


Régimes tout risque !



Présentation

A photograph showing a person's legs from the knees down, standing on a white digital scale. The person is wearing white underwear. The background is plain white.

Ils sont « sexy », parfois même racleurs, on a très envie de croire ce qu'ils nous racontent, et on a l'impression qu'en les adoptant notre vie sera plus belle ! De qui s'agit-il ? Des régimes bien sûr !! A quelques semaines de l'été, ils sont incontournables ! Alors, si, comme deux femmes sur trois et un homme sur deux, vous vous trouvez trop gros, et que vous avez pensé au moins une fois à adopter «THE » régime révolutionnaire qui changera votre vie, nous vous conseillons de lire la suite de cet article....

Pourquoi vouloir maigrir ?



Le surpoids (IMC supérieur à 25*) et l'obésité (IMC supérieur à 30*) touchent respectivement 32 % et 15 % des personnes de plus de 18 ans en France. Pour ces personnes, retrouver une corpulence normale est un enjeu de santé.

Mais pour les autres ? Une étude de l'INSERM[1] publiée le 10 mai 2012 sur les comportements « minceur » de 105 711 Français a montré que 2 femmes sur 3 et 1 homme sur 2 souhaitent peser moins. Pourquoi ? La moitié d'entre eux pensent qu'en perdant du poids, « ils se sentiront mieux », 12,4% évoquent des raisons esthétiques et seulement 11,8% pensent que cela serait bénéfique pour leur santé. Les personnes veulent perdre « vite » et multiplient pour cela les régimes « sévères » : 28% des femmes ont fait au moins cinq régimes dans leur vie et 9% en totalisent au moins dix.

Quels sont les effets sur la santé ?

L'analyse nutritionnelle des 15 régimes sélectionnés a montré des déséquilibres nutritionnels parfois importants, avec en particulier :

- Des apports en protéines supérieurs à l'apport nutritionnel conseillé (ANC) dans 80 % des cas.
- Des apports en lipides (graisses) supérieurs à l'ANC dans 50 % des cas (40% sont en-dessous) ;
- Des apports en fibres inférieurs à l'ANC dans 74 % des cas (parfois 10 fois moindres) ;
- Des besoins en fer non couverts dans 61 % des cas ;
- Des apports en sel supérieurs à la limite recommandée par l'Organisation Mondiale de la Santé (5g par jour) dans 58 % des cas ;
- Des apports en vitamine D, indispensable à la constitution de la masse osseuse, insuffisants dans 77 % des cas.

Certains régimes ont pour principe de supprimer complètement certains aliments. En novembre 2010, l'Anses (Agence Nationale de Sécurité Sanitaire) a publié un rapport [2] d'expertise pour évaluer les risques liés aux pratiques alimentaires d'amaigrissement.

Les experts ont tout d'abord analysé les apports énergétiques, en protéines, glucides, lipides, vitamines et minéraux de 15 régimes, sélectionnés en raison de leur popularité, sur internet ou en librairie. Parmi eux, il y a le régime du Dr Atkins, le régime Californien, le régime de la Chrononutrition, le régime du Dr Cohen, le régime Dukan, la soupe au chou, etc.

Cette expertise a montré que les régimes amaigrissants, pratiqués sans recommandation ni suivi d'un spécialiste, présentent des risques pour la santé plus ou moins graves. Elle met en évidence des effets néfastes sur le fonctionnement du corps, et notamment pour les os (une diminution en moyenne de 1 à 2 % de la densité minérale osseuse est observée pour une perte de poids de 10 %), le cœur et les reins, ainsi que des perturbations psychologiques, notamment des troubles du comportement alimentaire. La pratique des régimes peut également provoquer des modifications profondes du métabolisme énergétique du corps.

Une des conséquences majeure et récurrente des privations et exclusions pratiquées, quel que soit le régime est la reprise de poids, voire le surpoids: plus on fait de régimes, plus on favorise la reprise pondérale, d'autant plus en l'absence d'activité physique, qui constitue un facteur essentiel de stabilisation du poids.

La reprise de poids concerne ainsi 80 % des sujets après un an et augmente avec le temps. Et cet effet « yo-yo » n'est pas sans conséquences pour santé... En 2000, une étude[3] a montré que les régimes entraînant des fluctuations de poids augmentent le risque de maladies cardiovasculaires. Au total, 485 femmes ont consulté pour un problème cardiovasculaire et 130 d'entre elles ont connu l'effet « yo-yo » par le passé.

