

Le guide des régimes

Produits minceur, chirurgie, thalasso, sport, etc.



Le guide des
régimes

Produits minceur, chirurgie, thalasso, sport, etc.

Mieux comprendre pour bien choisir !

Plus de 370 guides pratiques

Sites web

Livres PDF



Maison / Travaux

Argent / Droit

Conso / Pratique

Carrière / Business

Santé / Beauté

Dans la même collection

► **Maison et Travaux**

Le guide de l'isolation

Le guide de l'escalier

► **Argent et Droit**

Le guide de l'assurance-vie

Le guide des obsèques

► **Santé et Beauté**

Le guide du mal de dos

Le guide de la chirurgie esthétique

[Voir la liste complète sur notre e-bibliothèque](#)

Auteurs : MM. Eckert et Toetsch

© Fine Media, 2012

ISBN : 978-2-36212-051-0

Document publié sous licence [Creative Commons BY-NC-ND](#)

Vous pouvez librement diffuser à titre gratuit ce document, en citant visiblement [ComprendreChoisir.com](#), mais vous n'avez pas le droit ni d'en faire un usage commercial ni de le modifier ou d'en utiliser tout ou partie sans autorisation préalable.



[ComprendreChoisir.com](#) est une marque de Fine Media, filiale de Pages Jaunes Groupe.
108 rue des Dames, 75017 Paris


Pour toute question, contactez Fine Media à l'adresse : contact@finemedia.fr

Table des matières

Les régimes en un coup d'œil	9
Perdre du poids	9
Les régimes hypocaloriques	11
Les régimes hypoglucidiques et hyperprotéinés	11
Les régimes ciblés	12
Les régimes dissociés et autres	12
Les produits et soins minceur	13
Maigrir médicalement	14
Les autres méthodes pour maigrir	14
Bien choisir sa méthode	15
I. Perdre du poids	16
Un régime, pourquoi ?	17
Un régime, pour qui ?	19
Maigrir selon son âge	23
L'après-régime	25
Les risques liés à un régime	27
🗨️ <i>Pour aller plus loin</i>	28
Astuces	28
Questions/réponses de pro	30
II. Les régimes hypocaloriques	32
Le régime Weight Watchers	33
Le régime diététique	35
La méthode LeDiet	37
Le régime crétois ou méditerranéen	39
Le régime Okinawa	41
Le régime à base de fibres	44
Le régime à base de soupe	45
Le régime à base de soupe aux choux	46
Le régime Mayo	48
Le régime cosmonaute	49
Le régime The Zone	50
🗨️ <i>Pour aller plus loin</i>	51
Astuces	51
Questions/réponses de pro	53

III. Les régimes hypoglycémiques et hyperprotéinés	57
Les régimes hypoglycémiques	57
Le régime Low-Carb	59
Le régime Fricker ou la méthode TGV	60
Le régime Atkins	61
Le régime Scarsdale	63
Le régime protéiné	65
Le régime Dukan	67
🗨️ <i>Pour aller plus loin</i>	69
Astuces	69
Questions/réponses de pro	70
IV. Les régimes ciblés	73
Combattre la cellulite	74
Obtenir un ventre plat	75
Maigrir des bras, des hanches et des fesses	76
Le régime après une grossesse	77
Le régime contre l'obésité	78
Les régimes thérapeutiques	79
En cas de diabète	80
En cas de cholestérol	82
En cas d'allergies alimentaires	83
En cas d'hypertension artérielle	84
🗨️ <i>Pour aller plus loin</i>	86
Astuces	86
Questions/réponses de pro	88
V. Les régimes dissociés et autres	91
Le régime Montignac	91
Le régime Hollywood	93
Le régime des groupes sanguins	94
Le régime hormonal	95
Le chronorégime	96
Le jeûne	98
La micronutrition	99
Un régime alimentaire pour grossir	100
🗨️ <i>Pour aller plus loin</i>	103
Astuces	103
Questions/réponses de pro	103

VI. Les produits et soins minceur	106
Les substituts de repas	107
Les produits allégés	108
Les produits amincissants contre la cellulite	109
Les patchs minceur ou anti-cellulite	110
Les soins minceur	110
Les massages	112
Les vêtements minceur	115
L'électrostimulation	116
Les ultrasons	117
🗨️ <i>Pour aller plus loin</i>	118
Astuces	118
Questions/réponses de pro	120
VII. Maigrir médicalement	124
La liposuction	125
La plastie abdominale	127
Les alternatives à la chirurgie	128
Les médicaments pour maigrir	131
Les médicaments interdits	133
🗨️ <i>Pour aller plus loin</i>	136
Astuces	136
Questions/réponses de pro	137
VIII. Les autres méthodes pour maigrir	140
Pratiquer un sport	141
Manger sainement	143
Les cures drainantes	144
La thalassothérapie	145
L'hypnose	147
La psychothérapie	148
🗨️ <i>Pour aller plus loin</i>	149
Astuces	149
Questions/réponses de pro	150
IX. Bien choisir sa méthode	154
Tableaux récapitulatifs	154
Maigrir seul ou avec un spécialiste ?	165
Le nutritionniste	167

Les autres spécialistes	169
 <i>Pour aller plus loin</i>	171
Astuces	171
Questions/réponses de pro	172
Lexique	175
Index des questions et des astuces	180
Les professionnels et experts cités dans cet ouvrage	182
Trouver des professionnels	185

Les régimes en un coup d'œil

Une bonne hygiène alimentaire est essentielle pour maintenir un poids stable et garder une vie saine. Un régime alimentaire permet de modifier son alimentation selon son objectif minceur et ses besoins. Il doit cependant être suivi avec vigilance pour ne pas causer de carences irréversibles.

Perdre du poids

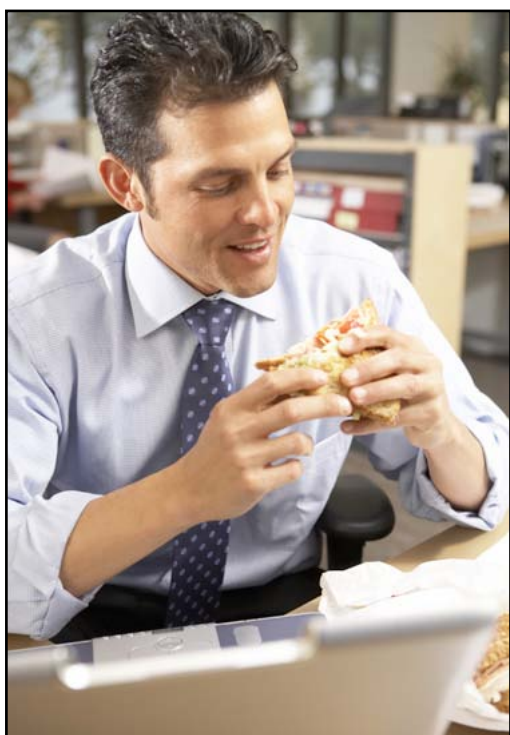


Un régime est une modification des habitudes alimentaires. Il en existe un grand nombre pour soigner ou soulager des troubles de la santé ou simplement affiner une silhouette et atteindre un poids idéal. Un régime encadré médicalement permet de soigner ou de diminuer les symptômes des personnes qui souffrent de diabète, de surpoids, de risques de maladies cardio-vasculaires, d'allergies alimentaires...

Avant de commencer un régime, calculer votre IMC vous permettra de savoir si vous êtes en surpoids ou si vous avez seulement quelques kilos disgracieux.

À chaque période de la vie, les kilos en trop ont des causes différentes : variations hormonales, alimentation, hygiène de vie, etc. Les solutions pour maigrir doivent donc être adaptées.

Après l'adolescence, les kilos sont plus faciles à perdre. Il est donc inutile de se lancer dans un régime trop strict, sous peine de reprendre les kilos perdus à la fin. Il faut surtout éviter de grignoter entre les repas et diversifier son alimentation (fruits, légumes, viandes, poissons, etc.).



Autour de 30 ans, il devient cependant de plus en plus difficile de concilier régime et vie active.

Il est recommandé de ne surtout jamais sauter de repas : concoctez-vous des menus minceur pour vos déjeuners « sur le pouce » et ne bannissez pas les féculents et matières grasses. Le tout est d'en consommer des quantités raisonnables.

Avant 50 ans, pour anticiper les changements liés à la ménopause, il faut apprendre à varier son alimentation et ne pas négliger les féculents et matières grasses. Pratiquer une activité sportive régulière (marche, jardinage, vélo d'appartement, etc.) est aussi

fortement recommandé.

En effet, les changements hormonaux de la ménopause favorisent la prise de poids. C'est pourquoi il est préférable de pratiquer une activité physique douce pour les articulations (marche rapide, natation) et d'équilibrer ses apports alimentaires quotidiens : 50 % de glucides, 15 % de protéines et 30 % de lipides.

Les régimes concernent majoritairement les femmes, les hommes ayant plus de facilités à maigrir. Toutefois, certains hommes peuvent y être confrontés. Dans ce cas, des méthodes d'amincissement s'adaptent à leur morphologie.

Les régimes hypocaloriques

Les régimes hypocaloriques font la chasse aux calories et sont parfois assez contraignants. Très équilibrées, ces méthodes sont cependant assez monotones.

Parmi eux, nous retrouvons :

- ▶ la méthode LeDiet ;
- ▶ les régimes Weight Watchers ;
- ▶ le régime à base de fibres ;
- ▶ le régime à base de soupe ;
- ▶ le régime mayo ;
- ▶ le régime crétois ;
- ▶ le régime des cosmonautes.



Les régimes hypoglucidiques et hyperprotéinés



Dans un régime faible en sucres, ces derniers ne sont, en fait, pas totalement bannis, mais leur consommation est réduite. Ce type de régimes privilégie les produits laitiers, les fruits et les légumes.

Law Carb, Fricker, Atkins ou Scarsdale, ces méthodes sont peu dangereuses pour la santé, mais des carences sont à prévoir.

D'autre part, les régimes protéinés ou hyperprotéinés, dont la méthode la plus connue est le régime Dukan,

limitent les graisses et les sucres, tout en compensant cette alimentation faiblement calorique par des encas protéinés.

Ils sont néanmoins contre-indiqués aux enfants, aux femmes enceintes, aux personnes diabétiques ou souffrant d'insuffisance rénale, hépatique ou cardiaque.

Sans sensation de faim, les kilos reviennent cependant vite à l'arrêt du régime si la stabilisation n'a pas été réussie.

Les régimes ciblés



Maigrir des fesses, des cuisses ou du ventre ? C'est possible en ciblant vos méthodes d'amaigrissement. Les régimes à thème répondent à cette demande.

Ils vous aident ainsi à retrouver un ventre plat, vous débarrasser de votre cellulite, maigrir des bras, perdre des

fesses ou des hanches. Ils sont aussi efficaces après une grossesse ou pour lutter contre l'obésité.

Maigrir localement demande cependant beaucoup de persévérance : un régime adapté et des exercices physiques ciblés.

De manière générale, ils permettent une perte de poids localisée et un programme personnalisé.

Les régimes dissociés et autres

Le régime dissocié se fonde sur l'idée qu'associer plusieurs aliments peut faire grossir. Ainsi, vous alternez journée « féculents », « fruits et légumes », etc.

Les méthodes Montignac, Hollywood, groupes sanguins ou encore le régime hormonal font partie des régimes dissociés.



Ils sont simples à suivre et efficaces dès les premières semaines. En revanche, les kilos perdus reviennent facilement à la fin du régime.

Outre ces nombreuses méthodes amincissantes, il existe également des régimes plus spécifiques, qui peuvent vous aider à améliorer votre hygiène alimentaire. Ainsi, le chronorégime, destiné aux personnes patientes qui souhaitent améliorer leur hygiène de vie sur le long terme, tient compte des rythmes biologiques de votre corps. Les aliments sont alors répartis de façon précise à certaines heures de la journée. Varié et équilibré, il est toutefois plus efficace sur les hommes que sur les femmes.

Quant au jeûne, c'est une méthode radicale qui peut être dangereuse pour l'organisme si elle dépasse sept jours. Il consiste à se priver de tout aliment, excepté certaines boissons, afin de puiser dans ses réserves. La perte de poids est rapide, mais provoque une fonte musculaire importante, une reprise de poids rapide et une grande fatigue.

Les produits et soins minceur

Parallèlement aux régimes, des produits et soins amincissants existent pour vous aider dans votre démarche. Ils favorisent la perte de poids, mais leur efficacité n'est pas toujours avérée.

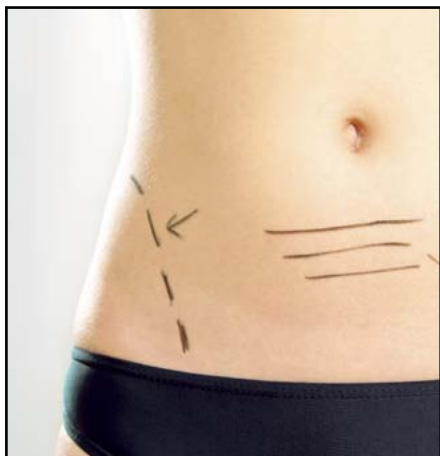
Il faut alors dissocier les produits (substituts de repas, vêtements minceur, etc.) et les soins minceurs (massages, électrostimulation, ultrasons).

Pour ceux qui désirent compléter leur régime amaigrissant, il existe également des patchs minceur et anti-cellulite. Ils aident à dissoudre les graisses et luttent contre les envies de grignotage. Peu contraignants, ils sont néanmoins assez coûteux : comptez 75 € pour un mois de traitement (60 patchs).

Enfin, divers produits amincissants, en gel ou en crème, combattent la cellulite et l'effet peau d'orange.



Maigrir médicalement



Il ne faut pas confondre les médicaments vendus en pharmacie et qui peuvent vous aider à perdre du poids, et les médicaments contre l'obésité, délivrés seulement sur ordonnance.

Vous pouvez avoir recours à l'homéopathie et aux plantes, qui sont des médicaments naturels, donc sans danger pour l'organisme. Un médecin-homéopathe associe généralement différentes granules à des plantes drainantes, dans le but de purifier l'organisme. Cependant, tout

le monde n'est pas réceptif à ce type de traitements.

En outre, de nombreuses personnes utilisent des laxatifs afin de maigrir le plus rapidement possible. Cette méthode est dangereuse, car elle peut entraîner des carences en eau et en sels minéraux.

Par ailleurs, la chirurgie esthétique est aussi une possibilité. Elle n'est cependant pas indiquée aux personnes ayant un surpoids important, à cause des risques trop élevés liés à l'intervention.

La plastie abdominale peut néanmoins être pratiquée sur des personnes ayant une grosse surcharge pondérale au niveau du ventre ; tandis qu'une liposuction est parfaitement indiquée aux jeunes patients, avec une peau tonique et des bourrelets localisés.

Mais des alternatives à la chirurgie existent : la morpholiposculpture, la médisculpture ou l'UltraShape.

Les autres méthodes pour maigrir

Avant tout, le meilleur moyen de perdre du poids durablement et de conserver une bonne hygiène de vie est d'avoir une alimentation saine et équilibrée et de pratiquer régulièrement une activité physique. La thalassothérapie ainsi que l'hypnose sont également des options à envisager.

Bien choisir sa méthode



Le choix de son régime n'est pas à prendre à la légère. Il est primordial de s'informer sur ses contre-indications, ses éventuels effets secondaires, sa durée, ses contraintes.

Ces éléments sont importants pour choisir un régime adapté à vos besoins et à votre rythme de vie.

Par ailleurs, obtenir l'aide d'un spécialiste augmente considérablement les chances de réussite d'un régime, qui demande rigueur et ténacité.

Le médecin-nutritionniste est le spécialiste qui peut vous accompagner dans votre quête de perte de poids, tout comme le diététicien, qui couvre un domaine d'action similaire.

Un coach sportif ou un psychothérapeute peuvent aussi vous être bénéfiques.

I.

Perdre du poids



Un régime est une modification des habitudes alimentaires. Il doit être suivi avec vigilance pour ne pas causer de carences. De nombreux régimes existent pour soigner ou soulager des troubles de la santé ou simplement affiner sa silhouette.

Un régime peut être commencé de manière autonome par un individu pour des raisons esthétiques et de bien-être.

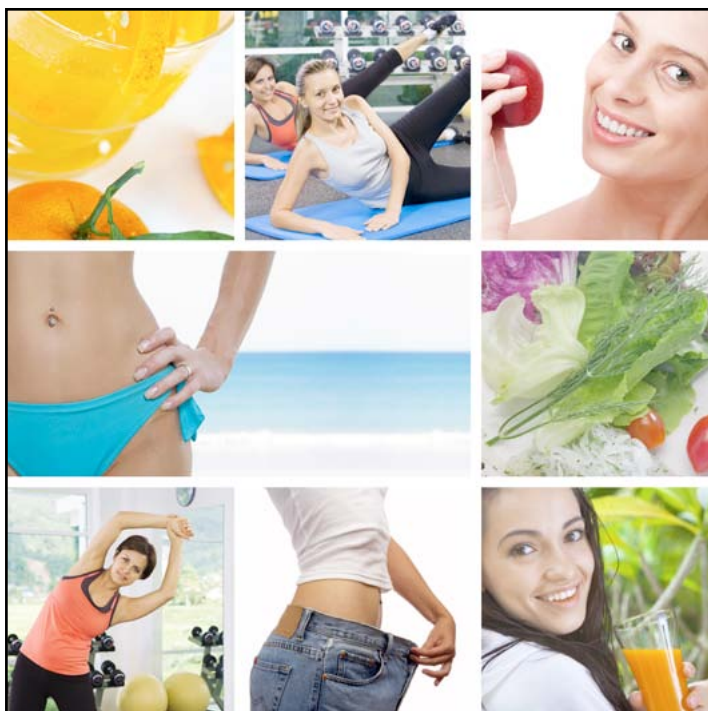
Attention néanmoins à ne pas faire la chasse aux kilos ! Si une obsession des « kilos en trop » se révèle, consultez un médecin pour un dépistage des troubles de l'alimentation comme l'anorexie ou la boulimie, ou consultez un psychologue pour parler de vos troubles alimentaires.

Un régime, pourquoi ?

Pourquoi vouloir perdre du poids ? Les réponses sont propres à chacun. Cependant, les raisons doivent être cohérentes et rationnelles, sinon vous ne pourrez pas garder votre motivation tout au long du programme.

Un régime peut être suivi comme traitement thérapeutique ou préventif, mais de nombreuses personnes décident de faire un régime dans le simple but d'affiner leur silhouette et de perdre les fameux « kilos en trop ».

Règles d'or



Les régimes sont souvent difficiles à suivre sur le long terme, c'est pourquoi il est primordial d'être très motivé et d'avoir réellement besoin de perdre du poids.

De la même manière, il est essentiel de se fixer un objectif réalisable, sous peine de ne pas constater les effets escomptés et perdre toute sa motivation.

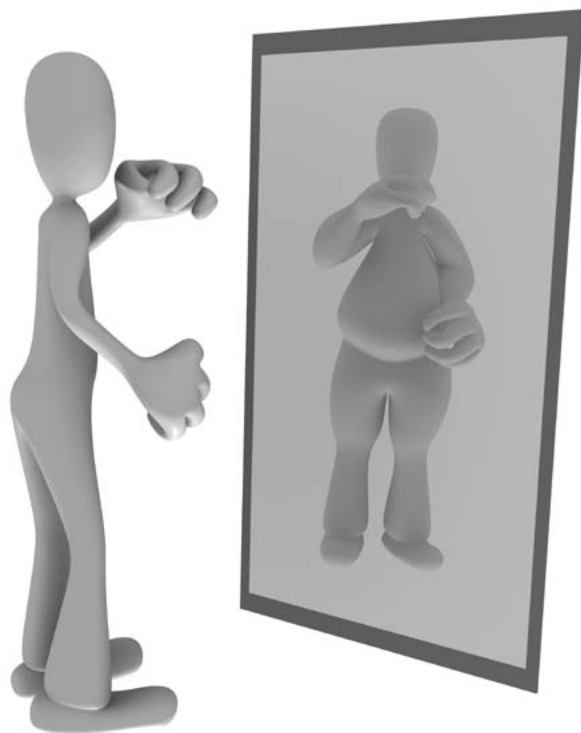
Par ailleurs, si vous désirez perdre plus de cinq kilos, il est important d'être suivi par un

professionnel (nutritionniste ou diététicien). Ce dernier vous fournira également de précieux conseils quant à votre hygiène de vie et votre alimentation.

Un régime sera de plus inefficace, et les kilos perdus reviendront rapidement si vous ne pratiquez pas, en parallèle, une activité sportive régulière. Il faut aussi beaucoup s'hydrater.

Enfin, la finalité d'un régime n'est pas seulement de perdre du poids, mais aussi d'adopter une alimentation saine et équilibrée de façon définitive.

Je n'aime pas mes rondeurs



Vous vous comparez aux mannequins des magazines, on vous fait des remarques, ou vous vous trouvez plus fort(e) que vos ami(e)s...

Dans ce cas, vous ne faites pas un régime pour vous, mais pour les autres. Vous aurez ainsi du mal à rester motivé. Avant de commencer un régime, consultez un médecin sur la nécessité de votre perte de poids. Vous pouvez également parler à un psychologue, qui pourra vous aider à gérer vos complexes et le regard des autres.

Je suis obsédé(e) par la perte de poids

Cette obsession peut provenir d'un trouble de l'alimentation (anorexie, boulimie), ce qui est excessivement dangereux pour la santé physique et mentale d'un individu.

Consulter un médecin est impératif pour une prise en charge médicale.

J'ai un problème de santé (diabète, obésité...)

Si vous souffrez de diabète ou d'allergies alimentaires, si vous présentez des risques de maladies cardio-vasculaires ou encore en cas d'obésité avérée, alors un régime peut vous être prescrit par un médecin. Ce dernier a pour but de soigner ou de diminuer les symptômes.

Attention néanmoins à ne pas commencer un régime sans avoir consulté votre médecin, au risque d'aggraver vos symptômes.

Enfin prêt(e) à changer mon alimentation

Faire un régime demande de la motivation et de « bonnes raisons ».

De la motivation pour commencer le régime, mais aussi pour changer son alimentation à long terme. En effet, un régime ne sera pas efficace si après un programme minceur de mauvaises habitudes alimentaires persistent.



Les « bonnes raisons » vous aideront, quant à elles, à maintenir un équilibre sain dans votre alimentation, mais aussi dans votre vie.

Ainsi, si vous êtes prêt à changer d'hygiène de vie, vous avez toutes les chances de finir votre régime avec succès et de constater des résultats à long terme.

Un régime, pour qui ?



Le principe des régimes est simple : sur une durée définie, certains aliments sont interdits ou limités et d'autres vous sont préconisés. Cela permet de rétablir l'équilibre entre vos apports alimentaires et vos apports énergétiques. Suite à un régime, seulement 5 % à 15 % des personnes ne reprendront pas de poids.

Pour éviter les régimes « yoyo », il est conseillé d'être suivi par un médecin-nutritionniste ou un autre professionnel (diététicien, etc.) qui vous aidera à perdre vos kilos sur le long terme.

Il existe une multitude de régimes amaigrissants, ils doivent donc être adaptés à l'âge, au sexe, aux goûts, au nombre de kilos à perdre, etc.

Personnes concernées

Un régime alimentaire peut être prescrit par un médecin à un enfant ou à un adulte selon des consignes très strictes. En outre, il est vivement déconseillé d'organiser un régime pour un enfant sans l'avis d'un médecin, car s'il est mal adapté, il peut être dangereux et causer des carences alimentaires et des problèmes de croissance.

Et pour les hommes ?



Pour maigrir, les hommes ont plus de facilités que les femmes, car leur corps contient une masse musculaire plus importante ; leur masse grasseuse est donc moins élevée (10 % à 15 % contre 18 % à 25 % chez les femmes).

Chez les hommes, la graisse est surtout localisée au niveau du ventre. Elle est aisément mobilisable et peut fondre assez rapidement à condition de s'en

donner les moyens. Arrêter le grignotage, faire attention à ses repas, éviter les plats en sauce ou les frites, limiter le fromage et le pain, autant de moyens pour perdre sa surcharge pondérale. Il est aussi recommandé d'arrêter de sucrer son café et limiter le vin à table.

Bien sûr, la pratique d'un sport ne peut être qu'un atout.

Calculer son IMC

Pour savoir si vous êtes en surpoids, vous pouvez calculer votre Indice de Masse Corporelle (IMC), qui prend en compte votre taille et votre poids. La formule est :

$$\text{IMC} = \text{Poids en kg} / (\text{Taille en cm})^2$$

Une fois le résultat obtenu, il faut le comparer au barème fourni par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)

- ▶ inférieur à 16,5 = dénutrition ;
- ▶ 16,5 à 18,5 = maigreur ;
- ▶ 18,5 à 25 = corpulence normale ;
- ▶ 25 à 30 = surpoids ;
- ▶ 30 à 35 = obésité modérée ;
- ▶ supérieur à 40 = obésité morbide.



Connaître son poids idéal



Parallèlement à l'IMC, le poids idéal est le poids auquel une personne a le plus de chances de rester en bonne santé et de diminuer ses risques d'hypertension, de troubles cardio-vasculaires ou encore de diabète.

Toutefois, ce n'est pas un poids précis, mais un poids moyen ou théorique. Ce n'est pas une règle générale, mais une norme propre à chacun, qui varie d'un individu à l'autre en fonction de ses caractéristiques particulières : taille, morphologie, sexe, âge, importance de la musculature ou d'autres facteurs.

En effet, le poids idéal évolue aussi en fonction de l'âge, puisque le corps est amené à changer et les habitudes alimentaires à évoluer. Il ne faut donc pas oublier que le seul vrai poids idéal est celui qui permet de se sentir bien dans sa peau.

Il existe plusieurs formules, plus ou moins précises, pour calculer son poids idéal : Broca, Lorentz, Creff et Monnerot-Dumaine.

La formule de Broca est la plus simple, mais aussi la plus approximative, surtout pour les personnes de grande taille, pour lesquelles elle donne un poids idéal souvent trop élevé.

$$\text{Taille (en cm)} - 100 = \text{Poids idéal (en kg)}$$

Plus précise, la formule de Lorentz se base sur celle de Broca, mais y introduit un facteur correctif proportionnel à la taille de la personne, différent selon qu'il s'agit d'une femme ou d'un homme.

Elle ne tient cependant pas compte de l'âge ni des différentes morphologies : longiligne, trapue, etc.

$$\text{Homme : (Taille} - 100) - [(Taille - 150)/4] = \text{Poids idéal}$$

$$\text{Femme : (Taille} - 100) - [(Taille - 150)/2,5] = \text{Poids idéal}$$

La formule de Creff améliore aussi la formule de Broca, en tentant de prendre en compte les différentes morphologies : normale, gracile ou large. Le calcul du poids idéal d'une personne de constitution fine est diminué de 10 % par rapport à une personne normale, et celui d'une personne à morphologie plus large est augmenté de 10 %.

$$\text{Normal : [Taille} - 100 + \text{Âge (en années)/10]} \times 0,9 = \text{Poids idéal}$$

$$\text{Gracile : [Taille} - 100 + \text{Âge (en années)/10]} \times 0,9 \times 0,9 = \text{Poids idéal}$$

$$\text{Large : [Taille} - 100 + \text{Âge (en années)/10]} \times 0,9 \times 1,1 = \text{Poids idéal}$$

Toutefois, ces catégories sont larges et manquent de nuances. De plus, elles ne sont pas différenciées selon le sexe.

Enfin, la formule de Monnerot-Dumaine prend en compte l'ossature et la masse musculaire, à partir de la taille du poignet. Mais cette formule n'a pas été validée par des études à grande échelle.

$$[\text{Taille} - 100 + (4 \times \text{Circonférence du poignet})]/2 = \text{Poids idéal}$$

Maigrir selon son âge

À chaque période de la vie, les kilos en trop ont des causes différentes : variations hormonales, alimentation, hygiène de vie... Les solutions pour maigrir doivent donc être adaptées à chaque situation.

À la sortie de l'adolescence



Après l'adolescence, les kilos superflus au niveau des hanches, des fesses et du tour de taille sont souvent dus à une alimentation un peu décousue : grignotage, plats peu équilibrés, sandwichs à répétition...

Mais à cette période de la vie, les kilos sont faciles à perdre.

Un régime drastique n'est alors nullement conseillé. Il est inutile de se fixer un objectif trop élevé avec des règles strictes.

En vous privant trop, vous risquez de fatiguer votre organisme et de reprendre les kilos perdus à la fin du régime.

