



Quel régime alimentaire adopter ?



Chaque année, en ce début janvier, vient le temps des bonnes résolutions :

- Reprendre le sport ;
- Arrêter de fumer ;
- Perdre du poids et donc débiter un régime.

Oui, mais lequel ? Quel type de régime ?
Ils sont si nombreux et pas toujours simples.

Afin de vous aider à mieux cerner chaque régime, voici une présentation des principaux régimes existants en vous précisant les avantages et les inconvénients de chacun. Cela vous permettra de trouver celui qui vous correspond ou mieux encore, de choisir d'adopter :

La bonne hygiène de vie alimentaire et physique



Les régimes alimentaires

Les 28 types de régimes retenus sont divisés en 6 grands groupes :

- Les régimes hyperprotéidiques
 - le régime Dukan : riche en protéines et pauvre en glucides ;
 - le régime du Dr Delabos : la chrononutrition ;
 - le régime paléo : revenir à l'alimentation de nos ancêtres.
- Les régimes végétariens et dérivés
 - végétarien ;
 - végétalien ;
 - végan ;
 - fléxitarien ;
 - ovo-lacto-végétarien ;
 - fruitarien ;
 - kangouroutarien ;
 - le régime détox.

- Les régimes type méditerranéens
 - le régime méditerranéen ou crétois ;
 - le régime d'Okinawa : arrêter de manger avant satiété.

- Les régimes restrictifs voir très restrictifs
 - le régime Seignalet : régime hypotoxique ou originel ;
 - le jeûne intermittent ou fasting ;
 - le régime soupe aux choux ;
 - le régime militaire : diète hypocalorique extrême ;
 - le régime ananas ;
 - le régime métabolique ou régime de 13 jours.

- Les régimes hypoglucidiques
 - le régime Atkins ou « low carb » ;
 - le régime cétogène ou manger du gras ;
 - la diète cétogène.

- Les régimes médicaux (à point de départ médical)
 - le régime acido-basique ;
 - le DASH : dietary approaches to stop hypertension ;
 - le régime fractionné du Dr Cohen ;
 - le régime « zone diet » : le juste milieu dans votre assiette ;
 - le régime sans lactose ou intolérance au lactose ;
 - le régime sans gluten ou maladie cœliaque.

Parmi tous ces régimes, un certains nombres sont bon voir très bon pour la santé. Mais ils ne sont pas toujours facile à suivre de façon exhaustive pour des raisons de vie sociale, de culture, de gestion des aliments, financière, etc.

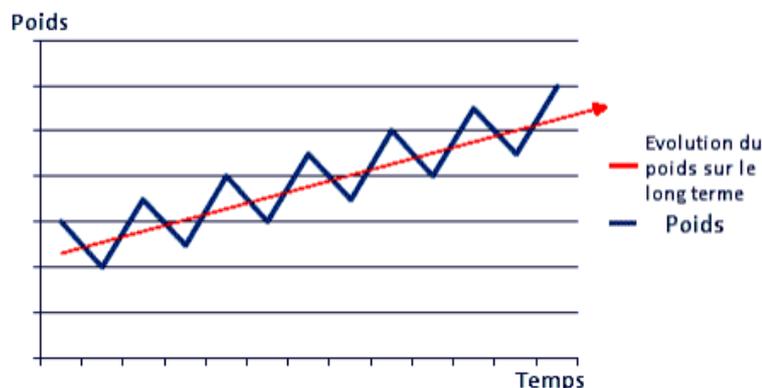
Pour d'autres comme les plus restrictifs ou très spécifiques, ils ne doivent surtout pas être prolongés dans le temps sans risque de carences, fatigue, etc.

Les régimes hyperprotéidiques, par exemple, peuvent entrainer des troubles cardio-vasculaire ou rénaux s'ils sont poursuivis sur de longues périodes.

Certains également demandent de bonnes connaissances en nutrition et il ne faut alors pas hésiter à se faire aider d'un professionnel. **Pour beaucoup aussi, on retrouve l'effet YOYO.**

L'effet Yoyo

L'effet Yoyo apparait à l'arrêt dudit régime. Il se traduit par une prise de poids plus importante que la perte obtenue pendant la période de restriction, en raison du phénomène de frustration occasionné.



L'enchaînement des régimes au fil des années accentue un surpoids, pouvant aller jusqu'à 20Kg voire plus, qu'il sera de plus en plus difficile de perdre par la suite.

Les bonnes habitudes alimentaires n'ont pas été prises.

Les bonnes habitudes alimentaires

Il est préférable de prendre les bonnes habitudes alimentaires et d'activités physiques que l'on pourra tenir sur du long terme :

adopter une alimentation variée, sans éliminer de grandes catégories d'aliments (sauf pour raison médicale) et en diversifiant ces aliments.

L'équilibre alimentaire se fait sur plusieurs jours

- 1) Prendre 3 repas et 1 à 2 collations par jour, dans le calme si possible
- 2) Manger au minimum 5 fruits et légumes par jour, crus ou cuits, frais si possible (ou surgelés ou en conserve). Manger les fruits plutôt que de les boire en jus.
- 3) Des féculents, des légumineuses ou des céréales aux 3 repas quotidiens (en limitant la pomme de terre).
- 4) Viandes blanches à privilégier, poisson (2 fois par semaine) et œufs (7 au maximum par semaine).
- 5) Matières grasses à privilégier sont l'huile d'olive ou de colza. Limiter les graisses animales (beurre, crème, etc.)
- 6) Lait à limiter ou stopper. Yaourts pour les ferments et fromage en petite quantité.
- 7) Sel à limiter ainsi que tous les plats préparés, la charcuterie, etc.
- 8) Limiter les sucres rapides (bonbons, gâteaux) à des occasions de fêtes mais un ou deux carrés de chocolat noir sont conseillés.
- 9) Eau à volonté, thé vert, café non sucré et pourquoi pas un verre de vin le soir au repas (les recommandations sont de 2 verres par jour pour les femmes et 3 pour les hommes avec un maximum de 10 verres par semaine).
- 10) Activités physiques comme 30mn de marche par jour ou un sport 3 fois par semaine. Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, venir travailler en vélo si cela est possible.

En résumé, la pyramide alimentaire ci-dessous est le schéma à retenir

La pyramide alimentaire

