



La tyrannie des régimes

Rester mince ou conserver son poids de forme au fil des années, perdre les kilos accumulés l'hiver ou accumulés par un laisser-aller gourmand...

la volonté de préserver un poids idéal est un gage de bonne santé mais semble aussi déterminant pour inspirer la considération d'autrui. Est-ce pour cela que chaque année, aux premiers signes du printemps, les régimes fleurissent comme le muguet et le lilas ?

Mais comment perdre le poids ainsi accumulé pour de justes raisons ? Pas de secret, sans nul doute : il faut manger moins ! Mais ce n'est pas si simple... et certains l'ont bien compris. De médecins spécialistes aux authentiques charlatans, de starlette recherchant des revenus complémentaires ou – pire ! d'anciens gros avides de vengeance calorique : les régimes fleurissent. Rares sont ceux qui ne vous condamneront pas aux kilos à vie.

Cette revue présente un éventail non exhaustif des régimes disponibles, les analyse et donne une lecture de spécialiste.

Béatrice de REYNAL
Nutritionniste
Camille MAS – Ingénieur Nutrition - Enquête

SOMMAIRE

Introduction	3
Comment flairer l'arnaque ?	3
Pourquoi les régimes ne tiennent-ils pas souvent leurs promesses ?	4
L'effet « yo-yo »	4
Comment reconnaître une bonne méthode amaigrissante ?	5
Comment reconnaître les charlatans de l'amaigrissement ?	5
Les dangers d'un régime sans sucre	6
Régimes et adolescents : attention danger !	6
Approches sociologique et psychologique des régimes	7
Les différents régimes en vogue	9
Les régimes hypocaloriques	9
Les régimes avec substituts	11
Les régimes d'exclusion	13
Les régimes « détox et équilibre »	18
Les régimes de « spécialistes »	20
Les autres régimes	23
Les sources	26

Introduction

«Angoissés face à la nourriture et culpabilisés de ne pas manger comme il faudrait, nous grossissons ! Frénésie de régimes, frénésie du corps médical, frénésie des pouvoirs publics à réglementer l'alimentation... Face à l'épidémie d'obésité, la solution ne passe pas par un surplus de règles et d'injonctions, mais par un "savoir-manger" qui serait aussi un "savoir-vivre". Une critique radicale de la façon de traiter l'alimentation dans les sociétés développées et surmédicalisées. Des solutions concrètes pour retrouver une alimentation sensée.»

S'agit-il d'un extrait d'un magazine féminin supplémentaire en cet été 2007 ? Non, mais du résumé d'un ouvrage collectif de deux médecins, où sont dénoncés le culte de la minceur et les dangers des normes strictes que subissent les hommes et les femmes en particulier tout au long de la vie. Nombreux sont ceux qui s'inquiètent du carcan imposé notamment aux femmes, et surtout aux très jeunes filles. Annie Hubert, anthropologue au CNRS, s'interroge : « À force de régimes amaigrissants, les jeunes filles ne sont-elles pas en train de se préparer des ostéoporoses précoces et des problèmes de fécondité et de grossesse ? » Cette crainte est partagée par nombre de médecins. Pourtant, tous les ans, à la même période de l'année, le même intérêt pour un corps mince, beau et bronzé ressurgit porté par des livres, des magazines, et de multiples produits de consommation de la minceur. Le corps est considéré comme « encombré », dès que quelques kilogrammes « mal placés » s'accumulent au niveau du ventre ou des cuisses. La décision de soumettre son corps à un régime fait naître un paradoxe : au nom de l'autonomie et de la responsabilité.

Dossier : « la tyrannie des régimes », Cerveau&Psycho N°22-juillet/août 2007, Jacqueline Descarpentrie, maître de conférence HDR à l'Université de Lille III, UFR des sciences de l'éducation Laboratoire PROFEOR.

Comment flairer l'arnaque ?

Le nombre de personnes en surpoids ne cesse d'augmenter dans la plupart des pays, à cela s'ajoute une croissance également du nombre de personnes cherchant à maigrir. De plus en plus de jeunes filles veulent perdre du poids et très peu estiment avoir « le poids désiré ». Il n'est donc pas étonnant que les programmes et produits pour une réduction de poids connaissent un tel succès. Il s'agit d'un commerce lucratif qui profite du désarroi des personnes concernées en les attirant avec des promesses parfois trompeuses. Aussi, il est de plus en plus difficile de s'y retrouver parmi la multitude de régimes et de produits amaigrissants, d'autant plus que de nouveaux apparaissent continuellement sur le marché.

En réalité, le succès d'une réduction de poids, ou le maintien du poids désiré, dépend bien moins du moyen utilisé (régimes, médicaments, produits minceur...) que de la capacité, ou de la possibilité de modifier à long terme son style de vie individuel. Et c'est justement cela qui rend si difficile la perte, puis le maintien du poids désiré ! Un contrôle du poids couronné de succès nécessite toujours une modification des habitudes et du comportement alimentaires ainsi qu'une augmentation de l'activité physique. Le but de ces changements étant que, grâce à une conception bien réfléchie de ses menus associée à une plus grande activité physique, l'organisme brûle plus de calories qu'il n'en consomme. On parle dès lors de « bilan énergétique négatif ».

POURQUOI LES REGIMES NE TIENNENT-ILS PAS SOUVENT LEURS PROMESSES ?

La perte de poids souvent rapide et marquée au cours des premiers jours d'un régime est due en premier lieu à une diminution des réserves de glycogène (sucre en réserve dans le foie et les muscles). Or chaque gramme de glycogène retient environ trois grammes d'eau. Ainsi, une perte de 200 g de glycogène entraîne une perte d'eau de 600 g. Le poids indiqué sur la balance n'indique donc pas forcément une perte de masse grasse. De plus à l'heure actuelle, il a bien été démontré que les régimes visant à une rapide perte pondérale produisent une modification de la composition corporelle, avec perte de la masse maigre, perte du glycogène et augmentation proportionnelle de la masse grasse.

Les régimes restrictifs favorisent à plus ou moins long terme les grignotages, et un sentiment de culpabilité. Un comportement alternant restrictions et grignotages risque de se transformer en cercle vicieux qui favorise à moyen terme une prise de poids.

Les régimes restrictifs ont aussi souvent des conséquences graves sur l'apport nutritionnel, notamment en vitamines, en sels minéraux, en protéines ou en acides gras essentiels.

L'EFFET « YO-YO »

Après un régime draconien, on reprend rapidement les kilos perdus, voire même quelques-uns en plus. C'est l'effet yoyo.

L'explication de ce phénomène est en lien avec la masse musculaire. Une grande partie de notre dépense énergétique quotidienne, par le biais du métabolisme de base, est liée au volume de notre masse musculaire. Lors d'un régime mal conduit, la masse musculaire fond, entraînant un abaissement de la dépense énergétique. En revenant à son alimentation antérieure, le corps prend plus facilement du poids qu'avant le régime, car le corps brûle moins d'énergie.

On peut sortir de l'effet yoyo en augmentant la masse musculaire, afin d'accroître à nouveau la dépense énergétique. Toutefois, la seule façon d'éviter l'effet yoyo est de modifier fondamentalement ses habitudes de vie (alimentation et activité physique).

COMMENT RECONNAITRE UNE BONNE METHODE AMAIGRISSANTE ?

Un programme sérieux de réduction pondérale est axé sur un changement des habitudes de vie qui doit s'inscrire sur le long terme, incluant une alimentation équilibrée, un comportement alimentaire adéquat et davantage d'activité physique.

COMMENT RECONNAITRE LES CHARLATANS DE L'AMAIGRISSEMENT ?

