

Régimes au peigne fin

Pour perdre du poids, le régime amaigrissant reste le moyen privilégié. Pourtant, aucun n'est anodin. L'Agence nationale française de sécurité sanitaire révèle même que tous peuvent avoir des conséquences néfastes. MAGALI JACOBS

MANGER

L'Agence nationale française de sécurité sanitaire (ANSES) a soumis à un examen rigoureux différents régimes populaires. Les experts en nutrition qui ont mené cette analyse soulignent néanmoins d'emblée la difficulté d'estimer les éventuels risques de ces régimes car on ignore combien de temps et dans quelle mesure un individu va réellement en poursuivre les recommandations. Par ailleurs, comme il n'existe que très peu d'études sérieuses portant sur une méthode de régime en particulier, il n'est pas possible d'établir formellement les possibles effets négatifs de chacune d'elles. Malgré tout, les experts ont passé en revue la nature des risques en jeu lors de différentes situations nutritionnelles observées au cours de certains régimes amaigrissants.

Déficits et risques...

Un régime amaigrissant induit un déficit énergétique plus ou moins important et cela ne correspond pas aux exigences d'une alimentation équilibrée. Il comportera généralement trop ou trop peu de certains nutriments énergétiques, et bien souvent trop peu de micronutriments. Par exemple, la plupart des régimes analysés n'apportent pas assez de fibres, de vitamines D et E, de fer et de magnésium, et la moitié d'entre eux n'apporte pas assez de vitamine C. Ensuite, côté risques, il faut savoir que les régimes n'entraînent pas qu'une perte de graisse : tous provoquent également une perte de masse musculaire. Cette perte peut toutefois être limitée si le régime apporte des protéines en quantités comparables à celles préconisées dans le cadre d'une alimentation équilibrée, et si l'individu pratique une activité physique.

Par ailleurs, il a été prouvé que les régimes entraînent une perte de masse osseuse, faible mais mesurable : entre 1 et 2 % de masse osseuse perdus pour une perte de poids de 10 % par rapport au poids initial. Pour une personne se soumettant à des régimes de manière répétée, ceci peut participer à aggraver la perte du capital osseux qui s'effectue avec l'âge, et par là à augmenter le risque de fractures.

Ni trop ni trop peu

Un régime modérément hypocalorique, comprenant au moins 1200 kcal par jour, n'aura pas d'impact négatif sur le fonctionnement des organes. Les régimes riches en protéines n'entraînent

pas de problèmes rénaux chez les individus en bonne santé, mais pourraient en causer chez les personnes à risque d'insuffisance rénale, qui doivent dès lors être suivis avec prudence. Les régimes très hypocaloriques peuvent pour leur part provoquer une inflammation du foie et des calculs biliaires, ainsi que des troubles du rythme cardiaque pouvant aller jusqu'au décès. Notons encore que, contrairement aux idées reçues, tous les régimes ne sont pas bons pour le cœur. Ceux qui apportent très peu de glucides apportent généralement aussi plus d'acides gras saturés, et ceux qui apportent très peu de lipides sont paradoxalement à l'origine d'un mauvais profil des lipides sanguins. Dans les deux cas, il en résulte un effet délétère pour la santé cardiovasculaire ! Il faut donc éviter les



régimes trop stricts, c'est-à-dire ceux qui proposent moins de 1200 kcal par jour, ou ceux qui proposent des apports très bas en un ou plusieurs nutriments énergétiques.

Trop de protéines pour Dukan

Le principe : la méthode Dukan est avant tout basée sur la consommation d'aliments protéiques (viandes maigres, volailles, crustacés, fromage blanc à 0%...) et l'évitement des graisses ajoutées et des sources de glucides. Ce régime se fait par phases, de la phase d'attaque à la stabilisation (à vie !).

Analyse : les apports énergétiques proposés sont relativement importants pour un régime hypocalorique (1800 kcal par jour), et au cours de la phase de consolidation (2200 kcal par jour), ils peuvent même dépasser les besoins de certaines personnes. Par ailleurs, les apports en protéines de ce régime sont très élevés. Les personnes qui présentent un risque d'insuffisance rénale ne devraient pas entamer un tel régime sans avis médical. Enfin, ce régime très pauvre en glucides apporte également beaucoup de lipides, dont une grande quantité de lipides saturés, néfastes pour la santé cardiovasculaire.

