

Les différents régimes

Pour maigrir certaines personnes testent différents régimes. Il existe le régime Atkins, le régime Miami, le régime Hollywood ou encore le régime Mayo. Chacun propose un régime alimentaire bien spécifique et souvent insuffisant. Voyons ensemble de quoi se composent ces régimes et l'équilibre alimentaire qu'ils offrent.

LE REGIME ATKINS

Le régime

atkins est mis au point dans les années 1970. Il se base sur les mêmes principes qu'un régime low-carb est-à-dire un régime sans sucre.

Après

leur ingestion, les glucides engendrent la libération de l'insuline (hormone qui permet de réduire le taux de sucre dans le sang et de stocker les graisses).

Ainsi en éliminant les glucides : on peut consommer des lipides et des protéines avec moins de craintes.

Aliments

proscrits : tous ceux contenant du sucre :

-
l'alcool

-
pâtes

-
sucrieries

-
pain

-
fruits

-
la majorité des légumes

-
riz

-
féculents

-
céréales

-
yaourts

-
fromages blancs…

Seuls 50 à 80g
de légumes verts (sous forme de laitue, épinards, concombre) sont autorisés sur
la journée.

N’ayant plus
aucun apport en sucre, l’organisme va puiser l'énergie glucidique dans les
graisses de réserve. Ainsi la fourchette des aliments autorisés est assez
ample :

-
aliments protéiques (viandes, poissons, œufs, lait,
fromages, charcuteries...)

-
aliments lipidiques (crème, beurre, huiles...)

Cette méthode vous permet de
perdre du poids rapidement tout en consommant beaucoup de calories (2000 à
3000/jour). Ceci dit il n’est pas rare de reprendre du poids à l’arrêt de ce
régime et des problèmes de santé peuvent apparaître suite à l’application de ce
régime qui ne permet pas un équilibre alimentaire. En effet ce régime est
défaillant en vitamines, en minéraux, en féculents, en fibres et est très riche
en graisses ce qui peut à long terme fragiliser le bon fonctionnement du
système cardiovasculaire (apparition d’excès de cholestérol par exemple).

Ce régime n’est pas conseillé car
il n’est pas assez équilibré.

LE REGIME MIAMI

Le régime
miami est un régime low-carb, soit sans sucre. Ce régime autorise tous les
apports en protéines et en glucides. Le régime miami est fondé sur le régime

atkins, mais il en diverge quelque peu. En effet le créateur du régime miami (Dr Agatston, cardiologue) a voulu diminuer les risques cardiovasculaires très présents dans le régime atkins.

Le but de ce régime est de réduire la mise en réserve des graisses, ainsi l'organisme ira chercher ses calories dans les graisses déjà stockées (ce qui permet de diminuer davantage la quantité de graisses dans l'organisme).

Le régime se décompose en trois phases :

- la première phase (2 semaines) : est fondée sur le même principe que le régime atkins, mais une plus grande tolérance est apportée aux légumes verts (ils sont tous autorisés, sauf la betterave, la carotte, le potiron et les courges). il est recommandé de faire une sélection des matières grasses (les graisses animales types beurre ou crème fraîche doivent être limitées et remplacées par de l'huile d'olive ou de colza, des poissons gras, des fruits oléagineux, ...).

- la deuxième phase : les céréales sont réintroduites, ainsi que tous les légumes (sauf encore la betterave) et les fruits (sauf les bananes, l'ananas, les raisins secs et les fruits au sirop). La phase deux interdit la pomme de terre et le maïs.

- la troisième phase : réintégration de tous les aliments, pour permettre une alimentation équilibrée

A court terme, l'application de ce régime entraîne une perte de poids important. Mais sur le long terme les résultats sont plus décevants car les personnes reprennent leurs habitudes alimentaires qui peuvent être mauvaises.

Le régime miami paraît être le meilleur des régimes low-carb car élaboré par un cardiologue les apports nutritionnels sont mieux gérés que dans le régime atkins.

L'inconvénient majeur de ce régime réside dans la phase une. En effet cette première phase ne permet pas d'avoir tous les apports en vitamines, en fibres et en minéraux et entraîne une surconsommation en graisses et en protéines.

De plus la perte de poids de cette première phase étant spectaculaire, certaines personnes

risquent de vouloir prolonger cette phase plus de 2 semaines, ce qui peut alors devenir dangereux pour leur santé.

Les interdits de la première phase sont trop nombreux pour permettre d'atteindre l'équilibre alimentaire.

La dernière phase du régime est intéressante et elle peut effectivement concerner toutes les personnes se préoccupant de près ou de loin à leur équilibre alimentaire.

Des études américaines montrent que les régimes type low-carb entraînent une perte de poids plus importante que les régimes classiques pauvre en matières grasses.

LE REGIME HOLLYWOOD

Le régime hollywood est aussi appelé régime fruits. Il se résume à consommer uniquement des fruits pendant une semaine. Ce régime apparaît dans les années 80.