C'est un filon en or ! Il existe des multitudes de régimes et de produits amaigrissants, et de nouveaux apparaissent continuellement sur le marché. Si l'un des points suivants se retrouve dans un régime, un programme ou un produit d'amaigrissement, restez prudents :

- l'apport énergétique quotidien est inférieur à 1200-1500 kilocalories
- le choix des aliments est déséquilibré, unilatéral, ou il est interdit d'associer certains aliments
- il y est question de calories négatives ou de « brûleurs de graisses »
- il y est promis une perte de poids de plus d'un kilo par semaine
- il est fait mention d'une perte de poids sans modification de ses propres habitudes
- il y est fait de la publicité au moyen de lettres de remerciement et de témoignages de personnes qui étaient auparavant en surpoids (avec par exemple des photos d'avant et d'après le régime).
- Il y est donné une garantie de réussite, souvent en combinaison avec des affirmations du genre « ne plus jamais regrossir » ou « ne plus jamais être gros »
- Il y est utilisé des noms qui sonnent bien, de personnalités du monde de la variété ou de la science, d'instituts ou des appellations inventées, comme par exemple « régime mayo » ou « régime Max-Planck ».
- Le régime ou le programme est uniquement basé sur la vente de produits
- Le fait d'y participer est lié à une clause contractuelle (imprimée en petits caractères) prévoyant le paiement durant une certaine durée sans garantie de résultats.

Les dangers d'un régime sans sucre

Après la chasse aux matières grasses, voici la mode des régimes « sans sucre » ou « low carbs ». Aux Etats-Unis, on estime que 35 millions de personnes en suivent un, soit un américain sur 10.

Ce régime comporte en réalité bien des dangers comme l'explique le Pr Bernard Guy-Grand, spécialiste de l'obésité : « Toutes les études montrent que se priver de glucides pousse l'organisme à consommer ses graisses, ce qui fait maigrir plus vite. Mais elles révèlent aussi qu'au bout d'un an les résultats ne sont pas supérieurs à ceux des autres méthodes ». Pis : ce type de régime limite aussi la consommation des féculents et des fruits. Or ces aliments ont un effet protecteur avéré contre le cancer et les maladies cardio-vasculaires. En outre, le manque de sucre acidifie les urines, « ce qui augmente les risques de calculs rénaux », selon le Pr Guy-Grand.

L'idée de bannir les glucides n'est pas nouvelle, elle date de 1972 et de la création par le Dr Robert Atkins, du régime qui porte d'ailleurs son nom. Celui-ci était tombé dans l'oubli après que les nutritionnistes l'eurent qualifié de « visa pour l'infarctus ». Aujourd'hui pourtant, il fait de nouveau recette : 19 millions d'exemplaires vendus pour la version actualisée de cette méthode ! Et celle-ci s'accompagne en plus d'un florilège de variantes (Régime Miami, The Zone...) ; dont les propos parfois moins extrêmes, sont en réalité tout aussi dangereux. « Ces diètes ne s'appuient sur rien de scientifique, et par leurs restrictions, elles créent des déséquilibres alimentaires ». Les pire sont celles qui interdisent tout ce qui contient du sucre, mais autorisent sans restriction les autres aliments, même s'ils sont, comme la charcuterie, bourrés de calories. C'est le cas du régime Atkins. Son auteur est d'ailleurs mort en 2003 ; il pesait alors 117 kilos et souffrait de problèmes cardiaques et d'hypertension...une mauvaise pub pour son dernier ouvrage, « Atkins pour la vie », sorti la même année et traduit dans de nombreuses langues.

Régimes et adolescents : attention danger !

Les adolescents les voient partout, ces éloges de la maigreur dans les médias. Souvent, les adolescents qui suivent un régime s'inquiètent davantage de leur apparence que de leur santé. Environ la moitié des adolescentes et le quart des adolescents ont déjà suivi un régime pour changer la forme de leur corps. Plus d'une fille sur trois, ayant un poids normal, essaie tout de même de faire un régime. Les adolescents qui suivent un régime ne sont peut-être pas en aussi bonne santé psychologique que les autres jeunes. Par rapport à ceux qui ne suivent pas de régime, les jeunes qui le font : sont moins satisfaits de leur poids, ont tendance à « se sentir gros » même s'ils ne le sont pas, ont une moins bonne estime de soi, se sentent moins proches de leur famille et de l'école, ont moins l'impression de contrôler leur vie, sont plus susceptibles

d'adopter des comportements à risque comme le tabagisme, la consommation de drogues ou les relations sexuelles non protégées, sont plus susceptibles d'adopter des comportement malsains de perte de poids, comme prendre des agents amaigrissants ou des laxatifs ou se faire vomir après les repas, sont plus susceptibles d'avoir un parent qui critique leur poids, les incite à se mettre au régime ou s'inquiète de son propre poids.

Certaines formes de régime peuvent même être dangereuses pour la santé des enfants et des adolescents, telles que le fait de sauter des repas, de prendre des agents amaigrissants ou des laxatifs, d'adopter des régimes-chocs ou de vomir après les repas. Les adolescents grandissent encore et ont besoin de la bonne quantité de nutriments pour demeurer en santé. L'élimination de groupes alimentaires entiers ou la consommation de trop peu de calories tandis qu'ils sont en pleine croissance peut avoir de graves conséquences sur leur santé.

Il est courant que les jeunes soient conscients de leur image, mais il n'est pas normal et il est même malsain qu'ils aient honte de leur corps, s'inquiètent de leur poids ou se sentent coupables de manger. C'est ce qu'on appelle avoir un schéma corporel négatif. Les adolescents qui ont un schéma corporel négatif manquent souvent de confiance dans d'autres secteurs de leur vie. Bien des jeunes qui se préoccupent de leur poids ont un parent qui se préoccupe aussi de son poids.

Approches sociologique et psychologique des régimes

Les pratiques alimentaires en tant qu'activités socioculturelles sont des médiatrices puissantes du souci corporel et du rapport à soi des acteurs. Depuis la fin des années 60, nous assistons à une massification du souci diététique féminin. Quelques chiffres qui peuvent donner une idée du phénomène : en 1985, 22 % des Français étaient au régime (Fischler C. l'Homnivore) ; en 1993, quatre Françaises sur dix voulaient maigrir dont 70 % pour des raisons esthétiques et une Française sur deux a au moins tenté une fois de maigrir (Apfeldorfer G., Je mange donc je suis). Une enquête de 1998 portant sur mille individus estime à 16 % le nombre de femmes âgées de 50 à 60 ans qui déclarent suivre un régime pour des raisons de minceur (Poulain J.P., Les jeunes seniors et leur alimentation). Réguler son alimentation dans l'optique de perdre du poids est un comportement qui s'est banalisé et rares sont celles qui y échapperont. Cette préoccupation de la « ligne » est à relier à la diffusion médiatique du modèle du corps svelte devenu la référence idéale.

Le contrôle de son alimentation dépasse un simple désir de conformité au canon de la minceur. Cette attitude renvoie plus fondamentalement à une expérience de responsabilisation de soi. En effet, « se mettre au régime »,

c'est avant tout penser ses comportements alimentaires au quotidien. Il faut rompre avec ses anciennes habitudes et savoir ce que l'on fait et pourquoi on le fait. Cela se traduit par une maîtrise consciente des pratiques qui touchent toutes les étapes de l'activité alimentaire (les courses, la cuisine et la consommation des aliments).

Comment se traduit concrètement la réorientation des pratiques culinaires dans un souci de minceur ?

La pratique d'un régime se traduit par une rupture systématique avec les habitudes antérieures. De l'approvisionnement à la structure des repas, le « régimophile » bouleverse son rapport aux aliments.

On voit apparaître dans les paniers des « régimophiles » des « médicaments alimentaires » (sachets de protéines, pilules de drainage...) et des produits dit « allégés » (aliments lights, substituts de sucre et de repas). Ces produits sont en effet souvent utilisés mais l'attitude à leur égard reste ambivalente. Leur aspect marchand et artificiel est en contradiction avec la recherche d'authenticité par le mangeur. L'utilisation de tels aliments est vécue négativement sur le plan gustatif. Pourtant, l'obsession de la ligne paraît une motivation suffisante à la plupart d'entre elles pour que ce facteur soit ignoré et qu'elles ne voient dans les aliments diététiques que les aspects permettant d'atteindre l'objectif fixé.