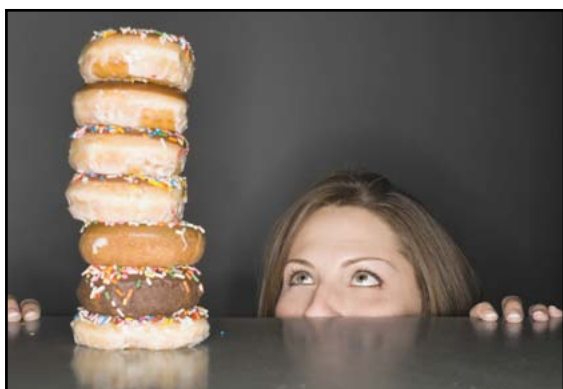
Optez pour un objectif de trois ou quatre kilos maximum et adressez-vous à un médecin-nutritionniste pour une perte plus importante.

Le meilleur moyen pour garder la ligne est surtout d'adopter de bonnes habitudes, et cela commence par l'arrêt du grignotage. Si vous avez un petit creux en cours de journée, privilégiez une petite compote sans sucre ou un yaourt allégé.

D'autre part, il faut absolument veiller à diversifier son alimentation : fruits, légumes, viandes, poissons, laitages..., et boire 1,5 l d'eau par jour, au moins.

Par ailleurs, il est inutile de bannir certains aliments comme la viande, car l'organisme a besoin de leurs apports nutritionnels.

À la trentaine



À 30 ans, vous connaissez votre poids idéal et vous savez raisonnablement combien de kilos il vous faut perdre pour vous sentir bien dans votre corps. Les principes d'un régime efficace sont acquis, mais il vous est difficile de les concilier avec une vie active.

Quelques bonnes habitudes peuvent cependant être prises au quotidien pour vous aider à perdre quelques kilos. Tout d'abord, il ne faut jamais sauter un repas. Prendre un vrai petit-déjeuner vous permet par exemple d'éviter les grignotages sur le coup des dix heures.

Pour le déjeuner, concoctez à l'avance des menus minceur, notamment pour vos déjeuners pris « sur le pouce ». Ne vous privez pas de féculents (pâtes, pain...) ni de matières grasses, car en quantité raisonnable, ces aliments sont nécessaires : votre santé en dépend.

Enfin, ne faites pas l'économie d'un peu de sport hebdomadaire (piscine, marche, jogging...).

Avant 50 ans

À 50 ans, le poids d'un individu est plus ou moins stabilisé. Ce qui n'empêche pas d'avoir encore quelques kilos en trop, souvent dus, pour les femmes, à leurs grossesses.

Le premier réflexe est alors de se restreindre en adoptant une alimentation monotone pour éviter les tentations. Toutefois, ce n'est pas la bonne solution.

En effet, avoir une alimentation peu variée ne permet pas forcément de mieux maigrir, alors faites-vous plaisir !



Ne négligez pas les féculents, les matières grasses ou les produits laitiers qui sont nécessaires à une bonne alimentation.

Essayez également d'avoir une activité sportive régulière (à la maison, par exemple).

Après 50 ans



La prise de poids durant cette période de la vie concerne principalement les femmes, touchées par les changements hormonaux liés à la ménopause.

Pour se débarrasser de ces kilos, une activité physique régulière, telle que la marche ou le vélo, est nécessaire. En parallèle, les apports alimentaires doivent être les suivants : 50 % à 55 % de glucides, 15 % de protéines et 30 % de lipides.

Pour éviter les régimes monotones, adressez-vous à un spécialiste. Il saura adapter votre régime à vos goûts et vous accordera quelques petits plaisirs.

L'après-régime

Après un régime et pour que ses bienfaits se prolongent, il est essentiel d'adopter une hygiène de vie saine.

Mise au point

Durant un régime, on découvre une nouvelle façon de se nourrir, qui se traduit par une perte de poids. Néanmoins, il ne faut pas confondre régime et alimentation saine et équilibrée. En effet, toutes les méthodes pour maigrir ne donnent pas de bons exemples alimentaires à suivre sur le long terme.



Par exemple, le programme « express » de certains régimes élimine des aliments sains, c'est le cas du régime Hollywood, à base de fruits uniquement... Le corps peut ainsi être carencé, résultant en une fatigue intense.

Il faut donc garder en tête qu'une alimentation saine et équilibrée est la clé du succès de tout régime alimentaire.

Garder de bonnes habitudes après le régime

Pour observer des résultats à long terme et maintenir un poids stable, il faut continuer, à la fin de votre régime, à :

- ▶ ne pas grignoter entre les repas ;
- ▶ manger à heures fixes ;
- ▶ manger quand on a faim (et non pas par gourmandise) ;
- ▶ acheter des aliments sains ;
- ▶ cuisiner avec des produits frais ;
- ▶ boire de l'eau ;
- ▶ pratiquer une activité sportive.



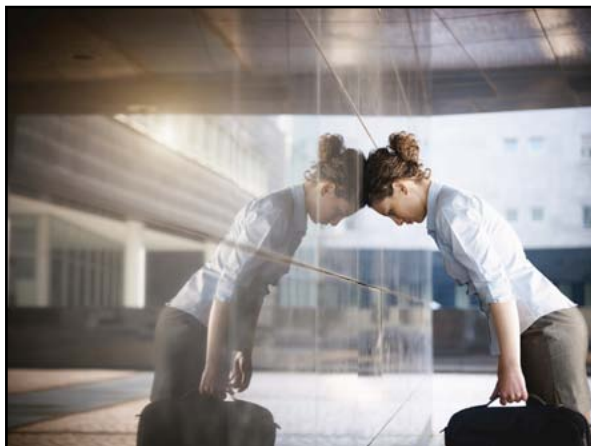
Une hygiène de vie saine



Un rythme de vie effréné est souvent responsable d'une prise de poids, mais aussi de troubles du sommeil, de stress, d'irritabilité... Toutes ces conséquences sont intimement liées les unes aux autres. C'est pourquoi il est primordial d'associer modification de son alimentation et hygiène de vie saine.

Pour cela, il est conseillé d'éviter les écarts gourmands, sans se priver complètement, de se coucher à heures fixes, de dormir au minimum huit heures par nuit et d'éviter les excitants (alcool, tabac, café...).

Les risques liés à un régime



Le corps a besoin d'apports énergétiques pour fonctionner tout au long de la journée, et les besoins de chaque personne sont différents.

C'est pourquoi les régimes ne sont pas sans danger, et il est important de choisir un régime adapté à sa morphologie et à ses besoins nutritionnels.

Un régime non adapté peut entraîner un amaigrissement excessif suivi d'une éventuelle reprise de poids

Informez-vous auprès de votre médecin si vous présentez des contre-indications au suivi d'une méthode en particulier.

Contre-indications

De manière générale, les régimes sont contre-indiqués pour les personnes souffrant d'insuffisance rénale, d'insuffisance cardiaque, d'insuffisance hépatique, les femmes enceintes ou qui allaitent leur enfant.

Par ailleurs, les produits minceur sont à éviter pour les personnes souffrant d'allergie, et les soins sont vivement déconseillés en cas de diabète, d'hypertension ou de cancer.

De plus, la chirurgie esthétique ne peut être envisagée que pour des individus ayant plus de 3 cm d'épaisseur de graisse.

Carences alimentaires

Si vous vous privez de certains aliments essentiels, vos apports en fer ou en calcium seront forcément diminués, ce qui aura un impact sur votre état de santé : troubles de l'humeur, fatigue intense, vertiges ou troubles du comportement alimentaire.

Pour aller plus loin

Astuces

Maigrir pour de bonnes raisons !

 par Mincir Gourmand

Vouloir maigrir, c'est bien pour plusieurs raisons...

Tout d'abord, c'est bon pour la santé ! Le surpoids est un facteur de risques. Il est la cause de nombreuses maladies graves : diabète, hypertension, risques cardio-vasculaires accrus.

Aux États-Unis, on estime que l'obésité est aujourd'hui plus dommageable à la santé publique que la cigarette.

Pour les hommes, l'accumulation de graisse dans la région abdominale (le ventre) est un facteur de risque majeur concernant les maladies cardio-vasculaires. Maigrir et contrôler son poids est donc un pas important pour la santé.

D'autre part, notre société valorise beaucoup l'image. Sans être esclave des clichés, il serait malhonnête de ne pas reconnaître que l'on se sent un peu mieux avec quelques kilos en moins.

Il est plus facile de s'habiller, on est plus à l'aise en société, en soirée, ou tout simplement au travail. Parce que le poids est associé à la séduction, mincir un minimum peut faciliter nos relations avec l'autre sexe.

La perte de poids augmente aussi notre dynamisme : avec des kilos en moins, on bouge mieux. Les escaliers se montent sans problème, on marche des kilomètres sans fatigue, on court plus longtemps.

Le surpoids est d'ailleurs souvent causé par une mauvaise alimentation et une absence d'activité physique. En changeant ces mauvaises habitudes, on se sent tout de suite plus en forme et mieux dans sa peau.

Enfin, maîtriser son poids, c'est aussi contrôler sa relation à la nourriture. Cette motivation est essentielle, bien que souvent oubliée. Bien maigrir, c'est avant tout se réconcilier avec la nourriture.

Une fois vos relations pacifiées, le nombre de kilos perdus ne sera qu'un détail...

Maigrir pour de mauvaises raisons !

 par Mincir Gourmand

Affiner sa silhouette, se sentir mieux dans sa peau avec quelques kilos en moins, suivre une prescription médicale et lutter contre l'obésité sont des raisons valables pour commencer un régime.

Mais entre l'envie de se sentir mieux et l'obsession des kilos superflus, il n'y a qu'un pas.

Beaucoup de femmes et d'hommes cherchent à perdre du poids pour se conformer aux standards des mannequins des magazines.

Or, ces photos ne reflètent pas le monde réel. Les femmes et hommes photographiés sont souvent en dessous du poids minimum pour être en bonne santé. Pour faire bonne mesure, les photos sont également souvent retouchées.

Vouloir ressembler à une photo de magazine est donc tout simplement irréaliste... En tout cas, ce n'est certainement pas la recette du bonheur.

Le corps humain est varié, avec des formes naturellement plus ou moins larges, qui changent avec l'âge... Accepter et respecter cette diversité est essentiel.

D'autre part, beaucoup de gens espèrent que la perte de poids va les aider à changer leur vie. Mincir peut vous permettre d'améliorer les choses, c'est certain.

En revanche, tous vos problèmes ne disparaîtront pas pour autant. Des attentes de ce type sont souvent une cause d'échec, car les objectifs sont rarement atteints.

Les complexes sont légion dans notre société, et nombreux sont ceux qui croient qu'une silhouette parfaite leur redonnera confiance en eux.

Chercher à plaire à soi-même et aux autres est une chose normale, mais vouloir maigrir pour s'aimer en est une autre.

En effet, s'accepter doit être indépendant de sa condition physique. En regardant autour de soi, il n'est pas rare de voir des gens bien dans leur peau avec quelques kilos en trop.

À l'inverse, il existe aussi des personnes filiformes qui ne sont pas très à l'aise...

Il ne faut donc pas attendre d'être maigre pour s'aimer. S'accepter soi-même est en fait un atout considérable pour réussir à changer et à contrôler son rapport à la nourriture.

Questions/réponses de pro

Suivre un régime

Victime des régimes « yoyo » à répétition, je voudrais savoir comment mener à bien mon régime et donc, comment choisir la méthode la plus adaptée.

 Question de Maélie

► Réponse de Clara

Un régime n'est pas sans danger, car il modifie votre alimentation. Selon votre état de santé, certains régimes vous seront même déconseillés.

Avant d'opter pour un programme minceur, n'hésitez pas à en parler avec votre médecin pour être certain que le régime vous convient.

► Réponse de NutriOne

Un bon régime doit vous permettre d'atteindre de manière saine et raisonnable votre poids idéal et de le conserver. Un suivi personnalisé est recommandé et doit guider votre choix. Bien sûr, il ne faut pas hésiter à en parler à son médecin.

Néanmoins, outre le régime, pour maintenir de bons résultats et rester en bonne santé, il est nécessaire de modifier son comportement nutritionnel, d'adopter de bonnes habitudes alimentaires et une bonne hygiène de vie.

Savoir si l'on est en surpoids

J'ai des kilos en trop et je voudrais savoir si, médicalement, je suis considérée comme une personne en surpoids. Comment le savoir ?

 Question de Julien67

► Réponse de Clara

On détermine si une personne est en surpoids en calculant son Indice de Masse Corporelle ou IMC.

Si votre IMC est compris entre 25 et 30, vous avez potentiellement un surpoids.

Cependant, seul un médecin vous informera sur l'interprétation de votre IMC.

Efficacité des régimes

Les régimes sont-ils efficaces sur tout le monde ?

 Question de Émerick

► Réponse de Clara

Il existe certaines contre-indications aux régimes, renseignez-vous avant.

Sachez cependant que les régimes ne sont pas efficaces de la même manière chez tout le monde. Chaque organisme réagit d'une façon différente.

Néanmoins, en optant pour une méthode adaptée à votre morphologie et à votre rythme de vie, mais aussi en vous fixant un objectif raisonnable, vous devriez perdre du poids.

D'un autre côté, un régime seul ne suffit pas. La pratique d'un sport et des habitudes alimentaires saines et durables sont indispensables.

► Réponse de Mincepour toujours

Vous parviendrez à un résultat durable uniquement lorsque vous aurez définitivement renoncé à vos habitudes alimentaires actuelles pour les remplacer par une hygiène de vie équilibrée.

Et il ne faudra surtout pas reprendre ces « bonnes vieilles mauvaises habitudes » après votre période d'amaigrissement.

Perdre du poids à 14 ans

J'ai 14 ans, je mesure 1,80 m et je pèse plus de 80 kg. Comment puis-je perdre du poids ?

 Question de Armelle 947

► Réponse de Pédébé

Si vous souhaitez perdre du poids de manière efficace et durable (surtout à votre âge), je vous invite à prendre rendez-vous avec un diététicien ou un nutritionniste.

Il pourra élaborer avec vous un régime adapté à votre âge et à votre poids, tout en vous assurant un suivi médical personnalisé.

N'entrez pas un régime seule, votre croissance n'est pas terminée, et cela pourrait s'avérer dangereux pour votre santé.

II. Les régimes hypocaloriques



Un régime hypocalorique est un régime équilibré faible en calories. L'alimentation est réorganisée pour diminuer la consommation d'aliments riches en sucres et en gras. En réduisant le bilan calorique des repas tout au long de la journée, le corps est forcé de puiser dans ses réserves, ce qui entraîne une perte de poids.

Plusieurs régimes hypocaloriques existent pour répondre aux besoins de chacun. Le choix est important, car un régime est contraignant, et la motivation est un facteur important. Opter pour un régime adapté à son rythme de vie et à ses besoins sera gage de succès.

Selon chaque méthode, les avantages divergent. Mais, d'une manière générale, le régime hypocalorique permet d'apprendre à se nourrir de façon équilibrée, avec des habitudes alimentaires saines (ne pas grignoter, faire du sport, éviter les boissons sucrées...). Il s'adapte également au rythme d'une vie professionnelle.

En revanche, il nécessite une motivation sans faille ! La prise de poids peut être importante si l'arrêt du régime est brutal. De plus, il existe des risques de carences en fonction du régime choisi. Il est donc possible de ressentir une forte fatigue, car le corps travaille différemment. Si cette dernière est trop intense, cela peut provenir d'une carence. Dans ce cas, consultez un médecin.

Important : *si votre état de santé se détériore au cours ou après un régime, consultez impérativement un médecin.*

Le régime Weight Watchers

Weight Watchers est le nom d'une société américaine créée dans les années 1960. Elle a mis en place un programme minceur qui allie équilibre et bien-être. On apprend à se nourrir sainement, mais aussi à se faire plaisir de temps à autre.

Weight Watchers propose des programmes élaborés et actualisés.

Pour qui ?

Le régime Weight Watchers est conseillé aux personnes qui ont du mal à se motiver seules, qui désirent maigrir sur le long terme et qui souhaitent acquérir une alimentation saine et équilibrée pour toute leur vie.

Principe



Le régime Weight Watchers est un régime hypocalorique équilibré. Il fixe un nombre maximum de calories et de lipides par jour.

La méthode est très simple et repose sur deux principes : un programme à base de points et un soutien pour la motivation.

Chaque aliment est ainsi représenté par un nombre de points, défini en fonction de ses apports nutritionnels (calories, taux de lipides, coût de transformation énergétique...). Une journée est représentée par un capital-points qui permet de manger librement ce que l'on veut.

En parallèle, des réunions sont organisées chaque semaine avec une animatrice qui apporte une aide et un soutien aux participants. Ces réunions permettent de maintenir la motivation pour une alimentation saine et variée, tout en donnant une place importante à l'exercice physique au quotidien.

Avantages

Le programme Weight Watchers présente de nombreux avantages, comme une perte de poids progressive, stable et raisonnable, et l'apprentissage d'une alimentation équilibrée. De plus, cette méthode n'exige aucune restriction alimentaire, et un petit excès est même autorisé de temps en temps.

C'est donc un régime équilibré qui peut être suivi sur plusieurs mois. Vous n'avez pas besoin de peser vos aliments ou de les trier, ce qui facilite son suivi au quotidien.



Par ailleurs, le programme vous aide à garder votre motivation grâce aux réunions. Ces dernières ont lieu plusieurs fois par semaine et dans une multitude de villes.

Inconvénients



Le programme minceur Weight Watchers a déjà séduit de nombreuses personnes à travers le monde.

Néanmoins, il présente quelques désavantages, principalement au niveau du coût.

En effet, le programme d'amaigrissement est cher, car les réunions

sont payantes (10 € en moyenne) ainsi que les entretiens individuels (100 € en moyenne).

L'abonnement au programme d'amaigrissement avec un suivi sur Internet coûte au minimum 45 € par mois, et chaque réunion hebdomadaire coûte 12 €.

Vous pouvez aussi vous équiper avec la boutique en ligne, mais cela ne fera qu'accroître votre facture.

D'autre part, tout le monde n'apprécie pas le suivi en groupe, et le programme peut manquer de personnalisation.

Le régime diététique

Le régime diététique s'adapte parfaitement à vos goûts et à votre rythme de vie.

Pour qui ?

Le régime diététique est destiné aux personnes qui souhaitent maigrir progressivement, tout en respectant l'équilibre de leur corps. Il est peu rapide, mais parfait pour l'organisme.

Naturelle, sans restriction et progressive, votre perte de poids sera, en revanche, durable.

Principe

Le régime diététique est proposé par des professionnels de la nutrition et de la diététique. Adressez-vous à un médecin, un nutritionniste ou un diététicien.

C'est un programme très faible en calories, mais également très équilibré. Le diététicien propose ainsi un régime personnalisé aux goûts et au profil de chacun.



De plus, il peut être complété par un soutien psychologique si le patient le désire.

Avantages et inconvénients



Le régime diététique permet une perte de poids en douceur.

Il présente de nombreux avantages grâce à son encadrement par un professionnel de la santé. Adapté aux goûts, aux besoins et au mode de vie de chacun, il offre une perte de poids progressive et vous aide à atteindre votre poids idéal.

Les repas sont très variés, ce qui évite toute monotonie. Et de petits écarts sont même autorisés afin d'éviter toute frustration. Il permet aussi de se familiariser avec une alimentation saine et équilibrée.

En outre, aucun effet secondaire ni aucune carence ne sont à craindre, puisque le régime est suffisamment nutritif.

Néanmoins, le rythme de ce régime est parfois considéré comme trop lent, ce qui peut provoquer une forte démotivation. En effet, les résultats ne seront pas immédiats, il faudra se montrer patient.

La méthode LeDiet

La méthode LeDiet a été développée par deux médecins, le professeur Apfelbaum et le docteur Benchetrit. Très populaire aux États-Unis, elle permet de réapprendre à se nourrir sainement.

Le principe est de suivre un régime faiblement calorique tout en maintenant l'équilibre alimentaire. Le programme s'adapte à vos besoins et votre mode de vie.

La perte de poids est progressive, mais durable.

Pour qui ?

La méthode LeDiet s'adresse à toute personne qui souhaite perdre du poids ou retrouver de bonnes habitudes alimentaires, que ce soit après une grossesse ou pour retrouver un corps ferme.

Principe



Pour être efficace, la méthode LeDiet s'appuie sur un diagnostic individuel précis, afin de déterminer le régime le mieux adapté pour combler les carences ou corriger les excès alimentaires. Ainsi, l'alimentation retrouve son équilibre au niveau des nutriments (protéines, glucides et lipides), des

vitamines et des minéraux, et l'apport calorique est réduit au strict nécessaire.

Le régime reste cependant le plus proche possible de vos habitudes alimentaires. Votre mode de vie est ainsi respecté (possibilité de faire des repas en famille) et vous disposez d'une grande liberté dans le choix des aliments et l'organisation des repas.

Cinq régimes personnalisés



La méthode LeDiet propose cinq régimes personnalisés selon le profil de chacun : Liberté, Express, Anti-cellulite, 45 ans et Après-bébé.

LeDiet Liberté propose une alimentation variée avec un minimum de restriction, pour une perte de poids progressive ; tandis

que LeDiet Express permet une perte de poids rapide, dans les quatre premières semaines, basée sur une alimentation peu calorique. Le poids doit se stabiliser au bout de la cinquième semaine.

LeDiet Après-bébé aide les femmes à retrouver la ligne et la forme physique après une grossesse. Il privilégie des aliments qui aident à combler les carences en vitamines et minéraux, et diminuent l'excès de graisse.

LeDiet Anti-cellulite est un régime ciblé. Il prend appui sur une alimentation axée sur les fibres, les protéines, et minimise les apports en sucres simples, sel et lipides.

Enfin, LeDiet 45 ans est, quant à lui, un programme qui a pour objectif de combattre les effets du vieillissement sur le corps. Il doit être personnalisé afin de combler les carences dues à l'âge comme un manque de protéines, de calcium, d'antioxydants...

Avantages

La méthode LeDiet connaît un succès important aux États-Unis et sur Internet. C'est un régime sérieux, développé par des médecins et qui a prouvé son efficacité. Selon une enquête menée en 2009 auprès de deux mille personnes ayant suivi ce régime, une perte moyenne de 3,8 kg est à espérer.

Souple et flexible, elle vous permet de gérer vos repas et de choisir vos aliments. Facile à suivre, cette méthode s'adapte à la vie familiale et professionnelle.

De plus, en suivant ce programme, vous n'avez pas la sensation d'être à la diète et ne ressentez pas les divers symptômes associés généralement au régime : faim, frustration, fatigue, irritabilité.

Éducative, la méthode LeDiet vous apprend à mieux manger ; elle vise donc des résultats durables.

Inconvénients

Néanmoins, cette méthode est considérée comme impersonnelle, car tout le programme se fait entièrement par Internet. La personne doit donc être très motivée pour réussir, car elle suit son programme de manière autonome. De plus, les prescriptions doivent être respectées à la lettre.

Aucun suivi, avec un nutritionniste ou un autre spécialiste, n'est mis en place, ce qui est pourtant d'une grande aide. Ainsi, même si la méthode a fait ses preuves, il faut avoir une grande volonté pour réussir, car vous serez seul.



Le régime crétois ou méditerranéen

Le régime crétois est basé sur une nourriture saine et équilibrée afin de prévenir des troubles cardio-vasculaires pouvant survenir à cause d'une mauvaise alimentation.

Pour qui ?

Le régime crétois est destiné aux personnes qui souhaitent perdre du poids, tout en gardant une alimentation saine. Il demande donc d'être patient, car les résultats ne sont pas immédiats, mais durables.

Principe

Le régime crétois repose sur une alimentation très équilibrée riche en :

- ▶ huile d'olive pour la cuisson et l'assaisonnement ;
- ▶ fruits et légumes (frais ou secs) de saison ;
- ▶ céréales ;
- ▶ poissons et viandes blanches ;
- ▶ œufs ;
- ▶ produits laitiers à base de lait de chèvre ou de brebis (fromage, yaourt...) ;
- ▶ un à deux verres de vin par jour.



Ce n'est pas un régime spécialement conçu pour la perte de poids. Cependant, améliorer son hygiène alimentaire permet de diminuer ses apports caloriques journaliers, ce qui entraîne une perte de poids contrôlée et durable.

Par ailleurs, c'est un régime pauvre en sucres, viandes rouges, beurre (l'huile d'olive est le principal apport en lipides) et lait de vache.

Avantages

La consommation d'aliments frais et sains rend ce régime très équilibré. Il peut de plus se transformer en véritable mode de vie alimentaire, car il ne présente aucun danger pour la santé.

Au contraire, il diminue les risques de maladies cardio-vasculaires (prouvé scientifiquement).

Inconvénients



Il est important de comprendre que le régime crétois s'apparente davantage à une nouvelle hygiène alimentaire qu'à un véritable régime. La perte de poids s'observe donc principalement chez les personnes ayant une mauvaise alimentation.

D'autre part, les aliments ne sont pas très variés ; il faut aimer les fruits et les légumes (cuits, frais ou secs), le goût de l'huile d'olive et les produits laitiers.

Acheter des produits de saison n'est pas non plus toujours chose facile, et il faut apprendre à rationner ses portions, sans pour autant tomber dans l'excès.

Le régime Okinawa

Le régime Okinawa tient son nom d'un archipel japonais qui compte un nombre exceptionnellement élevé de centenaires. Il est basé sur la restriction calorique par la consommation, en quantité relativement copieuse, d'aliments à densité calorique faible.

Principe

Plus qu'un régime, la méthode Okinawa, aussi appelée « régime de longue vie », est un véritable mode de vie basé sur une vision positive de l'existence. Dans les îles du même nom, les valeurs d'entraide, de convivialité et d'effort physique sont autant de facteurs qui, combinés avec le régime alimentaire en lui-même, contribuent à un bon équilibre de vie.



D'un point de vue plus concret, alors que la moyenne journalière française est de 2 300 kcal par jour, les habitants d'Okinawa n'absorbent que 1 800 kcal.

Or, manger moins permet aussi de bien vieillir, c'est-à-dire de vieillir en meilleure santé. En effet, lorsque vous consommez moins de calories, votre organisme réduit la production de radicaux libres de façon importante. Cela a pour effet de limiter la dégénérescence des organes, et par conséquent, de ralentir le vieillissement.

Composition

La pierre angulaire du régime Okinawa est la notion de densité calorique : à poids égal, deux aliments n'ont pas forcément le même apport de calories. Or, des recherches ont montré que, pour parvenir à une sensation de satiété, l'apport calorique n'est pas significatif, mais que seul le poids des aliments ingurgités a une influence. Privilégier les aliments à faible densité calorique permet donc de manger à sa faim tout en restant mince et en bonne santé.

Exemple : *que l'on ait mangé 100 g de pain ou 100 g de tomate, la sensation de satiété est la même. Cependant, dans le premier cas, on a ingurgité 250 kcal, tandis que dans le second, on n'a consommé que 20 kcal !*

Certains aliments à très basse densité énergétique sont donc à consommer sans restriction :

- ▶ l'eau et le thé ;
- ▶ les tomates, les endives, les poivrons, les champignons, les courgettes, la laitue, les asperges, le potiron, l'oignon, les haricots verts ;
- ▶ les citrons, la pastèque, la goyave, les abricots, les pêches, les fraises, les melons, les pommes, les prunes, les poires et l'ananas.



Une autre catégorie d'aliments à densité énergétique limitée peut être consommée avec modération. C'est le cas des bananes, avocats, poissons maigres, œufs, pommes de terre, pâtes, riz, sushis, légumineux (lentilles, haricots rouges ou blancs, pois chiches...) et de la volaille (poulet ou dinde).

Enfin, le fromage, le beurre, la mayonnaise, l'huile, les biscuits, les noix, la pistache, les amandes, le chocolat, etc. ont une très haute densité calorique ; ils sont donc à éviter au maximum.

En conclusion, trois types de nutriments ayant pour point commun de lutter contre le vieillissement sont particulièrement consommés dans le régime Okinawa :

- ▶ les antioxydants (thé, fruits et légumes, soja, épices) ;
- ▶ les acides gras oméga 3 (huile de colza, soja, poissons) ;
- ▶ le magnésium (tofu, sésame, patates douces).

Avantages



Ce régime permet de manger à sa faim des aliments savoureux et variés, sans provoquer la moindre carence. Aucun effet « yoyo » n'est à craindre, et la perte de poids peut aller jusqu'à 500 g par semaine.

Mais il a surtout une influence très positive sur la santé. En effet, il favorise le transit intestinal, baisse le taux de cholestérol, réduit les risques d'accidents cardio-vasculaires, de diabète et d'hypertension.