En moyenne, les «femmes « yo-yo » avaient un taux de «bon» cholestérol diminué de 7 % par rapport à celles présentant un poids stable. Par ailleurs, les femmes ayant le plus de surpoids étaient aussi celles qui avaient eu les variations de poids les plus importantes et présentaient les taux les plus bas de «bon cholestérol», le HDL-cholestérol, considéré comme jouant un rôle cardioprotecteur important.

Régimes des femmes enceintes et des enfants

Les régimes effectués pendant la grossesse peuvent avoir des effets néfastes pour le développement du fœtus. La restriction énergétique au cours de la grossesse (2ème et 3ème trimestres) ainsi que les déficits nutritionnels ralentissent la croissance fœtale et peuvent plus tard, avoir des conséquences sur la santé de l'enfant.



Chez l'enfant et l'adolescent, la restriction calorique entraîne un ralentissement de la croissance et du développement pubertaire. A ces risques, s'ajoutent des risques d'aménorrhées (absence de règles chez les jeunes filles), mais aussi de tendinites, de déminéralisation osseuse et de carence martiale (manque de fer).



Les régimes à la mode : efficaces ou dangereux ?

Selon l'étude de l'INSERM, sur les trois dernières années, 31% des personnes interrogées ont suivi un régime de type restrictif « tendance » comme Dukan, Atkins, Cohen ou encore Montignac. Les deux tiers ont choisi la méthode Dukan. Pourtant, ces régimes ne sont pas sans risque : problèmes cardio-vasculaires, carences en vitamines... Qu'en est-il exactement ? L'ASEF « déconstruit » 5 régimes à la mode...

Régime Dukan

Ce régime, élaboré par le Dr Pierre Dukan, consiste à manger des aliments riches en protéines et pauvres en lipides et en glucides. Ainsi, le Dr Dukan a établi une liste de 100 aliments pouvant être consommés à volonté pendant ce régime.

Ce régime est composé de 4 phases :

- Phase 1 : la phase d'attaque au cours de laquelle la perte de poids est rapide. Pendant cette phase, le régime alimentaire est composé des 72 aliments bien pourvus en protéines parmi la liste des 100.

- Phase 2 : la phase de croisière conduisant au juste poids. Pendant cette phase, le régime alimentaire fait alterner des journées de protéines alimentaires les plus pures (Phases PP) et des journées de protéines accompagnées des 28 légumes recommandés (Phases PL) parmi la liste des 100.

- Phase 3 : la phase de consolidation ouvre le

premier retour à une alimentation équilibrée.

- Phase 4 : la phase de stabilisation définitive. Cette phase est essentielle car 95% des personnes qui suivent un régime reprennent le poids perdu.

Régime Dukan : efficace ?

En 2011, deux sites internet - Santé-médecine et Journal des femmes - ont réalisé une enquête [4] auprès de 4 761 personnes ayant suivis le régime Dukan. La plupart des personnes interrogées ont déclaré ne pas avoir réussi à mener le régime jusqu'au bout et 75% ont affirmé avoir repris du poids deux ans après le régime et 80% ont déploré la reprise de poids initiale 4 ans après. Le poids perdu est repris entre six mois et deux ans après le régime dans plus de 76% des cas. Sur l'ensemble des personnes qui ont repris le poids perdu, 60% n'ont pas réussi à faire la phase finale dite de « stabilisation ».

Quels sont les effets pour la santé ?

Principalement constitué de protéines, ce régime entraîne des carences de certains aliments, notamment de glucides et de fibres, indispensables au bon fonctionnement de notre organisme.

Le professeur Margaritis, de l'Anses a passé au crible les dangers de la méthode Dukan (source : le Parisien) :

UNE MÉTHODE QUI COMPORTE DES RISQUES

Les dangers de la méthode Dukan, établis avec le professeur Margaritis

TROP DE PROTÉINES !

Dans toutes les phases du régime, on est au-dessus de la limite à ne pas dépasser, qui est de 2,2 g de protéines par kilo et par jour. Dans deux phases, on atteint 3,5 g. L'apport recommandé n'est que de 0,83 g, soit environ 50 g de protéines par jour si on pèse 60 kg.

Problèmes de reins car ils sont trop sollicités.

TROP DE SEL !

Dans toutes les phases du régime, on est au-dessus des 5 g de sel par jour recommandés par l'OMS.

Encore un risque pour les reins. D'autre part, consommer beaucoup de sel fait éliminer des minéraux nécessaires à notre santé.

TROP DE CALCIUM !