Les différents régimes en vogue

LES REGIMES HYPOCALORIQUES					
Les régimes	Principe	Résultats escomptés	Avantages	Inconvénients	Critique
<u>Le régime « fibres »</u>	Méthode assez ancienne favorite des américains, qui consiste en une augmentation de la consommation d'aliments riches en fibres (légumes, fruits, céréales complètes, pain complet et légumes secs) afin de favoriser la satiété tout en diminuant les calories avalées. Le reste de l'alimentation doit représenter un apport faible en calories.	On constaterait une perte de poids rapide	Perte de poids rapide tout en mangeant beaucoup	En revanche, cette consommation excessive de fibres causerait parfois des problèmes de digestion. Il n'est donc pas recommandé pour les personnes ayant des intestins fragiles.	Ce régime reste malgré tout un régime hypocalorique avec toutes les restrictions que cela implique.
<u>Le régime hypocalorique</u>	C'est la base même de tous les régimes. Le principe est simple : il faut diminuer les calories consommées pour forcer l'organisme à puiser dans ses réserves. Réduire les apports énergétiques, en contrôlant notamment les quantités de sucre et de graisses ingérées.	Si l'objectif de perte de poids est important (plus de 5 kg), il est vivement recommandé de se faire aider par un diététicien ou un médecin. La durée du régime dépend du nombre de kilos à perdre et de la rigueur dans son suivi.	Il apprend à ne plus grignoter, à être raisonnable	Il est important toutefois de maintenir au maximum une grande variété alimentaire. Selon l'objectif d'apport calorique fixé, il est plus ou moins strict dans le choix des aliments.	Efficace mais demande de la discipline. La reprise d'une alimentation normale doit être progressive, et les habitudes doivent être gardées sinon, la reprise de poids est garantie. La pratique d'une activité physique aide à atteindre l'objectif.
<u>Le régime soupe</u>	Mis au point voici quelques années dans un hôpital américain, afin de faire maigrir rapidement des patients obèses devant subir une intervention chirurgicale, la base de ce régime est une soupe dite « brûle-graisses », à consommer aux repas principaux.	Une banale soupe de légumes frais, qui ne doit être ni mixée, ni moulinée (elle est ainsi plus rassasiante). Le reste de l'alimentation est classiquement composé d'aliments riches en protéines et maigres (fromage blanc 0%, poisson, viande maigre), de fruits (en quantités	Ce régime peut séduire par son côté organisé et rigoureux (les menus sont imposés pour chaque repas)	Il n'est guère différent d'un régime hypocalorique sévère (moins de 1000 kcal/jour pendant la première semaine, à peine 1200 kcal pendant la période de stabilisation. Il peut convenir pour des femmes faisant peu d'activité	Il permet de perdre du poids, mais comme tout régime hypocalorique, la reprise de poids est inévitable même après avoir suivi la phase de stabilisation.

		limitées). Des compléments ou des tisanes. Un complexe multivitamines est prévu. Le régime dure 7 jours, suivi par un programme de stabilisation d'une semaine.		physique, mais trop restrictif pour les hommes. Les vertus de la soupe-miracle sont très surestimées. C'est une façon de faire consommer des légumes et de l'eau.	
Les régimes	Principe	Résultats escomptés	Avantages	Inconvénients	Critique
<u>Le régime « The Zone »</u>	Le programme « The Zone » ou le « régime du juste milieu » est le régime « branché », adopté par les stars américaines et mis au point dès 1995 par Barry Sears, Son livre a été publié en plusieurs langues. En France, « Le régime des Stars ». L'objectif est de maintenir stable le taux de sucre sanguin grâce à une alimentation faible en glucides et en calories. Il faut une régulation de deux types d'hormones : l'insuline, et les eicosanoïdes, des hormones fabriquées par toutes les cellules et qui seraient impliquées dans le métabolisme des graisses. Pour les maintenir dans une zone idéale il faut des repas réguliers, et des relations précises entre les différentes molécules énergétiques. Ainsi, lorsque l'on ingère 4 g de glucides, il faut apporter 3 g de protéines, et pour chaque gramme de protéine ingérée, il faut manger 0,4 g de graisses ! De plus, chaque repas ne doit pas dépasser 500 kcal et les en-cas doivent rester sous la barre des 100 kcal !	Le régime comprend des menus avec 5 prises alimentaires quotidiennes. Elles doivent avoir lieu à intervalles réguliers de 5 h au plus, et 30 % de l'apport énergétique doit être sous forme de protéines (poulet, poisson, blanc d'œuf, soja...), 35 % sous forme de lipides (uniquement des graisses insaturées provenant d'huile végétale, d'amandes, d'avocats...) et 35 % sous forme de glucides (pain complet, fruits, légumes secs...). La main de l'individu au « régime » sert alors de repère visuel pour les portions de viandes, de céréales, de fruits... Perte de 500 g à 1,5 kg par semaine. Mais très rapidement, le poids stagne et on observe un effet yo-yo !	Bien que ce régime n'interdise aucun aliment, certains sont considérés comme moins bons pour la santé ou pour l'équilibre entre les deux types d'hormones (insuline et eicosanoïdes) : tous les sucres raffinés et les farines blanches, les jus et sodas (même light), l'alcool, les boissons riches en caféine, les bananes, les figues, les raisins, les pommes de terre, les carottes, les pois et le maïs sont à éviter.	Ce régime permet une perte de poids dès les premiers jours. Certains principes paraissent intéressants, comme de manger beaucoup de protéines, de boire beaucoup d'eau. Avec les fibres des aliments complets on se rassasie. Faire cinq "petits" repas par jour est bien. Les aliments souvent recommandés sont bons pour la santé (fruits, légumes, aliments riches en oméga 3, poissons...).	Ce régime ne colle pas aux recommandations nutritionnelles officielles. Il n'existe aucune rééducation alimentaire. Il ne tient pas compte des goûts de chacun et il n'est pas adapté à la vie professionnelle. Contraignant, il demande beaucoup de calculs et de planification : aucune improvisation ni invitation n'est possible. Après l'arrêt du programme, la prise de poids paraît inéluctable. Il s'adresse aux personnes voulant découvrir ce qu'endurent les stars pour être sveltes !... Mais attention, il entraîne trop de contraintes et de frustrations.

Les régimes	Principe	Résultats escomptés	Avantages	Inconvénients	Critique
<u>La méthode des Weight Watchers</u>	Le régime Weight Watchers existe depuis 1963 aux Etats-Unis et a débarqué en France en 1973. Il est basé sur des repas hypocaloriques associés à des réunions et un suivi régulier. Selon la société Weight Watchers, plus de 25 millions de personnes à travers le monde ont perdu du poids grâce à ce programme... Dans ce régime, "rien n'est interdit, tout est limité". L'alimentation est variée et équilibrée, mais les apports en corps gras sont réduits. Le régime définit un certain nombre de points par aliment. Il suffit alors de respecter le quota de points aux quels on a droit. Il a évolué en 2004 vers un programme plus souple baptisé "flexipoints".	C'est surtout une remise à plat complète de son alimentation dont il s'agit. La perte de poids peut être très importante : 10, 20 kg ou plus, et s'étale sur plusieurs mois.	Il donne de bons résultats, les réunions permettant un soutien utile. Néanmoins, cela nécessite d'adhérer à l'esprit du groupe et d'en accepter le suivi, ce qui ne convient pas à tout le monde. De plus, la méthode n'est pas forcément très personnalisée. Cependant certains centres permettent aussi un suivi par correspondance ou par entretien individuel. Il existe 640 centres de Weight Watchers répartis sur l'ensemble de l'hexagone.		Le principe repose sur le soutien du groupe d'entraide, sous la forme de réunions hebdomadaires avec une animatrice. Au cours de ces réunions les adhérents se présentent, discutent de l'évolution de leur poids depuis la dernière séance et débattent des préoccupations relatives au régime. Les participants peuvent ainsi s'identifier à la réussite ou aux difficultés des autres, ce qui entretient leur motivation. Mais Weight Watchers propose aussi des entretiens individuels ou un suivi par correspondance.