On observe aussi une réduction du nombre de cancers du sein, de la prostate et du colon, ainsi que des maladies dégénératives (type maladie d'Alzheimer) et de l'ostéoporose, chez les

personnes qui suivent ce régime alimentaire depuis plusieurs années.

Enfin, il permet une meilleure régulation des hormones (notamment la DHEA, dite « hormone de jeunesse »).

Inconvénients



Toutefois, le régime Okinawa peut être contraignant, surtout pour les Occidentaux, puisqu'il impose de réduire fortement des aliments majeurs de notre quotidien : viandes rouges, laitages, sucreries...

De plus, il n'est pas toujours facile de se procurer des produits tels que des algues, du soja,

des fruits de mer ou de la goyave.

Même s'il est souvent abordé uniquement en tant que régime alimentaire, le régime Okinawa ne devrait pas se limiter à un simple changement d'alimentation, mais au contraire, s'accompagner aussi d'une activité physique régulière.

Le régime à base de fibres

Cette méthode repose sur une alimentation riche en fibres qui vous aide à maigrir naturellement. Cependant, il est contre-indiqué aux personnes souffrant de problèmes intestinaux.

Principe

Les fibres sont connues pour faciliter le transit intestinal, capturer et éliminer les sucres et les graisses dans l'estomac et diminuer la sensation de faim, car elles se gonflent une fois dans l'estomac. C'est pour cela que ce programme minceur propose une alimentation riche en fibres, telles que :



- ▶ les fibres légumineuses (lentilles, haricots, fèves, pois chiches, soja...)
- ▶ les céréales complètes (son d'avoine, riz, orge, blé, seigle...)
- ▶ les fruits secs (pruneaux, figues, dattes, abricots...)
- ▶ les fruits oléagineux (noix, noisettes, olives, amandes...).

Cette méthode doit néanmoins être complétée par des aliments faiblement caloriques (limités en sucres et en graisses) et un complément « Fibre+ », que l'on prépare soi-même (son, céréales, fruits secs).

Attention, il faut penser à bien s'hydrater tout au long du régime.

Avantages et inconvénients



Le régime à base de fibres est une méthode efficace, qui permet de maigrir vite. Vous ne ressentez aucune sensation de faim, puisque les fibres ont un pouvoir rassasiant.

Cependant, les kilos perdus reviendront en force si vous ne gardez pas une alimentation équilibrée à la fin de votre régime.

De plus, les fibres, consommées de manière excessive, créent des troubles digestifs, comme des ballonnements ou des diarrhées. Des carences alimentaires peuvent aussi survenir si les repas ne comprennent ni glucides, ni lipides.

Le régime à base de soupe

Le régime soupe est basé, comme son nom l'indique, sur la consommation de soupe pour les différents repas de la journée.

Pour qui ?

Cette méthode s'adresse aux personnes qui veulent perdre du poids rapidement et extrêmement motivées et rigoureuses, car il faut suivre les menus à la lettre.

Le régime soupe n'est cependant pas adapté à une activité professionnelle.

Principe

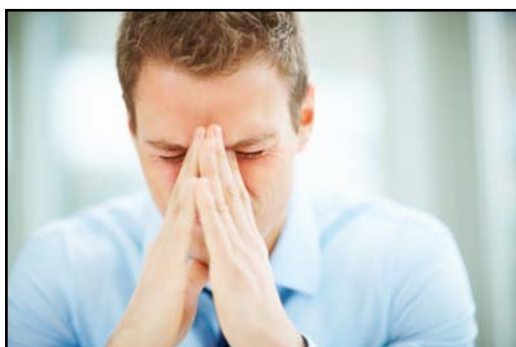
Un régime soupe est un régime de sept jours à base de soupes de légumes ou de bouillons. Les soupes peuvent être mixées ou non pour varier la texture. Cependant, des légumes entiers procurent un effet plus rassasiant.

Il est complété par des aliments riches en protéines et faibles en gras, des fruits et des compléments nutritionnels (gélules, tisanes, vitamines, minéraux...).

Il dure deux semaines : une semaine de régime et une semaine de stabilisation.



Avantages et inconvénients



Le premier avantage d'un régime à base de soupe est que la perte de poids est rapide. La quantité de soupe consommée n'est de plus pas restreinte. D'autre part, ce régime purge l'organisme. Mais il est essentiel de ne pas suivre ce régime pendant plus de sept jours, au risque de créer des carences alimentaires. De plus, les sensations de

faim sont fréquentes et peuvent entraîner de la fatigue, de la déconcentration, une irritabilité et une fonte musculaire. Ces privations ont aussi pour conséquence une reprise de poids presque inévitable à la fin du régime.

C'est également une méthode monotone et très contraignante.

Le régime à base de soupe aux choux

Le régime soupe aux choux est basé, comme son nom l'indique, sur la consommation de soupe aux choux pour les différents repas de la journée. Il s'adresse aux personnes qui souhaitent perdre du poids rapidement.

Principe

Un régime soupe aux choux doit être suivi sur une période de sept jours et ne doit pas excéder quatorze jours.

L'assaisonnement de la soupe aux choux permet de varier les saveurs et de rendre ainsi le régime moins monotone. Les soupes peuvent être mixées ou non pour varier la texture.

Cependant, les légumes entiers procurent un effet plus rassasiant.

Il est complété par des légumes (carottes, tomates, oignons...), des fruits et des compléments nutritionnels (gélules, tisanes, vitamines, minéraux...).



Avantages et inconvénients



Le régime soupe aux choux présente de nombreux avantages. La perte de poids est rapide, jusqu'à 5 kg en sept jours, et il n'y a pas de restriction sur la quantité de soupe consommée. Ce régime purge aussi l'organisme.

Riche en sel, il ne doit cependant pas être suivi plus de quatorze jours, au risque de créer des carences alimentaires. Il provoque de plus d'importantes flatulences.

Une reprise de poids est inévitable à la fin du régime, et les sensations de faim sont fréquentes et peuvent entraîner de la fatigue, de la déconcentration et une irritabilité.

Le régime Mayo

Le régime Mayo est un régime faiblement calorique, qui permet de perdre rapidement du poids. Il s'adapte très bien à une activité professionnelle.

Principe



Le régime Mayo est un programme amaigrissant très peu calorique, qui s'étale sur quatorze jours. Souvent décrit comme restrictif, il est très strict et autorise uniquement mille calories par jour.

La méthode préconise de manger au moins six œufs par jours et de bannir certains aliments de son alimentation : laitages, matières grasses, sucres, féculents et légumes secs. Il faut aussi manger peu de fruits.

Avantages et inconvénients

Cette méthode simple et peu onéreuse offre une perte de poids rapide, qui peut aller jusqu'à cinq kilos en deux semaines. Ce programme s'adapte également très bien à une activité professionnelle.

Le régime Mayo est cependant très restrictif et monotone, ce qui le rend difficile à suivre. Il ne doit pas durer plus de quatorze jours au risque de créer des carences alimentaires ; il ne doit pas non plus être renouvelé.

La perte de poids est rapide, mais sans stabilisation. Une reprise de poids est donc souvent inévitable à la fin du régime, et les sensations de faim sont fréquentes et peuvent entraîner fatigue, déconcentration et irritabilité.



Le régime cosmonaute



Le régime cosmonaute est un régime faiblement calorique qui vous aide à perdre du poids très rapidement.

Pour qui ?

Conçu pour les scientifiques qui devaient perdre quelques kilos avant d'effectuer une mission dans l'espace, ce régime s'adresse aux personnes qui souhaitent perdre du poids très vite : jusqu'à 3 kg en trois jours !

Principe

Un régime cosmonaute reprend le régime alimentaire suivi par les cosmonautes de la NASA. Ce dernier reste très peu calorique tout en apportant les apports nutritifs essentiels.

Il se déroule sur trois jours et demande l'absorption de deux litres d'eau au moins par jour (eau, thé, infusion...). Il faut aussi éviter les matières grasses (huile, beurre...) et le sucre. Il préconise un mode de cuisson avec du citron ou sur le grill. Il doit par ailleurs être complété par des suppléments de vitamines et de minéraux.

Les repas d'une journée type se composent ainsi :

- ▶ du lait écrémé en poudre délayé dans de l'eau avec du café ou du thé, pour le petit-déjeuner ;
- ▶ deux œufs et une salade verte avec un assaisonnement léger, pour le midi ;
- ▶ une viande maigre grillée avec de la salade verte et un assaisonnement léger, pour le dîner.



Avantages et inconvénients

Le principal avantage du régime cosmonaute est la perte de poids très rapide : 3 kg en trois jours.

Néanmoins, ce programme est très restrictif et donc difficile à suivre. Il faut également faire attention à l'effet « yoyo » à la fin des trois jours : les kilos reviennent...

Il ne doit pas être suivi sur une longue période au risque de créer de dangereuses carences alimentaires et une très forte fatigue.

Le régime The Zone

Le régime The Zone, plus connu sous le nom de « régime des stars », est un régime faiblement calorique qui permet de perdre très rapidement du poids.

Principe



Développé par le chercheur américain Barry Sears, The Zone décompose la journée en cinq repas : trois plats principaux et deux collations. Cela correspond à un repas toutes les cinq heures au maximum. Les apports nutritifs doivent être équilibrés et équivalents : 4 g de graisse pour 10 g de protéines.

Avantage et inconvénients

The Zone offre une perte de poids qui peut aller jusqu'à 1,5 kg par semaine. Il est néanmoins difficile à suivre sur le long terme, car il faut cuisiner selon les équivalences, ce qui demande beaucoup de temps.

De plus, il n'est pas adapté aux besoins nutritionnels de chacun et peut causer des carences alimentaires. Une reprise de poids est inévitable à la fin du régime.

Pour aller plus loin

Astuces

Couvrir ses besoins en acides gras essentiels

 par NutriOne

Huile de tournesol, huile d'olive, huile de colza, de sésame... Toutes contribuent à fournir à l'organisme des acides gras dont il a besoin.

Certaines huiles sont fragiles à la cuisson et ne s'utilisent qu'à froid (pour l'assaisonnement). D'autres supportent des températures très élevées et s'utilisent aussi bien pour les cuissons classiques que pour les fritures.

Alors, pour assurer la couverture de vos besoins en acides gras essentiels, ayez au moins deux huiles différentes dans vos placards : une pour la cuisson et une autre pour l'assaisonnement.

Vous pouvez ainsi coupler de l'huile de tournesol (cuisson) avec de l'huile de colza (assaisonnement), de l'huile d'olive (cuisson) et de l'huile de noix (assaisonnement), ou encore de l'huile d'arachide (cuisson) et de l'huile de sésame (assaisonnement).

Quel mode de cuisson privilégier lors d'un régime ?

 par NutriOne

Lorsque l'on suit un régime, il ne faut pas seulement faire attention aux aliments, mais aussi à la manière dont ils sont consommés. Par exemple, vous ne perdrez pas de poids en mangeant beaucoup de légumes, mais cuits dans 100 g de beurre.

De manière générale, privilégiez donc les cuissons douces, à basse température et sans matières grasses ajoutées.

La cuisson à la vapeur est idéale. Rapide et saine, elle permet de conserver vitamines et minéraux, tout en préservant la saveur des aliments. Pensez également à la cuisson au four ou en papillotes.

D'autre part, pour des températures plus élevées, il est préférable d'opter pour des cuissons longues, plus bénéfiques pour la santé.

Bien entendu, les fritures sont à réserver pour les occasions exceptionnelles. Mais vous pouvez quand même vous faire plaisir de temps en temps avec une grillade, mais n'en abusez pas.

L'essentiel est de prendre le temps de cuisiner. Vous vous apercevrez ainsi très vite que les cuissons minceur peuvent sublimer les recettes les plus simples.

Quelques conseils pour composer ses repas

 par Mincir Gourmand

Pour rester dynamique toute la journée, tout en conservant une silhouette longiligne, voici un exemple de menu pour chaque repas de la journée.

Pour le petit-déjeuner, le repas le plus important, optez pour un fruit (vitamines et fibres) ou un jus de fruit (vitamines) + un féculent, comme du pain, une banane, etc. (glucides complexes ou sucres lents) + un produit laitier (protéine et calcium) + un liquide pour réhydrater le corps (infusion, chicorée, thé, café, jus de fruit...).

Pour votre déjeuner, pensez à varier vos aliments. Votre repas doit comporter des glucides (sucres lents), des protéines et des lipides. Par exemple :

- ▶ *une crudité (avec une cuillère d'huile) ;*
- ▶ *un féculent (avec une noix de beurre) ;*
- ▶ *du poisson ou un œuf ou de la viande ;*
- ▶ *un produit laitier.*

ou :

- ▶ *un légume vert ;*
- ▶ *du poisson ou un œuf ou de la viande ;*
- ▶ *du pain (le sucre lent) ;*
- ▶ *un fromage ;*
- ▶ *un fruit.*

Par ailleurs, il est conseillé de prendre une petite collation en milieu d'après-midi. Elle permet de réguler l'apport énergétique de la journée.

Variable selon le repas de midi, elle peut se composer d'un fruit, d'un produit laitier, de pain...

Enfin, le dîner doit être léger et pris au moins deux heures avant le coucher :

- ▶ *un potage ou un légume vert ou une crudité ;*
- ▶ *du poisson ou de la viande blanche ou un œuf ;*
- ▶ *un yaourt ou un fromage blanc à 20 % ;*
- ▶ *du pain ou un féculent (en fonction de l'appétit) ;*
- ▶ *un fruit.*

Évitez les fromages gras ou les desserts trop riches, ainsi que les boissons gazeuses en tout genre.

Questions/réponses de pro

Points Weight Watchers

Comment peut-on se procurer la liste des points Weight Watchers avec la nourriture correspondante ?

 Question de Deydey412

• Réponse de Costes

Weight Watchers est un programme payant, il faut donc adhérer au programme pour y avoir accès.

Régime crétois

Pourquoi un régime crétois est-il bon pour la santé ?

 Question de Sim-75

• Réponse de Clara

Le régime crétois fait partie des régimes méditerranéens. Il est basé sur une alimentation variée : des fruits, des légumes, du poisson et de la viande blanche, des œufs, de l'huile d'olive.

Le régime crétois a montré ses bienfaits pour prévenir les problèmes de maladies cardio-vasculaires.

Régime à base de fibres

Peut-on manger de la viande et des laitages pendant un régime à base de fibres ? Si oui, en quelle quantité ?

 Question de Jacinte 21

► Réponse de Mincepourjours

Oui, il est possible de manger de la viande et des laitages, car ces aliments sont une source importante de protéines et de calcium dont notre organisme a quotidiennement besoin.

Le corps a besoin d'environ 1 g de protéines pures par jour et par kilo corporel pour son bon fonctionnement, c'est-à-dire le renouvellement des cellules et l'alimentation du cerveau en acides aminés.

Il y a en moyennes 20 g de protéines pures dans 100 g de viande. Mais il existe bien d'autres sources de protéines qu'il ne faut pas négliger non plus : les poissons, les œufs, le soja, les légumineuses, ainsi que les fromages et les laitages.

Attention, les viandes rouges sont plus riches en mauvaises graisses animales que les viandes blanches. Il en est de même pour les fromages et les produits laitiers dont vous devez surveiller la teneur en matière grasse.

Le principe universel de tout régime est de remplacer, pendant un certain temps, de mauvaises habitudes alimentaires. Le régime fibres n'échappe pas à cette règle.

Si une fois vos objectifs atteints, vous reprenez vos anciennes habitudes alimentaires, qui sont fatalement mauvaises puisqu'elles vous ont amenée à une situation de surpoids, vous pouvez être certaine que vous reprendrez très rapidement tous les kilos perdus.

Régime à base de soupe

Pourquoi manger de la soupe fait-il maigrir ?

 Question de Elmer39

► Réponse de Clara

Le régime soupe est faible en calories et pousse ainsi l'organisme à puiser dans ses réserves de graisse.

Il purge également le corps, autrement dit, il favorise l'élimination des toxines dans le corps.

Ce régime doit être suivi avec sérieux, car il entraîne des carences avec des effets secondaires associés comme de la fatigue, des vertiges.

► Réponse de Mincepourtoujours

Ce régime est généralement utilisé en milieu médical pour faire maigrir rapidement des patients en surpoids, en attente imminente d'une opération chirurgicale.

Cependant, il ne peut être pratiqué seul sans risquer des problèmes importants pour votre santé. De plus, il ne débouche que rarement sur une stabilisation du poids obtenu à l'issue de la cure.

Il serait plus judicieux que vous appreniez à connaître quels sont les besoins réels de votre organisme en matière d'alimentation et d'activité physique afin d'adapter vos apports alimentaires et brûler vos réserves adipeuses.

Un régime avec 1 200 calories par jour

Je suis depuis plusieurs semaines un régime basé sur une consommation maximale de 1 200 calories par jour. J'ai rapidement perdu du poids au début, mais depuis deux semaines, je ne maigris plus et je reprends même un peu de poids.

J'ai souvent très faim dans la matinée et la soirée, et on me conseille d'augmenter mon apport calorique : 1 400 calories. Il me reste encore environ trois kilos à perdre.

Je mange tous les aliments protéinés, des féculents, des matières grasses, des légumes, des fruits et des laitages ou du fromage. En parallèle, je fais entre quatre et cinq heures de sport par semaine.

Que me conseillez-vous ?

 Question de Rafie

► Réponse de Ma Cuisine Minceur

Si vous avez faim en fin de matinée et en soirée, c'est sans doute que votre petit-déjeuner est insuffisant.

Ce dernier doit être composé d'aliments protéinés (fromage blanc à 0 %, fromage sec, jambon, sachets protéinés), d'amandes, d'un peu de pain aux céréales et de beurre sans sucre, de la confiture ou du miel.

Ce type de menus est rassasiant et vous permet de tenir toute la matinée et ainsi, d'équilibrer les prises alimentaires sur la journée. Vous verrez que vos grignotages disparaîtront !

► *Réponse de Mincepourtoujours*

Ce qui vous arrive est parfaitement naturel, car vous maintenez votre corps depuis plusieurs semaines dans un état de « famine ».

Dans ce cas, des mécanismes physiologiques de « survie » se mettent en place pour réduire au maximum les dépenses caloriques, afin de s'adapter aux faibles apports alimentaires que vous lui imposez.

Je vous conseille de remonter vos apports caloriques vers 1 600 kcal/jour, réparties en trois prises alimentaires minimum. L'alimentation que vous décrivez me semble assez raisonnable quant à sa composition et sa diversité. Insistez bien sur la part de protéines dans chacun de vos repas sans que cela devienne pour autant une exclusivité.

D'autre part, le fait que vous ayez plus de mal à perdre du poids est aussi normal. Dans ces conditions, ce sont désormais les calories brûlées au cours de vos quatre à cinq heures de sport qui viendront à bout de vos kilos superflus, tout en préservant votre masse musculaire.

Il vous faudra ensuite remonter progressivement à 2 000 kcal/jour lorsque vos objectifs seront atteints et ne surtout pas vous focaliser sur votre balance.

III.

Les régimes hypoglucidiques et hyperprotéinés

Avec un régime hypoglucidique, l'alimentation est réorganisée afin de diminuer la consommation d'aliments riches en sucres.

Les régimes hyperprotéinés préconisent, eux, la consommation d'aliments riches en protéines. La perte de poids est rapide, mais elle doit impérativement être suivie par un médecin.



Les régimes hypoglucidiques

Si ces régimes ne bannissent pas totalement les sucres, ils les réduisent fortement dans votre alimentation ; leur but étant de diminuer la consommation quotidienne de calories. Ils sont destinés aux personnes qui veulent maigrir vite et sur une courte période. Ils s'adaptent de plus parfaitement à la vie professionnelle.

Principe



Les régimes faibles en sucres privilégient les laitages, les fruits et les légumes. Les seules boissons autorisées restent l'eau et quelques sodas allégés. Ainsi, en réduisant le bilan calorique des repas tout au long de la journée, on force le corps à puiser dans ses réserves, ce qui entraîne une perte de poids.

Plusieurs régimes hypoglycidiqes existent pour répondre aux besoins de chacun. Le choix est important, car un régime est contraignant, et la motivation est un facteur important. Choisir un régime adapté à son mode de vie et à ses besoins sera gage de succès.

Parmi les régimes hypoglycidiqes les plus connus, on peut citer la méthode Low Carb, le régime des stars aux États-Unis ; la méthode Fricker ou TGV ; le régime Atkins, avec zéro glucide ; ou la méthode Scarsdale, pour le court terme.

Avantages et inconvénients

Selon la méthode choisie, les bénéfices seront différents. Cependant, d'une manière générale, les régimes hypoglycidiqes ont l'avantage de facilement s'adapter au rythme d'une vie professionnelle, tout en privilégiant des habitudes alimentaires saines : ne pas grignoter, faire du sport, éviter les boissons sucrées...

De plus, la stabilisation du poids à long terme est possible si les habitudes persistent.

Néanmoins, un régime pauvre en sucres nécessite une motivation sans faille, car la prise de poids peut être importante si l'arrêt du régime est brutal.



Par ailleurs, vous pouvez ressentir une forte fatigue, car le corps travaille différemment. Si elle est trop intense, cela peut provenir d'une carence. Dans ce cas, consultez un médecin.

Important : *si votre état de santé se détériore au cours ou après un régime, consultez impérativement un médecin.*

Le régime Low-Carb

En anglais, « Low-Carb » signifie « Low-Carbohydrates », ce qui veut dire « faible en glucides ». Autrement dit, un régime Low-Carb est un régime faible en sucres, voire sans sucres.

Il est cependant difficile à suivre sur le long terme, il faut donc faire preuve de volonté et de motivation.

Principe

Le principe du régime Low-Carb est simple : bannir tous les sucres de son alimentation, que ce soit les sucres rapides (fruits, chocolat...) ou les sucres lents (pâtes, pain...). Par contre, tous les autres aliments sont autorisés.

Avantages et inconvénients

La méthode Low-Carb est très plébiscitée, car elle permet une perte de poids rapide, avec des résultats visibles à court terme.

En revanche, la perte de poids est peu durable au-delà de six mois, et la reprise des kilos peut être rapide (et parfois excessive). En effet, plus on maigrit rapidement, plus il est difficile de stabiliser son poids.



Privé de sucres, c'est par ailleurs un régime monotone, qui manque de fruits et légumes. Il est difficile à suivre, car très restrictif.

Enfin, il ne comble pas les besoins nutritionnels de chacun, ce qui peut causer des carences et des effets indésirables comme une forte fatigue, des nausées, des maux de tête.

Le régime Fricker ou la méthode TGV



Le régime Fricker permet de perdre du poids en suivant des règles simples. Il autorise la consommation de tous les aliments à l'exception des sucres lents (pain, féculents, céréales).

Il est indiqué aux personnes souhaitant maigrir vite, mais sans souffrir. Il est progressif et peu contraignant.

Principe

Développée par le docteur Fricker, spécialiste de l'amaigrissement, cette méthode comprend trois phases, étalées sur deux mois environ :

- ▶ La phase 1 dure six à huit semaines et est marquée par un régime restrictif.
- ▶ La phase 2 a pour but de stabiliser le poids ; elle autorise une plus grande variété d'aliments.
- ▶ La phase 3 est composée d'un régime santé qui aide à maintenir une alimentation saine et équilibrée.



Un petit-déjeuner type est constitué par exemple d'un laitage maigre et d'un fruit, sans pain ni céréales. Pour le déjeuner et le dîner, le menu se compose de légumes, d'une viande, d'un poisson ou d'un œuf, d'un laitage et d'un fruit.

Avantages

Le régime Fricker est efficace, avec une perte moyenne d'un à deux kilos par semaine.

De plus, il prend en compte la reprise de poids en introduisant une phase de stabilisation après la phase TGV. Il permet ainsi de perdre du poids durablement, si une alimentation saine est maintenue.

Par ailleurs, il est peu traumatisant pour l'organisme, puisque le corps n'est pas privé des éléments nutritifs dont il a besoin.

Certains écarts peuvent même être autorisés. Il n'est pas dangereux pour la santé, et la perte de masse musculaire est limitée.

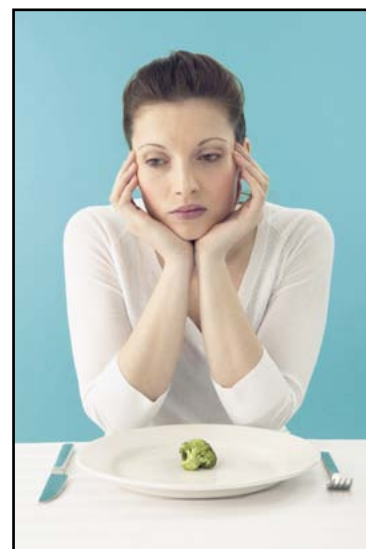
Inconvénients

En revanche, malgré la phase de stabilisation, les kilos reviennent facilement après le régime, car beaucoup oublient de respecter les principes alimentaires appris.

Cette reprise peut aussi être mal vécue et démotiver la personne pour la suite.

Restrictive et longue (huit semaines), la première phase est de plus difficile à suivre.

Et, il arrive que les phases 1 et 2 ne soient pas adaptées aux besoins nutritionnels de chacun.



Le régime Atkins

Développé dans les années 1970, le régime Atkins, du nom d'un médecin américain, permet de perdre du poids en éliminant les sucres de l'alimentation.

Il peut convenir aux personnes qui ont du mal à se priver.

Principe



Le régime Atkins repose sur l'idée que l'excès de poids est dû à une mauvaise assimilation des sucres (glucides) par notre corps. Il crée ainsi une relation entre l'ingestion des glucides et le stockage des graisses.

En éliminant les glucides, c'est-à-dire les sucres, l'organisme va devoir puiser l'énergie dans la graisse stockée dans le corps.

Un régime Atkins demande ainsi une alimentation comprenant au maximum 80 g de légumes verts par jour.

Les glucides (riz, pain, pâtes, fruits, certains légumes, féculents, céréales...) ainsi que les boissons sucrées (soda, alcool...) sont interdits.

Les aliments consommés doivent être riches en protéines (viandes, poissons, œufs, produits laitiers...) et en lipides (beurre, huile...).

Les fruits, les féculents, l'alcool et le lait sont donc des produits à bannir.

Avantages

Le régime Atkins permet une perte de poids rapide, jusqu'à 6 kg en un mois, tout en n'imposant aucune restriction sur les quantités.

Vous pouvez ainsi manger à votre faim, tant que ce sont des aliments autorisés.

Il est efficace sur le court terme et adapté à la vie professionnelle.

Inconvénients

Cette méthode est cependant difficile à suivre, car très restrictive sur la grande famille des glucides. De plus, elle n'est pas adaptée aux besoins nutritionnels de chacun et entraîne une fonte musculaire.

Le régime Atkins peut causer des carences alimentaires entraînant des nausées et de la fatigue. Il favorise aussi l'augmentation du taux de cholestérol.



Enfin, une reprise de poids est souvent inévitable à la fin du régime.

Le régime Scarsdale

Le régime Scarsdale permet de perdre du poids en éliminant les sucres de l'alimentation. Il peut être préconisé aux personnes souhaitant suivre un programme court et efficace.

Principe



Le régime Scarsdale a été développé dans les années 1980 par un cardiologue américain qui lui a donné son nom. Il se base sur les bienfaits cardio-vasculaires d'une diminution des sucres dans l'alimentation, tout en autorisant les fruits et deux tranches de pain par jour.

Ce programme amaigrissant fonctionne par périodes de deux semaines, suivies d'un temps de stabilisation où l'on est autorisé à manger davantage (sans féculents ou matières grasses).

Les repas sont constitués de trois types d'aliments : des légumes à volonté, des fruits et des protéines maigres (viande ou poisson sans huile). Sont interdites toutes les boissons sauf l'eau et les boissons édulcorées (avec du sucre de synthèse).

Le petit-déjeuner peut par exemple être composé d'un demi-pamplemousse, de thé ou de café, et d'une tranche de pain. Pour le déjeuner et le dîner, il faut privilégier une viande maigre ou du poisson et des légumes.

En outre, il existe des variantes : menu gourmet, menu végétarien, menu exotique et menu économique.

Avantages et inconvénients



La méthode Scarsdale est simple et efficace, puisque les menus sont prévus à l'avance. Elle permet une perte de poids rapide, tout en mangeant à sa faim : pas de restrictions sur les quantités. De plus, les efforts sont limités à deux semaines.

Néanmoins, pour un résultat durable, il ne faut jamais s'arrêter et alterner deux semaines de régime avec deux semaines sans régime. Une reprise de poids sera inévitable, s'il n'est pas prolongé. C'est donc une méthode très exigeante et monotone. Le manque de glucides dans l'alimentation le rend aussi difficile à suivre.

