

# NEWS MENSUELLE 1

## LES 15 PRINCIPAUX REGIMES EXISTANTS

Le surpoids et l'obésité, qui touchent respectivement 32 % et 15 % des personnes de plus de 18 ans en France en 2010, constituent un véritable problème de santé publique.

Le rapport « INCA 2 » de l'Agence française de sécurité sanitaire et de l'alimentation (AFSSA), réalisée en 2006-07 auprès d'un échantillon représentatif de la population vivant en France métropolitaine (1455 enfants de 3-17 ans et 2624 adultes de 18-79 ans), montre que les régimes amaigrissants, pratiqués sans recommandation ni suivi par un spécialiste, très largement diffusés auprès du public dans le commerce et sur Internet, présentent des risques pour la santé plus ou moins graves.

Une des conséquences majeures et récurrentes des privations et exclusions alimentaires pratiquées, quelque soit le régime, est ainsi, paradoxalement, la reprise de poids, voire le surpoids : plus on fait de régimes, plus on favorise la reprise pondérale, **a fortiori en l'absence d'activité physique, qui constitue un facteur essentiel de stabilisation du poids.**

**L'AFSSA ET L'INSERM rappellent que rien ne peut remplacer, en termes de santé, une alimentation équilibrée, diversifiée, en veillant à ce que les apports énergétiques journaliers ne dépassent pas les besoins, et que pour réduire les risques de prise de poids, les habitudes alimentaires doivent être associées...**

**à une activité physique régulière.**



# HOMO SEDENTARUS



**La réalité est la suivante :** vouloir perdre un kilo de poids du corps, et de graisse..., veut dire éliminer environ 7700 kcal (et non pas 9000 kcal car la graisse humaine n'est pas constituée à 100% de lipides, il y a de l'eau, des vaisseaux, et on n'arrive jamais à perdre 100% de graisse par kilo éliminé, on perd toujours aussi un peu de protides en même temps).

**Sur un objectif raisonnable de perte de poids d'un kilo par semaine,** (tous les professionnels de santé sont d'accord sur ce point), **on se rend compte très rapidement que créer un déficit alimentaire de 7000 kcal par semaine, soit 1000 kcal par jour, n'est pas raisonnable et même dangereux.**

Cela est bien prouvé par les études de l'AFSSA sur des régimes qui ont été sélectionnés sur la base de leur popularité, c'est à dire ceux les plus fréquemment cités sur Internet ou ceux correspondant aux livres les plus vendus dans le commerce ou sur Internet.

«En effet les apports énergétiques liés aux différentes phases des régimes étudiés s'échelonnent de 574 à 2600 kcal/jour, sachant que l'ANCM (apport nutritionnel conseillé moyen) est de respectivement 1800 kcal chez la femme et 2200 kcal chez l'homme, pour une activité physique usuelle !

De plus, la diminution, privation ou exclusion alimentaire, détériore l'articulation harmonieuse entre les registres énergétiques et nutritionnels (assurant la survie et la santé au niveau biologique); hédonique (contribuant à l'équilibre psychologique individuel par l'intermédiaire des émotions) ; et symbolique (d'ordre relationnel et culturel, constituante de l'appartenance à la communauté humaine), indispensable au bon déroulement de la fonction alimentaire qui s'avère aussi essentielle pour la survie de l'individu que pour la construction et l'épanouissement de sa personnalité. » (Guy-Grand et al. 2000)

**Pour éliminer 1000 calories par jour sans se priver de façon draconienne et donc dangereuse pour sa santé physique et mentale, LES MILLS COACH propose une solution saine et durable qui va permettre de répartir cette dépense calorique ENTRE PLUSIEURS ACTIONS ET NON PAS PAR UN SEUL RÉGIME ALIMENTAIRE.**

# 1- REGIME DU DR ATKINS

il comprend quatre phases. La première phase dure au moins deux semaines, durant lesquelles les sources de glucides (le sucre, les produits sucrés, les féculents, les légumineuses, les fruits, le lait, le yogourt etc.) sont à éviter et ne doivent pas dépasser 20 g de glucides par jour.

La deuxième phase réintroduit graduellement des aliments contenant des glucides, comme des fruits, des produits céréaliers et des laitages.

Cette phase dure jusqu'à ce que la perte de poids restante soit de 2 à 4 kg. La troisième phase ou phase de stabilisation permet d'augmenter de 10 g l'apport glucidique journalier.

Quand le poids souhaité est stable pendant quatre semaines, il est possible de passer à la dernière phase. Cette dernière dure à vie et la quantité de glucides dépend de chaque individu et du niveau d'exercice physique (Atkins 2002; Freedman et al. 2001).