LES REGIMES AVEC SUBSTITUTS

Les régimes	Principe	Résultats escomptés	Avantages	Inconvénients	Critique
<u>Le régime hyperprotéiné</u>	Augmenter la consommation de protéines, pour faciliter la satiété, tout en diminuant les apports caloriques. Les apports alimentaires sont presque exclusivement à base de protéines (50 à 100 g de protéines par jour, soit 200 à 400 kcal). Boire de l'eau à volonté. Eventuellement, suppléments vitaminiques.		Bien que très hypocalorique, ce régime est supportable au début car les protéines ont un effet anorexigène.	Mais il est incompatible avec une activité physique intense. Les produits, ne sont pas équilibrés, et doivent être accompagnés de légumes, des	Ce régime a connu un vrai succès car il permet une perte de poids rapide, trop rapide d'ailleurs selon certains. Mais cette méthode n'est pas sans risque, et les kilos trop

				fruits, des produits laitiers ou du pain. Des suppléments vitaminiques et minéraux peuvent être nécessaires. Besoin de compléter les repas avec des crudités ou de la salade. Il est indispensable de boire beaucoup. L'arrêt du régime pose problème et doit se faire en douceur : souvent les kilos perdus sont regagnés.	vite perdus reviennent en général facilement. ces régimes ne permettent pas en revanche d'apprendre à mieux manger et sont souvent frustrants
<u>Les substituts de repas</u>	Basés sur le principe d'un régime hypocalorique, ils permettent de contrôler précisément les apports en énergie		Ces préparations sont en général bien équilibrées sur le plan nutritionnel, à condition de faire au moins un vrai repas dans la journée. Les substituts sont intéressants quand ils sont utilisés dans le cadre de mesures globales qui associent pratique d'un sport et régime varié. Ils s'avèrent également utiles pour pallier les excès des jours de fêtes ou pour anticiper les excès à venir.	L'un des principaux problèmes est que ces préparations sont monotones dans leur goût et leur présentation. De plus, un régime à 1 000 Kcal par jour ne peut pas être prolongé plus de deux à trois semaines.	Il doit être arrêté progressivement pour éviter de reprendre tout de suite du poids.

LES REGIMES D'EXCLUSION

Les régimes	Principe	Résultats escomptés	Avantages	Inconvénients	Critique
<u>Le régime Atkins</u>	"La révolution diététique" du médecin américain Robert Coleman Atkins mise au point en 1970, et publiée en 1975. "Atkins pour la vie" publié chez Plon en 2005, est agrémenté de recettes. Il écarte les glucides de l'alimentation car ils font sécréter de l'insuline, hormone responsable du stockage des graisses. On peut ingérer lipides et protéides à volonté. Supprimer l'alcool et tous les glucides (pâtes, sucreries, pains, fruits, la majorité des légumes, féculents, yaourts). Il est possible de consommer certains légumes peu glucidiques, les légumes verts (moins de 50 g par repas), les légumes riches en fibres, les salades, épices et fines herbes. On peut prendre à volonté des aliments protéiques (viandes, poissons, œufs, lait, fromages, charcuteries...) et lipidiques (beurre, huiles...)	La perte de poids peut atteindre jusqu'à 15 à 30 kg tout en consommant 2 000 à 3 000 kcal par jour	On peut enfin manger ce que les autres régimes interdisent : foie gras, beurre, mayo... et les portions ne sont pas limitées.	L'effet yo-yo est spectaculaire. Les problèmes de santé sont loin d'être rares à cause d'un équilibre nutritionnel désastreux. Les risques de carence sont élevés. L'absence de fruits et l'apport réduit en légumes provoquent des carences en vitamines, sels minéraux et fibres entraînant entre autres fatigue et constipation.	Simple à comprendre, mais dangereux. Les médecins l'ont baptisé : « passeport pour l'infarctus »
<u>Le régime des groupes sanguins</u>	Imaginé par un naturopathe américain James d'Adamo, il prend en compte les besoins nutritionnels des gens en fonction de leur groupe sanguin. Un livre "4 groupes sanguins, 4 régimes". Chaque groupe sanguin a une composition chimique spécifique et des antigènes différents. Certains aliments possèdent des composés chimiques - les lectines -, qui, consommés par le mauvais groupe sanguin, provoqueraient la formation d'anticorps par les antigènes. Ces anticorps auraient un effet néfaste sur l'organisme. Cette hypothèse n'a aucun fondement scientifique. Il doit se pratiquer toute la vie pour en conserver les bénéfices	Les personnes du groupe O consomment viande, légumes mais ni laitage, ni féculents et pratiquer une activité physique intense. Ceux du groupe B doivent se nourrir de laitages, légumes verts, viande, œufs mais ne peuvent pas consommer poulet, maïs, arachides. Pour le groupe A, un régime végétarien : fruits, légumes, céréales, ni viande, ni bière, ni produits laitiers. Les	Assez de choix d'aliments sources de protéines pour atteindre la satiété. Il peut améliorer la diversité alimentaire et permet de comprendre qu'il faut manger mieux. Il restreint en outre la consommation d'aliments raffinés. Ont été constatés des améliorations des taux lipidiques.	Régime compliqué et contraignant à mettre en place. Se priver d'aliments, en particulier appréciés, peut être difficile et mener à des frustrations.	Ce régime a une incidence faible sur la perte de poids et peut entraîner des carences nutritionnelles.

		personnes du groupe AB associent les aliments des groupes A et B : tofu, légumes, poisson, ananas mais ni viande rouge, ni graines. Enfin, tous les groupes suppriment le porc, le saumon fumé, le son de blé, etc.			
Les régimes	Principe	Résultats escomptés	Avantages	Inconvénients	Critique
<u>Le régime « Hollywood » ou régime « fruits »</u>	Ne consommer que des fruits pendant une semaine. Ce "Régime fruits" comporte de nombreuses variantes (régime ananas, cure de raisin...). Il a connu son heure de gloire au début des années 1990 avec la parution d'un livre écrit par Mazel July. "Le régime Hollywood" (dernière réédition en langue française en 2006 chez Solar). Les fruits préconisés peuvent être mangés à volonté mais il faut cependant respecter un délai de 2 heures entre la consommation de chaque fruit afin de faciliter leur assimilation.	Pour permettre à certaines actrices de maigrir rapidement pour les besoins d'un tournage, il est proposé de ne consommer que des fruits pendant une dizaine de jours. Très peu caloriques mais riches en fibres rassasiantes et en vitamines, ils sont censés faire perdre du poids vite. Tous les fruits, à l'exception des bananes, jugées trop sucrées.	Méthode archi-simple. La perte de poids est spectaculaire la première semaine. Mais il peut très vite s'avérer désastreux sur la santé.	Ce régime ne repose sur aucune vérité scientifique et la participation du patient est nulle. Il entraîne pratiquement les mêmes effets secondaires et négatifs que le jeûne en étant complètement déséquilibré : carences en protéines, en calcium, en acides gras essentiels, en vitamines...	Il faut aimer les fruits et avoir les intestins "solides". Il ne peut être conseillé que sur une petite journée après des excès de table afin d'effectuer une action de désintoxication digestive. Il est à fuir sur plus de deux jours d'affilée !
<u>Le régime low - carb</u>	Aux Etats-Unis, les aliments "Low -Carb" ont remplacé les allégés. Low carbohydrates signifie pauvre en glucides (sucres).	Perdre vite 3 kg ou plus	Méthode simple, surtout lorsque les produits manufacturés affichent le repère « low carb ». Permet de limiter la consommation de sucres et sucreries.	Le fait d'éliminer les sucres rend ce régime monotone, et difficile à suivre. Le risque est de craquer et de reprendre les kilos perdus, voire plus ! Pas assez de fruits et légumes.	Il faut éviter de diaboliser un type d'aliment. Ce ne sont pas les graisses ou les sucres seuls qui font grossir, mais les déséquilibres. Il est important d'adopter définitivement ces bonnes habitudes.