D'autre part, l'alimentation est déséquilibrée, et s'il est répété trop souvent, ce régime peut devenir dangereux pour la santé, avec des carences en acides gras essentiels et en calcium. Il n'est pas adapté aux besoins nutritionnels de chacun.

Le régime protéiné



Un régime protéiné ou hyperprotéiné est indiqué aux personnes souhaitant maigrir très rapidement (par exemple avant une opération de chirurgie).

Toutefois, il est contre-indiqué aux enfants, aux femmes enceintes ou qui allaitent, aux personnes diabétiques, hépatiques ou cardiaques et souffrant d'insuffisance rénale.

Principe

Le régime protéiné préconise la consommation d'aliments riches en protéines. Il force ainsi le corps à puiser dans ses réserves pour donner l'énergie nécessaire à l'organisme. Il permet donc une perte de poids rapide, mais qui doit impérativement être suivie médicalement.

Le programme dure généralement quelques jours et est basé sur une alimentation riche en protéines (viandes maigres, poissons, légumes verts, laitages maigres, huile) et pauvre en glucides et en lipides (pâte, riz, pain...). En parallèle, des compléments alimentaires, tels que des vitamines, des minéraux, des acides gras essentiels... doivent être consommés pour éviter les carences.

Il se compose :

- ▶ de vitamines, minéraux et acides gras essentiels ;
- ▶ de beaucoup d'eau, deux litres minimum ;
- ▶ de légumes (notamment pour faciliter le transit intestinal) ;
- ▶ de deux cuillères d'huile par jour ;
- ▶ de laitages à 0 % ;
- ▶ d'une petite activité physique qu'il faudra conserver après le régime pour une bonne stabilisation.



Un régime protéiné est divisé en quatre phases. Les premiers jours sont marqués par une diète exclusivement à base de sachets, puis par une diète mixte les jours suivants : sachets + sucres lents, volaille, œufs, poisson, légumes, laitages à 0 %. Suit une période de stabilisation et d'équilibre alimentaire.

Il est obligatoire d'être suivi par un médecin pour entamer ce régime, qui doit par ailleurs être réalisé sur du court terme.

Parmi les régimes protéinés les plus connus, on peut citer le régime Dukan et le régime hyperprotéiné.

Avantages

Les régimes protéinés offrent une perte de poids rapide, 5 kg en une semaine. Ils s'adaptent facilement au rythme d'une vie professionnelle (pas de sensation de faim) et n'occasionnent aucune perte de masse musculaire.

D'autre part, ils aident à se familiariser avec une alimentation saine (ne pas grignoter, faire du sport, éviter les boissons sucrées...). Selon le régime, la stabilisation du poids à long terme est possible si les habitudes alimentaires saines persistent.



Inconvénients

Si la phase de stabilisation n'est pas respectée, la reprise du poids sera importante. De plus, les goûts étant limités dans les repas protéinés, les régimes sont souvent monotones et donc difficiles à suivre durablement.

De nombreux effets secondaires indésirables peuvent également apparaître : mauvaise haleine (conséquence de l'évacuation des graisses), maux de tête, constipation, règles perturbées au début du régime, fatigue du cœur et des reins, fatigue, carences en nutriments, risques de dénutrition.

Le régime Dukan

Le régime Dukan a les mêmes indications que le régime protéiné. Il s'adresse à des personnes qui peuvent tenir un régime sur le long terme.

Il commence par l'évaluation de votre juste poids et vous assure une perte de poids rapide et contrôlée.

Principe



La méthode Dukan est basée sur la consommation d'aliments riches en protéines et faibles en glucides et lipides. L'organisme puise ainsi dans les réserves de graisse, ce qui entraîne une perte de poids rapide.

Les phases d'attaque, de croisière, de consolidation et de stabilisation sont les quatre étapes du régime Dukan ; elles sont complétées par une forte hydratation (2 l d'eau par jour au moins) couplée à des vitamines et minéraux. La phase d'attaque dure d'un à sept jours selon le nombre de kilos à perdre. Durant cette période, vous ne pouvez consommer que des protéines.

Au huitième jour, vous commencez la phase de croisière, qui mêle protéines et légumes. Elle se prolonge jusqu'à obtenir le poids désiré.

Une fois l'objectif atteint, la période de consolidation permet une transition en douceur entre le régime fort et l'absence de régime. Pour un kilo perdu, il faut compter dix jours de phase de consolidation.

Durant cette étape, vous réintroduisez progressivement des sucres lents (pain, riz, pâtes) dans votre alimentation, en conservant une journée dédiée seulement aux protéines.



Enfin, la phase de stabilisation est supposée durer tout le long de votre vie. Elle consiste à avoir une bonne hygiène de vie et à consommer trois cuillères à soupe par jour de son d'avoine. Le jeudi est alors exclusivement réservé aux protéines.

Avantages

Le régime Dukan permet de perdre du poids rapidement et sur le long terme, tout en maintenant la masse musculaire. Normalement, il n'occasionne pas de sensation de faim.

Il prend en compte la reprise de poids en introduisant une phase de croisière après la phase d'attaque, afin de vous laisser le temps d'adopter des habitudes alimentaires saines (pas de grignotage, exercice physique, éviter les boissons sucrées...).

Inconvénients



Il faut être très motivé pour suivre correctement ce régime, car il est très long, et vous risquez de vous lasser, surtout si vous n'aimez pas cuisiner.

En revanche, la méthode Dukan nécessite la prise de compléments alimentaires pour éviter les carences. En effet, le programme peut entraîner une augmentation du taux de cholestérol et provoquer constipation, mauvaise haleine, fatigue... Les règles peuvent aussi être perturbées au début du régime.

Le cœur et les reins sont également beaucoup sollicités.

Pour aller plus loin

Astuces

L'importance d'une bonne hydratation

 par NutriOne

Pour garder la forme, il faut s'hydrater ! L'organisme en a besoin pour fonctionner de manière optimale, mais aussi pour mieux éliminer les excédents. Si vous avez soif, c'est que vous êtes déshydraté, alors, buvez !

Pour rester concentrer, il faut aussi s'hydrater ! Avez-vous remarqué que lorsque vous êtes déshydraté, vous ne parvenez pas à réfléchir correctement ?

En effet, l'apport hydrique a une incidence directe sur votre concentration. Pensez donc à boire de petites gorgées d'eau tout au long de la journée.

S'hydrater pour mieux contrôler son poids ! La prochaine fois que vous aurez envie de grignoter, essayez de boire un grand verre d'eau avant de craquer. Vous ressentirez immédiatement une sensation de satiété. De plus, il est recommandé de boire un verre d'eau avant chaque repas, cela vous permettra de moins manger.

Comment « craquer » en toute sérénité ?

 par NutriOne

Si vous avez un petit creux, évitez les produits trop sucrés ou trop gras, mais ne vous privez pas d'une collation légère : certaines barres et d'autres en-cas protéinés, mais peu caloriques peuvent vous aider à attendre l'heure du repas. Consommez un fruit entier, des légumes crus en morceaux ou un laitage.

D'autre part, ne sautez pas de repas, même si vous manquez de temps. Manger cinq petits repas équilibrés plutôt que trois grands peut constituer un excellent moyen de réguler le taux de sucre grâce à un apport plus régulier. Vous parvenez alors plus facilement à contrôler vos envies d'en-cas riches.

Au restaurant, préférez les crudités aux charcuteries, les légumes aux frites, les fruits aux pâtisseries... Privilégiez aussi le poisson ou les viandes blanches. Et surtout, restez à l'écoute de votre corps et essayez de manger selon vos besoins, sans excès !

Questions/réponses de pro

Régime Dukan et reprise de poids

Voici bientôt trois semaines que je suis le régime Dukan, et j'ai perdu 6 kg. Mais, depuis deux jours, je reprends du poids alors que je ne fais aucun écart.

Pourquoi le moindre aliment, même non gras, me fait-il reprendre du poids ? J'ai peur de reprendre le double en remangeant normalement après.

 Question de Bambi

► Réponse de Mincepour toujours

Le régime Dukan est une formule pour faire maigrir certaines personnes, mais il ne permet en aucun cas de reprendre durablement le contrôle de son poids. Il ne faut pas oublier que plus vous vous privez, plus vous risquez de reprendre le poids perdu à la fin du régime. C'est pourquoi les régimes drastiques sont peu recommandés. De plus, le régime Dukan, riche en protéines, crée des carences, surtout si vous le suivez sur une longue période.

Votre organisme a besoin d'environ 2 000 calories chaque jour. Un kilo de graisse corporelle correspond à +/- 8 000 calories ingérées en plus.

Ainsi, si vous ingérez quotidiennement 2 800 calories et que votre organisme n'a besoin que de 2 000 calories, il va stocker les 800 calories en surplus sous forme de graisse.

Or, $800 \times 10 \text{ jours} = 8 000 \text{ calories}$, soit un kilo de plus sur la balance.

Un simple yaourt 0 % aux fruits ne représente qu'environ 75 calories. Il ne saurait donc être responsable à lui tout seul d'une reprise sensible de votre poids.

Vos craintes de reprendre très rapidement vos kilos artificiellement perdus avec le Dukan sont justifiées.

Vous risquez même de reprendre encore plus de poids, comme cela se remarque chez la majorité des personnes qui suivent ce type de régimes.

Vous devez apprendre à équilibrer vos dépenses et vos apports.

Pour cela, vous devez repérer vos mauvaises habitudes alimentaires et les remplacer définitivement par de bons réflexes.

Hypertension et régime protéiné sont-ils compatibles ?

J'aimerais faire un régime protéiné, mais souffrant d'hypertension, j'aimerais savoir s'il existe des contre-indications.

J'ai commencé et j'ai déjà perdu 3 kg en huit jours.

 Question de Luce

► Réponse de Annick Delmas

L'hypertension n'est pas une contre-indication à la cétose, bien au contraire. Avec une diète protéinée, vous améliorez sensiblement les problèmes d'hypertension et de cholestérol.

Il nous est arrivé plusieurs fois de supprimer purement et simplement des traitements médicamenteux grâce à une simple diète protéinée.

► Réponse de Mincepourtoujours

Connaissez-vous l'origine exacte de votre hypertension ? Vous annoncez avoir perdu 3 kg en huit jours, soit un rythme théorique de 12 kilos par mois...

Je pense que comme un grand nombre de personnes en surpoids, vous deviez peut-être souffrir de surpoids et de rétention d'eau.

Cette rétention d'eau est généralement due à une alimentation trop salée, fréquente chez un grand nombre de personnes en surpoids du fait de leur consommation excessive et quasi exclusive d'aliments industriels très salés. Par la même occasion, cette consommation excessive de sel engendre des phénomènes d'hypertension.

Ces trois premiers kilos perdus en huit jours étaient sans doute composés en grande partie d'eau et non encore de cette graisse dont vous souhaitez vous défaire.

Le fait de suivre un régime hyperprotéiné vous a obligé à changer vos habitudes alimentaires. Mais il ne faudra pas les reprendre lorsque vous aurez atteint vos objectifs.

► Réponse de Annick Delmas

En effet, plus le surpoids est important, plus on perd de l'eau au départ. En moyenne, une femme perd entre 3 kg et 4 kg par semaine en phase active d'une diète protéinée.

Mais, la phase la plus importante est la phase de stabilisation, suivie d'une modification des habitudes alimentaires.

Régime hyperprotéiné et reins

Je suis un régime hyperprotéiné qui m'a fait perdre plus de 20 kg. Je consulte un omnipraticien, je fais de la marche tous les jours, mais je ressens désormais des douleurs au niveau des reins. Qu'en pensez-vous ?

 Question de Goulettoise

► Réponse de Mincepourtoujours

Ce type de régimes est effectivement néfaste pour les reins, car l'absorption intensive d'aliments carnés induit une production importante d'urée. Ceux-ci doivent donc être intensément drainés.

Pour cela, il est recommandé de boire plusieurs litres d'eau par jour et de ne pas trop prolonger le régime.

Sachez aussi que vous avez 95 % de chances de reprendre plus de kilos que ce que vous avez perdu. Vous parviendrez à un résultat durable uniquement lorsque vous aurez définitivement renoncé à vos habitudes alimentaires actuelles pour les remplacer par une hygiène de vie plus saine.

IV.

Les régimes ciblés



Maigrir des fesses, des cuisses ou du ventre ? C'est possible en ciblant vos méthodes d'amaigrissement.

Pour maigrir localement, il existe plusieurs solutions (en complément d'une bonne hygiène de vie) : la chirurgie esthétique, le sport ou les massages.

Un régime à thème permet également de trouver l'alimentation idéale pour perdre du poids sur certaines parties du corps.

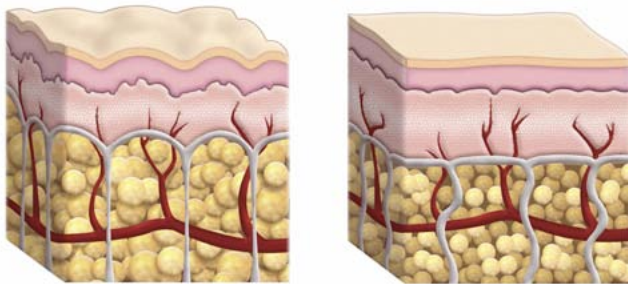
En revanche, cela demande de l'exigence : un régime adapté et des exercices physiques ciblés.

Important : *si votre état de santé se détériore au cours ou après un régime, consultez impérativement un médecin.*

Combattre la cellulite

Le régime anti-cellulite repose sur une alimentation moins grasse afin de diminuer l'apparition de cellulite.

Principe



La cellulite est une accumulation de graisse sous la peau qui donne un effet « peau d'orange ». Elle est principalement due à une mauvaise alimentation, un manque d'exercice physique, une rétention d'eau et des problèmes de vascularisation.

Le régime anti-cellulite permet donc de modifier son alimentation afin de diminuer ce phénomène.

Il se base sur une alimentation riche en protéines, en céréales et en légumes verts, mais faible en sucres : gâteaux, sodas, pain, pâtes... et sur une activité physique régulière.

Avantages et inconvénients

Ce régime permet de cibler la cellulite et améliore l'état physique en général. Varié et équilibré, il permet de prendre de bonnes habitudes alimentaires. Le sport est également essentiel.

Toutefois, le régime anti-cellulite n'est pas la solution miracle, la cellulite peut, certes, diminuer, mais aussi réapparaître rapidement si une mauvaise alimentation et une sédentarité persistent.

Il peut être difficile à suivre, car il est faible en sucres (pas de desserts, de pâtes, de pain...) et causer des carences.



Obtenir un ventre plat

Un régime ventre plat diminue les apports en graisse afin de raffermir le ventre à l'aide d'exercices physiques.

Principe



L'accumulation de graisse sous la peau et le manque d'activité physique sont parmi les principales causes des ventres « relâchés ». Les points clés pour obtenir un ventre plat sont donc une alimentation saine et de l'exercice physique.

Ce régime se base sur une alimentation riche en protéines, en céréales, en légumes verts, en fruits frais et secs..., mais faible en sucres et graisses : gâteaux, sodas, pain, pâtes, sauces, laitages...

Activités physiques adaptées

Lorsque l'on suit un régime amaigrissant, les premiers résultats apparaissent, le plus souvent, au niveau du ventre.

Mais il est essentiel de pratiquer, en parallèle, une activité physique régulière. De nombreux exercices existent pour travailler les abdominaux et les obliques (inclinaison latérale, rotation). Par ailleurs, des sports tels que le vélo et la marche (serrez les fesses et rentrez le ventre) sont aussi très bénéfiques.

Pour une bonne efficacité, il est conseillé de consacrer au moins une demi-heure par jour à ces exercices, entrecoupée de petites pauses d'une minute.



Avantages et inconvénients

Ce régime permet de cibler efficacement le ventre, tout en améliorant l'état physique général. Il est varié et équilibré et privilégie de bonnes habitudes alimentaires.

Cependant, comme pour le régime anti-cellulite, ce n'est pas une solution miracle. Les rondeurs au niveau du ventre peuvent réapparaître si une mauvaise alimentation et une sédentarité persistent après le régime.

Il peut aussi être difficile à suivre, car il est faible en sucres et en graisses et peut donc manquer de goût.

Maigrir des bras, des hanches et des fesses



Une perte de poids concerne tout le corps. Il n'existe donc pas de régimes qui ciblent davantage telle ou telle zone du corps.

Néanmoins, en suivant un programme d'exercices physiques, combiné à une alimentation moins riche en graisses, il est possible d'obtenir des résultats satisfaisants pour l'ensemble de la silhouette.

Ainsi, des exercices physiques spécifiques vous aideront soit à raffermir vos muscles fessiers, soit à perdre des hanches, soit à muscler vos bras.

Principe

De manière générale, il est nécessaire de privilégier une alimentation riche en protéines, en céréales et en légumes verts, mais faible en sucres : gâteaux, sodas, pain, pâtes...

L'objectif est de modifier son alimentation afin de diminuer l'accumulation de graisse dans le corps.

Exercices physiques

Le jogging, la marche et le vélo sont des sports qui permettent de raffermir les muscles fessiers et de perdre des hanches.

Parallèlement, le travail des abducteurs et des abdominaux permet aussi d'obtenir une silhouette galbée. La natation et l'aquagym sont aussi conseillées pour maigrir dans cette partie du corps.



Pour une bonne efficacité, il est conseillé de consacrer au moins une demi-heure par jour à ces exercices, entrecoupée de petites pauses d'une minute.

Le régime après une grossesse

Après une grossesse, chaque mère pense à retrouver sa ligne. Le régime grossesse permet de reprendre progressivement de bonnes habitudes alimentaires.

Principe



Après une grossesse, le corps d'une femme est fatigué, il ne faut donc pas se lancer dans un régime restrictif et contraignant. Ce dernier doit donc permettre une perte de poids en douceur pour ne pas fatiguer davantage votre organisme.

Une alimentation équilibrée (poissons, viandes, laitages, légumes verts...) et une hygiène de vie saine sont les clés du succès.

Une rééducation périnéale et la reprise de la marche vous permettent par exemple de reprendre le sport progressivement. Il faut également arrêter de grignoter entre les repas et boire au minimum 1,5 l d'eau par jour. Les petites gourmandises sont permises, mais pas d'abus !

Bon à savoir : *n'hésitez pas à en parler avec votre médecin ou un professionnel de la santé afin d'adapter le régime à vos besoins.*

Avantages et inconvénients



Après une grossesse, un régime permet surtout de reprendre les bases d'une vie saine. C'est pourquoi il doit être personnalisé pour s'adapter à vos besoins nutritionnels. Il permet de perdre du poids progressivement et sur le long terme.

Cependant, ce type de régimes peut être frustrant, car la perte de poids n'est pas rapide.

Par ailleurs, il est important d'inclure une activité sportive. Toutefois, la reprise du sport doit être progressive, du moins les premiers mois. Rappelez-vous quand même que votre corps a subi une modification physiologique et physique importante. Il mérite un traitement en douceur... et vous aussi !

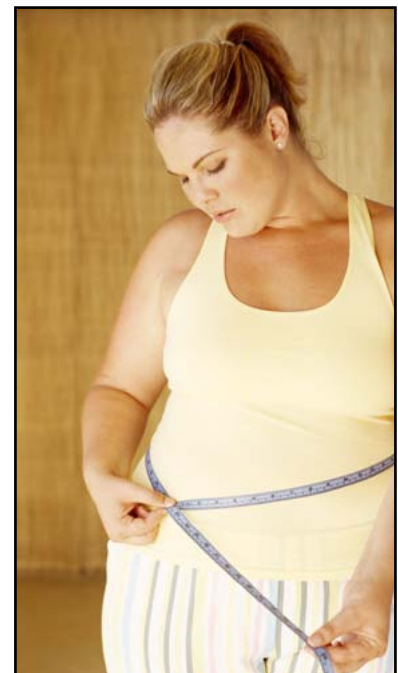
Le régime contre l'obésité

Un régime contre l'obésité ne peut être envisagé sans l'aval et le suivi d'un médecin. Il sera le seul à pouvoir vous proposer une solution adaptée à vos besoins et votre morphologie.

Principe

Un régime pour lutter ou diminuer l'obésité repose sur des principes alimentaires simples : une alimentation équilibrée et une hygiène de vie saine.

Cela commence par la reprise d'une activité sportive régulière et l'arrêt du grignotage.



Mais, pour combattre l'obésité, il faut avant tout comprendre l'origine de sa prise de poids. Héréditaires, alimentaires, psychologiques, ces dernières sont nombreuses. En effet, certaines personnes prennent du poids plus facilement, et d'autres ont des difficultés à s'imposer une hygiène de vie saine.

Avantages et inconvénients



Un régime contre l'obésité donne les bases pour adopter une hygiène de vie saine.

Le régime doit être personnalisé et adapté à votre problème de poids. Il est suivi médicalement, ce qui permet de maintenir la motivation et d'adapter l'alimentation.

Néanmoins, ce programme demande de changer totalement son alimentation et des efforts au quotidien ; il faut donc être extrêmement motivé. Il faut aussi accepter d'être suivi médicalement.

Mais ce régime est nécessaire pour prévenir des problèmes de santé graves. Les inconvénients disparaîtront en observant les résultats de vos efforts !

Les régimes thérapeutiques

Un régime thérapeutique est un régime alimentaire personnalisé qui permet de traiter ou de soulager des problèmes de santé. Il est prescrit par un médecin selon les résultats de votre bilan de santé.

Ne cherchez pas à suivre un régime quelconque, il peut aggraver votre état. Il faut impérativement suivre les instructions du médecin.

Principe

Plusieurs régimes thérapeutiques existent pour cibler un problème de santé précis. Le programme suivi doit donc être personnalisé.

L'objectif n'est pas forcément de perdre du poids, mais de retrouver une bonne santé.

Le diabète, le cholestérol, les allergies alimentaires et l'hypertension artérielle sont des maladies qui demandent une alimentation adaptée.



Avantages et inconvénients

Les régimes thérapeutiques présentent des avantages différents en fonction du régime suivi, mais d'une manière générale, ils permettent de traiter ou de soulager un problème de santé.

Ils sont personnalisés et donc efficaces.

On ne peut pas parler d'inconvénients, car ils sont conçus spécifiquement pour vous aider à retrouver la forme et la santé.

Par contre, il est vrai qu'ils peuvent être difficiles à suivre, car une modification alimentaire, plus ou moins contraignante, est nécessaire.

Mais pensez à votre santé d'abord !

En cas de diabète

Le régime diabétique est prescrit par votre médecin. Il est adapté au type de diabète dont vous souffrez pour réduire les symptômes et prévenir les éventuelles complications.

Principe



Le diabète est une maladie chronique caractérisée par un taux glycémique (sucre) supérieur à la normale. L'insuline est l'hormone qui permet d'abaisser le taux de sucre dans le sang : le diabète se développe quand elle est en quantité insuffisante dans l'organisme.

Le diabète de type 1 se soigne avec des injections d'insuline, mais le diabète de type 2 exige un changement total de ses habitudes alimentaires. La prise de médicaments peut aussi être nécessaire.

De manière générale, le régime repose sur une alimentation équilibrée. Il faut donc réduire sa consommation d'aliments riches en matières grasses et contenant du sucre ajouté ou du sel, tout en augmentant ses apports en fibres. Une activité physique régulière est également recommandée.

Pour prévenir ou soulager le diabète, un médecin vous prescrira un régime adapté à vos besoins.

Important : *ne cherchez pas à suivre un régime diabétique prédéfini, il peut aggraver votre état. Il faut impérativement suivre les instructions de votre médecin.*

Avantages et inconvénients

Le régime pour les diabétiques présente de nombreux avantages. Il prévient les problèmes de santé liés au diabète, tels que des accidents vasculaires cérébraux, les infarctus... Personnalisé, il est adapté à vos besoins.



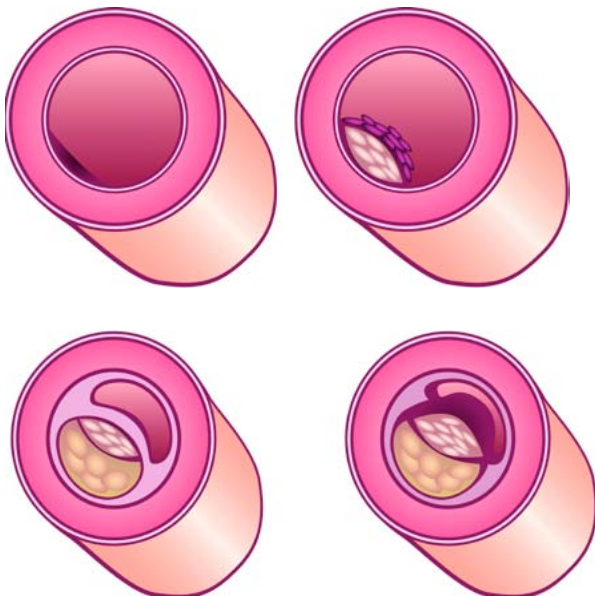
Cependant, il est vrai qu'il peut être difficile à suivre, car une modification alimentaire, plus ou moins contraignante, est nécessaire. Il demande aussi en parallèle la prise de médicaments, par voie orale ou par injections.

Mais sans un régime, votre santé se détériorera. Alors, pensez à votre santé !

En cas de cholestérol

Si vous avez un taux élevé de cholestérol, votre médecin vous prescrira un régime anti-cholestérol, qui vous permettra de prévenir les risques de maladies cardio-vasculaires.

Principe



Le cholestérol provient d'une consommation excessive d'aliments gras. Il existe sous deux formes : le bon cholestérol, ou HDL, et le mauvais cholestérol, ou LDL. Un taux trop élevé de mauvais cholestérol peut causer l'obturation des vaisseaux sanguins, ce qui augmente les risques de maladies cardio-vasculaires (crise cardiaque, accident vasculaire cérébral...).

Un régime anti-cholestérol permet donc de prévenir l'accumulation de mauvais cholestérol dans le sang et préconise une alimentation équilibrée, la consommation d'aliments riches en gras insaturé (huiles végétales, poissons) et une activité physique régulière. Il bannit aussi les aliments riches en gras saturé comme les viandes grasses, le beurre, le fromage ou la charcuterie.

Il doit impérativement être prescrit par un médecin suite à un bilan de santé. Ne cherchez pas à suivre un régime anti-cholestérol prédéfini, il peut aggraver votre état.

Avantages et inconvénients

Le régime cholestérol permet de diminuer l'accumulation de mauvais cholestérol dans le corps, il est personnalisé et donc adapté à vos besoins. Il permet ainsi de prévenir des problèmes de santé liés au cholestérol (accident vasculaire cérébral, infarctus...).



Il n'en reste pas moins qu'il peut être difficile à suivre, car une modification des habitudes alimentaires, plus ou moins contraignante, est nécessaire.

Mais faites confiance à votre médecin, votre qualité de vie n'en sera que meilleure !

En cas d'allergies alimentaires

Les allergies alimentaires sont de plus en plus communes, autant chez les enfants que chez les adultes. Seul un médecin pourra vous informer sur vos allergies alimentaires et ainsi vous proposer un régime approprié.

Principe



Une allergie alimentaire se manifeste par une réaction exagérée du corps suite à la consommation d'un aliment connu pour être sans danger. Les aliments allergisants les plus connus sont le lait, les œufs, les fruits à coque (noix, amandes, cacahuètes...), le poisson, le soja et le blé.

Les allergies alimentaires peuvent provenir de différentes sources. Il revient à chacun de consulter un médecin pour connaître la nature de ses allergies et ainsi se faire conseiller sur une alimentation adéquate.

Ne cherchez pas à suivre un régime prédéfini, vous pourriez aggraver votre état et provoquer des carences alimentaires. Il faut impérativement suivre les instructions de votre médecin.

Avantages et inconvénients



Ce régime élimine les facteurs de risques d'allergies et diminue ainsi les effets indésirables qu'elles peuvent provoquer.

Il est personnalisé et donc adapté à vos besoins. Il demande surtout d'apprendre à lire les étiquettes et à s'informer sur la composition des repas aux restaurants.

Néanmoins, selon le ou les aliments à l'origine des allergies, le régime peut être très contraignant.

Par exemple, de nombreux produits alimentaires sont à base de lait ou de blé, il peut donc être laborieux de trouver des aliments qui n'en contiennent pas.

L'essentiel est d'apprendre à apprécier le goût de nouveaux produits et de trouver des recettes savoureuses qui excluent les aliments allergisants.