Les fruits peuvent être consommés à volonté durant la journée, mais il faut cependant laisser un délai de 2 heures entre la consommation de chaque fruit pour favoriser leur assimilation. Les fruits consommés sont principalement exotiques (ananas, papaye, pastèque, pamplemousse, …) car ils seraient considérés comme brûleurs de graisses. Ceci dit tous les fruits sont autorisés, sauf la banane jugée trop sucrée. Certaines personnes n'autorisent quelques légumes.

Après cette semaine de régime, il faut réintroduire progressivement, 1 à 2 fois par semaine seulement, un peu de pain, de féculents, de viande, du poisson, des laitages puis 1 à 2 repas complets par semaine.

Voici l'exemple d'une semaine de régime hollywood :

-

1er jour : ananas du matin au soir

-

2ème jour : papayes ou pommes le matin,
ananas le midi, pommes ou mangues le soir

-

3ème jour : pommes ou kiwis le matin,
ananas le midi, pommes ou kiwis le soir

-

4ème jour : pastèque ou framboises

-

5ème jour : pastèque le matin, abricots
le midi, myrtilles ou cassis le soir

-

6ème jour : pruneaux le matin, ananas
le midi, pastèque le soir

-

7ème jour : pastèque ou pommes du matin
au soir

Sans oublier

que l'on consomme un fruit toutes les 2 heures.

Les fruits

fournissent peu de calories, beaucoup de fibres (qui permettent un effet de rassasiement), des vitamines, des minéraux et surtout zéro matière grasse. Ce régime vous fera perdre du poids. Cependant suivre un régime composé uniquement de fruits engendre des carences essentiellement en protéines, en calcium, en lipides, en vitamines liposolubles (soit les vitamines A, D, E, K).

Sans tous ces

apports l'organisme se fatigue et s'affaiblit. Cela peut devenir dangereux surtout si la durée du régime dépasse 1 semaine. Il est également possible de constater une irritation des intestins due aux fortes consommations de fibres et des fringales pendant les 2 heures de délai.

Ce régime peut

à la limite être effectué pendant une seule journée, si on a fait des excès de table la veille. Une autre bonne façon est d'augmenter son activité physique.

LE REGIME MAYO

Le régime mayo

est apparu fin des années 1980. Ce régime se base sur le fait que pour perdre du poids il faut limiter les entrées caloriques. Il faut alors contrôler ces apports alimentaires et privilégier les aliments pauvres en calories. On parle de régime hypocalorique. Ce régime se base sur 15 jours et propose des menus rigides à moins de 800 kcal par jour.

Le régime interdit

le sucre, matières grasses ajoutées, l'alcool. Il n'autorise que très peu de laitage et est souvent très riche en protéines (6 protéines par jour) Ce régime est très strict et interdit de changer l'un des aliments composant les menus.

Voici un exemple de menu pour une semaine :

-

Tous les petits déjeuners : 1 café/thé sans sucre,
1 ou 2 oeufs durs et 1 pamplemousse

-

Lundi

Déjeuner : 2

œufs à la coque; une salade mixte sans huile; café ou thé sans sucre.

Dîner :

2 œufs à la coque; une tomate; café ou thé sans sucre.

-

Mardi

Déjeuner :

une tomate, une laitue, un céleri, un concombre; café ou thé sans sucre.

Dîner :

2 œufs à la coque et un pamplemousse.

-

Mercredi

Déjeuner :

2 côtelettes d'agneau, un céleri, un concombre; café ou thé sans sucre.

Dîner :

2 œufs à la coque, épinards et tomates.

-

Jeudi

Déjeuner :

2 œufs à la coque, du fromage frais, un chou-fleur cuit, une tranche de pain.

Dîner :
2 œufs à la coque, épinards et tomates; café ou thé sans sucre.

-
Vendredi

Déjeuner :
poisson cuit sans huile, avec du citron et une tranche de pain grillé.

Dîner :
2 œufs à la coque et des épinards; café ou thé sans sucre.

- Samedi

Déjeuner : tomate et pamplemousse

Dîner : macédoine de fruits quels qu'ils soient (à volonté)

- Dimanche

Déjeuner : poulet cuit à la vapeur, carottes râpées

Dîner : poulet cuit à la vapeur, tomate et pamplemousse

Le régime mayo impose un certain
nombre d'interdits :

-
Pas plus de 14 jours consécutifs

-
Ne modifier aucun des aliments cités

-
Aucun alcool pendant le régime

-
S'abstenir de tout ce qui n'est pas notifié

-
Ne pas manger entre le déjeuner et le dîner

-
Ne manger ni pâtes, ni pain, ni aucun produit à base de farine.

Ce régime permet
une perte de poids rapide sur la première quinzaine (en moyenne 5 à 7kg). Après
le régime, le sujet a tendance à reprendre du poids car aucune prise en charge

est proposée pour l'après régime. De ce fait la personne a tendance à reprendre ces habitudes alimentaires qui peuvent être mauvaises.

Ce régime est

considéré comme déséquilibré car il engendre des carences surtout en calcium, en vitamines B, en minéraux. De plus ce régime impose une consommation

d'environ 90 kJ par quinzaine, ce qui dérègle le métabolisme du cholestérol.

Durant le régime, il est possible de constater une certaine fatigue suite à la fonte de la masse musculaire.