Les régimes	Principe	Résultats escomptés	Avantages	Inconvénients	Critique
<u>Le régime Mayo</u>	Très restrictif, le régime Mayo continue pourtant de séduire les candidat (e)s à la minceur depuis les années 1980. Rien à voir avec la « Mayo Clinic », établissement sérieux du Minnesota (Etats-Unis), Ce régime propose de contrôler strictement les apports caloriques de la journée. Il suffit de suivre de façon exacte des menus rigides et imposés sur une quinzaine de jours (moins de 800 kcal quotidiens !..). Il est plutôt riche en protéines, et les prises alimentaires sont fractionnées en trois repas. Ce régime interdit sucre et matières grasses ajoutées, et n'autorise que très peu de laitages et de légumes, mais préconise environ six œufs par jour	Il est considéré comme efficace à court terme avec au minimum une perte de poids de 5 kg en quinze jours, les hommes pouvant même atteindre 7 ou 8 kg ! Mais sur le moyen et le long terme, les résultats sont catastrophiques, et le "yoyo" observé est des plus classiques.	Il peut être intéressant pour celles ou ceux qui manquent d'imagination car ce régime propose des menus tout faits. Il peut aussi motiver car à court terme la perte de poids est importante. Après les deux premiers jours, on n'a également plus très faim, les œufs durs étant particulièrement bourratifs.	Incompatible avec une vie "normale", car une fatigue s'installe rapidement par fonte musculaire. Il engendre des carences (calcium, vitamines du groupe B, ..) surtout pour les plus actifs. Il est difficilement conciliable avec une vie sociale. Avec une telle consommation d'œufs (90 sur 15 j !..), des troubles du cholestérol peuvent survenir. La reprise de poids est incontournable.	Ce régime est à fuir, sauf, éventuellement, sur une seule journée, au repos, à la maison, après une période "d'orgie alimentaire".
<u>Le régime Miami</u>	Mis au point par le Dr Agatston. Cardiologue, en 2004 "The South Beach Diet" et devant son succès (des millions de livres vendus), il s'est vite exporté, notamment en France sous le titre "Le régime Miami". C'est un régime dit "Low Carb", c'est-à-dire sans glucides ou sucres, et très riche en lipides (graisses et aliments gras) et en protéines (viandes, poissons...). Le but est de perturber le métabolisme de la mise en réserve des graisses pour puiser dans ses dernières les calories que le corps réclame. Le "régime" se distingue par 3 phases : la première, sur deux semaines, constitue un "Atkins classique", mais avec une importance accordée aux légumes. Les graisses animales doivent être remplacées par de l'huile d'olive ou de colza, des poissons gras, des fruits oléagineux.	A court terme, les résultats peuvent être spectaculaires, environ 5 à 10 kg dès les deux premiers mois.	De tous les régimes "Low Carb" à la mode aux Etats-Unis, le régime Miami paraît être le plus intéressant. Dr Agatston est cardiologue, et a bien saisi l'importance de certaines matières grasses de type saturées et/ou hydrogénées sur la prévention des maladies cardiovasculaires...	Les nombreux "interdits" ou "principes" avec l'application obligatoire de 3 phases distinctes, est très difficilement conciliable avec la vie quotidienne.	Mêmes risques que ceux du régime Atkins (excès d'acide urique et goutte, constipation par manque de fibres, déficiences en vitamines, surtout la C, et en micronutriments...).

Les régimes	Principe	Résultats escomptés	Avantages	Inconvénients	Critique
<u>Le régime Scarsdale</u>	<p>Cardiologue américain, Scarsdale s'est aperçu, en traitant d'anciens prisonniers de la guerre du Vietnam, que ceux qui souffraient d'hyponutrition étaient moins touchés par les maladies cardiovasculaires.</p> <p>Les règles :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ne boire ni alcool ni aucune boisson sucrée. -Entre les repas, ne rien manger d'autre que des carottes ou du céleri à discrétion. -Les seules boissons permises sont : le café noir, le thé, l'eau, à volonté -Assaisonner sans huile ni mayonnaise ni aucun condiment riche. N'utiliser que du citron et du vinaigre. -Les viandes doivent être très maigres, dégraissées et préparées sans huile ni beurre. <p>Les aliments interdits sont : sucre, féculents, laitages gras, confitures, desserts et autres douceurs. Seulement des fruits ou de la gélatine sans sucre. Puis, régime de maintien.</p>	Atteindre son poids de forme en alternant 2 semaines de régime strict et 2 semaines de régime de maintien.	Les quantités ne sont pas indiquées car on peut consommer les aliments autorisés à volonté.	En plus d'être très restrictif, le régime Scarsdale peut exposer à des carences et à une fatigue. Il est donc déconseillé de le suivre sur le long terme.	En général il est important d'adopter un régime alimentaire à faible teneur calorique, en évitant les graisses et les sucres au profit des protéines.
Les régimes dissociés					
Les régimes	Principe	Résultats escomptés	Avantages	Inconvénients	Critique
<u>Le chronorégime</u>	Basé sur les rythmes biologiques (chrononutrition), une répartition des aliments dans la journée et la consommation de certains d'entre eux à des moments précis.	Les menus-types sont définis très précisément au long de la journée (selon le principe plus riche le matin, plus léger le soir),	Le régime fonctionne d'autant mieux qu'il est très restrictif. On se rapproche un peu d'un <u>régime dissocié</u> . Si on suit à la lettre les menus prévus, on consomme environ 1 400 à 1 500 Kcal par jour. Cela permet de maigrir rapidement pour les hommes, un peu moins vite pour les femmes.	Les calories lipidiques avoisinent 40 % des calories totales, ce qui est élevé. Ce régime impose un changement radical et inutilement rigide des habitudes alimentaires.	La chrononutrition n'est pas encore assez savante pour proposer un régime quel qu'il soit.

Les régimes	Principe	Résultats escomptés	Avantages	Inconvénients	Critique
<u>Le régime dissocié d'Antoine</u>	<p>Un seul type d'aliment par jour et l'eau est proscrite pendant les repas.</p> <p>Le Dimanche, on peut manger ce que l'on veut.</p>	L'apport calorique de cette diète est d'environ 1150 calories	Méthode radicale pour perdre du poids en déséquilibrant profondément l'organisme.	On ne peut le suivre longtemps car on s'en lasse vite. S'il peut provoquer une perte de poids, il ne permet pas d'apprendre à mieux manger : à l'arrêt du régime, on reprend tous les kilos perdus. Cette cure est synonyme de fatigue, de troubles digestifs et psychologiques. Les risques de carences sont importants.	Une diète souvent difficile à suivre, dangereuse, et qui permet difficilement d'avoir un équilibre alimentaire.
<u>Le régime Shelton</u>	<p>Une classification des aliments inventée par l'auteur, qui distingue par exemple le groupe de fruits acides, le groupe de melons...</p> <p>Certaines combinaisons sont interdites lors d'un même repas : acides - amidon, acides - protéines, sucres - amidon, graisses - protéines, sucre - protéines... Le lait doit toujours être pris seul, les fruits aussi.</p>			Certains repas sont entièrement protéiques, d'autres n'apportent que des fruits ou de l'amidon.	Déconseillé car peut entraîner des carences. C'est trop compliqué pour être réellement mis en œuvre. On peut l'appliquer de manière simplifiée, ce qui revient à faire un régime hypocalorique classique.
<u>Le régime Montignac</u>	<p>Le régime Montignac repose sur deux principes : l'exclusion des aliments à indice glycémique élevé et l'interdiction d'associer certains types d'aliments au cours du même repas. Il distingue les bonnes et les mauvaises graisses, les bons et les mauvais glucides. Les bons glucides sont ceux qui ont un index glycémique (IG) bas.</p>	<p>Plusieurs kilos par mois.</p> <p>Phase II du régime Montignac : maintien du poids</p>	Efficace et limitant l'effet yo-yo, il permet de manger autant qu'on le souhaite sans faire d'efforts particuliers sur les menus	Il a tendance à être trop riche en lipides, ce qui provoque une augmentation du taux de cholestérol, et peut préserver les mauvaises habitudes. La baisse de la consommation de glucides entraîne quant à elle une	Réclame une bonne connaissance de la composition des aliments, et une attention permanente pour éviter les associations qui fâchent. Le principe de dissociation, dont l'intérêt n'a pas été clairement démontré,

