Régimes : comment éviter les supercheries ?

Santé

Posté par: Visiteur
Publié le : 29-04-2008 22:09:09

En matière de régimes amaigrissants le choix est vaste, donc difficile. Et surtout si vous attendez beaucoup d'un régime, ne perdez pas de vue que les déceptions sont fréquentes. Car la démarche, souvent appuyée sur des motifs un peu légers, est alors guidée par de mauvais choix. On ne doit pas chercher à maigrir pour entrer dans son maillot de bain, ni chercher « impérativement » à perdre 5 kg par semaine ! Echec quasiment garanti... Petit éclairage sur les promesses des régimes, et sur leurs vrais résultats.

La finalité de tout régime est unique : perdre du poids. Pour réussir votre pari, une seule voie s'ouvre à vous : manger moins, et dépenser plus... d'énergie. La prise de poids en fait, c'est le fruit d'un excès répété de calories par rapport aux besoins réels de l'organisme. En phase de régime, la diminution plus ou moins brutale de l'apport calorique, conjuguée ou non à une augmentation de l'activité physique, mène inévitablement à perdre des kilos. Simplissime ? En théorie...

Mais alors pourquoi tant d'échecs dans les tentatives d'amaigrissement ? La réponse est assez simple : le corps humain est économe par nature. Alors qu'il emmagasine facilement et rapidement des réserves d'énergie, leur disparition demande davantage de temps pour entraîner un résultat stable à long terme.

La bande des quatre : Atkins et ses copains...

Certaines cures font perdre rapidement du poids. Et elles sont plus que spectaculaires que d'autres... du moins dans un premier temps. Car elles résultent nécessairement d'une restriction alimentaire sévère, auquel l'organisme répond en stockant davantage de calories dès le retour à une alimentation normale. C'est le fameux effet « yo-yo », qui alterne perte de poids rapide et reprise de poids... conséquente. Résultat, à long terme le risque de surpoids est plus important.

Premier enseignement : toujours garder à l'esprit que les kilos perdus trop rapidement reviennent au galop.

La fragilité des résultats d'un régime se mesure aussi à moyen terme. En clair et malgré les affrontements de théories parfois diamétralement opposées, les régimes arrivent pratiquement tous à... un match nul. Même au bout de plusieurs mois.

Récemment, des Américains ont évalué pendant 12 mois quatre régimes particulièrement en vogue. Cent soixante patients, tous en excès de poids naturellement, ont suivi l'un des quatre régimes suivants :

Atkins qui réduit la part des glucides mais pas celle des lipides ;
Weight Watchers, dont le principe repose sur la réduction des portions et des apports énergétiques en général ;

Le régime Zone, riche en protéines et pauvre en glucides ;
Et enfin le régime Ornish, qui privilégie la seule réduction des lipides.

Verdict : aucune différence significative de perte de poids n'a été observée entre ces quatre régimes. Soulignons par ailleurs, la faible observance réelle des participants : seuls 42% d'entre eux ont respecté les prescriptions de leur régime pendant toute sa durée. Le point déterminant, c'est donc l'adhésion au régime. Bref, ce n'est pas le fait de suivre tel ou tel régime qui compte, mais de le suivre bien, et jusqu'à son terme !

Si la plupart des régimes se valent en termes de résultats, l'intérêt d'un bon régime vient surtout de ce qu'il permet aussi de corriger les erreurs alimentaires, et de mieux répondre aux besoins nutritifs. C'est ainsi qu'il peut avoir un réel impact bénéfique pour la santé. Des chercheurs de l'Université de Massachusetts à Worcester, aux Etats-Unis, ont identifié les régimes les plus populaires. Là encore, les mêmes choix sont revenus : Atkins, Weight watchers, Zone et Ornish.

Les sachets ? Sous conditions

Chaque méthode a été passée au crible, pour évaluer son impact sur la prévention des maladies chroniques, en particulier les maladies cardiovasculaires. Conclusion : c'est le régime Ornish qui décroche le meilleur score. Il n'est pourtant pas évident à suivre, car il remet en cause bien des pratiques alimentaires actuelles. La méthode Weight Watchers, réputée compatible avec les principes diététiques classiques, s'en sort bien. Mais pas le régime Atkins, qui est carrément déconseillé pour la santé.

Que penser enfin des régimes en sachets ? C'est sûr : les diètes protéinées sont basées sur un tel niveau de restriction que la perte de poids est inévitable. En revanche, le réflexe sachet n'a qu'une piètre valeur pédagogique. Il ne permet pas de se pénétrer des règles avec de bases qui régissent un bon équilibre alimentaire. C'est donc une arme à double tranchant.

La perte de poids est toujours plus élevée (et environ 3 fois plus rapide) par rapport à un régime hypocalorique équilibré. Mais ce dernier présente l'avantage de mener à une perte de poids plus durable. Autre bémol : la diète protéique nécessite un accompagnement médical et psychologique. Dans certains casE une supplémentation en vitamines et minéraux peut s'avérer indispensable. Enfin, il est impératif de prévoir un suivi diététique, pour réaménager progressivement une alimentation équilibrée.
C'est une condition sine qua non pour éviter le fameux effet « yo-yo ».

Ces dernières années, le marché des compléments alimentaires « minceur » est devenu très juteux. On voit ainsi fleurir des diètes à base de gélules d'extraits pimentés, d'épices, base de thé vert ou autres plantes.

Dans la réalité, en a-t-on vraiment pour son argent ? Pas sûr. Car ces suppléments alimentaires dégraisseraient surtout... le portefeuille ! Bien souvent en effet, ces produits favorisent surtout une augmentation de la production de chaleur par l'organisme, la thermogenèse, qu'une réelle augmentation des dépenses énergétiques. Et ce « coup de chaud » (il ne s'agit vraiment que de cela) n'a que des répercussions très modestes sur le poids.

Résultats décevants aussi pour chitosan, une fibre d'origine marine qui se fixe aux graisses dans l'intestin, empêchant ainsi leur absorption. L'analyse des données d'une grande étude

néo-zélandaise, conduite sur 250 obèses pendant 24 semaines, laisse perplexe. Par rapport à un placebo, aucune différence significative ni sur l'évolution du tour de taille, ni sur la masse grasse corporelle... Un bel exemple du sacré décalage qui existe entre les effets mineurs d'un produit... et ses effets revendiqués. A méditer...

Destination Santé