

MGC Prévention Santé (<http://www.mgc-prevention.fr>) > Nutrition (<http://www.mgc-prevention.fr/nutrition/>) > Equilibre alimentaire (<http://www.mgc-prevention.fr/nutrition/equilibre-alimentaire/>) > Les régimes, à ne pas prendre à la légère !

- Aliments et santé (<http://www.mgc-prevention.fr/nutrition/aliments-et-sante/>)
- Conservation et hygiène des aliments (<http://www.mgc-prevention.fr/nutrition/conservation-et-hygiene-des-aliments/>)
- Equilibre alimentaire (<http://www.mgc-prevention.fr/nutrition/equilibre-alimentaire/>)
- Familles d'aliments (<http://www.mgc-prevention.fr/nutrition/familles-daliments/>)
 - Boissons (<http://www.mgc-prevention.fr/nutrition/familles-daliments/boissons/>)
 - Féculents (<http://www.mgc-prevention.fr/nutrition/familles-daliments/feculents/>)
 - Fruits et légumes (<http://www.mgc-prevention.fr/nutrition/familles-daliments/fruits-et-legumes/>)
 - Matières grasses (<http://www.mgc-prevention.fr/nutrition/familles-daliments/matieres-grasses/>)
 - Produits laitiers (<http://www.mgc-prevention.fr/nutrition/familles-daliments/produits-laitiers/>)
 - Sauces et condiments (<http://www.mgc-prevention.fr/nutrition/familles-daliments/sauces-et-condiments/>)
 - Sucres et produits sucrés (<http://www.mgc-prevention.fr/nutrition/familles-daliments/sucres-et-produits-sucres/>)
 - Viande, œuf et poisson (<http://www.mgc-prevention.fr/nutrition/familles-daliments/viande-oeuf-et-poisson/>)
- Modes de cuisson (<http://www.mgc-prevention.fr/nutrition/modes-de-cuisson/>)
- Vitamines et minéraux (<http://www.mgc-prevention.fr/nutrition/vitamines-et-mineraux/>)

Le dictionnaire des aliments

+ (<http://www.mgc-prevention.fr/le-dictionnaire-des-aliments/>)

Calendrier des aliments

+ (<http://www.mgc-prevention.fr/calendrier-des-aliments/>)

Lexique

+ (<http://www.mgc-prevention.fr/le-lexique/>)

Articles les plus consultés

Mieux choisir ses eaux minérales (<http://www.mgc-prevention.fr/mieux-choisir-ses-eaux-minerales/>)

publié le 11/09/2018

Cuisiner sans balance (<http://www.mgc-prevention.fr/cuisiner-sans-balance/>)

publié le 16/05/2018

Décongeler en toute sécurité ! (<http://www.mgc-prevention.fr/decongeler-en-toute-securite/>)

publié le 07/06/2017

Les régimes, à ne pas prendre à la légère !

mis à jour le 19/01/2015 par Bérangère Barataud

kan, Fricker, Atkins, Cohen, Weight Watchers, Montignac, Mayo ou encore soupe au chou... qui n'a jamais entendu parler de ces régimes amaigrissants ? Souvent leur nom provient du patronyme de leur inventeur et tous ont le point commun de vous promettre d'obtenir la silhouette de vos rêves ! Quels sont les types des régimes amincissants ? En quoi sont-ils dangereux ? Comment perdre du poids durablement ? Découvrez-en plus sur les pratiques alimentaires d'amaigrissement..

Partager :

   (mailto:?subject=Ne manquez pas cette info sur le site MGC-Prévention&body=Bonjour, j'ai trouvé cette information pour vous : « Les régimes, à ne pas prendre à la légère ! » ! C'est le lien direct: <http://www.mgc-prevention.fr/> :5160 Bonne journée :))

 2 commentaires

 (/outils-prevention-sante/commander-livret/)

· A-



Zoom sur les principaux régimes alimentaires

Certains régimes sont **hyperprotéiques** : les aliments à consommer sont ceux riches en protéines animales (viande, poisson, œuf) et/ou végétales (fruits et légumes) en quantités importantes. Les premiers désagréments sont une mauvaise digestion, des maux de tête et une constipation.

Autres régimes sont **hyperlipidiques** ou **hyperglucidiques** : les aliments sélectionnés sont des aliments gras ou des aliments sucrés. Ces régimes conduisent indéniablement à des carences et peuvent, sur le long terme, accentuer le risque de maladies cardiovasculaires.

Ces régimes sont en général construits en 3 phases : la phase d'amaigrissement pendant laquelle la personne maigrit (1), la phase de stabilisation vouée, comme son nom l'indique, à stabiliser le poids (2) et la phase de retour à une alimentation « normale » (3). C'est au cours de cette dernière phase que les personnes astreintes au régime reprennent du poids, parfois plus que ce qu'elles ont perdu !

Quels sont les dangers des régimes ?

La plupart des régimes consistent à supprimer une ou plusieurs catégories d'aliments parmi les fruits et légumes, les viandes-œufs-poissons, les produits laitiers, les féculents-céréales-pains, les matières grasses ou les produits sucrés.

