaque individu a droit à un nombre de points précis par jour et ce "budget point" doit être utilisé quotidiennement selon certaines recommandations (manger au moins 200g de fruits par jour, 300g de légumes, 2 à 3 produits laitiers par jour, boire 1,5L d'eau, consommer 2 cuillères à café de graisse végétale, prendre des glucides au moins à 2 repas, manger des protéines au moins à un repas, et pratiquer une activité physique d'au moins 30 minutes).

Le régime se situe entre 1200 et 1500 kcal. Il apporte 20% de l'apport énergétique total sous forme de protéines, les apports nutritionnels conseillés se situent entre 12% et 15%. L'apport en lipides se situe aux alentours de 25% de l'apport énergétique total, les apports nutritionnels conseillés se situent entre 35 et 40%. Pour les glucides, ils représentent un peu plus de 55% de l'apport énergétique total, ce qui est proche des apports nutritionnels conseillés qui sont de l'ordre de 50 à 55%.

Les risques pour la santé

Ce type de régime (hypocalorique et hypolipidique) entraîne une diminution de la masse minérale osseuse qui a été démontrée chez les femmes après la ménopause. Selon deux études (Jensen et al. 2001; Ricci et al. 1998), un supplément en calcium chez les femmes obèses en ménopause qui suivent un régime restrictif n'a aucune influence sur la perte de minéral osseux. Par contre, ils suggèrent que l'apport de protéines d'origine laitière prévient ou diminue la perte osseuse. Cependant, les investigations concernant ce phénomène sont rares. Par conséquent, il serait prématuré de conclure quant aux complications osseuses, dues à la diminution de la masse minérale osseuse, de la pratique de ce type de régime.

Sur le long terme

Par ce régime, vous pourrez prendre de bonnes et nouvelles habitudes alimentaires. Mais attention à les maintenir sur le long terme car, selon l'étude de Wing et al. De 2005, seuls 20% des personnes en surpoids perdent du poids à long terme avec succès. La plupart des régimes sont suivis sur une durée courte, moins de 6 mois voir 1 an. De plus, si la personne commence une activité physique en même temps que son régime et qu'elle la poursuit après, cela aide au maintien du poids.

Conclusions

Le régime Weight Watchers, même s'il peut entraîner une diminution de la masse minérale osseuse, est un régime facile à suivre ne présentant pas de carences en vitamines et minéraux. Le CRIOC conseille une alimentation équilibrée et la pratique du sport pour une perte de poids responsable et sur le long terme. Avant de vous lancer seul dans un régime ou dans le régime Weight Watchers, demandez conseil auprès de votre médecin ou de votre diététicien.

Synthèse

RÉGIME	PRINCIPE	TYPE	DANGER
Atkins	Suppression sucre, produits sucrés, féculents, légumineuse, fruits, le lait et le yaourt.	Régime très hypocalorique et hyperprotéiné	Diminution de la masse minérale osseuse, augmentation du ldl cholestérol, troubles cardiaques, constipation
Chrononutrition	Association de la consommation d'aliments à l'horloge biologique du corps	Régime non hypocalorique et hyperlipidique	Trouble du rythme cardiaque, augmentation du ldl cholestérol
Cohen	Alimentation pauvre en sucre pendant maximum un mois suivie par une alimentation équilibrée	Régime hypocalorique, hyperprotéiné et hyperlipidique	Insulino-résistance, constipation
Détox ou jeûn	Régime à base de bouillon	Régime extrêmement hypocalorique et hyperglucidique	Malaise vagal, hypoglycémie, augmentation des triglycérides, diminution du hdl cholestérol
Dunkan	Régime à base de viande, volaille, poisson, œuf, lai et produits laitiers maigres et légumes	Régime non hypocalorique, mais hyperprotéiné	Encéphalopathie hépatique, augmentation du ldl cholestérol, trouble du rythme cardiaque
Fourneau bruleur de graisse	Alimentation saine, régime basé sur la pratique d'exercices physiques	Régime normaucalorique	Pas de problèmes
Fricker	Régime à base de viande, de poisson, de laitage, de fruits et d'au moins 400g de légumes.	Régime hypocalorique et hyperprotéiné	Augmentation du ldl cholestérol, trouble du rythme cardiaque, constipation
Hollywood	D'un régime riche en fruits, avec une nette prédilection pour l'ananas, la papaye et la pastèque	Régime extrêmement hypocalorique et hyperglucidique	Malaise vagal, hypoglycémie, augmentation des triglycérides, diminution du hdl cholestérol
Jenny Craig	Programme d'amincissement global et personnalisé à base de plats préparés	Régime hypocalorique et hyperglucidique	Diminution de la masse minérale osseuse

© CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC

© CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC

Régime	Principe	Type	Danger
Karl Lagerfeld	Régime à base d'œufs, laitage 0%, poisson, viande maigre, mais aussi des sachets de protéine et de légumes autorisés	Régime non hypocalorique, mais hyperprotéiné	Encéphalopathie hépatique, augmentation du ldl cholestérol, trouble du rythme cardiaque
Miami	Suppression du pain, du riz, des pâtes, pommes de terre, tartes, viennoiseries et fruits	Régime hypocalorique et hyperprotéiné	Encéphalopathie hépatique, augmentation du ldl cholestérol, trouble du rythme cardiaque
Montignac	Régime par dissociation des familles alimentaire (ex : pas de pain blanc et et de viande eau même repas)	Régime hypocalorique et hyperlipidique	Augmentation du ldl cholestérol, trouble du rythme cardiaque, insulino-résistance, constipation
Ornish	Régime végétarien pauvre en graisses	Régime hypocalorique et hyperglucidique	Diminution de la minérale osseuse
Scarsdale	Suppression des boissons alcoolisées et des matières grasses	Régime extrêmement hypocalorique et hyperprotéiné	Diminution de la minérale osseuse, trouble du rythme cardiaque
Soupe au chou	Régime à base de soupe	Régime extrêmement hypocalorique et hyperglucidique	Malaise vagal, hypoglycémie, augmentation des triglycérides, diminution du hdl cholestérol
Sulitzer	Alimentation équilibrée pauvre en graisses cuites	Régime hypocalorique et hyperglucidique	Diminution de la masse minérale osseuse
The zone	Suppression des pâtes, riz, céréales, pain, fruits secs, jus de fruits,. . .	Régime non hypocalorique et hyperlipidique	Augmentation du ldl cholestérol, trouble du rythme cardiaque,
Weight Watchers	Régime à base de points. Il y a un nombre de points autorisés par jours et chaque aliment vaut un certain nombre de points.	Régime hypocalorique et hyperglucidique	Diminution de la masse minérale osseuse
Diététique	Régime équilibré	Régime hypocalorique	Aucun

Régime	Effets sur la santé	Prix	Perte de poids à court terme	Perte de poids à long terme	Personnalisation du régime	Coaching	Mise en pratique	Education alimentaire
Atkins	☹	€€€	☺	☹	☹	☹	☹	☹
Chrononutrition	😐	€	😐	😐	😐	☹	☺	😐
Cohen	☺	€€€	😐	😐	☺	☺	☺	😐
Détox ou jeûn	☹	€	☺	☹	☹	☹	☹	☹
Diététique	☺	€€	😐	☺	☺	☺	☺	☺
Fourneau bruleur de graisse	☺	€	☹	😐	😐	☹	☺	☹
Dunkan ou "le livre de mon poids"	😐	€€	☺	☹	☹	☹	☹	☹
Fricker	😐	€€	☺	☹	☹	☹	☹	☹
Hollywood ou Bervely Hills ou cure de fruits	☹	€€€	☺	☹	☹	☹	☹	☹
Jenny Craig	☺	€€€	😐	☹	☹	☺	☺	☹
Karl Lagerfeld	😐	€€	☺	☹	☹	☹	☹	☹
Miami	😐	€€	☺	☹	☹	☹	☹	☹
Montignac	😐	€€€	😐	😐	😐	☹	😐	😐
Ornish	☺	€€€	😐	☹	☹	☹	☹	☹
Scarsdale	😐	€€	☹	☹	☹	☹	☹	☹

© CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC

© CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC

Régime	Effets sur la santé	Prix	Perte de poids à court terme	Perte de poids à long terme	Personnalisation du régime	Coaching	Mise en pratique	Education alimentaire
Soupe au chou ou soupe amaigrissante	☹	€	☺	☹	☹	☹	☹	☹
Sulitzer	☺	€€€	😐	😐	😐	☹	☹	😐
The zone	☹	€	😐	☹	☹	☹	☹	☹
Weight Watchers	☺	€€€	😐	☺	☺	☺	☺	☺

Le CRIOC a analysé 19 régimes différents, les plus présents ou les plus médiatisés sur le marché. Les conclusions sont édifiantes.

- La plupart des régimes sans suivi peuvent au mieux entraîner des carences alimentaires, au pire, de graves problèmes de santé.
- Ces régimes permettent une perte de poids rapide, mais ne permettent pas une perte de poids à long terme. Ils ne permettent pas la prise de conscience des erreurs alimentaires qui ont amené l'excès de poids.

En suivant ces régimes, le consommateur n'apprend pas à gérer de manière autonome son alimentation à long terme et à prendre de nouvelles habitudes alimentaires pour une meilleure hygiène de vie. Dès lors, le CRIOC conseille à tout consommateur qui désire suivre un régime alimentaire de s'adresser à un professionnel de la nutrition afin de ne courir aucun danger.

© CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC

© CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC © CRIOC

Editeur responsable

Marc Vandercammen

CRIOC

Fondation d'utilité publique - NE 417541646

Boulevard Paepsem 20

1070 Bruxelles

Tel. 02 547 06 11 – Fax 02 547 06 01

www.crioc.be

Edition 2011
Référence catalogue: 018-11
D-2011 –2492-35

Le CRIOC contribue tant par le choix de ses activités que par l'information qu'il délivre au développement d'une consommation plus durable.

Il a mis en place un système de gestion de l'environnement pour ses activités et ses projets conformément aux exigences du règlement EMAS (Eco-Management and Audit Scheme (EMAS 1221/2009)), qui lui permet, entre autres, de mesurer ses performances environnementales dans un esprit d'amélioration continue.

La déclaration environnementale du CRIOC est disponible sur son site sur http://www.oivo-crioc.org/files/fr/page12-EMAS.pdf

© CRIOC Reproduction autorisée moyennant accord préalable de l'éditeur et mention de la source.