				fatigue voire une fonte musculaire, d'autant que le sport n'est pas encouragé.	est mis en retrait dans les versions les plus récentes de la méthode Montignac.
Les régimes	Principe	Résultats escomptés	Avantages	Inconvénients	Critique
<u>Le régime Index Glycémique</u>	Il s'agit de distinguer les bons et les mauvais glucides grâce à l'index glycémique (IG). Pour mincir, il suffit de sélectionner des aliments à IG bas. Les sucres (blanc ou roux, miel, sirop d'érable...), farines blanches (pain blanc, riz blanc, viennoiseries, céréales de petit déjeuner), pommes de terre et toutes les boissons sucrées ont un index glycémique élevé.	L'objectif dans ce régime est de ne pas dépasser 80 unités CG/jour. Pour info, les carottes en apportent deux, les crêpes 22, le saumon 0 et les lasagnes 30. prise de poids.	Permet d'apprendre à chasser le sucre et les aliments trop raffinés. On ne ressent pas la faim. Même s'il faut manger en quantité raisonnable, vous pouvez manger 3 tartines de pain beurrées le matin...	Mais attention pas n'importe quel pain. Il s'agit ici de bien choisir ses aliments.	Permet d'apprendre à distinguer les glucides à assimilation lente – recommandés – des glucides à assimilation simple, à limiter.
LES REGIMES « DETOX ET EQUILIBRE »					
<u>Le régime Acide-Base</u>	« Détoxifier » son organisme, en réduisant les aliments acidifiants et privilégiant ceux qui ont un potentiel basique. Schématiquement, les céréales raffinées ou la viande rouge sont acidifiants alors que les fruits et les légumes sont basiques.	Non précisé		Méthode compliquée et scientifiquement injustifiée.	Il faut essayer de respecter la proportion 70 % de basiques et 30 % d'aliments acides. Il faut garder à l'esprit que l'équilibre se fait sur plusieurs repas.
<u>Régime auto-hypnose</u>	Il faut apprendre à modifier ses habitudes alimentaires, et l'hypnose serait un bon moyen prétend le Dr Jean-Marc Benhaiem, médecin hypnothérapeute	Non précisé			Pas de résultats probants
<u>Le régime détox</u>	Le régime "détox" pour purifier l'organisme des toxines en sélectionnant les bons aliments et en rééquilibrant les repas. Caroline Jolivot, médecin nutritionniste, va retirer les toxines dont « nous avons conscience », par un rééquilibrage. On va limiter la chimie avec des aliments de qualité biologique. Priorité au cru, aux légumes et fruits pas trop acides, pas trop de féculents : riz, quinoa, sarrasin d'hiver,	Non précisé.	Sensibiliser sur la qualité des aliments que nous choisissons, sur le choix d'aliments BIO	Si c'était si simple !	Manger des aliments blancs parce qu'ils ont image de pureté et de virginité, prendre du BIO...tout ceci est plus philosophique que scientifique

	pas trop de blé pour limiter le gluten, de l'huile d'olive en priorité, un litre et demi à boire dans la journée, et une activité physique pour bien éliminer.				
Les régimes	Principe	Résultats escomptés	Avantages	Inconvénients	Critique
<u>Le régime « medium fat » ou « régime crétois » ou encore « méditerranéen »</u>	Selon Dr Antonia Trichopoulou, de la faculté de médecine d'Athènes, réduire les graisses de manière excessive peut avoir une efficacité à court terme sur la perte de poids, mais le bénéfice disparaît rapidement.	Favoriser la consommation de fruits, légumes et matières grasses d'origine végétale (huile d'olive notamment). Les céréales complètes et le poisson deviennent incontournables + l'activité physique	Riches en fibres et pauvres en calories, les fruits et légumes permettraient d'être rassasiés plus vite. Pour limiter la sensation de faim, ajoutez des crudités, des pommes.... Il est plus facile d'ajouter des aliments que d'en supprimer !		Si vous souhaitez perdre quelques kilos avant l'été, augmenter votre consommation de fruits et légumes, réduire les graisses d'origine animale et bouger un peu devrait vous aider ! Mais n'hésitez pas à consulter un nutritionniste pour vous faire aider.
<u>Le régime Okinawa</u>	Inspirée de l'alimentation de cette petite île au large du Japon, qui compte un nombre impressionnant de centenaires, cette diète chasse les toxines et équilibre ses apports, avec quelques règles : sortir de table non rassasié, des végétaux avant tout (70 % de l'alimentation), du Poisson, soja, riz et thé, aromates et épices. Peu de fruits. De l'exercice physique, Calme et sérénité, Vie communautaire et solidarité	Non précisé	Inscrire son alimentation dans le cadre d'une hygiène de vie globale est toujours positif	Aucun produit laitier Pas ou peu de fer (viande)	Simplicité alimentaire et frugalité ont toujours fait mincir !
<u>Le régime Slim-Data</u>	Synthèse d'années de recherches pluridisciplinaires prétend Yann Rougier, (auteur de "Voulez-vous maigrir avec moi", Albin Michel. Cette méthode tient compte du « dialogue biochimique entre l'aliment et le corps ». Les aliments sont classés dans 4 zones différentes. La verte, regroupe des aliments à force de stockage faible (slim-data bas) que l'on peut consommer librement comme les fromages blancs nature, la plupart des légumes, de nombreux poissons et crustacés. La zone orange regroupe des aliments à	Non précisé	Rien n'est interdit.	Méthode un peu compliquée. Pourquoi les cerises sont en vert et les pommes en oranges ? "La cerise est le fruit qui contient le plus de fructose, alors que la pomme contient un mélange de fructose et de sucrose (glucose), qui	Aucun fondement scientifique et pas de données fiables sur l'efficacité de la méthode.