# 2- REGIME DU DR DUKAN *proposé dans l'ouvrage « Je ne sais pas maigrir »*

La phase 1 du régime ou « phase d'attaque » (régime des protéines « pures ») est d'une durée de 5 jours. La « phase de croisière » (régime des protéines « alternatives ») consiste en une alternance de jours d'alimentation exclusivement protéique et de jours d'alimentation protéique associée à des légumes d'une durée moyenne d'une semaine par kilogramme perdu. La phase de consolidation du poids obtenu (durée de 10 jours pour chaque kg perdu) comprend les aliments protéinés consommés pendant la « phase d'attaque », les légumes consommés pendant la « phase de croisière », auxquels s'ajoutent une portion de fruit par jour (sauf la banane, les raisins, et les cerises), 2 tranches de pain complet par jour, 40 g de fromage affiné, 2 cuillères à soupe de son d'avoine, 25 minutes de marche.

Par semaine, il est possible de consommer 2 portions de féculent, du gigot d'agneau, du rôti de porc et 2 repas de gala, tout en gardant 1 jour d'alimentation protéique.

La phase de stabilisation définitive doit comporter un jour fixe par semaine d'alimentation du régime d'attaque (le jeudi, à vie) et les 3 cuillères à soupe de son d'avoine par jour. L'abandon des ascenseurs est préconisé (Dukan 2010).

### 3- REGIME « CITRON DÉTOX »

il n'est pas au sens propre un régime mais s'apparente plus à un jeûne. Ce dernier est donc constitué d'une boisson composée principalement de jus de citron et de sirop d'érable et de palme. Le citron aurait pour rôle d'agir « comme un détergent interne pour dissoudre les graisses en excès ». Ce régime doit être suivi entre 5 et 7 jours pour les débutants et durant 10 jours pour les personnes considérées comme plus expérimentées

### 4- REGIME DE LA CHRONONUTRITION DU DR DELABOS

il a pour principe « d'associer la consommation d'aliments à l'horloge biologique du corps ». Le petit déjeuner doit être riche en lipides mais sans contenir de sucre, le déjeuner doit être riche en protéines, le goûter doit comporter des fruits et du chocolat noir et le dîner doit être « léger ». Ce régime nécessite de ne pas intervertir l'ordre des repas, de ne pas manger « à contretemps », de ne pas augmenter la part de « végétal » dans les plats, de calmer sa faim avec « l'animal » mais jamais avec le « végétal », etc. (Delabos 2005).

### 5- REGIME DU DR COHEN *proposé dans l'ouvrage « Maigrir, le grand mensonge »*

la première étape, « le régime à effet booster », a pour objectif d'obtenir un amaigrissement rapide (5 kg en 15 jours), grâce à une alimentation pauvre en « sucres7 » (moins de 40 g/jour). Cette étape ne doit pas être suivie plus d'un mois. La deuxième étape est le « régime équilibré » : selon l'auteur son niveau calorique doit être compris entre 1200 et 1500 kcal et nécessite une surveillance rigoureuse de l'alimentation tout en permettant de conserver une vie sociale.

La troisième étape est la phase de consolidation durant laquelle il est recommandé qu'un des deux repas principaux respecte les menus des régimes évoqués plus haut (Cohen 2009). Au cours de ces étapes, l'auteur explique que si le poids est repris ou si la perte de poids connaît un palier, il est possible de revenir quelques jours au régime proposé au cours de la phase 1.

## 6- REGIME CALIFORNIEN DU DR GUTTERSEN

la phase 1 dure 10 jours durant laquelle les produits à base de farine raffinée, le sucre raffiné, les friandises à base d'édulcorants, les fruits, le vin, la pomme de terre sont supprimés afin de réduire l'accoutumance au sucre.

Les quantités sont précisées en pourcentage de taille de l'assiette. La phase 2, à suivre jusqu'à l'atteinte du poids souhaité, inclus des fruits, un plus vaste choix de légumes, du yaourt maigre nature.

Les friandises sans sucre sont permises, de même qu'un verre de vin par jour (Guttersen 2007).