Weight Watchers raisonnable

Le principe : chaque personne se voit attribuer un nombre de « points » quotidiens en fonction de facteurs personnels (taille, poids, âge, sexe). Tous les aliments correspondent à un certain nombre de points eux aussi. La personne

mange ce qu'elle désire à condition de ne pas dépasser le quota de points qui lui a été alloué, et de respecter certaines règles permettant de conserver une alimentation saine (manger au moins 200g de fruits et 300g de légumes par jour, au moins 2 cuillères à café d'huile végétale, etc.).

Analyse : il s'agit d'une méthode pauvre en lipides qui comprend une proportion de glucides correcte. Avec des apports énergétiques raisonnables (près de 1500 kcal par jour) et une couverture des besoins en protéines adéquate mais sans excès, ce régime présente peu de risques.

La chrononutrition hyperénergétique

Le principe : élaboré par le Dr Delabos, il part du principe que le corps a besoin de certains nutriments à des moments précis de la journée, et propose de s'alimenter en fonction de ces besoins supposés. Des lipides et pas de sucre le matin, des protéines à midi, des fruits et du chocolat au goûter, et un repas du soir « léger ».

Analyse : on peut se demander comment une telle méthode peut sérieusement se positionner parmi les régimes amaigrissants : avec plus de 2400 kcal par jour, ce régime se révèle hypercalorique, trop riche en protéines et en lipides. Et gare aux excès en acides gras saturés !

Soupe au chou, gare au coup de mou !

Le principe : au cours de ce régime, chaque repas est remplacé par un bol de soupe contenant entre autres des choux. À cela, on ajoute chaque jour un ou deux aliments différents (par exemple des fruits le premier jour, des bananes et du lait écrémé le quatrième jour, du bœuf et des tomates le cinquième jour...).

Analyse : ce régime, très pauvre en lipides et apportant peu de glucides, se révèle très hypocalorique (environ 600 kcal par jour) : un apport extrêmement bas qu'il est déconseillé d'adopter car il expose à différents effets secondaires (hypoglycémie, malaises vagues, troubles du rythme cardiaque...). De plus, comme ce régime comprend peu de produits animaux, les besoins en protéines ne sont pas couverts, ce qui peut favoriser une perte importante de masse musculaire. À déconseiller donc, surtout si on envisage de le suivre plus d'une semaine !

Montignac bannit le sucre

Le principe : il se base sur la sélection d'aliments glucidiques à faible index glycémique (féculents complets, légumineuses, légumes et certains fruits). Le sucre, les féculents raffinés (riz blanc, pain blanc et pâtes blanches), les pommes de terre ainsi que tous les produits à base de farine raffinée sont exclus. Le deuxième grand principe du régime est de ne pas associer glucides et lipides au cours d'un même repas. Tous les aliments à la fois gras et glucidiques (avocat, chocolat, pâtisseries...) sont interdits.

Analyse : avec 1200 et 1500 kcal par jour, l'apport énergétique du régime Montignac

est raisonnable pour un régime hypocalorique à visée amaigrissante. Les besoins en protéines sont couverts sans être excessifs de même que ceux en glucides et lipides, bien qu'en quantités plus importantes. Dans l'ensemble, ce régime reste raisonnable car il n'exclut aucun aliment indispensable, même s'il doit se révéler peu aisé à suivre à long terme pour ceux qui aiment les aliments à la fois gras et sucrés.

Lequel choisir ? Aucun !

Au terme de son rapport, l'ANSES suggère qu'au lieu de chercher quel régime aura le moins d'effets négatifs, il faudrait remettre en question la notion de régime elle-même. Au vu des piètres résultats de cette méthode, il est en effet extrêmement étonnant qu'elle demeure un des premiers pas de la prise en charge de l'excès pondéral. En effet, les experts concluent qu'après un an, 80 % des personnes qui ont suivi un régime ont repris le poids perdu, quel que soit le type de régime suivi (voir page précédente).

En d'autres termes, après avoir souligné les possibles effets néfastes des régimes, il est surtout temps de se rendre compte de leur inefficacité pour régler la problématique du surpoids, qui est un problème bien plus complexe qu'un excès d'apports alimentaires. ■

Référence : ANSES - Evaluation des risques liés aux pratiques alimentaires d'amaigrissement. Rapport d'expertise collective, Novembre 2010.

En collaboration avec...

Cet article a été rédigé en collaboration avec la Cellule de Recherche et d'Expertise Diététique de l'Institut Paul Lambin (Haute Ecole Léonard de Vinci).