	force de stockage moyenne, à manger seuls où à associer avec des aliments de la zone verte (fruits, céréales, légumineuses et viandes). La zone rouge est constituée par des aliments qui ont une force de stockage assez forte (slim-data hauts) ; il faut donc les associer avec des aliments de la zone verte. Enfin la zone violette, regroupe des aliments à force de stockage très forte.			se traduit par une sécrétion d'insuline".	
LES REGIMES DE « SPECIALISTES »					
Les régimes	Principe	Résultats escomptés	Avantages	Inconvénients	Critique
<u>Le régime du Dr Cohen</u>	<p>Faire de chacun d'entre nous des mini-nutritionnistes</p> <p>Plusieurs banques de régime qui vont de 900 à 1600 calories à l'intérieur desquelles chacun d'entre nous peut trouver des recettes et des menus qui lui permettent de manger un peu savoureux tout en obtenant une perte de poids.</p>	<p>Perdre de 3 à 5 kilos par mois</p> <p>Chacun d'entre nous dispose d'un blog sur lequel il va pouvoir écrire ce qu'il mange. Ce journal est contrôlé par les diététiciennes, régulièrement.</p>	<p>Fruits et légumes à volonté, qui permettent de se sentir rassasié</p> <p>Absence d'interdit formel : le système d'équivalence permet de pouvoir craquer de temps en temps. Le schéma est assez flexible, puisqu'on peut alterner des journées à 900 calories et des journées à 1400 calories. Le programme à 1400 calories peut être fait sur le long terme. L'accent est mis sur l'activité physique</p>	<p>Les régimes à 600 et 900 calories par jour peuvent entraîner une fatigue importante, des carences nutritionnelles. Certaines recettes demandent un temps de préparation long, ce qui peut décourager celles qui n'aiment pas cuisiner ; Il est nécessaire d'avoir une certaine rigueur, pour stabiliser le poids après le régime.</p>	<p>Une méthode onéreuse, qui met l'accent sur le lien entre le site / blog et les clients. Un vrai business</p>
<u>Le régime Dukan</u>	<p>Auteur du best-seller "Je ne sais pas maigrir"</p> <p>Le régime est bâti sur trois piliers alimentaires : le premier, c'est les 100 aliments, 72 d'origine</p>		<p>Un programme clair, une liste d'aliments autorisés, des résultats dès les premiers jours et une</p>	<p>Une première phase difficile sur le plan gustatif. Risques de carences en vitamines et en</p>	<p>Ce régime manque de lipides, en particulier ceux d'origine végétale. Ce régime ne convient qu'aux</p>

	animale, protéique, et 28 légumes. Le deuxième, c'est le son d'avoine Le troisième élément, ce sont les 4 phases. Pas de quantité, les "Dukaniennes", comme elles se désignent sur les forums, mangent à satiété !		réponse durable aux problèmes de poids Un cadre précis bien décrit dans le livre "Je ne sais pas maigrir" Une perte de poids très rapide et motivante Une solution durable pour stabiliser son poids	minéraux. Il faut boire beaucoup d'eau et limiter le sel. 2 contraintes à observer "à vie" : une journée de diète protéique pure par semaine et trois C. à soupe de son d'avoine par jour. Un risque d'augmentation du cholestérol à surveiller de près Désagréments possibles : constipation, fatigue.	adultes en bonne santé, ni aux personnes diabétique, ni aux cardiaques Il faut donc rester vigilant avec ce régime du fait des risques de carences qu'il peut engendrer.
Les régimes	Principe	Résultats escomptés	Avantages	Inconvénients	Critique
<u>Le régime Fricker</u>	Chaque année, le Dr Fricker ajoute au moins un livre sur les régimes à sa bibliographie et ce depuis plus de 15 ans. Méthode en 3 étapes. Le régime "grande vitesse" (nommé par l'auteur le régime "TGV"), est à suivre sur environ 6 à 8 semaines, assez strict. La deuxième, la "stabilisation", pour une réintroduction progressive de certains aliments. La troisième, le régime "pleine forme", représente la nouvelle hygiène alimentaire	Perte de poids de l'ordre de 1 à 1,5 kilogrammes par semaine	La méthode est simple, efficace et quelques conseils sont distillés à travers les différents livres pour tenter d'adapter cette méthode à la vie de tous les jours en fonction des individus (goûts, activités, habitudes de vie...).	Même si la première phase est encourageante, car elle amorce une perte de poids rapide, le régime TGV dure trop longtemps. Il s'agit là ni plus ni moins d'un régime basse calorie avec des interdits. Il est difficile à vivre, contraignant et frustrant. Un seul fruit par jour peut aussi surprendre, tout comme l'interdiction des féculents, et peut devenir source de fatigue tant physique qu'intellectuelle.	Il n'est pas rare toutefois de voir des gens regrossir malgré l'application de cette stabilisation, car la méthode ne prend pas suffisamment en compte les facteurs psychologiques de la prise alimentaire et ne permet pas une éducation nutritionnelle en fonction des erreurs diététiques initiales.

Les régimes	Principe	Résultats escomptés	Avantages	Inconvénients	Critique
<u>Le régime en ligne LeDiet</u>	<p>Numéro un aux Etats-Unis. Dr David Benchetrit, directeur de la Clinique du poids à Paris et du programme LeDiet</p> <p>qui essaie de respecter environ 80 % des habitudes alimentaires. Sa méthode disponible sur Internet, au prix de 19,50 euros pour quatre semaines de suivi. Après un bilan, vous choisissez le type de régime. Les éventuels déséquilibres alimentaires, les excès et carences en vitamines minéraux sont corrigés. Possibilité de contacter une diététicienne de la Clinique du Poids.</p>	Non précisé	<p>Efficacité de la méthode : le régime se fait sans frustration forte</p> <p>La perte de poids est rapidement visible</p> <p>La stratégie s'adapte très bien au mode de vie de chacun</p>	<p>Il faut suivre les prescriptions à la lettre. Certains critiquent le côté trop virtuel, impersonnel de ce régime en ligne : il n'y a pas de relation nutritionniste-patient qui peut s'avérer être un réel moteur dans le processus d'amaigrissement</p> <p>Autonomie totale dans la cure.</p>	<p>En résumé, pour réussir convenablement votre amaigrissement, vous devrez vous armer de force et de courage car vous serez seul face à votre régime. Personne ne sera là pour vous taper sur les doigts si vous succombez à la tentation.</p>
<u>Le régime Valérie Orsoni : le coaching minceur on line</u>	<p>Le BootCamp : programme personnalisé basé sur le coaching en ligne. Chaque jour, conseils, astuces minceurs et encouragements arrivent dans votre boîte mail. 1 euro par jour (soit 30 euros/mois),</p> <p>Après un bilan personnalisé, vous recevez chaque jour le programme : un conseil motivation, des conseils alimentaires et une recette, une astuce forme, une vidéo pour bien démarrer la journée et la courbe d'évolution de votre poids.</p>	perdre 6 kg en 28 jours.	<p>Un forum pour chatter avec les "boot Campeuses ».</p> <p>Ce régime renoue avec des habitudes alimentaires saines et une activité physique régulière. La présence d'un coach qui ne vous lâche pas d'une semelle permet de se sentir soutenue. Les messages quotidiens et l'interactivité du programme - via les questions/réponses et le forum contribuent à l'efficacité de la méthode. 92 % des femmes l'ayant suivi auraient perdu 12 kg en un an.</p>	<p>Le côté virtuel ; malgré les conseils de son coach, rien ne vous oblige de les suivre à la lettre. Il ne sera pas là pour constater que vous n'avez pas changé quelques-unes de vos mauvaises habitudes !</p>	Rien de révolutionnaire