Dans deux phases du régime, on absorbe 2 g de calcium par jour, deux fois plus que l'apport nutritionnel conseillé, soit 1 g par jour. La limite de sécurité à ne surtout pas dépasser (2,5 g par jour) n'est toutefois pas franchie.

Risques de calculs rénaux et de coliques néphrétiques. Moins bonne synthèse de la vitamine D, d'où un risque accru d'ostéoporose.

PAS ASSEZ DE GLUCIDES !

L'apport en glucides complexes, fournis essentiellement par les féculents, est très bas. Normalement, il doit fournir 50 à 55 % de notre apport énergétique journalier. Là, on est en dessous de 20 %.

Fatigue, manque d'énergie et sautes d'humeur.

PAS ASSEZ DE FIBRES !

On est très en dessous des apports nutritionnels conseillés de 25 g de fibres par jour : dans les deux premières phases, on se trouve entre 2 et 3 g, et dans la troisième, à 10 g. Il y a peu de pain, peu de fruits, peu de légumes et peu de féculents, donc peu de fibres. Quant au son d'avoine vanté dans la méthode, ce n'est pas une fibre qui empêche la constipation. De manière générale, les Français ne consomment pas assez de fibres, il faut au contraire les y encourager.

Troubles digestifs, constipation.





Régime Atkins

Selon la théorie de Dr Atkins à l'origine du régime du même nom, la clé de l'amaigrissement réside dans le contrôle de la consommation de glucides (sucres). Sans limitation de calories et favorisant une consommation d'aliments à densité nutritionnelle élevée, ce régime exclut donc les glucides de l'alimentation pendant une à deux semaines. Il les réintroduit ensuite progressivement dans les semaines suivantes jusqu'à un certain seuil que chacun doit définir par rapport à son métabolisme.

Tout comme le régime Dukan, le régime Atkins comporte 4 phases :

- Phase 1 : le démarrage. Pendant cette phase, les glucides assimilables sont limités à 20 g par jour, ce qui représente une pomme ou une tranche de pain par jour !
- Phase 2 : la perte de poids continue. Les aliments contenant des glucides sont réintroduits progressivement.
- Phase 3 : la pré-stabilisation. Le but de cette phase est de continuer à ralentir la perte de poids tout en adoptant des habitudes alimentaires viables à long terme. Chaque semaine, il est permis d'ajouter 10 g par jour de glucides.
- Phase 4 : la stabilisation définitive. Une quantité de glucides allant de 45 à 100g de glucides peut être consommé en fonction du métabolisme et de la pratique d'activité physique.

Quels sont les risques pour la santé ?

Une étude [5] publiée en 2009 a comparé 3 régimes de janvier à décembre 2006 :

- le régime Atkins : les glucides sont supprimés

(pâtes, pommes de terre, riz, petits pois, etc.)
Protéines et lipides peuvent être consommés à volonté.

- le régime méditerranéen : grande consommation de féculents, fruits, légumes. Viande blanche, poisson. Très peu de viande rouge.
- le régime Ornish : alimentation végétarienne très pauvre en lipide, riche en fibres, reposant sur la consommation de plantes.

Au total, 18 adultes ont chacun testé les 3 régimes pendant un mois avec, entre 2 régimes, une période dite de « wash out », c'est à dire avec un retour à une alimentation normale pendant un mois.

Les résultats ont montré que seuls les régimes Ornish et le régime méditerranéen ont significativement réduit le mauvais cholestérol (LDL) de 16,6% et de 11,8% en un mois. Les chercheurs ont également observé une diminution de l'inflammation générale de l'organisme et une amélioration de l'élasticité des vaisseaux. Les scientifiques mettent donc en garde les personnes cardiaques ou souffrant de syndrome métabolique (poids excessif + prédiabète + hypertension + taux excessif de cholestérol) contre le régime Atkins, incapable d'agir sur ces paramètres cardiovasculaires.

Une autre étude [6] publiée en 2009 a montré que le fait de suivre pendant longtemps un régime faible en glucides – comme le régime Atkins - peut causer des dommages au niveau des vaisseaux sanguins et entraîner ainsi des maladies cardiaques et des décès prématurés. Le régime nuirait également à la capacité des cellules endothéliales à régénérer et réparer des manques ou des blessures.

Les régimes hyperprotéinés (autres que Dukan et Atkins)

Ce régime consiste à compenser la réduction incontournable de graisses et de sucres dans l'alimentation par des protéines. Ainsi, on garde la satiété tout en évitant la fonte musculaire. Il s'agit donc de remplacer les aliments traditionnels par des aliments, ou des substituts de repas, contenant essentiellement des protéines : viandes maigres, poissons maigres, œufs ou sachets hyperprotéinés industriels. Pour éliminer les déchets des protéines, il est également très important de boire au moins 2 litre et demi d'eau par jour.