En cas d'hypertension artérielle

L'hypertension artérielle se manifeste par une tension artérielle supérieure à la normale. Elle est régulièrement mesurée lors des visites chez le médecin à l'aide d'un brassard autour du bras.

Un régime permet de diminuer les risques de maladies cardio-vasculaires.

Principe

L'hypertension artérielle entraîne des risques importants de maladies du cœur, d'accidents vasculaires cérébraux et de troubles rénaux. Pour prévenir et traiter l'hypertension artérielle, un médecin vous prescrira un régime adapté à vos besoins.

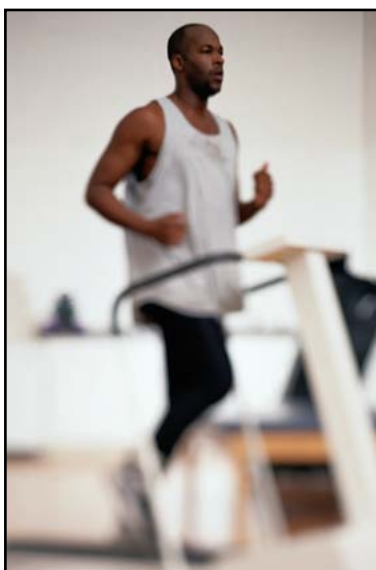
De manière générale, le régime repose sur une alimentation équilibrée, basée sur la diminution d'aliments contenant des matières grasses, du sucre ajouté ou du sel, et l'augmentation d'aliments riches en potassium, calcium et magnésium.

En parallèle, il vous sera demandé d'arrêter de fumer et de réduire votre consommation d'alcool et de boissons sucrées. Une activité physique régulière est également indispensable.

Important : *ne cherchez pas à suivre un régime prédéfini, il peut aggraver votre état. Il faut impérativement suivre les instructions de votre médecin.*



Avantages et inconvénients



Le régime contre l'hypertension artérielle permet de diminuer les risques de maladies cardio-vasculaires de manière efficace. Il est personnalisé et donc adapté à vos besoins.

Il améliore votre qualité de vie en vous faisant pratiquer davantage de sport et adopter une nourriture plus saine.

Comme tout régime, il peut toutefois être contraignant, car il change totalement vos habitudes alimentaires. Mais une fois les règles du jeu acceptées, vous gagnerez une nouvelle santé !

Pour aller plus loin

Astuces

Comment perdre du ventre ?

 par Mincir Gourmand

Soyez rassurée, le ventre est une zone du corps très facile à affiner, votre volonté et votre persévérance porteront leurs fruits, soyez-en sûre, vous pouvez maigrir du ventre !

Les muscles sont vos plus précieux alliés pour mincir et garder la ligne.

Ainsi, il est important de comprendre le rôle des abdominaux dans le maintien du corps.

En effet, des muscles abdominaux toniques jouent plusieurs rôles. Tout d'abord, ils affinent la silhouette. Lorsque ces muscles sont peu sollicités, le ventre, zone sensible chez la femme, se relâche, et les rondeurs s'installent. À l'inverse, des muscles ventraux toniques réduisent le tour de taille.

En outre, ils favorisent une jolie posture. Le grand droit et les obliques jouent un rôle important dans la stature et servent de points d'appui à la tête, aux épaules et aux bras. Ils sont à la base d'une bonne motricité, car ils permettent des mouvements comme la flexion et la rotation (se relever, se tourner, se pencher, porter un objet...). En résumé, quand les abdominaux ne travaillent pas, c'est le dos qui en subit les conséquences...

D'autre part, les abdominaux améliorent la digestion. Ils jouent le rôle de maintien des viscères (les intestins, l'estomac, le foie, la rate, le pancréas, la vessie et, pour la femme, les ovaires et l'utérus), et favorisent la circulation sanguine. Ainsi, des abdominaux toniques améliorent le bon fonctionnement des organes. Enfin, ils favorisent une bonne respiration et aident la circulation sanguine.

Si maigrir du ventre est votre objectif, il faudra avant tout perdre du poids sur tout le corps, pour ensuite affiner votre taille.

Pour avoir un résultat rapide, il faudra faire quelques efforts par rapport à certains aliments (les sucres rapides) qui se transforment directement en graisse, surtout s'ils sont consommés en dehors des repas.

Il sera donc important d'éliminer au maximum les aliments suivants :

- ▶ *les sodas et boissons gazeuses en tout genre ;*
- ▶ *les sauces (mayonnaise, moutarde, ketchup...)* ;
- ▶ *les alcools (whisky, vin, bière...)* ;
- ▶ *les confiseries et gâteaux (gâteaux apéritifs, pâtisseries...).*

Une fois ces aliments bannis, la pratique d'exercices physiques ciblés vous aidera à perdre du poids au niveau du ventre. Lorsque les abdominaux s'affaiblissent, le profil s'en ressent. Pour un ventre plat, il faut donc travailler ces muscles... mais pas n'importe comment ! Voici quelques conseils essentiels à une bonne pratique du sport.

Tout d'abord, il faut éviter de faire du sport après le repas et porter des vêtements amples, afin de ne bloquer ni la digestion, ni la respiration. Ensuite, la régularité est la clé de la réussite, car avoir un ventre ferme et plat exige quelques efforts. Si vous travaillez vos abdominaux au moins quinze minutes par jour, en trois semaines, vous verrez vos efforts récompensés. Mais ne relâchez pas le rythme, car, s'ils ne sont plus sollicités, ils partiront vite.

La respiration est aussi très importante lors d'un effort physique. Pensez donc toujours à expirer doucement par la bouche lors de la flexion du buste et à inspirer lors de la phase descendante.

Maintenant que les bases sont posées, vous pouvez commencer des exercices faciles à réaliser à votre domicile. Prévoyez une séance de vingt minutes par jour, car la graisse commence à brûler seulement au bout de dix minutes.

L'exercice qui suit vous aide à travailler le grand droit, c'est-à-dire le muscle abdominal qui va du nombril à la naissance des cuisses ; vous musclez ainsi la partie haute du ventre :

- ▶ *S'allonger le dos collé au sol, les genoux écartés et les talons parallèles.*
- ▶ *Ne jamais tirer la nuque avec les mains.*
- ▶ *Décoller la tête et les épaules.*
- ▶ *Souffler en relavant la tête, les lombaires sont au sol.*
- ▶ *Reposer le haut du corps en inspirant.*
- ▶ *Fixer un point pour garder le dos droit.*
- ▶ *Répéter le mouvement une vingtaine de fois.*

En parallèle, la natation est un sport tout indiqué pour maigrir au niveau du ventre. Effectivement, les calories brûlent plus rapidement dans l'eau grâce à un effet de thermorégulation. Une séance de natation d'au moins trente minutes permet une dépense calorique importante.

Se méfier du sel pour la cellulite

 par Pédébé

Mauvaise circulation et rétention d'eau riment souvent avec cellulite. Or, notre alimentation est beaucoup trop riche en sel.

En effet, le sel favorise l'hypertension artérielle et la rétention d'eau, ce qui a pour conséquence d'aggraver la cellulite.

Voici donc quelques conseils pour éviter de manger trop salé :

- ▶ *Fuir les plats préparés qui ont tendance à être beaucoup trop salés.*
- ▶ *Limiter sa consommation de charcuterie et de fromages, qui sont en outre riches en graisses.*

Questions/réponses de pro

Lutter contre la cellulite

Quel traitement choisir selon le type de cellulite dont on souffre ?

 Question de Jessica1986

► Réponse de Pédébé

Il existe trois types de cellulite : adipeuse, aqueuse et fibreuse. Il est important de choisir un traitement adapté à sa cellulite.

Si vous souffrez d'une cellulite adipeuse, il faut agir de préférence sur la masse grasseuse, et donc perdre quelques kilos.

En cas de cellulite aqueuse, un drainage lymphatique et l'utilisation d'un appareil de massage restent vos meilleures options.

Enfin, une cellulite fibreuse peut demander des soins médicaux, qui sont généralement efficaces.

Par ailleurs, la pratique d'un sport reste probablement le « traitement » le plus efficace pour déloger la cellulite.

Manger équilibré pour lutter contre la cellulite

Quel est le meilleur moyen pour manger équilibré et réduire ainsi sa cellulite ?

 Question de Maude

► Réponse de Pédébé

Pour éviter l'installation durable de la cellulite, il est indispensable d'avoir une alimentation variée et équilibrée. Cela signifie qu'il faut manger de tout en privilégiant les fruits et légumes, tout en limitant l'apport de graisses et de sucres.

Le Programme National Nutrition Santé (PNNS), référence française en matière de nutrition, recommande de manger au moins cinq fruits et légumes par jour et des féculents à chaque repas (pain complet, riz, pâtes, légumes secs...).

Trois produits laitiers, en privilégiant les yaourts et les fromages les moins gras, doivent aussi être consommés dans la journée.

Il faut également limiter les matières grasses, en privilégiant celles d'origine végétale, les produits sucrés (surtout les sodas et les pâtisseries) et le sel, qui favorise la rétention d'eau.

Des astuces pour ne pas grignoter après les repas ?

Je suis une personne qui aime grignoter après les repas, surtout quand je suis stressée, mais cela me fait prendre beaucoup de poids.

Quels sont vos conseils ?

 Question de Stef455

► Réponse de Clara

Pour éviter de grignoter, il faut avant tout manger trois vrais repas par jour, plus un goûter en milieu d'après-midi.

Ensuite, si une fringale survient, buvez un verre d'eau, cela vous coupera la faim. Et si vous en avez la possibilité, allez vous laver les dents avec un dentifrice très mentholé.

Enfin, tournez-vous vers l'homéopathie pour lutter contre le stress. Plus vous vous habituerez à ne pas grignoter, moins vous en ressentirez le besoin.

Les premières semaines sont les plus dures.

Arrêter de fumer sans grossir

Pour des raisons de santé, je dois arrêter de fumer. Mais j'ai peur de prendre du poids. Que me conseillez-vous ?

 Question de Sandsand

► Réponse de Costes

Pendant le sevrage, les hommes prennent en moyenne 3 kg à 4 kg, contre 2 kg à 3 kg pour les femmes.

Cette prise de poids est normale, mais peut être évitée. En effet, lorsque l'on fume, on consomme des calories. Ainsi, lorsque l'on arrête de fumer, il est normal de prendre du poids si l'on ne pratique aucune activité physique supplémentaire.

De nombreux fumeurs constatent une nette augmentation de leur appétit lorsqu'ils arrêtent de fumer. Ces fringales passagères ou permanentes correspondent à plusieurs phénomènes : le retour du goût et de l'odorat et l'effet de manque occasionné par l'arrêt de la nicotine.

Pour ne pas prendre du poids, il faut surtout faire attention à ne pas manger plus et à équilibrer son alimentation. Boire de l'eau permet aussi d'éviter les fringales.

En parallèle, une activité physique (marche, vélo, sport, natation...) vous aidera à évacuer votre frustration due à l'arrêt de la cigarette ainsi qu'à garder une silhouette parfaite.

V.

Les régimes dissociés et autres

Un régime dissocié repose sur l'idée que l'association de différents aliments peut faire grossir. Il prévoit donc une seule famille d'aliments par repas ou par jour. Il est préconisé pour les personnes qui ont des difficultés à se restreindre.

Les régimes dissociés ont comme principal avantage une perte de poids rapide. Ils sont néanmoins monotones et demandent une motivation sans faille.

La prise de poids peut être importante si l'arrêt du régime est brutal.

Le régime Montignac

Le régime Montignac, développé par l'homme d'affaires du même nom, permet à une clientèle haut de gamme de maigrir tout en continuant à consommer des aliments rares et chers.

Il est aussi connu sous le nom de « régime des managers ».



Principe

Le régime Montignac repose sur l'idée que les mauvais sucres font grossir. Il permet donc de perdre du poids en diminuant les apports en glucides et en dissociant la consommation d'aliments au cours d'un repas.

Ainsi, les protéines et les lipides sont consommés seuls, et les glucides et les lipides ne doivent pas être consommés au cours d'un même repas.

Il faut aussi réduire les « mauvais glucides », c'est-à-dire les aliments avec un index glycémique élevé : pommes de terre, pain blanc, pâtes, carottes, betteraves...

En parallèle, les « bons glucides » se consomment en prise individuelle, deux à trois fois par semaine.

En résumé, cette méthode exclut les glucides (riz blanc, pâtes, frites, pommes de terre, maïs, pain blanc, sucre, fibres, lipides et protéines) et n'associe jamais les sucres et les graisses dans un même repas.



Avantages et inconvénients

Le régime Montignac permet une perte de poids rapide, environ 5 kg par mois. Il est de plus facile à suivre et autorise de petites gourmandises de temps en temps. Par ailleurs, il convient aux personnes actives, car il n'occasionne aucune sensation de faim.

Il présente néanmoins des risques de carences en sucres qui peuvent entraîner une forte fatigue. Il est aussi contraignant à suivre, car il faut s'informer sur l'apport glycémique de chaque aliment.

D'autre part, ce régime n'offre pas une alimentation équilibrée.

Le régime Hollywood

Le régime Hollywood ou Beverly Hills fait partie des régimes dissociés. Il permet de perdre du poids en consommant uniquement des fruits.

Principe



Le régime Hollywood, aussi appelé « régime fruits », est né dans les années 1980 aux États-Unis, plus précisément à Hollywood, où les stars voulaient perdre du poids rapidement.

Il se fonde sur deux principes : manger beaucoup de fruits, notamment de l'ananas, qui facilite la digestion, et ne

pas mélanger les aliments. Ainsi, pendant quinze jours, les repas sont constitués uniquement de fruit : ananas, pamplemousse, pastèque...

Après ces deux semaines, les protéines et lipides sont progressivement réintroduits, mais sont consommés seuls. Il ne faut pas mélanger ces aliments dans un seul et même menu.

Tous les aliments industriels sont aussi exclus de ce régime.

Avantages et inconvénients

Le régime Hollywood est facile à suivre, car il n'impose aucune restriction quant aux quantités ingérées. Simple et plutôt agréable, il permet une perte de poids rapide. De petits écarts sont même autorisés, mais, en contrepartie, il faudra suivre une cure de fruits pendant trois jours.



De plus, les fruits ont l'avantage de purger l'organisme.

En revanche, ce régime est monotone, puisque les aliments varient peu, et il faut souvent prévoir une reprise de poids à la fin du régime. Il existe par ailleurs des risques de carences qui provoquent une forte fatigue. Une sensation de faim est aussi souvent ressentie.

Attention ! Le régime Hollywood ne doit pas être suivi à long terme, car il ne permet pas une alimentation équilibrée.

Le régime des groupes sanguins

Selon le docteur Adamo, les groupes sanguins ne sont pas apparus sur Terre à la même période. Chaque groupe sanguin serait donc adapté à une alimentation spécifique selon sa période d'apparition.

Principe

Cette méthode, destinée à tous, prend en compte votre groupe sanguin pour personnaliser votre alimentation. Il préconise donc la consommation d'aliments compatibles avec le groupe sanguin de chaque individu.

D'autres aliments, jugés incompatibles, seraient alors à l'origine d'une prise de poids et de divers problèmes de santé.

Le régime des groupes sanguins propose quatre formules différentes :

- ▶ Groupe A : alimentation végétarienne (fruits, légumes, céréales).
- ▶ Groupe B : alimentation équilibrée (laitages, œufs, viandes sauf le poulet, légumes, fruits, céréales).
- ▶ Groupe AB : alimentation variée autorisant les aliments des groupes A et B.
- ▶ Groupe O : alimentation riche en protéines (viandes, fruits, légumes).



En parallèle, tous ces régimes demandent une activité sportive constante.

Avantages et inconvénients



Le régime des groupes sanguins peut être suivi tout au long de votre vie. Il permet une perte de poids progressive et prévient les maladies cardio-vasculaires, le diabète, le cancer... Il est relativement facile à suivre, car il n'impose aucune restriction quant aux quantités.

La perte de poids dépend cependant des habitudes alimentaires de chacun, et il peut être contraignant et frustrant de changer son alimentation pour une longue durée.

Les résultats sont de plus aléatoires. L'alimentation est aussi peu variée, ce qui peut entraîner des carences ou des dysfonctionnements (constipation, fatigue rénale...). Le régime est donc difficile sur le long terme.

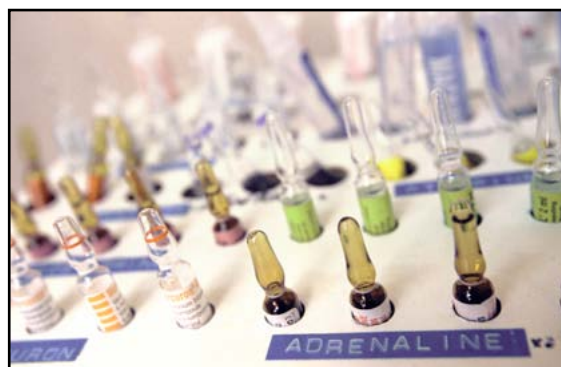
Le régime hormonal

Le régime hormonal prend en compte votre profil hormonal pour personnaliser votre alimentation.

Principe

Ce régime repose sur l'idée que chaque individu assimilerait différemment les graisses en fonction de son profil hormonal. Cette méthode d'amaigrissement distingue ainsi douze profils hormonaux auxquels chacun doit pouvoir s'identifier.

Une alimentation faible en gras et en sucre permet par exemple de combattre un dérèglement du taux d'insuline ; tandis qu'une alimentation pauvre en sel (plats préparés, sauces...) aide à diminuer les effets du stress.



Avantages et inconvénients

Le régime hormonal permet une perte de poids pouvant aller jusqu'à 5 kg en une semaine. Cette alimentation prévient aussi les maladies cardio-vasculaires, le diabète, le cancer, etc.

En revanche, la perte de poids dépend des habitudes alimentaires de chacun, et il faut connaître ses problèmes hormonaux avant de commencer ce régime.

Le chronorégime

Le chronorégime n'interdit aucun aliment, mais il impose de manger chaque repas de la journée à des heures précises.

Il est destiné aux personnes patientes, qui souhaitent surtout améliorer leur hygiène de vie sur le long terme. Il n'est cependant pas indiqué aux personnes qui souhaitent maigrir beaucoup et rapidement.

Principe



Un chronorégime prend en compte le rythme biologique naturel de chacun. En effet, notre corps sécrète des substances différentes selon les moments de la journée. En adaptant son alimentation au rythme biologique du corps, il est possible de perdre du poids.

Il faut donc organiser ses repas selon des plages horaires fixes : chaque aliment ne peut être consommé qu'à un moment précis de la journée.

Par ailleurs, le chronorégime exclut très peu d'aliments, le tout étant de

les manger au bon moment. Il fait ainsi baisser votre consommation quotidienne de calories.

Une journée type se divise de la manière suivante :

- ▶ un repas gras (fromage, œufs, pain, beurre, charcuterie) le matin ;
- ▶ un repas lourd (grosse portion de viande maigre, légumes féculents) le midi ;
- ▶ un encas gras (chocolat, fruits secs...) au goûter ;
- ▶ un repas très léger (poisson et légumes) ou pas du tout de repas le soir.

Avantages et inconvénients

Le chronorégime permet une perte de poids progressive, mais durable. Les résultats apparaissent cependant plus rapidement chez les hommes. Elle dépend aussi des habitudes alimentaires de chacun.

Les menus, quant à eux, sont prévus à l'avance, vous n'avez donc pas besoin de chercher de nouvelles recettes. De plus, ils offrent une alimentation variée et équilibrée. Vous ressentez peu de frustration, car il n'y a pas de restriction sur les quantités.

En revanche, aucun écart sur les menus et les horaires n'est toléré. C'est pourquoi il peut être compliqué à suivre, car il faut organiser ses repas selon l'heure et l'aliment autorisé, ce qui bouleverse vos habitudes alimentaires.

Il peut aussi créer des carences selon les besoins nutritifs de chacun ainsi que de la fatigue.



Le jeûne

Le jeûne convient aux personnes qui veulent perdre du poids très rapidement. Attention tout de même, il peut être dangereux pour l'organisme s'il dépasse une certaine durée. Il est très efficace, mais peut provoquer de nombreuses carences.

Principe



À l'origine, le jeûne est une manière de purifier son corps des toxines, en lui permettant de puiser l'énergie dans ses réserves. Il consiste à se priver de toute alimentation durant sept jours, mais les boissons sont autorisées.

Un jeûne total se base uniquement sur la consommation d'eau ; tandis qu'un jeûne partiel permet la consommation de bouillons de légumes et de jus de fruits. Mais, pour votre santé, il est fortement conseillé d'accompagner cette alimentation de quelques légumes.

Ce n'est pas un régime à proprement parler, mais s'il est suivi sur une courte période, il permet de perdre du poids rapidement. Par contre, il peut être extrêmement dangereux s'il n'est pas accompagné d'un suivi médical.

Avantages et inconvénients

Un jeûne permet de maigrir très rapidement, jusqu'à 5 kg par semaine. Il nettoie aussi l'organisme en agissant comme une purge. Un jeûne peut aussi soulager des douleurs chroniques (rhumatismes, migraines, problèmes d'intestin...).

En revanche, il est primordial de connaître et de comprendre les risques d'un jeûne sur la santé. Un suivi par un médecin est impératif ! En effet, se priver de



nourriture occasionne de sévères carences et fragilise les défenses immunitaires. Cela entraîne aussi une grande fatigue, des maux de tête, et une sensation de faim intense durant les premiers jours. Il faut également anticiper une forte fonte musculaire.

Enfin, la reprise de poids à la fin du jeûne est très rapide.

La micronutrition

La micronutrition se concentre sur l'équilibre des apports énergétiques de chaque personne.

Principe



La micronutrition exige une alimentation équilibrée et saine. Elle étudie les besoins nutritifs de chaque personne, afin de proposer un régime alimentaire adapté, couplé éventuellement à des compléments alimentaires.

Elle permet de combler des micro-carences et de corriger les excès en apports nutritionnels.

Avantages et inconvénients

La micronutrition permet d'adopter des habitudes alimentaires saines (pas de grignotage, exercices physiques, éviter les boissons sucrées...) et d'apprendre à connaître et comprendre ses besoins nutritionnels. Selon les habitudes alimentaires d'une personne, la perte de poids est progressive et durable.

Elle peut aussi soulager des problèmes de santé légers tels que de la fatigue, des troubles de l'humeur, des problèmes intestinaux...

En revanche, la micronutrition demande de la patience, car une enquête sur vos habitudes et vos besoins alimentaires est effectuée par votre médecin. Un bilan biologique est également souvent nécessaire.

Attention aux risques de frustration, car la micronutrition peut modifier considérablement les habitudes alimentaires d'une personne.

Un régime alimentaire pour grossir

Dans une société qui prône la minceur à tout bout de champ, le régime amincissant est une obsession pour beaucoup de gens. Mais, de même que le surpoids est un problème, une minceur excessive peut être un motif de souffrance. Il est donc important, pour les personnes concernées, de savoir comment grossir.

Pourquoi grossir ?

Tandis que certaines personnes prennent (trop) facilement du poids, d'autres ne grossissent pas, et ce, malgré une alimentation riche en calories. Cela est dû à une différence entre les métabolismes de chacun : pour un même sexe et une même taille, avec la même activité physique et la même alimentation, l'une dépense plus de calories que l'autre à cause de son métabolisme plus rapide.

Des troubles comme l'anorexie ou la boulimie, liés à des causes psychologiques et affectives, sont aussi à l'origine d'un amaigrissement important et dangereux.

Par ailleurs, certaines maladies ou leur traitement peuvent s'accompagner d'une perte de poids importante. C'est le cas, notamment, de cancers, de maladies infectieuses, hépatiques, cardiaques, ou encore d'affections endocriniennes ou digestives.

Enfin, une activité physique intense ou prolongée chez une personne qui n'y est pas habituée peut également créer une perte de poids importante, bien que généralement temporaire.



Comment grossir en changeant son alimentation ?



Le premier réflexe pour grossir est de manger tout et n'importe quoi, en particulier des aliments très riches en calories. Or, une cure super-calorique n'est pas sans risque pour l'organisme et peut être brutale pour votre corps.

Demandez l'avis de votre médecin avant de changer votre alimentation de façon si importante.

Pour grossir correctement, le principe est simple : il faut augmenter ses apports

énergétiques ! Le régime doit donc fournir environ cinq cents calories de plus par jour afin d'engendrer une prise de poids de 500 g par semaine. Pour cela :

- ▶ Faites-vous plaisir ! Contrairement à un régime amincissant, vous avez la chance de pouvoir manger par gourmandise des aliments que d'autres s'interdisent, et de vous faire plaisir tout en atteignant votre objectif.
- ▶ Les produits plus gras ou plus sucrés peuvent, bien évidemment, vous aider à prendre du poids, mais il est important de garder de bonnes pratiques alimentaires, ce qui implique de manger équilibré, mais en plus grande quantité. Apprenez donc à manger de tout, et n'hésitez pas à vous resservir.
- ▶ Choisissez des aliments à densité énergétique élevée.
- ▶ Mangez des féculents, de la viande rouge, riche en protéines, mais tâchez tout de même de varier les apports en protéine.

Bien que vous puissiez vous permettre, plus que d'autres, des aliments à densité calorique élevée (féculents, fromage, charcuterie), gardez tout de même une consommation limitée de gâteaux, chips et bonbons : le but est de prendre du poids, pas uniquement de mauvaises graisses !

De même, limitez les produits sucrés, mis en cause dans le cholestérol et le diabète.

Si augmenter les portions est bien sûr efficace, cette technique a ses limites : celles de votre estomac ! En effet, celui-ci ne peut se remplir au-delà d'un certain seuil, et vous devrez alors faire preuve d'inventivité, en augmentant la quantité de calories de vos préparations pour le même volume. Vous pouvez ajouter, par exemple :

- ▶ de la crème fraîche dans une purée ;
- ▶ des œufs dans un gratin ;
- ▶ de la mayonnaise dans les crudités ;
- ▶ du miel dans un yaourt ;
- ▶ de la confiture dans un fromage blanc.



Pour finir, en plus des trois repas basiques par jour, faites des collations riches en glucides entre les repas : une le matin, un goûter l'après-midi, voire une autre collation après le repas du soir, par exemple aux alentours de 22 h.

Comment grossir en changeant son rythme de vie ?



Le poids d'une personne est intimement lié à son hygiène alimentaire, mais aussi à son mode de vie. Pour maigrir, il faut donc dormir le plus possible (au minimum 8 h par nuit), et à des heures régulières.

D'autre part, les personnes qui souhaitent prendre du poids ne veulent pas pour autant que les kilos gagnés soient répartis à un seul endroit ! Pour éviter cela, la meilleure solution est de pratiquer une activité physique : celle-ci permet en effet de développer la masse musculaire et d'apporter une tonicité aux tissus afin de gagner en fermeté.

En revanche, il faut savoir que le sport augmente les dépenses énergétiques : il vous faudra donc compenser ces dépenses en redoublant d'appétit.

Par ailleurs, le tabac peut avoir tendance à couper l'appétit. Donc, pour protéger votre santé et retrouver l'appétit et le goût des aliments, arrêtez de fumer.

Pour aller plus loin

Astuces

Différence entre un jeûne et une diète

 par Blabla

La grande différence entre un jeûne et une diète est que la diète autorise la consommation de certains aliments. On parle par exemple de monodiète lorsque l'on ne consomme qu'un seul aliment pendant plusieurs jours. Cette dernière dure entre un et quatre jours.

Le jeûne est plus restrictif, car il n'autorise aucune nourriture. Il peut durer plus longtemps (jusqu'à quinze jours ou un mois), mais il doit être réalisé sous contrôle médical.

De plus, il est important d'observer scrupuleusement les phases d'entrée et de sortie du jeûne.

En effet, après un jeûne, les catégories d'aliments doivent être réintégrées selon des quantités et un ordre précis.

Lisez les étiquettes !

 par Clara

Avant d'acheter un produit en supermarché, apprenez à bien lire l'étiquette.

Si vous hésitez entre deux produits, comparez les valeurs caloriques et la teneur en sodium et en gras saturés de chacun.

Cela vous donnera un coup de pouce pour choisir le produit le plus « sain ».

Questions/réponses de pro

Régime de stars

Les stars prennent du poids et le perdent tout aussi facilement. Quel est leur secret ?

 Question de Maude

► Réponse de Clara

Il n'y a pas de secret pour maigrir : il faut diminuer ses apports caloriques pour que le corps puisse puiser dans ses réserves.

Les stars utilisent différents régimes, comme le régime Hollywood, aussi appelé « régime fruits ».

Cependant, il faut garder en tête que ce régime fait perdre du poids rapidement, mais pas de façon durable. La reprise de poids est immédiate à la fin du régime.