Les régimes	Principe	Résultats escomptés	Avantages	Inconvénients	Critique
<u>Le Régime Zermati</u>	<p>Dr Jean-Philippe Zermati et Dr Gérard Apfelbaum et le GROS (Groupe de Réflexion sur l'Obésité et le Surpoids) : « Laissons le corps savoir ce dont il a besoin »</p> <p>Le principe est de se libérer de l'état de "restriction cognitive", qui veut que l'on se "prive", "s'interdise", "se dépouille" du plaisir et de ses vraies sensations. Commencer tout d'abord par "s'observer manger" en notant sur un carnet durant une dizaine de jours les quantités et le contenu de prises alimentaires, les conditions (avec qui, heure, lieu...) et surtout les impressions qui y sont liées : colère, envie, faim, satiété, stress... Il s'agit de manger uniquement si on a réellement faim, et non si on en a envie</p>	cette méthode, qui est l'anti-régime par excellence, ne promet pas telle ou telle perte de kilo par semaine ou par mois.	Grâce à cette méthode, le sujet redevient autonome, régule lui-même son poids et remet en fonction tous ses systèmes de régulation, notamment ses sensations de faim et de satiété, ainsi que ce fameux compteur à calories "interne". Ce dernier va le faire arrêter au bon moment et réussir à garder une balance énergétique stable, donc à ne plus prendre de poids.	Sa relative faiblesse réside sur l'isolement social qu'il entraîne.	<p>2 livres de Dr Zermati, ("La fin des régimes" et « Maigrir sans régime »).</p> <p>ce régime peut s'adresser à tous, surtout en phase de rééducation ou de "stabilisation" (manger de tout en s'écoutant), mais couplé à une alimentation variée où les bases de l'équilibre sont respectées.</p>
LES AUTRES REGIMES					
Les régimes	Principe	Résultats escomptés	Avantages	Inconvénients	Critique
<u>Le régime des Astronautes</u>	<p>Dérivé d'une diète mise au point par la NASA en 1960, le régime des Astronautes a pour but d'optimiser les apports alimentaires.</p> <p>Les règles sont simples : Boire au minimum 2 litres d'eau par jour (sous la forme de café ou d'infusions si on le souhaite). Ne pas utiliser d'huile, de beurre ou de margarine, pas de sucre, sous aucune forme. Eventuellement des édulcorants artificiels. Ne manger ni plus ni moins que les quantités indiquées</p> <p>Ne pas remplacer un aliment par un autre</p> <p>La durée du régime est de 13 jours. En cas de renouvellement, laisser passer 2 semaines.</p>	Non précisé			Ce régime est très hypocalorique, il est a priori difficile à suivre et expose à des carences dangereuses (très peu de diversité dans les menus) et des fringales importantes et nombreuses....

Les régimes	Principe	Résultats escomptés	Avantages	Inconvénients	Critique
<u>Le régime de Gordon</u>	Consiste en un jeûne total de 48 heures au cours duquel le sujet ne consomme que de l'eau, du café sans sucre et d'autres boissons non alcoolisées. Il peut en revanche adoucir ces liquides avec des édulcorants et autres produits assimilés. Il s'agit d'un régime hydrique. Après ces 48 heures de jeûne, on prend 100 g de protéines pour 400 calories, 80 g de graisses pour 720 calories, 50 g de sucres pour 300 calories. L'alimentation doit être fractionnée en 6 repas : tôt le matin, en milieu de matinée, au déjeuner, au goûter, au dîner et avant de se coucher.	Non précisé	Dangereux	Dangereux	Très critiqué par les nutritionnistes (déséquilibre, carences dangereuses, fatigue, absences de fondements scientifiques, évolution du poids en « yo-yo »...) De plus il s'agit d'une méthode peu naturelle que l'on ne peut employer indéfiniment.
<u>Le régime de Messini</u>	prévu à la base pour lutter contre l'obésité, permet de conserver un apport en protéines, mais il ne permet de mincir que s'il s'accompagne d'un programme d'activité physique, pour augmenter les dépenses.	Non précisé	presque 1 g de protéines par kilo. L'idéal étant 0,75 g par jour et par kilo, si l'on devait formuler une réserve elle concernerait ce léger excès de protéines.	il faut prendre en compte l'activité professionnelle du sujet, son âge et son état physique. Si la personne est sédentaire, le régime de Messini risque de n'offrir qu'un léger amaigrissement.	Attention, le traitement de l'obésité nécessite une approche spécifique et un suivi médical !
<u>Le régime PSMF</u> Protein Sparing Modified Fast	le précurseur en matière de diète protéinée. Manger régulièrement 3 fois par jour. Supprimer tous les sucres (pain, pâtes, fruits) sauf ceux contenus dans certains légumes. Supprimer au maximum les graisses (20 g quotidiens d'huile et de beurre). Consommer des aliments riches en protéines comme la viande ou le poisson. La quantité nécessaire de protéines est calculée par le médecin en fonction du poids idéal.	En 4 semaines de diète sérieuse, on peut perdre jusqu'à 6 kg	Les aliments « interdits » sont vraiment nombreux, souvent appréciés ; ainsi de telles restrictions ont de grandes chances d'être enfreintes.	Si ce programme est intéressant pour l'importance qu'il accorde aux protéines, l'absence totale de glucides n'est vraiment pas recommandée. Justement concernant	Demandez conseil à votre médecin avant de vous lancer dans un tel programme si exclusif.
<u>Le régime à points de Razzoli</u>	Guido Razzoli, Le programme est fondé sur un barème de points accordés à chaque aliment. Entre 40 et 60 points par jour, l'amaigrissement est automatique. Autour de 60 points, le poids reste constant.	Selon vos objectifs, appliquez le barème suivant : Perte rapide de poids : 40 points par jour.		Bien que ce système semble simple et pratique par certains aspects, il laisse une énorme liberté dans	Ce régime peut augmenter les risques d'artériosclérose en raison d'un emploi exagéré de graisses

	<p>Ce régime ne s'applique que 6 jours par semaine. Le septième jour, le menu est libre. Le décompte des points est une moyenne hebdomadaire. Si on décide d'une base de 300 points à la semaine, on peut chaque jour moduler son alimentation comme on le souhaite du moment qu'on ne dépasse pas le chiffre donné. Le poids de chaque aliment n'est pas "rigide", il suffit de calculer la quantité à l'œil.</p>	<p>Perte graduelle de poids : 50 points par jour.</p> <p>Maintien à poids constant : 60 points par jour.</p>		<p>l'absorption de lipides. Il vaut mieux limiter ces apports et dans tous les cas privilégier les graisses polyinsaturées.</p>	<p>saturées <i>sauf</i> si on respecte, une alimentation hypocalorique. L'attribution des points et les techniques de comptage sont non fondées. Ce régime est très peu crédible. La variété qu'offre ce régime n'est qu'apparente.</p>
<p><u>Le Régime Vert de Diamonne</u></p>	<p>régime conçu fondamentalement pour diminuer la masse grasse tout en nettoyant l'organisme de tous les aliments provoquant une digestion difficile et que l'on ingère constamment. La forte proportion de fruits et de légumes que contient ce programme assure un bon fonctionnement de l'intestin. C'est la raison pour laquelle le Docteur Diamonne, le nutritionniste français qui l'a mis au point, l'a baptisé "Régime Vert</p>	<p>JOUR 1 : Petit-déjeuner : jus d'orange ; une tr de pain complet + fromage blanc 0% ou de confiture allégée. Milieu de matinée : 1 yaourt. Déjeuner : salade de carottes ; tomate ; lait ue ; 2 C. de fromage blanc ; salade de fruits. Goûter : thé ou café avec 2 biscuits à base de riz + de confiture ou de fromage 0%. Avant-dîner : 1 fruit. Dîner : soupe de légumes ; filet de poisson grillé + d'une purée de potiron ; 1 fruit.</p>			

Les sources

- les dossiers « régimes » et « programmes minceur » dans le volet « nutrition » du site Doctissimo
- Site internet QuelRégime.com
- « Je veux maigrir » : la physiologie féminine met des limites ! par le Docteur Martine PELLAE, nutritionniste, Hôpital Bichat (Paris)
- Feuille d'info 2.1 sur les « régimes amaigrissants » de la SSN (Société Suisse de Nutrition) Automne 2007
- Article « Régimes sans sucre : danger ! » dans les pages consacrées à la nutrition 14/03/05 sur L'EXPRESS.fr
- « Les régimes : De l'information pour les parents, les enseignants et les entraîneurs », Santé des Ados, article publié par la Société canadienne de pédiatrie en septembre 2004.
- Dossier : « la tyrannie des régimes », Cerveau&Psycho N°22-juillet/août 2007, Jacqueline Descarpentries, maître de conférence HDR à l'Université de Lille III, UFR des sciences de l'éducation Laboratoire PROFEOR.