Quels sont les effets sur la santé ?

Ce type de régime entraîne beaucoup de carences en vitamines, minéraux et acides gras essentiels. Cela peut se traduire par des maux de tête ou de la constipation. A court terme, en favorisant la présence de protéines dans le sang, les régimes hyperprotéinés peuvent engendrer un dérèglement du calcium dans le sang et l'apparition de complications au niveau des reins (calcul) et du foie (fatigue).

Outre leur inefficacité à long terme et les carences qu'ils entraînent, les régimes hyperprotéinés peuvent avoir des impacts beaucoup plus graves, allant jusqu'au décès. C'est ce qu'a révélé une étude [7] publiée en 2010 et réalisée auprès de 130 000 personnes suivies pendant 20 à 26 ans. Le risque de décès global des personnes suivant un régime pauvre en sucres (glucides) est augmenté de 12 % par rapport aux personnes ne suivant pas ces modifications alimentaires. Mais ce sont les régimes pauvres en sucres et riches en protéines animales qui sont particulièrement



à risques : la mortalité est augmentée de 23 % par rapport à la population générale ! En détails, le risque de décès par crise cardiaque augmente de 14 %, et le risque de décès suite à un cancer est de 28 % plus élevé. Toujours selon cette étude, les régimes pauvres en glucides et riches en protéines végétales diminuent le risque de mortalité globale de 20 % et la mortalité par accident cardiovasculaire est diminuée de 23 %.

L'ensemble de ces régimes ont un point en commun : ils sont tous basés sur la consommation excessive de protéines et donc de viande. Pourtant, la viande est incriminée par de nombreuses études. La volaille et le lapin sont pointés du doigt en raison des taux importants d'antibiotiques qu'ils contiennent. Quant aux porcs et aux bovins, en consommer de façon excessive conduirait au développement de cancers. En 2005, l'étude [8] EPIC menée par le Centre International de Recherche contre le cancer a montré que le risque de cancer colorectal était trois fois plus élevé chez les consommateurs réguliers d'au moins deux portions quotidiennes de viandes rouges cuites et/ou charcuterie que chez ceux qui mangeaient qu'une portion par semaine.



Selon le Fond Mondial de Recherche contre le Cancer, il est recommandé de consommer moins de 300 grs de viande par semaine alors suivre le régime Dukan par exemple revient à consommer pour une femme de 70 kgs jusqu'à 250 g de protéines par jour !

Autre problème liée à l'abondante consommation de viande : le réchauffement climatique. L'élevage est en effet la deuxième source mondiale de gaz à effet de serre. Produire 1kg de bœuf revient à produire 14,8 kg de CO₂, soit parcourir 121 km en voiture. Par ailleurs, l'élevage suppose une production intensive de céréales pour nourrir le bétail, ce qui entraîne la déforestation.

La chrononutrition

En voilà un qui n'est pas hyper protéiné !

Elaborée en 1986 par le Dr Alain Delabos, la chrononutrition est une méthode fondée sur l'horloge biologique du corps. Concrètement, ce régime permet de manger de tout (même les aliments interdits dans les autres régimes), tous les jours mais à des heures bien définies. Selon le Dr Delabos, il suffit que l'alimentation respecte la chronologie du corps. Ce régime consiste donc à manger gras au petit déjeuner car le matin, l'organisme fabrique des substances destinées à la digestion des graisses. Au déjeuner, il faut manger dense. Au goûter, la chrononutrition recommande une collation sucrée car en fin de journée, l'insuline est sécrétée pour amener du sucre à l'organisme et compenser la fatigue. Enfin, au dîner, un repas léger est à privilégier.

Quels sont les risques pour la santé ?

Selon l'expertise de l'Anses, la chrononutrition apporterait plus de 2500 calories par jour, soit 500 calories de plus que les apports nutritionnels conseillés (ANC). Quant aux apports en protéines, ils seraient 2 fois supérieurs à l'ANC. Les carences de ce type de régime concernent principalement les glucides dont les apports sont jusqu'à 2 fois inférieurs à l'ANC. Ce déséquilibre nutritionnel peut avoir des conséquences sur la santé : fatigue, problèmes de concentration, manque d'énergie, problème de reins...