C'est pourquoi il faut oublier les régimes de stars et suivre un régime personnalisé.

► Réponse de Mincepour toujours

Il n'existe aucune méthode miracle pour maigrir. Ceux qui prétendent le contraire sont des escrocs.

Vous parviendrez à un résultat durable uniquement lorsque vous aurez définitivement renoncé à vos mauvaises habitudes alimentaires.

Perdre rapidement du poids avec un jeûne

Je voudrais perdre 3 kg très rapidement, c'est pourquoi je pense faire un jeûne. Dois-je le faire pendant sept jours ou puis-je perdre mes kilos en trop plus vite ?

 Question de Saasha

► Réponse de Costes

Le jeûne permet une perte de poids rapide : en moyenne 5 kg en sept jours. Mais, il peut être dangereux pour l'organisme s'il dépasse une certaine durée. C'est pourquoi il dure sept jours maximum et doit être suivi par un médecin.

► Réponse de Mincepour toujours

Durant une période de jeûne, on perd d'abord beaucoup d'eau, puis des muscles et aussi un peu de gras. Mais dès que l'on arrête le jeûne, aussi pénible que nocif pour la santé, le corps se dépêche de reconstituer ses quantités d'eau et de graisses disparues, avec les kilos s'y rapportant. Par contre, il faut beaucoup de temps pour reconstituer les muscles perdus.

La question que vous devriez vous poser est : combien de kilos vais-je reprendre après ?

Régime à base de fruits

J'aimerais perdre du poids avec un régime Hollywood à base de fruits. Quel fruit est le plus recommandé dans ce cas ?

 Question de Gatie

► Réponse de ESA

Le régime à base de fruits a eu du succès à une époque, mais tous les nutritionnistes en sont revenus, soyez donc prudente. Toutefois, l'ananas était très conseillé dans ce régime, car il facilite la digestion.

Le fruit le plus intéressant pour perdre du poids est la pomme, loin des repas, de préférence vers 16h.

► Réponse de Mincepourtoujours

Les fruits contiennent tous du sucre, donc ne comptez pas sur un effet « miracle » d'un quelconque fruit qui induirait la fonte de vos réserves de graisse.

Si dans le cadre de votre alimentation quotidienne, vous décidez de remplacer d'habituelles pâtisseries, barres chocolatées, friandises diverses, etc. par des fruits, il est certain que vous obtiendrez un gain important en matière de calories ingérées, car les fruits sont bien moins caloriques, à quantités égales, que les produits cités précédemment.

Le fruit présentant le meilleur rapport volume ingéré/faibles calories est la pomme, qui est de plus très facile à transporter et à conserver, ce qui vous permet d'en avoir toujours sous la main tout au long de votre journée.

La pomme représente donc un dessert et un coupe-faim idéal, mais ce n'est pas une raison pour en abuser.

VI.

Les produits et soins minceur



En associant un produit minceur avec une bonne hygiène alimentaire ainsi qu'un entraînement physique régulier, des résultats visibles apparaîtront rapidement.

Les personnes désireuses de perdre du poids ou de mincir auront le choix entre des gammes variées de produits minceur, dont des substituts de repas

(boissons, barres, crème, soupe), des soins à appliquer sur la peau et des vêtements minceur.

Agréables à utiliser, ils ciblent la partie du corps à traiter pour vous aider à sculpter votre silhouette.

Toutefois, ces produits ne font pas non plus des miracles. Ils peuvent être achetés sans ordonnance, mais restent souvent coûteux.

Les substituts de repas

Les substituts de repas sont utilisés dans le cadre d'un régime ou pour corriger un petit excès de gourmandise.

Ils sont particulièrement adaptés aux personnes qui travaillent et qui n'ont pas le temps de se préparer un déjeuner équilibré. C'est une méthode rapide, simple, et efficace.

Principe

Les substituts de repas sont des poudres à reconstituer qui peuvent remplacer un repas. Pauvres en calories, ils contiennent cependant tous les apports nutritifs nécessaires à une bonne alimentation. Ils se présentent sous différentes formes : en poudre, en crèmes, en boissons et en barres.

Il est cependant important de consommer au moins un vrai repas par jour, ainsi que des fruits.

Attention : *les substituts alimentaires ne doivent pas remplacer tous vos repas ! Alternez leur prise avec au moins un ou deux repas minceur.*



Avantages et inconvénients



Sans danger, le substitut de repas est rapide à préparer ou prêt à l'emploi. Il n'existe aucun risque de carences, si au moins un repas complet est consommé au cours de la journée.

Déclinés en une grande variété de goûts, ils vous aident à maigrir, tout en évitant de sauter des repas.

Ils s'adaptent aussi très bien à une activité professionnelle.

Néanmoins, ces produits sont très souvent coûteux, et il est facile d'en abuser, car ils sont sans ordonnance. Certaines personnes peuvent ainsi se créer des carences en fibres et une sensation de faim (surtout avec les substituts sous forme liquide).

Par ailleurs, une prise sur plusieurs jours peut s'avérer difficile à cause des goûts redondants et de la monotonie.

La perte du poids est également peu durable.

Les produits allégés

Les produits allégés sont des produits de consommation courante dont la teneur en sucre, graisse ou calories a été diminuée d'au moins 25 % par rapport à un produit traditionnel.

Principe

Les produits allégés obéissent à une réglementation bien précise, contrairement aux produits « light » ou « légers » : leur étiquette doit indiquer leur réduction en graisse et en sucre. Ils peuvent être consommés par tous, dès lors que vous ne présentez pas de contre-indication particulière.

Ils se présentent sous forme de crèmes-desserts, plats en sauce, vinaigrettes, boissons, laitages... Il faut par contre bien lire l'étiquette du produit pour connaître sa valeur nutritionnelle.



Avantages et inconvénients

Ces produits peuvent être un coup de pouce dans le cadre d'un programme minceur.

Mais seuls, ils ne permettent pas de maigrir, ils doivent être complétés par une alimentation équilibrée et de l'exercice physique.

Cependant, la dénomination « allégée » est souvent trompeuse, beaucoup de produits restent gras et caloriques. Ce n'est pas parce qu'ils contiennent moins de matières grasses ou de sucres qu'ils sont moins caloriques que d'autres aliments.

D'autre part, ces produits sont souvent chers et peu savoureux. Ils peuvent aussi avoir un effet inverse, car on a tendance à manger de plus grandes quantités de produits dits allégés.

Les produits amincissants contre la cellulite

75 % des femmes sont concernées par les problèmes de cellulite. Les produits amincissants, sous forme de crème ou de gel, luttent contre ce phénomène.

Ils sont indiqués aux personnes qui n'arrivent pas à se débarrasser de leur cellulite. Ils peuvent être un réel coup de pouce pour ceux qui se donnent par ailleurs les moyens d'avoir une bonne hygiène de vie : régime, sport.

Principe



Constitués d'agents actifs qui ont de multiples effets sur le corps, les produits amincissants ont des effets drainant (contre la rétention d'eau et les toxines), raffermissant et tonifiant sur la peau (lutte contre le relâchement de la peau). Ils brûlent aussi les graisses et lissent la peau. Ils sont donc une aide pour lutter contre le stockage de la « peau d'orange ».

Attention néanmoins à bien choisir le soin adapté à son profil, car chaque soin possède sa propre composition. En vente libre en pharmacie ou parapharmacie, il est tout de même conseillé de demander conseil à un médecin ou un pharmacien avant d'effectuer son achat.

L'application s'effectue par un massage (de haut en bas) sur les zones à traiter et dure en moyenne un mois. Il est nécessaire de le réaliser entièrement pour un meilleur résultat.

Avantages et inconvénients

Les produits amincissants ont l'avantage d'être simples à utiliser et efficaces. Ils font diminuer votre tour de cuisse d'un à deux centimètres en moyenne par mois.

Ils doivent toutefois être complétés par une bonne hygiène de vie (sport et régime).

Les patchs minceur ou anti-cellulite

Les patchs ne sont pas des médicaments. Constitués d'agents actifs à base de plantes, ils aident à brûler vos calories.

Ils se destinent à celles et ceux qui désirent compléter leur régime amaigrissant.

Le patch minceur a un double effet : il aide à dissoudre les graisses localisées et lutte contre le grignotage. Il se colle sur la peau et se diffuse sur la zone à traiter. Le traitement dure un mois et peut être renouvelé.

C'est une méthode discrète et peu contraignante.

Les soins minceur

Les soins minceur sont proposés dans les instituts de beauté ou par des kinésithérapeutes pour aider à mincir et raffermir la peau. Ils sont utilisés comme une aide à mincir dans le cadre d'un régime.

C'est l'atout incontournable pour affiner sa silhouette.



Principe



Un soin minceur regroupe les soins administrés par des professionnels de la santé et de l'esthétique dans le but d'affiner le corps : massages minceur, électrostimulations et ultrasons. Selon le soin recherché, il sera réalisé par un médecin, un kinésithérapeute ou en institut de beauté.

Souvent à base de plantes ou de composés naturels, ils brûlent les calories, diminuent le stockage de la graisse et raffermissent la peau.

En crème, en patchs, en spray ou en rouleau applicateur, il en existe une multitude sur le marché de l'esthétique.

Néanmoins, il est important de pratiquer une activité sportive en complément de ces aides. Pensez aussi à tester ces produits sur une petite partie de votre corps pour vérifier si votre peau les tolère. Attention aux allergies !

Avantages et inconvénients

Les soins minceur sont faciles à appliquer et ils ne présentent aucun risque pour la santé. Attention tout de même aux allergies. Ils hydratent la peau et enveloppent le corps d'un parfum agréable, tout en affinant le corps. Les résultats sont efficaces après plusieurs séances, et ils ont également un impact positif sur le corps et l'esprit.

Cependant, comme pour tous les produits minceur, les prix restent assez élevés. Certains massages peuvent parfois aussi être douloureux, et il faut avoir confiance en la compétence du personnel des instituts de beauté sur l'utilisation des appareils amincissants. Par ailleurs, il est facile d'en abuser et d'en espérer trop. Or, sans une alimentation équilibrée et une activité sportive, vous serez vite déçu.



Les massages

Plusieurs techniques de massage sont utilisées pour venir à bout de la cellulite. Elles sont pratiquées par des médecins, le plus souvent des kinésithérapeutes, ou bien par des professionnels de l'esthétique.

Principe



Un massage minceur vous aide à perdre quelques centimètres au niveau des cuisses, du ventre, des hanches et des fesses. Les massages seuls ne permettent toutefois pas de maigrir, mais couplés à une alimentation équilibrée et une activité sportive régulière, ils vous aident à affiner et raffermir votre corps.

Si vous faites réaliser vos massages dans un institut de beauté, informez-vous au préalable sur la nature du massage pour vous assurer qu'aucun geste dangereux ne sera pratiqué. Seul un kinésithérapeute est habilité à pratiquer des massages thérapeutiques en profondeur.

Les massages minceur peuvent être de différente nature. Ainsi, le palper-rouler pince la peau entre les doigts tout en roulant la peau. Il est douloureux, mais efficace. D'autre part, le pétrissage consiste à « pétrir » la peau en effectuant des allers-retours sur la peau. Enfin, les ventouses facilitent la circulation sanguine. Le massage consiste à faire un effet de ventouse en appuyant sur sa main posée en creux sur la peau.

Les résultats sont généralement efficaces sur le long terme s'ils sont combinés à une alimentation équilibrée et une activité sportive. Ils favorisent la circulation du sang et aident à éliminer les toxines.

Par ailleurs, selon le massage, ils ont un effet positif à la fois sur le corps et sur l'esprit.

Le principal inconvénient du massage minceur est son coût : 50 € minimum la séance. Sachant qu'il faut au moins dix séances avant de constater les premiers résultats.

Palper-rouler : combattez votre cellulite en douceur !

Le palper-rouler est un massage drainant. Cette technique très connue favorise la circulation du sang et décroche les cellules graisseuses qui sont ensuite éliminées naturellement par le corps. Elle est indiquée aux personnes qui souhaitent s'attaquer en douceur à leur cellulite. C'est une méthode efficace et peu coûteuse : il faut compter environ 10 € par séance.



Le palper-rouler est réalisé manuellement ou bien à l'aide d'un appareil par un kinésithérapeute ou en institut de beauté.

Qu'elle soit manuelle ou pas, la technique du palper-rouler est la même : il s'agit de soulever un pli de la peau, de le rouler et de le décoller pour casser les cellules graisseuses.

Le palper-rouler peut cependant être un peu douloureux, et il nécessite beaucoup de séances, au moins une quinzaine.

Drainage lymphatique



Le drainage lymphatique est indiqué aux personnes ayant des excès de graisse localisés et souffrant de problèmes de circulation du sang. C'est un massage doux qui permet de lutter contre les problèmes de circulation du liquide lymphatique (jambes, cuisses lourdes...) qui ont tendance à aggraver le phénomène de cellulite. Le drainage lymphatique a donc un effet direct sur votre « peau d'orange ». Il est effectué en général par un kinésithérapeute.

Ce dernier appuie par petites pressions et dépressions sur différents points de votre corps. Cela permet au liquide lymphatique de remonter vers le cœur.

Il procure par ailleurs une sensation de bien-être et de légèreté et fortifie le système immunitaire. Un drainage lymphatique est donc bon pour les intestins.

Toutefois, comme le drainage active la circulation du sang il est déconseillé pendant les périodes de règles. De plus, c'est un processus long, et chaque séance dure plus d'une heure, car le corps est entièrement traité.

Endermologie[®], le Cellu-M6[®]

L'endermologie[®] repose sur l'utilisation du Cellu-M6[®]. Elle est indiquée aux personnes présentant une cellulite localisée qui résiste aux régimes et au sport. Cette technique est pratiquée par des médecins ou des kinésithérapeutes formés à l'utilisation du Cellu-M6[®].



Le Cellu-M6[®] est un appareil qui reprend, en l'améliorant, la technique du palper-rouler. Il est équipé d'une aspiration et de deux rouleaux mobiles qui décrochent les cellules graisseuses et activent la circulation sous-cutanée.

Avant de commencer un traitement, le praticien vous rencontre lors d'une visite préalable. Ce dernier établit un bilan (antécédents médicaux, alimentation, photos...), vérifie la présence de contre-indications, vous informe et prévoit le traitement en détail (devis). Les séances ont lieu une à deux fois par semaine au cabinet du praticien et durent en moyenne trente minutes. Il est conseillé de porter pendant ces séances un collant intégral appelé Endermowear[®].

Cette technologie est toutefois contre-indiquée dans plusieurs cas : diabète, cancer, grossesse et allaitement, hypertension, hypothyroïdie. Il en est de même pour les patients présentant des bleus, des cicatrices ou des plaies.

C'est une méthode relativement efficace qui tonifie et raffermi la peau, mais les effets contre la cellulite ne sont généralement pas durables. En revanche, le traitement est long et onéreux : il faut en moyenne quinze séances, à raison de 40 € à 70 € la consultation.

Les vêtements minceur

Le vêtement minceur permet de maigrir en toute discrétion grâce à l'association de substances actives sur les fibres d'un vêtement.

Principe

Les vêtements minceur, aussi appelés cosmétotextiles, sont des vêtements composés de nanoparticules contenant une substance active (caféine, thé vert, vigne rouge...). Cette substance se libère progressivement sur la peau grâce au frottement du tissu sur le corps.

Ils ont pour objectif de brûler les calories, réduire la cellulite, raffermir et hydrater la peau. Ils se présentent sous différentes formes : collants, brassards, bodies, culottes, ceintures et pantalons.

Bon à savoir : *il est important de pratiquer une activité sportive en complément de ces vêtements minceur et de maintenir une alimentation équilibrée.*

Avantages et inconvénients

Les vêtements minceur vous aident à perdre jusqu'à 3,1 cm de tour de cuisse en 28 jours. Discrets sous les habits, ils sont optimisés pour procurer une sensation agréable. De plus, ils hydratent la peau au quotidien.

En revanche, les vêtements minceur sont coûteux, et sans une alimentation équilibrée et une activité sportive, vous serez vite déçus par les résultats obtenus.

Par ailleurs, même s'ils sont testés dermatologiquement, il est déconseillé de les porter si vous avez une peau sensible.

Enfin, le recul est insuffisant pour connaître les véritables effets des nanoparticules sur l'organisme.



L'électrostimulation

L'électrostimulation est une technique basée sur la stimulation des muscles via des impulsions électriques.



Principe

L'électrostimulation est une technique qui aide à remodeler le corps. Un appareil émet des impulsions électriques sur une partie du corps, ce qui stimule et contracte le muscle. Pratiquée de manière régulière, l'électrostimulation vous aide à affiner votre silhouette.

Cette technique se pratique en institut ou à domicile, en achetant l'un des nombreux appareils disponibles à la vente.

Avantages et inconvénients



L'électrostimulation a l'avantage de pouvoir se pratiquer chez soi, et elle donne des résultats efficaces sur le long terme si elle est combinée à une alimentation équilibrée et une activité sportive. Elle stimule des muscles difficiles à travailler autrement, tout en restant sans douleur.

En revanche, son prix est élevé, puisqu'une séance en institut coûte au minimum 15 €. Comptez au moins 30 € pour un appareil (sans compter les accessoires).

Certaines personnes l'utilisent comme une alternative au sport, ce qui encourage une mauvaise hygiène de vie. Il est donc important de préciser que l'électrostimulation n'améliore pas la condition cardiaque et n'offre pas les mêmes effets bénéfiques que le sport.

Par ailleurs, il est essentiel de bien étirer ses muscles après une séance afin d'éviter tout froissement ou déchirure.

Les ultrasons

Les appareils à ultrasons traitent la cellulite dans le but d'affiner efficacement le corps.

Principe



Cette méthode repose sur la diffusion d'ultrasons à basse fréquence sous la peau. Sous leurs effets, les cellules graisseuses éclatent et leurs résidus sont ensuite évacués dans le sang. Il existe différents appareils sur le marché.

Selon l'appareil à ultrasons, toutes les parties du corps qui ont tendance à stocker de la graisse peuvent être traitées : les fesses, les bras, le ventre et les cuisses.

La fréquence des ultrasons est réglée en fonction de la zone à traiter. Les résultats sont visibles après quelques jours, et définitifs au bout de 28 jours. En général, trois séances d'une heure et demie sont nécessaires.

Avantages et inconvénients

Maigrir par ultrasons aide à affiner les parties du corps traitées, vous pouvez ainsi perdre jusqu'à trois centimètres après chaque séance. De plus, les résultats sont efficaces sur le long terme.

Sans douleur, les zones du corps ciblées sont souvent difficiles à traiter autrement.

Comptez cependant entre 800 € et 1 000 € la séance. Par ailleurs, cette méthode ne s'adresse pas à tous. Il faut avoir entre 1,5 cm et 3 cm d'épaisseur de graisse.

En aucun cas, les ultrasons n'améliorent votre condition physique (endurance, résistance, musculature).

Pour aller plus loin

Astuces

Pourquoi des compléments alimentaires pour maigrir ?

 par Mincir Gourmand

Il existe deux raisons justifiant l'utilisation de compléments alimentaires, pendant et après le régime : faciliter le régime et réduire les risques pour la santé.

Un régime n'est pas simple à suivre dans le temps. Le corps se rebelle et cherche à nous faire abandonner cette famine volontaire. En effet, plus on a accumulé de graisse, plus le déficit énergétique qu'il faudra créer pour perdre un kilo sera important.

Il ne faut donc pas attendre d'avoir accumulé trop de kilos avant de s'en inquiéter. Sur le long terme, seuls 10 % des individus en surpoids parviendront à perdre des kilos sans les reprendre après.

Si les régimes réussissent aussi peu, c'est que nous nous retrouvons confrontés à des obstacles importants ; les suppléments vont être utiles pour les surmonter. On recense aujourd'hui six obstacles principaux à un régime.

L'augmentation de l'appétit est le premier obstacle. Il suffit de s'interdire certains aliments pour que, par réaction, on ait une envie subite d'en consommer.

Au-delà de cet aspect psychologique de l'interdit, le cerveau répond au phénomène de famine en augmentant notre envie de manger.

Nous nous trouvons alors dans une situation impossible à gérer, qui explique en grande partie l'échec des régimes. Il s'ensuit souvent une reprise de poids importante, ainsi qu'une culpabilisation.

Alors qu'en fait, nous avons juste été trop exigeants avec notre corps. Certains compléments alimentaires peuvent diminuer cette sensation de faim.

Survient ensuite un ralentissement du métabolisme. Lorsque les graisses corporelles remplacent les sucres en tant que carburant, ce changement est perçu comme une menace, puisqu'il témoigne d'une carence énergétique.

Face à ce danger, le cerveau économise l'énergie comme il peut. Cette pénurie énergétique provoquée par le régime se traduit rapidement par une réduction de nos dépenses caloriques. La moitié de cette baisse s'explique par l'allègement

du corps : plus on est léger, moins on a besoin d'énergie pour vivre. Le corps ajuste ainsi ses dépenses par rapport au taux de calories qu'on lui apporte quotidiennement.

Pour cela, il restreint l'activité thyroïdienne, ce qui provoque une diminution de la température corporelle. Concrètement, on ressent une plus grande sensibilité au froid et une plus grande difficulté de réchauffement.

Les études montrent que l'activité thyroïdienne des Français n'est déjà pas très vigoureuse, même sans régime. Une baisse supplémentaire s'avère donc très contre-productive. Certains suppléments sont toutefois capables d'activer la thyroïde, et donc la perte de poids.

De plus, plus un régime est long, moins la sécrétion d'hormones mobilisatrices des graisses est importante. En seulement quatre semaines de régime, des baisses substantielles d'adrénaline, et surtout de noradrénaline, sont observées. Cette détérioration se traduit par une forte fatigue.

Néanmoins, la pratique d'une activité physique est un moyen de relancer la sécrétion de ces hormones. La prise de plantes thermogéniques a aussi pour objectif d'augmenter leur sécrétion.

Par ailleurs, si le corps lutte si puissamment contre la restriction calorique, c'est que celle-ci constitue un risque pour la santé. Il faut donc écouter son corps pour ne courir aucun risque. Une dizaine de risques sanitaires générés par les régimes ont d'ailleurs été recensés.

Sans éliminer totalement ces problèmes, le bon usage de compléments alimentaires peut réduire leur incidence.

Avec la diminution de la sécrétion thyroïdienne et des hormones qui mobilisent les graisses, le taux d'hormones protégeant la masse maigre se réduit aussi. Cet environnement hormonal bouleversé a des conséquences néfastes sur la santé.

Enfin, si l'on se met au régime, ce n'est pas simplement pour perdre du poids, c'est essentiellement pour améliorer sa silhouette. Une belle silhouette passe non seulement par l'élimination des graisses, mais aussi par le maintien d'une tonicité musculaire.

Malheureusement, la perte de poids s'accompagne souvent d'une fonte musculaire et osseuse. Une étude montre que 21 jours d'un régime qui diminue l'apport calorique de 40 % provoquent une perte de quatre kilos, constituée pour moitié de masse musculaire et de masse osseuse.

Ces pertes sont d'ailleurs en général plus importantes chez les femmes que chez les hommes. Lors d'un régime, les pertes urinaires de calcium augmentent aussi, ce qui explique la baisse de la densité osseuse.

En outre, la pénurie calorique provoque une forte fatigue et des problèmes d'irritabilité. Ces troubles témoignent du fait que le corps a le plus grand mal à puiser dans ses propres réserves énergétiques, ayant trop l'habitude d'être abondamment abreuvé de calories alimentaires. Le manque de nourriture rend aussi le sommeil plus difficile à trouver.

En résumé, le second rôle des compléments alimentaires durant un régime, en plus de le faciliter, est de maintenir le corps en bonne forme.

Quelques basiques contre la cellulite

 par Pédébé

Si toutes les femmes peuvent avoir de la cellulite, y compris les plus minces, il est clair que ce phénomène s'accroît avec la prise de poids.

Plus le corps stocke de graisses, plus les cellules graisseuses (adipocytes) augmentent en nombre et en volume. Résultat : les capitons deviennent plus visibles.

Il est donc important de maintenir son poids de forme et d'éviter les prises de poids brutales, notamment lors de la grossesse ou à la ménopause.

D'autre part, il faut penser à bien s'hydrater. Un adulte doit boire en moyenne 1 l à 1,5 l d'eau par jour, le reste de ses besoins hydriques étant comblés par les aliments.

Rien ne sert toutefois de se forcer à boire toutes les cinq minutes. D'une part, boire n'a jamais fait maigrir, et le corps « sait » quand il a soif et vous le fait sentir.

Privilégiez les eaux plates, moins riches en sel que les eaux pétillantes et n'abusez pas des boissons drainantes, qui peuvent stimuler la circulation, mais contiennent des produits actifs qui ne doivent pas remplacer l'eau.

Questions/réponses de pro

Substituts de repas et santé

Les substituts de repas ont-ils des répercussions sur la santé ?

 Question de Sheila

► Réponse de Clara

Les substituts de repas ne sont absolument pas dangereux dans la mesure où vous en consommez peu et pas trop régulièrement. Ils peuvent facilement remplacer un déjeuner de temps en temps, voire un dîner.

En revanche, ne tombez pas dans l'excès : ces substituts ne doivent en aucun cas remplacer tous vos repas.

Compléments alimentaires hyperprotéinés

J'aimerais perdre au moins 30 kg et je voudrais savoir si des compléments alimentaires hyperprotéinés sont de bons compléments à un régime.

 Question de Jad

► Réponse de Costes

Les compléments alimentaires hyperprotéinés sont des adjuvants pour maigrir, mais ils sont inefficaces seuls. Ils accompagnent un régime alimentaire adapté, mais doivent être complétés par une activité physique régulière et une hygiène de vie équilibrée.

Pour plus d'informations, consultez un nutritionniste.

► Réponse de Mincepourtoujours

Il n'existe aucun complément, produit, médicament, astuce, etc. qui vous permettra de perdre ces 30 kilos.

Vous parviendrez à un résultat durable uniquement lorsque vous aurez définitivement renoncé à vos habitudes alimentaires actuelles.

Sachets de protéines

Je voudrais compléter mon régime avec des sachets de protéines, mais il existe une telle offre sur le marché que je ne sais pas quoi acheter. Que me conseillez-vous ?

 Question de Catline

► Réponse de Mincir gourmand

Les substituts de repas sont un vaste sujet. Souvent mal connus et parfois même dénigrés, les substituts de repas et encas hyperprotéinés peuvent pourtant être une vraie réponse, adaptée à nos modes de vie.

Pour certaines personnes, le recours à ces aliments diététiques est un outil unique pour déclencher la perte de poids. Pratiques, sûrs et apportant des garanties nutritionnelles, ils peuvent aussi avoir un rôle de « starter » pédagogique et faciliter l'acquisition d'un équilibre alimentaire.

Ponctuellement, les substituts de repas et encas hyperprotéinés aident aussi à corriger certains « petits écarts ».

Le problème de tout régime est la perte de masse musculaire conjointement à la perte de masse grasse. Pour contrecarrer cet effet collatéral, le recours à des préparations peu caloriques, mais très riches en protéines peut s'avérer être une solution, à la condition de ne l'appliquer que durant un laps de temps très court.

Il faut tout de même savoir que ces poudres hyperprotéinées ont la fâcheuse tendance à fatiguer le foie, pouvant même sur le long terme déclencher des problèmes hépatiques graves.

Votre corps a besoin, pour s'entretenir et alimenter votre cerveau en acides aminés, d'environ un gramme de protéines pures par kilo corporel et par jour.

Or, par la digestion, l'organisme ne sait assimiler tout au plus que 40 g de protéines à la fois. Donc, si vous pesez 75 kg, il vous faut 75 g de protéines par jour, c'est-à-dire 3×25 g.

Mais attention, ne confondez pas protéines pures et « protéines », vocable utilisé pour désigner les aliments riches en protéines pures. Il y a en moyenne 20 g de protéines pures dans 100 g de viande. Généralement, sur chaque emballage alimentaire, vous devez pouvoir trouver la quantité de protéines pures par 100 g de produit.

N'oubliez pas enfin qu'une diète trop stricte, même accompagnée d'apports en protéines, ne manquera pas de déclencher les mécanismes physiologiques de récupération des réserves de graisse perdues, qui sont en partie à l'origine de ces inévitables reprises de poids.

Seule l'analyse de vos mauvaises habitudes alimentaires vous permettra de reprendre durablement le contrôle de votre poids.

► Réponse de Camille22

De nombreuses marques proposent le produit miracle pour perdre du poids très très rapidement.

