

# Régimes et idées reçues

Prendre son alimentation en main, perdre quelques kilos si nécessaire, est une bonne initiative. Mais attention à ne pas céder aux régimes à la mode ou aux conseils de son entourage.

**En matière de régime, il n'y a pas de recette miracle. En revanche, il y a beaucoup d'idées reçues et de théories. Elles sont souvent inefficaces, voire dangereuses pour la santé.**

## Les promesses des régimes en tout genre

Si le bien-être ne passait que par les régimes, on serait tous à la diète ! Chaque année, un nouveau régime est à la mode. Il y a eu le Duncan, le Tahiti, l'hyper-protéiné, le mono-diète, la soupe aux choux, le crudivore... Chaque fois, un aliment est à la fête qui met en avant toutes ses vertus.

### Vive l'eau !

L'eau serait si miraculeuse qu'en boire 1 à 2 litres par jour suffirait à faire maigrir.

#### **Faux !**

L'eau est un allié, et reste préférable aux sodas. Oui, nos besoins moyens en eau sont d'1 à 2 litres par jour. Mais boire de l'eau n'est pas ce qui fait maigrir. Bouger, manger sain, équilibré, en quantités suffisantes, à un bon rythme, voilà les clés d'un poids « idéal ».

### Fruits miraculeux

Plusieurs fruits, comme le pamplemousse, la pomme ou l'ananas ont bonne réputation pour brûler les graisses.

Ils sont parfois la base de régimes et des cures de détox.

**Oui, mais non.** Car si ces fruits sont effectivement riches en nutriments, fibres et vitamines, leurs effets amaigrissants sont loin d'être avérés.

Dans le cas de l'ananas, sa réputation vient de la broméline, une enzyme améliorant la digestion et l'assimilation des protéines. Seul souci : la broméline n'est présente qu'en toute petite quantité dans l'ananas, car elle est essentiellement concentrée dans la tige du fruit...

### Les effets pervers du light

Manger light ferait maigrir.

#### **Faux !**

Crème fraîche allégée, yaourts 0%, beurre light, édulcorants, sodas zéro... Ces produits allégés ont, en effet, une teneur en gras et en sucre moins importante que celle des produits normaux, mais sont parfois tout aussi caloriques, et souvent chargés en additifs alimentaires. Il faut préférer les produits sans sucre ajouté.

Même vigilance sur le chocolat noir, qui n'est pas le chocolat le moins riche. En effet, c'est le chocolat contenant le plus de cacao, et donc le plus de gras. Tout est dans la mesure : quelques carrés suffisent pour le goûter.

## Attention aux régimes à la mode

Depuis plusieurs années la tendance « *healthy* » ne cesse de se développer, avec son cortège de produits miracles et de tendances alimentaires pas toujours si « *healthy* ». Mais [il n'existe pas de régime miracle](#) et encore moins de régime dit « ciblé » qui permettrait de perdre uniquement d'une partie du corps (des cuisses, du ventre...). De plus, attention aux régimes mono-aliment (uniquement des protéines, uniquement liquide...). Ces régimes n'apportent pas tous les nutriments nécessaires, et finissent par provoquer des carences et des soucis de santé.

Le jeûne intermittent (*fasting*) a été remis à la mode avec cette idée de détox, selon laquelle on imagine vider l'organisme de ses toxines et autres déchets. Faire la diète sur une courte période peut être bénéfique, mais ne fait pas maigrir sur la durée. D'autant plus que sauter des repas, va avoir tendance à pousser l'organisme à stocker deux fois plus au repas suivant. Donc à grossir.

## Les bonnes pratiques à adopter

Avant tout, il faut adopter une [alimentation équilibrée et variée](#). Il est conseillé de manger de tout, en quantités adaptées et en privilégiant les aliments bénéfiques pour notre santé : fruits, légumes, protéines, et malgré les idées reçues, féculents (riz complet, pâtes complètes, lentilles...).

Manger moins gras et moins sucré en limitant la consommation de produits sucrés comme les sodas, les sirops, les bonbons et gras comme la charcuterie, le beurre et les gâteaux apéritifs ou les chips. Le Nutriscore aide à s'y retrouver.

Il ne faut pas hésiter à consulter un spécialiste (nutritionniste, diététicien, médecin) pour faire le point sur ses habitudes alimentaires et son activité physique.

Se faire accompagner avant de faire un régime permet de se poser les bonnes questions, le poids étant parfois un symptôme ou révélateur d'autre chose. Faire un régime ne sera alors pas la solution.

Mis à jour le 25/01/2023 – Magasine de l'Assurance Maladie de Paris