Ces suppressions d'aliments ont plusieurs conséquences :

- **Un déséquilibre nutritionnel** : les régimes apportent soit trop soit trop peu de certains nutriments (protéines, glucides, lipides ou fibres) par rapport aux Apports Nutritionnels Conseillés. Par jour, une femme pratiquant une activité physique régulière doit consommer entre 1800 et 2000 kcal. Sachez que certains régimes apportent par jour 574 kcal alors que d'autres apportent jusqu'à 2600 kcal ! Ces derniers peuvent conduire à une prise de poids... ce qui est l'inverse de l'effet recherché !
- **Une insuffisance ou un excès de vitamines et minéraux** : les régimes hypocaloriques entraînent généralement de graves carences en vitamines et en certains minéraux tels que le fer et le magnésium. Ces carences provoquent un état de fatigue, une irritabilité, des troubles digestifs, des troubles du sommeil... A l'inverse, les régimes hypercaloriques peuvent apporter trop de vitamines et minéraux. Ils deviennent alors responsables de troubles digestifs, diarrhées, nausées, troubles hépatiques... Point trop n'en faut !

- **Un risque pour le capital osseux** : les régimes restreignant la consommation de matières grasses ou de produits laitiers sont généralement responsables d'une baisse du capital osseux. Ainsi, les os et les dents sont plus fragiles, ils se cassent plus facilement. Ces risques sont d'autant plus élevés chez les personnes de plus de 50 ans et les femmes ménopausées.
- **Une modification profonde du métabolisme énergétique** qui conduit à une reprise de poids à l'arrêt du régime. Et cette prise de poids est généralement supérieure au poids perdu !
- **Un risque de maladie cardiovasculaire accru** notamment pour les régimes proposant la consommation de sucres ou de graisses en trop faibles ou en trop grandes quantités.
- **Une constipation**, principalement pour les régimes pauvres en fibres.
- **Un effet négatif sur le moral** : même si les premiers jours de régime et les premiers kilos perdus ont souvent un effet positif sur le moral, sachez qu'à moyen et long terme la tendance est inversée. Les kilos sont plus difficiles à perdre et sont repris, ce qui provoque un sentiment de culpabilité !

noter que les régimes sont le plus souvent inutiles ! En effet, ils ne sont nécessaires que pour les personnes en situation d'obésité (indice de masse corporelle supérieur à 30 kg/m²) et doivent être réalisés sous contrôle médical

En fait, actuellement, trop de personnes encore font des régimes alors qu'elles sont minces ou maigres. Selon l'enquête INCA2 (consommation alimentaire des Français 2006-2007), 30% des femmes ayant un indice de masse corporelle normal et 15% des femmes minces (IMC <22) ont suivi un régime amaigrissant dans les 12 derniers mois !

Et vous, connaissez-vous votre indice de masse corporelle ? Calculez-le ici (<http://www.mgc-prevention.fr/?p=4629>)!

Comment perdre du poids durablement ?

Pour perdre du poids durablement et ne pas le reprendre, une seule solution : manger équilibré !

- **Les fruits** : 2 à 3 portions par jour : fruits frais, jus, compotes.
1 portion = quantité de la grosseur du poing ou qui tient dans la main.
- **Légumes** : 2 à 3 portions par jour : crus, cuits, soupes, purées...
1 portion = quantité équivalente à ce qui est contenu dans les deux mains.
- **Féculeux** : au moins 1 portion par repas : pommes de terre, riz, pâtes, pain... mais aussi quinoa, fèves, haricots secs, petits pois, blé, igname...
1 portion = 4 à 6 cuillères à soupe d'aliment cru.
- **Viandes, œufs, poissons** : 1 à 2 portions de viande ou poisson par jour ou 2 œufs (tout en ne dépassant pas 4 œufs par semaine).
1 portion = un morceau de viande de la taille de la paume d'une main et de l'épaisseur du petit doigt.
- **Produits laitiers** : 3 par jour, 4 pour les plus de 50 ans.
1 portion = 1 yaourt nature ou aux fruits, 30 g de fromage, 1 fromage blanc, 2 petits suisses...
- **Matières grasses** : à limiter à 3 portions par jour. Pensez à varier les matières grasses pour cuisiner : huile, margarine, beurre... pour tirer de chacune des bénéfices nutritionnels.
1 portion = quantité équivalente à la 1^{ère} phalange du pouce.
- **Produits sucrés** : à consommer occasionnellement pour se faire plaisir.
- **Sel** : à limiter. La consommation de sel recommandée par jour est de 5 à 6 g. Les produits alimentaires du commerce sont riches en sel, goûtez les plats avant de les resaler !
- **Eau** : à volonté pendant et entre les repas. Chaque jour notre corps perd 2,5 L d'eau. Pour l'hydrater, 1,5 L est compensé par l'alimentation et 1 L est apporté par l'eau de boisson... sans oublier de pratiquer régulièrement de l'activité physique : marcher, vélo, natation... !

10 conseils