Attention, comme avec tous les régimes, il faut un minimum de sérieux et être suivi par un médecin ou un nutritionniste pour éviter de craquer ou de mettre votre santé en danger.

Il est important de regarder le dosage en protéines de chaque sachet, c'est ce qui compte : une bonne marque proposera au moins 18 g pour que ce soit efficace. Pensez aussi à prendre des vitamines pour combler les carences qui peuvent apparaître (comme dans tout régime).

La phase la plus importante après la perte de poids est la ré-équilibration alimentaire pour ne pas reprendre immédiatement les kilos perdus.

Maigrir avec des massages

Je suis mince, mais j'aimerais maigrir du cou et du visage. Que pensez-vous des massages ?

 Question de Valou02300

► Réponse de Clara

On ne maigrit pas avec un massage. Au mieux, on affine sa silhouette de quelques millimètres.

VII.

Maigrir médicalement

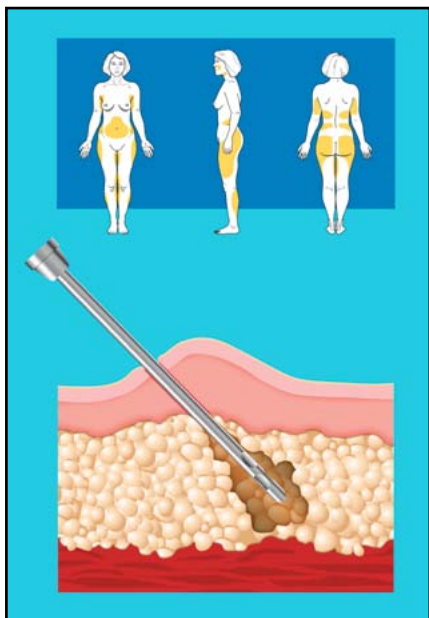


Lorsque les régimes, les produits et les soins minceur ne suffisent plus pour maigrir, et que malgré tous vos efforts, vous ne parvenez pas à perdre vos kilos en trop, vous pouvez faire appel à la chirurgie esthétique ou à certains médicaments, seulement s'ils sont prescrits par un médecin.

La liposuction et la plastie abdominale permettent, entre autres, d'atténuer ou d'enlever une surcharge graisseuse localisée. Les résultats sont alors efficaces, et plusieurs zones du corps peuvent être traitées en une seule opération.

Pour éviter ces traitements invasifs et souvent éprouvants pour le patient, il existe des alternatives à la chirurgie esthétique, comme la morpholiposculpture, l'UltraShape, la thermofréquence et les médicaments amaigrissants, qui peuvent donner de bons résultats selon votre profil.

La liposuction



La liposuction (ou lipoaspiration) permet de diminuer l'épaisseur de la couche graisseuse, en aspirant la graisse excédentaire, localisée en profondeur. Il est cependant nécessaire de perdre 50 % à 75 % de son excès de poids avant de réaliser une liposuction.

Une liposuction est très efficace chez les patients jeunes, car la peau est tonique et élastique et se retend naturellement après l'intervention. Elle concerne aussi bien les hommes que les femmes.

Chez les patients plus âgés, la peau est moins élastique. Les résultats esthétiques d'une liposuction sont donc moins évidents.

Cette intervention est indiquée aux personnes ayant des surcharges graisseuses localisées et un poids normal. En revanche, elle ne traite pas l'obésité et ne permet pas de maigrir si elle n'est pas relayée par une bonne hygiène de vie. En outre, elle n'améliore pas l'aspect de la peau : peau d'orange ou autres irrégularités.

Principe

La liposuction peut être pratiquée sur de nombreuses parties du corps, majoritairement situées en dessous de la ceinture abdominale. Elle concerne :

- ▶ la région de la culotte de cheval ;
- ▶ la région sous fessière ;
- ▶ les hanches ;
- ▶ la face antérieure des cuisses ;
- ▶ la face interne des cuisses (acte souvent associé à un lifting interne des cuisses) ;
- ▶ la face interne des genoux ;

- ▶ les mollets ;
- ▶ les chevilles. ;
- ▶ le bourrelet inférieur des bras ;
- ▶ le cou ;
- ▶ la paroi abdominale (acte parfois associé à une chirurgie abdominale).



La liposuction offre de bons résultats un mois après la chirurgie ; ils sont définitifs au bout de trois à quatre mois. Associée à une hygiène de vie saine, une alimentation équilibrée et la pratique d'un sport, la liposuction permet d'obtenir des résultats sur le long terme.

Il est toutefois essentiel de comprendre que la liposuction n'est pas un acte d'amaigrissement. Elle vise à remodeler la silhouette d'un patient ayant des excès de graisses localisés. Mais en cas de surpoids, il est nécessaire de perdre quelques kilos avant l'intervention.

L'intervention dure en moyenne deux heures, selon les zones traitées. Elle est réalisée sous anesthésie générale : le chirurgien aspire la graisse en profondeur grâce à des tubes très fins reliés à une aspiration douce.

Avantages et inconvénients

Avec une liposuction, les résultats sont efficaces, et plusieurs zones peuvent être traitées.

Toutefois, faire appel à la chirurgie esthétique est très coûteux, comptez au moins 700 € selon la partie du corps à traiter. De plus, il faut généralement plusieurs semaines de convalescence et des effets secondaires peuvent apparaître (hématomes, courbatures...).



Quoi qu'il en soit, un acte de chirurgie n'est jamais anodin, cette décision doit donc être mûrement réfléchie.

Il existe peu de contre-indications à cette opération. Elles sont surtout liées à des maladies spécifiques, telles que le diabète, la leucémie, l'hypertension et d'autres maladies graves. Elle est également déconseillée dans les cas d'une grossesse ou d'un allaitement (précaution), d'un traitement médical faisant saigner, d'un traitement à base d'anti-dépresseurs et d'obésité. Il est aussi déconseillé de prendre une pilule contraceptive ou de fumer énormément.

La plastie abdominale

La plastie abdominale permet de diminuer l'épaisseur du ventre, d'en resserrer les muscles et d'en retendre la peau. Cette chirurgie peut être associée à une liposuction si cela est nécessaire.

Elle est indiquée aux personnes ayant une grosse surcharge pondérale localisée au niveau du ventre.

Principe



La plastie abdominale s'effectue sous anesthésie générale ou péridurale et dure entre une et deux heures.

Le chirurgien commence par pratiquer une liposuction de la paroi abdominale, puis il enlève les bourrelets gênants pour pratiquer une remise en

tension cutanéograsseuse. Enfin, il resserre les muscles, si besoin. L'opération nécessite cinq à sept jours d'hospitalisation. Pour les plasties abdominales importantes, les patientes ont droit à un arrêt de travail d'un mois.

Elle offre de bons résultats au bout de trois à six mois. Associée à une hygiène de vie saine, une alimentation équilibrée et la pratique d'un sport, la plastie abdominale permet d'obtenir des résultats sur le long terme.

Le prix indicatif d'une plastie abdominale va de 2 300 € à 4 600 €. Ces frais peuvent néanmoins être pris en charge par la Sécurité sociale sous certaines conditions.

Avantages et inconvénients

La plastie abdominale donne des résultats efficaces et durables avec une bonne hygiène de vie. Son coût élevé peut cependant être pris en charge par la Sécurité sociale. C'est le cas pour les femmes présentant un tablier abdominal important qui recouvre le pubis.

En revanche, comme pour toute chirurgie, des hématomes peuvent se développer après la chirurgie, et la cicatrice peut être relativement visible si l'opération n'est pas effectuée avec brio.

Les alternatives à la chirurgie



Pour les personnes qui ne souhaitent pas de traitements invasifs ou chirurgicaux, il existe des techniques alternatives à la chirurgie esthétique comme la morpholiposculpture, l'UltraS-hape et la thermofréquence.

Ces dernières offrent des résultats rapides et efficaces, définitifs au bout d'un mois environ.

Associées à une hygiène de vie saine, une alimentation équilibrée et la pratique d'un sport, ces techniques alternatives permettent de maigrir sur le long terme.

Morpholiposculpture ou lipoadipectomie



La morpholiposculpture, ou lipoadipectomie, est préconisée pour les personnes ayant des amas de graisse localisés qui résistent à l'exercice physique et aux différents régimes.

Cette méthode associe des injections de sérum physiologique (eau salée), qui fragilisent les cellules graisseuses, et des ultrasons qui les détruisent. Cette intervention se déroule chez votre chirurgien. Il faut compter deux à six séances pour traiter une zone, sachant qu'une séance coûte environ 500 €.

Médisculpture

La Médisculpture permet de détruire les cellules graisseuses. Elle est destinée aux personnes présentant des excès graisseux localisés : culotte de cheval, ventre, fesses...

La Médisculpture utilise un appareil qui vide les cellules de leur graisse en faisant monter la température de l'hypoderme (située sous l'épiderme). En parallèle, des injections de sérum physiologique (eau salée) sont effectuées pour détruire les cellules vides. Il faut compter en moyenne sept à huit séances pour traiter une zone.

Par ailleurs, cette technique entraîne peu d'effets secondaires, seuls quelques gonflements et bleus sur les zones traitées sont à prévoir pendant quelques jours. Efficace, le traitement permet de perdre en moyenne :

- ▶ 4 cm à 10 cm sur les hanches ;
- ▶ 2 cm à 3 cm sur les genoux ;
- ▶ 4,5 cm à 7 cm sur les cuisses.

Le prix d'une séance de Medisculpt est compris entre 100 € et 130 €, et celui d'une injection avoisine les 150 €.



UltraShape



L'UltraShape est destiné aux personnes sans surpoids et ayant des excès de graisse localisés, prêtes à adopter un comportement alimentaire équilibré pour prolonger les effets de cette technique.

Elle est cependant contre-indiquée aux femmes enceintes, aux mineurs, aux personnes atteintes d'une pathologie grave et aux personnes munies d'un pacemaker.

La technique repose sur l'utilisation d'ultrasons qui détruisent les cellules graisseuses. Réalisée chez votre chirurgien, elle ne nécessite en plus aucune hospitalisation

Pour traiter efficacement une zone du corps, trois séances d'une heure sont nécessaires. Après le traitement, l'épaisseur de l'amas graisseux diminue d'environ 3 cm.

Une séance d'UltraShape coûte entre 700 € et 1 000 €.

Avantages et inconvénients des techniques alternatives

Les techniques alternatives à la chirurgie esthétique ne sont pas invasives et ne nécessitent pas d'hospitalisation.

De plus, les résultats sont efficaces et durables avec une bonne hygiène de vie : vous pouvez perdre jusqu'à 3 cm de graisse.

Les effets secondaires sont par ailleurs peu traumatisants, car ces techniques provoquent peu d'hématomes, et les éventuelles cicatrices sont presque invisibles.

Toutefois, il est vrai que le coût très élevé de ces méthodes peut être un frein. Il faut compter un minimum de 800 € par séance.

D'autre part, une activité sportive doit impérativement être pratiquée pour maintenir les résultats sur le long terme, car ces méthodes n'améliorent aucunement votre condition physique.

Enfin, ces traitements alternatifs ne conviennent pas à tous, il faut avoir entre 1,5 cm et 3 cm d'épaisseur de graisse.

Les médicaments pour maigrir

Les médicaments pour maigrir sont principalement destinés aux personnes présentant un surpoids ou souffrant d'obésité.

Ils doivent impérativement être associés à une alimentation saine et la pratique d'un sport.

En revanche, il arrive souvent que l'on reprenne du poids une fois le traitement achevé.

Homéopathie



L'homéopathie est une médecine naturelle qui traite les maux en stimulant nos défenses immunitaires. Elle se présente sous forme de granules qui renferment une dilution très faible de la substance à l'origine des maux du patient.

L'association de certaines granules peut donc aider à maigrir, mais pour être efficace, l'homéopathie doit être associée à un régime alimentaire spécifique. De plus, elle ne fonctionne pas sur tout le monde, les résultats ne sont pas garantis !

Seul un médecin-homéopathe saura vous concocter un tel traitement.

Alli® et Xénical®



Deux médicaments contenant la même molécule, à savoir l'Orlistat, sont en vente en pharmacie.

Le Xénical® nécessite une ordonnance, contrairement au médicament Alli®, en vente libre.

Deux fois moins dosé que le Xénical®, le Alli® limite l'absorption de graisses alimentaires ingérées. Il est sans ordonnance (le pharmacien est seul juge) et efficace en complément d'une activité sportive et d'une hygiène alimentaire saine.

Toutefois, il peut provoquer des selles abondantes et parfois incontrôlables.

En vente libre, les pharmaciens sont en revanche habilités à le délivrer qu'aux personnes justifiant d'un indice de masse corporelle (IMC) supérieur à 28.

D'autre part, sa délivrance sans ordonnance donnerait lieu à des abus (utilisation par des personnes souhaitant perdre quelques kilos superflus), le Alli® ne serait pas correctement utilisé dans 17 % des cas.

Le Xénical®, quant à lui, empêche le corps d'assimiler 30 % des graisses alimentaires, qui partent alors dans les selles.

Efficace sur le long terme, il doit être complété par un régime faiblement calorique ou faiblement lipidique, une activité physique et un complément en vitamines (parfois).

Le Xénical® s'obtient sur prescription médicale et n'est pas remboursé par la Sécurité sociale. Par ailleurs, les selles peuvent avoir une odeur nauséabonde pendant le traitement.

Attention : certains médicaments peuvent être dangereux pour votre santé. Parlez-en toujours à votre médecin.

Les médicaments interdits

Attention ! Il ne faut pas prendre n'importe quel médicament, car certains peuvent être très dangereux pour la santé. Des produits, autrefois prescrits par les médecins, sont aujourd'hui interdits en Europe, car des effets secondaires graves ont été détectés. Certains sont même désormais reconnus comme des drogues.



Ainsi, l'Agence européenne du médicament (EMA) a retiré du marché des médicaments comme le Reductil (2010), le Sibutral (2010) et l'Acomplia (2008).

Certains sites internet proposent néanmoins ces médicaments à l'achat, avec un envoi par courrier international. Mais il est absolument déconseillé de passer par ces sites pour se procurer de tels produits, car ils sont véritablement dangereux pour la santé.

Ils augmentent les risques de maladies cardio-vasculaires et provoquent des troubles psychiatriques (dépression, risques de suicide, affections neurologiques).

Coupe-faim



Rendu tristement célèbre par le procès du même nom, le Mediator était à l'origine un coupe-faim, à base de benfluorex, prescrit pour les personnes diabétiques en surcharge pondérale.

Mais son utilisation a été détournée, d'abord par des femmes souffrant d'obésité, puis par des personnes simplement désireuses de perdre quelques kilos.

Jusqu'à son interdiction en 2009, il a été responsable de la mort de plus de 500 personnes et de l'hospitalisation de plus de 3 500 personnes, en 33 ans d'utilisation. Il est à l'origine d'affections des valves cardiaques et d'hypertension artérielle pulmonaire.

Le Sibutral® et le Reductil® sont aussi des médicaments interdits en France. Composés de sibutramine, ils ont été conçus pour aider à combattre l'obésité. Ils agissent sur le cerveau pour un effet coupe-faim et activent le métabolisme dans le but d'augmenter la consommation d'énergie.

Or, outre les nombreux effets secondaires constatés (insomnies, problèmes gastriques, maux de tête, tachycardie, hypertension artérielle, etc.), le Sibutral® présente des risques cardio-vasculaires ayant entraîné la mort de plusieurs personnes en Europe et aux États-Unis.

En 2010, l'Agence européenne du médicament (EMA) a donc recommandé le retrait des médicaments contenant de la sibutramine, le rapport bénéfices/risques n'étant pas suffisant.

Enfin, l'Acomplia®, médicament à base de rimonabant indiqué pour les personnes obèses souffrant de diabète, fait aussi partie des médicaments coupe-faim interdits. En effet, non seulement l'efficacité du traitement n'est probante que sur une minorité de patients, mais des effets secondaires psychologiques importants (troubles dépressifs, anxiété) sont aussi apparus chez des patients ne présentant aucun facteur à risque.



La balance bénéfices/risques ayant, là aussi, été considérée comme défavorable, l'EMA a ordonné la suspension de sa commercialisation en 2008.

La Fenfluramine, la Dexenfluramine, le Dinitrophénol, l'éphédrine et la Phénylpropanolamine sont aussi des coupe-faim interdits, car ils présentent des effets secondaires graves.

Diurétiques

Certaines personnes ont aussi recours aux diurétiques pour maigrir. Mais cela est à la fois inefficace et dangereux, car ces derniers vous aident à perdre de l'eau et non de la graisse.

De plus, ils entraînent une forte déshydratation, une chute de tension, des vertiges, de la fatigue, des troubles cardiaques... À la fin du traitement, les kilos (d'eau) reviennent rapidement. Ils sont donc entièrement déconseillés.

Hormones thyroïdiennes



Les hormones thyroïdiennes permettent de brûler plus rapidement les graisses du corps en ayant une action excitante sur le cerveau. Mais, cette perte de la masse grasseuse s'accompagne d'une importante fonte musculaire. De plus, une reprise de poids supérieure aux kilos perdus est à prévoir dans 95 % des cas.

L'amphétamine et l'amphépramone ne sont donc plus prescrites pour maigrir. Ces hormones avaient aussi pour effet de réduire la sensation de faim.

Elles ont été interdites, car leurs effets secondaires sont très graves et peuvent entraîner la mort.

Au-delà de problèmes comme l'insomnie, une sensation de bouche sèche, la constipation, la fatigue, une grande nervosité, etc., les amphétamines sont surtout à l'origine de dépressions, de troubles psychiatriques, d'hypertension artérielle pulmonaire, qui peuvent entraîner la mort. De plus, elles sont assimilées à une drogue, car elles créent une forte dépendance.

Pour aller plus loin

Astuces

Différence entre médicaments et suppléments nutritionnels

 par Mincir Gourmand

Les médicaments amincissants sont des agents chimiques artificiels conçus par l'homme, à la différence des compléments alimentaires qui sont issus de substances naturelles que l'on trouve dans les aliments.

Il y a donc une grande différence entre les compléments alimentaires et les médicaments. Néanmoins, la confusion est entretenue par le fait qu'ils sont tous vendus sous forme de gélules, de pilules ou de cachets, et que tous sont disponibles en pharmacie, ce qui renforce encore l'amalgame.

Toutefois, les médicaments sont vendus sous ordonnance, tandis que les compléments alimentaires sont en vente libre.

Il existe cependant certains suppléments, qui, du fait de leur action, se rapprochent des médicaments. Pour ceux-ci, une mention spéciale rappelant cet aspect particulier sera faite.

Que faire après une liposuction ?

 par Dr Louafi Adel

Après une liposuction, quelques gestes simples vous permettent d'avoir un résultat visible rapidement.

Tout d'abord, il faut essayer de porter le panty (ou la gaine de contention) au maximum. En effet, ce dernier aide la peau à se rétracter et limite les œdèmes : le résultat apparaîtra ainsi plus rapidement.

Par ailleurs, les massages sont à commencer dès que possible : le deuxième ou troisième jour après l'opération. Les premiers doivent être doux et réalisés avec un lait hydratant. Puis, progressivement, une pression plus forte, circulaire, peut être exercée. Après une quinzaine de jours, on peut parfois voir apparaître de petites zones où la graisse a tendance à se remettre un petit peu « en boule ». Il faut alors les masser plus vigoureusement, car la graisse est assez malléable après une lipoaspiration.

Il est également conseillé de ne pas rester trop longtemps allongé dans les jours qui suivent l'opération, mais, au contraire, d'essayer de se mouvoir dès que possible.

Enfin, les résultats seront durables si, en parallèle, vous faites attention à votre alimentation et si vous pratiquez un sport pour remuscler le corps.

C'est l'occasion d'en profiter pour prendre un nouveau départ !

Questions/réponses de pro

Une intervention chirurgicale efficace pour maigrir

J'ai 32 ans et je pèse 103 kg pour 1,66 m. Après plusieurs régimes sans sucre, je voudrais faire appel à la chirurgie esthétique pour m'aider à perdre du poids.

Je fais attention à ce que je mange et j'ai une activité physique régulière, mais rien n'y fait.

 Question de Sanou

► Réponse de Clara

La liposuction ne pourra pas vous faire perdre de poids, car il ne s'agit pas d'un acte d'amaigrissement.

Elle est destinée à éliminer des amas graisseux localisés sur certaines zones du corps, mais ne traite pas l'obésité.

Je vous invite, si ce n'est pas déjà fait, à vous tourner vers un médecin-diététicien ou un nutritionniste qui pourra élaborer avec vous un régime personnalisé, adapté à votre poids, à votre alimentation et à vos habitudes de vie.

► Réponse de Mincepourtoujours

Vous semblez avoir approximativement une cinquantaine de kilos à perdre, ce qui est réalisable.

Mais il faut faire un régime sur une période d'environ 24 mois à raison de 2 kg par mois.

Pour cela, vous devez prendre conscience de façon réaliste de ce que vous mangez et buvez tout au long de vos journées.

Médicaments amaigrissants sans ordonnance

Peut-on avoir des médicaments amaigrissants sans consulter un médecin ?

 Question de Graf-58

• Réponse de Clara

La plupart des médicaments amaigrissants s'obtiennent sur prescription de votre médecin.

Même si ce n'est pas le cas, il est préférable de demander l'avis de votre médecin. Vous pourriez en effet présenter des contre-indications pour certains médicaments.

Médisculpture

Je voudrais faire des séances de Médisculpture, où puis-je me rendre pour cela ?

 Question de Maria16

• Réponse de Costes

Cette technique est pratiquée dans les instituts esthétiques par des médecins compétents dans les méthodes d'amincissement sans chirurgie.

Solutions contre la cellulite

Quels soins médicaux sont les plus efficaces contre la cellulite ?

 Question de Sandy

• Réponse de Pédébé

La médecine esthétique peut parfois être utile pour atténuer l'effet disgracieux de la cellulite. Plusieurs méthodes existent, certaines ayant fait leurs preuves et d'autres étant plus controversées.

Parmi les méthodes les plus efficaces, on trouve la liposuction, l'électrolyse, la mésothérapie, le laser et les ultrasons.

Le drainage lymphatique pratiqué par un kinésithérapeute est également très performant sur la cellulite avec rétention d'eau.

Toutefois, la pratique régulière d'une activité physique est votre meilleur atout contre la cellulite. De plus, il est essentiel de comprendre que la présence de cellulite n'est pas forcément liée à votre poids. Elle en dépend, certes, mais des femmes minces aussi ont de la « peau d'orange ».

Âge et liposuction

Je suis âgée de 54 ans, puis-je faire une liposuction du ventre ?

 *Question de Rabichou*

► *Réponse de Clara*

La liposuction peut être réalisée jusqu'à l'âge de 60 ans en moyenne. Pour savoir si vous pouvez subir une telle intervention, je vous invite à prendre rendez-vous avec un chirurgien esthétique.

► *Réponse du Dr Louafi Adel*

La liposuction permet de traiter des excès de graisse localisés. Elle peut être réalisée quand la peau est suffisamment élastique. Il vous faudra consulter un chirurgien qualifié en chirurgie esthétique.

► *Réponse du Dr Zwillinger*

L'âge en soi n'est pas un souci, car c'est l'âge médical qui compte. Il faut également savoir si vous pouvez subir une anesthésie.

VIII.

Les autres méthodes pour maigrir



Pour certaines personnes, les régimes sont des cauchemars, car les kilos perdus reviennent sans cesse. Pour ne plus tomber dans un tel cercle vicieux, il est peut-être temps de se tourner vers une thérapie adaptée à ses besoins.

Ces dernières offrent une prise en charge personnalisée qui répond à vos besoins et s'interrogent sur vos motivations et vos problèmes de poids. Il faut toutefois être conscient que les thérapies ne donnent pas toujours les résultats escomptés.

La thalassothérapie et l'hypnose sont les thérapies les plus pratiquées, mais un suivi avec un psychologue peut aussi être efficace pour réconcilier le corps et l'esprit. Une meilleure compréhension d'un besoin obsessionnel de perte de poids peut éviter des régimes à répétition et sans succès.

La thalassothérapie offre des soins qui permettent de redynamiser le corps et d'améliorer la circulation sanguine. L'élimination des toxiques est ainsi accélérée par l'intermédiaire, entre autres, de l'hydrothérapie et de l'algothérapie.

Mais le seul vrai moyen pour garder la ligne est de manger sainement et de pratiquer une activité sportive. Maigrir naturellement vous permet de faire un travail sur vous-même et d'identifier les causes d'un surpoids. Toutefois, il faut être motivé, savoir écouter son corps et ne pas pousser ses limites au risque de se fatiguer.

Pratiquer un sport

Une activité sportive est le complément essentiel d'un régime alimentaire et surtout d'une hygiène de vie saine. Faire du sport permet à votre corps de dépenser l'excédent d'énergie accumulé au fil des repas.

Pourquoi faire du sport pour maigrir ?



Le sport permet de brûler des calories, d'éliminer les toxines, de se muscler, d'affiner la silhouette et de relaxer son corps. Le sport est donc un élément essentiel de votre cure d'amaigrissement. Il est nécessaire pendant et après votre régime.

Pour une efficacité durable, il est conseillé de reprendre progressivement une activité physique, celle de votre choix. Optez pour une activité d'intensité moyenne, mais durable, et essayez de pratiquer ce sport de façon régulière : au minimum dix minutes par jour. Vous augmenterez ensuite la durée et l'intensité au fur et à mesure des semaines.

Néanmoins, le sport seul ne fait pas maigrir. Il entraîne, certes, une dépense énergétique importante, mais il augmente la masse musculaire (la masse maigre) au détriment de la masse grasseuse.

Quels sports pratiquer ?

Pour se maintenir en forme, choisissez l'activité sportive qui convient à vos besoins et à vos envies.

En plein air, à la maison, en salle de sport, les possibilités sont nombreuses. Les fessiers, les cuisses, les abdominaux peuvent, par exemple, être travaillés chez vous, à l'aide de vidéos de fitness.

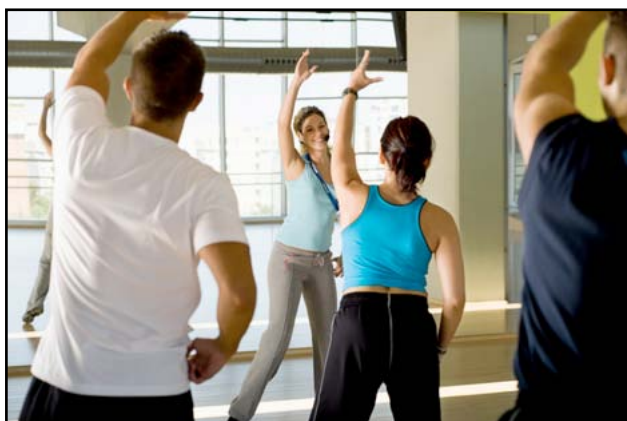


D'autre part, les clubs de sport offrent une multitude de cours divers et variés pour sculpter l'ensemble du corps. La présence de coachs sportifs vous apporte de précieux conseils et vous aide à garder votre motivation.

Les arts martiaux sont efficaces pour accroître son endurance et muscler le corps ; tandis que la danse affine la silhouette. La natation, quant à elle, est vivement recommandée, car elle fait travailler l'ensemble du corps.

Enfin, si vous aimez le plein air, la marche, le vélo et le jogging sont faits pour vous.

Avantages et inconvénients



Dans le cadre d'un objectif minceur, la pratique d'un sport pour maigrir présente de nombreux avantages. En effet, le sport facilite la perte de poids tout en affinant la silhouette et en maintenant un poids stable.

Les résultats peuvent être constatés jour après jour, ce qui vous permet de garder votre motivation, et, en plus, vous améliorez votre condition physique générale.

En revanche, il faut être motivé pour s'inscrire à un cours ou suivre son programme fitness à la maison. Cela demande aussi d'organiser son temps pour insérer une activité sportive durant la journée.

En fonction du sport choisi, il faut également prévoir un budget en conséquence.

À qui s'adresser ?

Avant de vous lancer dans le sport, surtout si vous souffrez d'obésité, consultez un médecin qui évaluera si vous présentez ou non des contre-indications.

D'un autre côté, un coach (éducateur médico-sportif, par exemple) vous aidera à choisir l'activité physique la plus adaptée à votre profil.

Manger sainement

Pour mincir à son rythme sans se perdre dans les instructions du dernier régime à la mode et maintenir un poids stable sur le long terme, il n'y a pas de recette miracle : mangez sainement et pratiquez une activité sportive.

Diététique : manger équilibré



La diététique repose sur un principe très simple : il faut manger pour recharger notre organisme en énergie.