Ce type de régime paraît plus simple que les autres mais c'est loin d'être le cas. Comme on ne peut pas manger ce qu'on veut quand on veut, on prive notre corps de ce qu'il a envie. Arrive alors le sentiment de frustration et on risque de « craquer » plus rapidement.

Les régimes dissociés

Les régimes dissociés autorisent à manger de tout ou presque, mais pas au même moment. Ils recommandent de ne pas consommer ensemble certains aliments et visent à une saturation rapide de l'appétit par la consommation exclusive d'un seul produit. Parmi ces régimes, il y a par exemple la méthode Antoine qui a pour objectif une saturation rapide de l'appétit par la consommation exclusive d'un seul type d'aliment chaque jour (lundi : poisson, mardi : légumes, mercredi : laitages, jeudi : fruits, vendredi : œufs, samedi : viande, etc.) pendant une semaine. L'équilibre alimentaire est ainsi réalisé sur sept jours au lieu d'un seul. Le régime se fait par cure d'une semaine tous les mois ou toutes les trois semaines.

Quels sont les effets sur la santé ?

Ces régimes dissociés sont efficaces à court terme mais le retour à une alimentation normale entraîne souvent une reprise de poids. De plus, il est difficile de les maintenir longtemps car ils sont peu compatibles avec une vie sociale normale. Suivi sur le long terme, ce type de régime peut entraîner des carences nutritionnelles qui se manifestent par de la fatigue, des troubles digestifs ou psychologiques.

Quant à leur efficacité, elle a été mise en doute par une étude [9] comparant les régimes dissociés et les régimes équilibrés. Publiée en 2000, l'étude a été menée auprès de 54 patients, une partie ayant suivi un régime dissocié et l'autre un régime équilibré. Au bout de 6 semaines de régime, les patients avaient perdu du poids mais les chercheurs n'ont pas observé de différence entre les deux groupes.



Même constat pour les taux de cholestérol et de glycémie : ces facteurs ont diminué de façon similaire pour les deux régimes.

Vous l'aurez compris : tous ces régimes tendance vous feront peut-être perdre du poids rapidement, mais généralement pas durablement ! Alors, même si ça n'est pas très « sexy » comme discours.... Rappelons que seule une alimentation équilibrée et variée, accompagnée d'une activité physique régulière vous permettra de trouver votre poids idéal et pour longtemps !

Références bibliographiques

1. Enquête révélée dans le Parisien : <http://www.leparisien.fr/laparisienne/sante/tous-au-regime-est-ce-vraiment-raisonnable-10-05-2012-1993413.php>
2. Anses, Évaluation des risques liés aux pratiques alimentaires d'amaigrissement, Rapport d'expertise collective, Novembre 2010.
3. Olson MB, Kelsey SF, Bittner V, Reis SE, Reichek N, Handberg EM, Merz CN., Weight cycling and high-density lipoprotein cholesterol in women: evidence of an adverse effect: a report from the NHLBI-sponsored WISE study. Women's Ischemia Syndrome Evaluation Study Group. *J Am Coll Cardiol.* 2000 Nov 1;36(5):1565-71.
4. <http://sante.journaldesfemmes.com/nutrition-digestion/resultats-enquete-regime-dukan/>
5. Miller M, Beach V, Sorkin JD, Mangano C, Dobmeier C, Novacic D, Rhyne J, Vogel RA., Comparative effects of three popular diets on lipids, endothelial function, and C-reactive protein during weigh maintenance, *J Am Diet Assoc.* 2009 Apr;109(4):713-7.
6. Foo SY, Heller ER, Wykrzykowska J, Sullivan CJ, Manning-Tobin JJ, Moore KJ, Gerszten RE, Rosenzweig A., Vascular effects of a low-carbohydrate high-protein diet., *Proc Natl Acad Sci U S A.* 2009 Sep 8;106(36):15418-23.
7. Fung TT, van Dam RM, Hankinson SE, Stampfer M, Willett WC, Hu FB., Low-carbohydrate diets and all-cause and cause-specific mortality: two cohort studies, *Ann Intern Med.* 2010 Sep 7;153(5):289-98.
8. Teresa Norat et al, Meat, Fish, and Colorectal Cancer Risk: The European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition, *Journal of the National Cancer Institute*, Vol. 97, No. 12, June 15, 2005.
9. Golay A, Allaz AF, Ybarra J, Bianchi P, Saraiva S, Mensi N, Gomis R, de Tonnac N., Similar weight loss with low-energy food combining or balanced diets. *Int J Obes Relat Metab Disord.* 2000 Apr;24(4):492-6.