## 7- REGIME DU DR FRICKER *proposé dans l'ouvrage « Maigrir vite et bien »*

il consiste en une première phase de perte de poids (entre 3 et 8 semaines) durant laquelle les protéines ont une place importante. Cette phase est à base de viande, de poisson, de laitages, de fruits et de minimum 400 g de légumes, « pauvres en glucides ». Ils sont accompagnés d'une « petite quantité » de matières grasses. Cette phase repose sur trois repas quotidiens. La perte de poids alléguée pendant cette période pour une femme se situe entre 1 et 1,5 kg par semaine et pour un homme entre 1,5 et 2,5 kg. La deuxième phase du régime autorise la consommation de produits céréaliers et certains féculents à hauteur de 100 à 150 g cuits par jour et d'un morceau de pain de 50 à 60 g. Une réadaptation de l'organisme, pendant au moins deux semaines, à une alimentation plus copieuse, est préconisée. La dernière étape du régime autorise la consommation à volonté, d'aliments riches en « glucides lents ». Des repères pour stabiliser le poids atteint sont mentionnés (Fricker 2010).

## 8- REGIME MAYO

il dure 14 jours durant lesquels les matières grasses, les sucres, les féculents, les légumes secs et les laitages sont interdits

## 9- REGIME MIAMI DU DR AGATSTON

la phase 1 du régime dure 2 semaines durant lesquelles le pain, le riz, les pâtes, les pommes de terre, les tartes, les viennoiseries ainsi que tous les fruits sont supprimés.

Durant la phase 2, à suivre jusqu'à l'atteinte du poids souhaité, ces aliments sont à nouveau permis. La phase 3, qui est à adopter définitivement, n'est plus considérée par l'auteur comme un régime amaigrissant mais comme une hygiène de vie (Agatston 2004).

## 10- REGIME MONTIGNAC *proposé dans l'ouvrage « Je mange donc je maigris ! »*

la phase 1 du régime doit durer au moins 2 mois et consiste à ne jamais mélanger les « mauvais » glucides (ex. pain blanc) avec les lipides (ex. viande) au cours d'un même repas. Il faut également éviter les éléments glucidolipidiques (ex. chocolat, avocat), les pommes de terre, le riz blanc et les pâtes blanches et ne manger que des farines non raffinées et du pain complet.

La phase 2 du régime sert au maintien du « nouvel équilibre pondéral ». Elle reprend les principes de la phase 1 (ex. ne pas mélanger les lipides et les glucides, ne pas manger de sucre, boire le moins possible en mangeant etc.) (Montignac 1991).

## 11- DU DR ORNISH

c'est un régime végétarien très pauvre en lipides. La consommation de viande, de poisson, de sauces d'avocats, d'olives, de beurre, etc. doit être évitée.

Les légumes et les fruits peuvent être consommés à volonté. Il est également recommandé de manger plusieurs petits plats plutôt que trois repas par jour

## 12- REGIME SCARSDALE DU DR TARNOWER

il est d'une durée de 14 jours pendant lesquels les boissons alcoolisées et les matières grasses sont supprimées. La perte de poids est estimée par l'auteur à 0,5 kg/j et jusqu'à 9 kg ou plus en deux semaines (Tarnower et al. 1979).

## 13- REGIME DE LA SOUPE AU CHOU

il consiste à boire un bol de soupe à chaque repas pendant 7 jours. A cela s'ajoute des fruits (jour 1), des légumes (jour 2), des fruits et des légumes (jour 3), des bananes et du lait écrémé (jour 4), du bœuf et des tomates (jour 5), du veau ou bœuf et des légumes (jour 6), du riz complet, du jus de fruits non sucré et des légumes (jour 7)

## 14- REGIME WEIGHT WATCHERS

il est axé sur la motivation et le soutien des pairs apportés aux membres au cours de rencontres hebdomadaires. Il fonctionne avec un nombre déterminé de points en fonction de la personne (taille, poids, âge et sexe). L'unité appelé le « ProPoints » est basée sur la mesure de l'énergie restant disponible dans l'organisme, une fois l'aliment transformé. Ainsi, chaque aliment est évalué en unité « ProPoints ». Ce «budget Propoint » doit être utilisé selon un certain nombre de recommandations journalières : manger au minimum 200 g de fruits et 300 g de légumes, consommer 2 à 3 produits laitiers par jour, boire 1,5 L de liquide (au moins 1 L d'eau), consommer 2 cuillères à café de graisse végétale, prendre des glucides au moins à 2 repas, manger des protéines au moins à un repas et pratiquer une activité physique d'au moins 30 minutes

## 15- REGIME ZONE DE M. SEARS

ce régime distingue les hommes des femmes et considère que la prise de poids dépend des niveaux d'insuline. Ainsi, les aliments « dangereux », tels que les pâtes, le riz, les céréales, le pain, les fruits secs, le jus de fruit etc...doivent être « retirés de la cuisine ». D'après l'auteur, la répartition en macronutriments en fonction de l'apport énergétique total doit être la suivante : 40% de glucides, 30% de lipides et 30% de protéines (Sears 2000).



***Bon appétit ,  
mais n'oubliez pas de bouger !***