En suivant les règles de la diététique et en les adaptant à votre rythme de vie, vous perdrez du poids en douceur.

Pour cela, trois repas par jour (petit-déjeuner, déjeuner, dîner) et deux collations légères (10 h et 16 h) sont nécessaires.

Les repas doivent aussi être composés de légumes et de fruits (crus et cuits), au moins cinq par jour, de céréales (riz, pâtes...) et de légumes secs (lentilles, pois chiches...). Des aliments frais (non raffinés, bio, de saison...) et des produits laitiers sont également indispensables. Enfin, il est préférable de réduire sa consommation de matières grasses, de sel et de sucres.

Avantages et inconvénients

La diététique fait varier vos repas et vous aide à découvrir de nouvelles recettes. Vous apprenez ainsi à modifier progressivement votre alimentation. De plus, de petits écarts sont permis, mais ils doivent rester occasionnels. En outre, vous améliorez votre santé, car mieux manger, c'est aussi dormir plus paisiblement, être plus concentré et plus dynamique, etc.

La diététique peut tout de même présenter quelques inconvénients. Il faut être prêt à changer ses habitudes et connaître ses besoins nutritionnels.

Les cures drainantes

Maigrir avec les plantes, voilà le principe des cures drainantes.

Principe

Certaines plantes permettent de drainer, ou purifier, nos organismes, c'est-à-dire d'éliminer nos toxines.

Vendues en pharmacie sous forme de gélules, de poudres à diluer dans l'eau, de tisanes ou de jus, les cures drainantes sont le plus souvent à base de feuilles de frêne et de cassis, de reines des prés, de thé vert, et de fenouil. Ces plantes ont un effet diurétique et aident à la digestion.

Pour maigrir, une cure drainante doit néanmoins être complétée par un régime amaigrissant et de l'exercice physique.



Avantages et inconvénients

Une cure drainante n'est pas dangereuse pour la santé, et elle vous aide à lutter contre la rétention d'eau. Vous noterez également une amélioration de la digestion.

En contrepartie, vous perdez essentiellement de l'eau, ce qu'il faut compenser par une forte hydratation, mais pas de graisse.

La thalassothérapie

Une cure de thalassothérapie se sert des bienfaits de l'eau de mer et de l'environnement marin (algues, boue marine, air marin). L'eau, chauffée entre 31 °C et 35 °C, favorise aussi la détente du corps et de l'esprit.

Pour qui ?

La thalassothérapie est préconisée pour les personnes qui souhaitent se relaxer et prendre de meilleures habitudes alimentaires et physiques pour commencer un régime sereinement.

Elle est également indiquée aux jeunes mamans qui souhaitent se remettre de leur grossesse.

Principe

Une cure de thalassothérapie se déroule dans un centre spécifique en bord de mer et dure généralement une semaine. Elle commence par une visite médicale avec un diététicien afin de détecter les zones à affiner et établir un bilan nutritionnel pour préparer un régime adapté à votre profil.

Une cuisine diététique, des soins corporels à base d'eau de mer et une activité physique sont les trois piliers de la thalassothérapie.



Adaptés au remodelage de votre silhouette, la presso-thérapie, les massages, les soins aux algues, les jets d'eau, les soins anti-cellulite à base de boues, etc., font partie des nombreux traitements proposés par ces centres.

En complément, des coachs sportifs vous font pratiquer des exercices de musculation, de la natation et de l'aquagym. Enfin, un peu de repos vous aide à recharger vos batteries.

Avantages et inconvénients



Agréable et ludique, une thalasso-thérapie vous aide à maigrir et à raffermir votre corps si un régime minceur personnalisé est associé aux soins. Les bienfaits de l'eau favorisent la circulation sanguine et ainsi l'élimination des toxines.

Par ailleurs, les personnes en surpoids peuvent ainsi reprendre le sport en douceur, car le poids du corps est moins lourd dans l'eau. L'alimentation est équilibrée, et des diététiciens apportent leurs conseils tout au long du programme.

Les bienfaits d'une cure se font ressentir autant sur l'esprit que sur le corps, ce qui vous aide à garder votre motivation.

Néanmoins, les résultats ne pourront être durables que si vous continuez à vous nourrir de manière équilibrée et à pratiquer un sport une fois rentré chez vous.

De plus, un séjour en thalasso-thérapie coûte cher, comptez au minimum 90 € par jour. Il faut ajouter à cela les frais de transport et d'hébergement, car les centres se trouvent seulement en bord de mer.

L'hypnose

L'hypnose est une thérapie qui permet de modifier vos habitudes alimentaires pour vous aider à maigrir naturellement.

Principe

Cette technique thérapeutique permet de changer l'état de conscience d'une personne. Une séance d'hypnose dans le but de mincir dure environ une heure et demie et se pratique en groupe ou individuellement. L'hypnose est légère, le patient reste conscient et se souvient du déroulement de la séance.

D'une manière générale, l'hypnose est idéale pour les personnes présentant des problèmes de poids, une obsession de la nourriture ou de la maigreur, une mauvaise image d'eux-mêmes et des troubles de l'alimentation (anorexie, boulimie...). Elle tente donc de traiter l'origine d'une mauvaise alimentation qui peut être d'ordre psychologique ou liée à des frustrations inconscientes.

Cependant, elle n'est efficace que chez les patients réceptifs. Au bout de deux séances, le praticien pourra vous dire si cela fonctionne.



Avantages et inconvénients

Si l'hypnose fonctionne, elle vous aide à modifier vos habitudes alimentaires et donc à perdre du poids progressivement et durablement. Mais elle a principalement pour objectif de traiter les causes profondes de la prise de poids excessive.

Le rapport à l'alimentation est ainsi modifié. On ne mange plus sous l'emprise d'une faim émotionnelle (stress, frustration...), mais en écoutant sa faim physiologique (nourrir son corps pour avoir de l'énergie).

Toutefois, les résultats dépendent de la réceptivité du patient. Par ailleurs, trois à quatre séances sont nécessaires, pour un coût variant de 50 € à 100 € par consultation.

La psychothérapie



La psychothérapie est indiquée aux personnes en surpoids qui souffrent de leur condition physique. Les patients ont souvent suivi des régimes à répétition (avec une reprise de poids) sans succès.

En vous adressant à un psychothérapeute ou à un psychologue, vous pour-

rez dévoiler vos souffrances, exprimer et dépasser vos difficultés, comprendre l'origine de vos kilos en trop et connaître vos besoins.

Une thérapie dure en moyenne dix séances à raison de 50 € à 70 € la consultation. La durée est estimée par le praticien.

Pour aller plus loin

Astuces

Des plantes, pour une ligne parfaite

 par Zoulou78

Si votre envie de retrouver un ventre plat et une ligne parfaitement fuselée hante votre esprit, vous devez savoir que Dame Nature met à votre disposition de nombreuses solutions très efficaces. Il existe en effet des plantes et des substances appelées « mangeuses de graisse naturelles », qui s'attaquent directement à votre masse grasseuse et la fait fondre.

Par exemple, les plantes exotiques sont de très bons actifs « mangeurs de graisse ». Vous pouvez en trouver en grandes surfaces, en parapharmacie ou chez votre pharmacien.

D'autre part, le thé vert, riche en caféine, théophylline et théobromine, s'attaque sans pitié aux graisses. Il est idéal pour combattre rapidement les capitons superflus.

Le guarana possède, quant à lui, une forte concentration en caféine, ce qui vous permet non seulement de mieux brûler les graisses superflues, mais aussi de combattre les effets de la fatigue dus à votre régime amaigrissant.

Parmi les fruits, on peut aussi citer l'ananas. Ce fruit possède des effets désintoxifiants et diurétiques, et sa tige recèle des propriétés très intéressantes pour perdre du poids. Cette dernière divise les grosses protéines, qui seront dès lors plus faciles à digérer.

Par ce processus, l'ananas vous aide à désengorger vos tissus et à réduire considérablement votre masse grasseuse.

Mais, les plantes de chez nous aussi sont de véritables amies pour ceux et celles qui veulent perdre du poids naturellement et sans danger. La vigne rouge est par exemple la meilleure alliée des personnes soucieuses de se débarrasser de leur cellulite. C'est en effet la grande spécialiste de la circulation veineuse. Or, si le sang circule plus librement, les déchets sont plus vite et plus facilement éliminés et stagnent moins sous forme d'amas grasseux.

D'autre part, le lierre grimpant, très connu de tous, mais dont les propriétés amincissantes sont souvent ignorées, s'attaque également à la peau d'orange. Ses feuilles lui confèrent ses puissantes propriétés décongestionnantes. Notez au passage que ses fruits quant à eux sont toxiques !

Enfin, les algues sont de véritables trésors tout droit venus de la mer pour affiner notre silhouette visiblement. Le fucus fait des merveilles !

Si vous séjournez au bord de la mer, les spécialistes vous recommanderont de frictionner quotidiennement les capitons gras avec du varech frais. Si vous n'êtes pas au bord de la mer, optez pour des algues sèches que vous trouverez dans le commerce.

L'algue brune est en phase de devenir la nouvelle coqueluche de toutes les personnes en surpoids. En salade ou en soupe, elle est redoutable pour brûler les graisses.

Trouver son équilibre alimentaire

 par Lili36

La progression en musculation passe autant par les exercices que par le régime suivi. Il faut apprendre à connaître son morphotype et à évaluer le fonctionnement de son métabolisme pour adapter son alimentation à sa dépense calorique.

Ensuite, la consommation de protéines, de glucides et de lipides doit aussi être adaptée à l'activité physique : plus de protéines en période d'entraînement, des glucides lents avant l'exercice, mais aussi des produits de nutrition après l'effort.

S'il existe quelques principes de base à suivre, c'est à l'usage que chacun apprend à trouver son équilibre alimentaire. Il faut garder à l'esprit que cet équilibre est variable et dépend de nombreux paramètres (stress, fatigue, climat...).

Questions/réponses de pro

La thalassothérapie

Pourquoi faire une thalassothérapie pour maigrir ?

 Question de Paule

► Réponse de Clara

Une thalassothérapie est l'endroit idéal pour commencer un régime en toute confiance.

Vous serez encadré par des professionnels de la santé (médecins, diététiciens) qui vous conseilleront sur un régime personnalisé et des soins appropriés à vos besoins.

Courir est-il le meilleur des sports ?

Courir est très bon pour la santé et pour maigrir. Mais en cas de surpoids, est-ce contre-indiqué ?

 Question de Mamani31

► Réponse de Pédébé

La course à pied est effectivement un excellent moyen de perdre du poids, à condition qu'elle soit effectuée de manière régulière et associée à un régime alimentaire adapté (élaboré avec un diététicien ou nutritionniste).

► Réponse de Ma Cuisine Minceur

Pratiqué le matin à jeun et à allure modérée, le jogging augmente le déstockage des graisses.

Cependant, si vous êtes en surpoids, commencez par de la marche rapide, le matin à jeun si possible, pour brûler les graisses. La marche sollicitera moins vos articulations.

Une fois quelques kilos perdus, lancez-vous dans la course à pied.

► Réponse de Mincepourtoujours

Courir me semble plutôt contre-indiqué pour les personnes en fort surpoids, car cela risque d'occasionner des traumatismes importants au niveau de leurs articulations.

Il existe des activités de « cardiotraining » visant à brûler des calories dans les centres de fitness. La marche, le vélo et la natation sont aussi davantage indiqués.

Quelle que soit l'activité physique, il vous faudra la pratiquer à un rythme assez modéré, mais sur un temps assez long et très régulièrement, si vous voulez espérer un réel bénéfice au niveau de la perte de poids.

De même, il sera impératif d'avoir une alimentation variée en parallèle.

La natation pour maigrir

Je pratique 3/4 d'heure de natation, deux fois par semaine. Je voudrais savoir si cela est suffisant pour pouvoir perdre un peu de poids, surtout au niveau du ventre.

 Question de Choune08

► Réponse de Clara

Je ne suis pas sûre que cela soit suffisant. Deux fois, c'est un peu court, il faudrait y aller trois ou quatre fois par semaine.

Les abdominaux sont beaucoup plus efficaces pour perdre du ventre. Faites cinq ou six séries (de 10 ou 20) par jour, avec une pause d'une minute entre chaque série.

► Réponse de ESA

Je trouve que c'est un bon rythme. Continuez quelques semaines, vous serez surprise du résultat.

Si vous avez un petit amas de graisse récalcitrante, travaillez aussi un peu vos muscles abdominaux.

► Réponse de Labellenageuse

Il faudrait nager un peu plus (au moins 1 h) pour perdre de la graisse. De plus, votre perte de poids ne sera pas forcément localisée au niveau du ventre.

Malgré ce que peuvent dire certains, évitez les abdominaux classiques en série, qui risquent de muscler votre ventre et de le faire gonfler. Pour le ventre, il vaut mieux faire des exercices de gainage, qui raffermissent les abdominaux, sans les faire gonfler. La natation permet de travailler le gainage, surtout si vous faites des battements avec une planche et sans palmes.

Peut-on maigrir en faisant des abdominaux ?

Je sais que les abdominaux forment une plus jolie silhouette, mais ils augmentent aussi le poids sur la balance. Peut-on s'amincir avec des abdominaux ?

 Question de Deborah

► Réponse de Clara

Pas vraiment, hélas ! Faire des abdominaux tonifie et muscle la ceinture abdominale, mais n'élimine pas la graisse.

Bien entendu, cela aide, mais c'est vraiment loin d'être suffisant. Il faut surtout avoir une alimentation équilibrée : pas de grignotage, de matières grasses, d'alcool...

► Réponse de Lili36

Le sport ne fait pas maigrir, mais si, à côté, vous surveillez votre alimentation, vous aurez une très jolie ligne cet été.

L'hypnose, une solution ?

L'hypnose me semble être une méthode un peu marginale. Est-ce vraiment efficace ?

🗨 Question de Jessica1986

► Réponse de Clara

Pour perdre efficacement du poids, il est important de connaître la cause de sa prise de poids. Certaines personnes mangent pour répondre à un manque de confiance en soi, à une frustration ou à un trouble psychologique.

L'hypnose permet de changer le rapport à la nourriture d'une personne, ce qui a pour effet de modifier ses habitudes alimentaires et donc, dans de nombreux cas, de perdre du poids.

IX.

Bien choisir sa méthode

Si vous avez moins de cinq kilos à perdre et que vous ne présentez pas d'antécédents médicaux, vous pouvez tenter l'aventure seul. Mais, au-delà, il faut impérativement consulter un spécialiste, comme un diététicien ou un nutritionniste.

Tableaux récapitulatifs

Quelle que soit votre situation, ne commencez jamais un régime pour de mauvaises raisons et sans vous informer consciencieusement sur le régime. Enfin, n'oubliez pas que la nature est bien faite, alors écoutez votre corps, il sait ce dont il a besoin pour fonctionner correctement.

Quelle méthode choisir ?

Le tableau qui suit présente les différents régimes en fonction de leur efficacité et de leur difficulté.



Quel régime ?

Régimes hypocaloriques						
	Pour qui ?	Les plus	Les moins	Durée	Perte de poids	Difficulté*
Weight Watchers	Personnes cherchant un soutien collectif, des conseils personnalisés	<ul style="list-style-type: none"> Efficace, motivant et pratique Soucis du goût Sans danger 	<ul style="list-style-type: none"> Coûteux Il faut aimer les réunions collectives 	Sans limites	Progressive et stable	2
Diététique	Personnes voulant avoir une bonne hygiène de vie	<ul style="list-style-type: none"> Repas variés et personnalisés Perte de poids à son rythme 	Perte de poids lente	Selon les cas, sans limite	Progressive et stable	2
LeDiet	Personnes cherchant un régime équilibré	<ul style="list-style-type: none"> Variété des d'aliments Cinq régimes personnalisés 	Programme impersonnel qui se déroule via Internet	Un mois renouvelable	4 kg par mois	2
Crétois	Personnes cherchant une alimentation saine, équilibrée et goûteuse	<ul style="list-style-type: none"> Prévention des maladies cardio-vasculaires Alimentation équilibrée 	<ul style="list-style-type: none"> Il faut aimer les fruits et les légumes Rationnement des portions 	Sans limites	Progressive et stable	3
Fibres	Personnes voulant perdre du poids rapidement	<ul style="list-style-type: none"> Pas de sensation de faim Perte de poids rapide 	Carences et risques de troubles digestifs	Un mois renouvelable	Rapide	3

* Difficulté du régime : de 1 (facile) à 5 (difficile).

Régimes hypocaloriques						
	Pour qui ?	Les plus	Les moins	Durée	Perte de poids	Difficulté*
Soupe	Personnes voulant purifier leur organisme	<ul style="list-style-type: none"> • Perte de poids rapide • Purge l'organisme 	<ul style="list-style-type: none"> • Carences et fatigue • Inadapté à une activité professionnelle • Reprise de poids à la fin du régime 	Deux semaines non renouvelables	Rapide	4
Soupe aux choux	Personnes voulant purifier leur organisme	Perte de poids rapide	<ul style="list-style-type: none"> • Flatulences • Riche en sel • Carences et fatigue • Reprise de poids 	Une semaine renouvelable une seule fois	5 kg par semaine	4
Mayo	Personnes voulant maigrir rapidement	<ul style="list-style-type: none"> • Perte de poids rapide • Régime peu coûteux 	<ul style="list-style-type: none"> • Difficile à suivre • Reprise de poids • Sensation de faim et de fatigue 	Deux semaines renouvelables	Rapide	5
Cosmonaute	Personnes désirant une perte de poids très rapide	Perte de poids très rapide	<ul style="list-style-type: none"> • Difficile à suivre • Reprise de poids 	Trois jours maximum	3 kg en trois jours	5

* Difficulté du régime : de 1 (facile) à 5 (difficile).

Régimes hypocaloriques						
	Pour qui ?	Les plus	Les moins	Durée	Perte de poids	Difficulté*
The Zone	Personnes souhaitant perdre du poids rapidement	Perte de poids rapide	<ul style="list-style-type: none"> • Difficile à suivre • Reprise de poids • Pas adapté à tout le monde • Nécessiter de peser tous ses aliments 	Un mois	1,5 kg par semaine	4
Low-Carb	Personnes motivées et souhaitant diminuer leur taux de sucre	Perte de poids rapide	<ul style="list-style-type: none"> • Restrictif • Pas adapté à tous • Carences • Reprise de poids 	Un mois renouvelable	Rapide	5
Fricker	Personnes motivées à perdre du poids et souhaitant changer leur alimentation	<ul style="list-style-type: none"> • Perte de poids rapide • Résultats sur le long terme • Bonnes habitudes alimentaires 	<ul style="list-style-type: none"> • Reprise des kilos • Forte restriction 	Un à deux mois	1,5 kg par semaine	1
Atkins	Personnes ayant des difficultés à se priver	<ul style="list-style-type: none"> • Perte de poids rapide • Pas de sensation de faim ni de restriction 	<ul style="list-style-type: none"> • Pas de glucides • Carences • Hausse du taux de cholestérol 	Un mois	6 kg par mois	2
Scarsdale	Personnes souhaitant une perte de poids rapide	<ul style="list-style-type: none"> • Pas de restriction sur les quantités • Perte de poids rapide 	<ul style="list-style-type: none"> • Limite la consommation de glucides • Carences • Reprise de poids 	Un mois renouvelable	Rapide	3

* Difficulté du régime : de 1 (facile) à 5 (difficile).

Régimes dissociés						
	Pour qui ?	Les plus	Les moins	Durée	Perte de poids	Difficulté*
Montignac	Personnes actives avec beaucoup de repas d'affaires	<ul style="list-style-type: none"> • Non restrictif • Discret 	<ul style="list-style-type: none"> • Carence • Gras, • Pas une alimentation équilibrée 	Un mois renouvelable	5 kg par mois	4
Hollywood	Personnes qui apprécient les fruits	<ul style="list-style-type: none"> • Perte de poids rapide • Quantité illimitée • Purge l'organisme 	<ul style="list-style-type: none"> • Reprise de poids rapide • Carence, fatigue et sensation de faim 	Deux semaines non renouvelables	Rapide	3
Groupes sanguins	Personnes désireuses d'adapter et de personnaliser leur alimentation	<ul style="list-style-type: none"> • Perte de poids progressive • Prévention des maladies cardio-vasculaires • Pas de sensation de faim 	<ul style="list-style-type: none"> • Difficile à suivre • Carences et fatigue 	Sans limites	Selon les habitudes alimentaires de chacun	3
Hormonal	Personnes souhaitant maigrir vite	Perte de poids rapide	Régime compliqué	Une semaine renouvelable	5 kg par semaine	4

* Difficulté du régime : de 1 (facile) à 5 (difficile).

Autres régimes						
	Pour qui ?	Les plus	Les moins	Durée	Perte de poids	Difficulté*
Chronorégime	Personnes organisées	<ul style="list-style-type: none"> • Varié et équilibré • Pas de sensation de faim • Perte de poids progressive 	<ul style="list-style-type: none"> • Perte de poids variable • Demande de l'organisation 	Sans limite	Selon les habitudes alimentaires de chacun	3
Jeûne	Personnes voulant purger leur organisme	<ul style="list-style-type: none"> • Perte de poids très rapide • Purge l'organisme • Soulage les douleurs chroniques 	<ul style="list-style-type: none"> • Forte sensation de faim • Carences qui peuvent être dangereuses pour la santé 	Sept jours	5 kg par semaine	5
Micronutrition	Personnes souhaitant une alimentation personnalisée	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentation selon ses besoins • Alimentation équilibrée et saine 	<ul style="list-style-type: none"> • Nécessite un bilan biologique • Enquête du médecin sur les habitudes alimentaires 	Sans limites, selon les cas	Selon les habitudes alimentaires de chacun	3

* Difficulté du régime : de 1 (facile) à 5 (difficile).

Régimes à thèmes						
	Pour qui ?	Les plus	Les moins	Durée	Perte de poids	Difficulté*
Anti-cellulite	Personnes voulant diminuer leur cellulite	<ul style="list-style-type: none"> • Perte de poids ciblée • Programme personnalisé 	<ul style="list-style-type: none"> • Pratique du sport obligatoire • Reprise de poids • Carence et fatigue 	Un mois	Progressive et stable	3
Ventre plat	Personnes voulant perdre du ventre	<ul style="list-style-type: none"> • Perte de poids ciblée • Programme personnalisé 	<ul style="list-style-type: none"> • Pratique du sport obligatoire • Perte de poids non ciblée 	Un mois	Progressive et stable	3
Maigrir des bras	Personnes voulant perdre des bras	Programme personnalisé	<ul style="list-style-type: none"> • Pratique du sport obligatoire • Perte de poids non ciblée 	Un mois	Progressive et stable	3
Perdre des fesses	Personnes voulant maigrir des fesses	Programme personnalisé	<ul style="list-style-type: none"> • Pratique du sport obligatoire • Perte de poids non ciblée 	Un mois	Progressive et stable	3

* Difficulté du régime : de 1 (facile) à 5 (difficile).

Régimes à thèmes						
	Pour qui ?	Les plus	Les moins	Durée	Perte de poids	Difficulté*
Maigrir des hanches	Personnes voulant perdre des hanches	Programme personnalisé	<ul style="list-style-type: none"> • Pratique du sport obligatoire • Perte de poids non ciblée 	Un mois	Progressive et stable	3
Grossesse	Personnes voulant perdre du poids après une grossesse	<ul style="list-style-type: none"> • Programme personnalisé • Facile, car il permet de petits écarts 	Perte de poids progressive au cas par cas	Quatre à neuf mois	Progressive et stable	3
Obésité	Personnes voulant diminuer leur surcharge pondérale	<ul style="list-style-type: none"> • Suivi médical • Pratique des bonnes habitudes alimentaires 	Forte motivation nécessaire, car demande beaucoup d'efforts	Consulter un médecin	Progressive et stable	3

* Difficulté du régime : de 1 (facile) à 5 (difficile).

Régimes thérapeutiques						
	Pour qui ?	Les plus	Les moins	Durée	Perte de poids	Difficulté*
Diabète	Personnes souffrant de diabète	<ul style="list-style-type: none"> • Soulage les symptômes du diabète • Prévient les effets secondaires du diabète • Améliore la santé générale 	Peut être contraignant	Consulter un médecin	Selon les habitudes alimentaires de chacun	3
Cholestérol	Personnes avec du cholestérol	<ul style="list-style-type: none"> • Diminution des repas gras • Alimentation équilibrée et personnalisée • Améliore la santé générale 	Peut être contraignant	Consulter un médecin	Selon les habitudes alimentaires de chacun	3
Allergies alimentaires	Personnes souffrant d'allergies alimentaires	<ul style="list-style-type: none"> • Diminution des crises • Alimentation personnalisée • Améliore la santé générale 	Peut être contraignant	Consulter un médecin	Diminution des crises	3
Hypertension artérielle	Personnes souffrant d'hypertension artérielle	<ul style="list-style-type: none"> • Diminution des risques de maladies cardio-vasculaires • Alimentation personnalisée • Améliore la santé générale 	Peut être contraignant	Consulter un médecin	Selon les habitudes alimentaires de chacun	3

* Difficulté du régime : de 1 (facile) à 5 (difficile).

Aides pour maigrir

Au-delà des régimes, des produits et des soins minceur vous aident à rester motivé à perdre du poids, tout en sculptant votre silhouette. Le tableau qui suit présente les avantages et inconvénients de ces différentes aides.



	Pour qui ?	Les plus	Les moins	Durée
Substitut de repas	Personnes avec une activité professionnelle	<ul style="list-style-type: none"> • Simple • Peu de carences sur le court terme 	<ul style="list-style-type: none"> • Monotone • Sensation de faim • Carences • Isolement social 	Selon la durée du régime suivi en parallèle
Aliment allégé	Tous	Simple et pratique	Pas forcément moins gras ou moins calorique	Selon la durée du régime suivi en parallèle
Plante	Tous	<ul style="list-style-type: none"> • Pas dangereux pour la santé • Lutte contre la rétention d'eau 	<ul style="list-style-type: none"> • Peu de perte de graisse • Forte hydratation 	Selon la durée du régime suivi en parallèle
Patch	Tous	Coup de pouce	Coûteux	Un mois à renouveler
Produit amincissant	Tous	Simple	Nécessite une bonne hygiène de vie en parallèle	Tous les jours
Sport	Tous	Tonus	Nécessite de la régularité	Tous les jours
Thalassothérapie	Tous	<ul style="list-style-type: none"> • Exercices physiques • Bonnes habitudes alimentaires • Agréable, motivant et relaxant 	<ul style="list-style-type: none"> • Coûteux • Nécessite de prendre des congés 	Sept jours ou plus

	Pour qui ?	Les plus	Les moins	Durée
Psychothérapie	Tous	Bien-être	Coûteux : 50 € à 70 € la séance	Déterminé par le praticien lors de la première séance
Massage	Personnes avec de la cellulite localisée et résistante	Tonifiant et raffermissant	Coûteux : 70 € la séance	Dix à vingt séances selon les besoins
Plastie abdominale	Personnes avec une grosse surcharge pondérale au niveau du ventre	Resserre les muscles et retend la peau	<ul style="list-style-type: none"> • Nécessite une anesthésie • Coûteux : 1 500 € pour chaque zone • Effets secondaires 	2 h + hospitalisation d'une semaine
Liposuccion	Personnes jeunes avec des stocks de graisse localisés et résistants	Rapide	<ul style="list-style-type: none"> • Coûteux : 2 300 € à 4 600 € • Effets secondaires 	1 h + un à deux jours d'hospitalisation
Morpholiposculpture	Personnes avec des stocks de graisse localisés et résistants	Simple	<ul style="list-style-type: none"> • Coûteux : 500 € la séance • Effets secondaires 	Deux à six séances de trente minutes
Medisculpture	Personnes avec des stocks de graisse localisés et résistants	Simple	150 € pour une séance	Sept à huit séances de trente minutes
UltraShape	Personnes avec des stocks de graisse localisés et résistants	Simple	700 € à 1 000 € la séance	Trois séances d'une heure

N'oubliez pas qu'obtenir l'aide d'un spécialiste augmente considérablement les chances de réussite d'un régime, qui demande rigueur et ténacité.

Le médecin-nutritionniste est le spécialiste qui peut vous accompagner dans votre quête de perte de poids, tout comme le diététicien, qui couvre un domaine d'action similaire.

Ce tableau met en évidence l'efficacité de ces aides minceur et leur niveau de difficulté, selon un barème allant de 1 (facile) à 3 (difficile).

	Efficacité	Difficulté (de 1 à 5)
Substitut de repas	Perte de poids progressive	1
Aliment allégé	Coup de pouce pour une perte de poids progressive	1
Plante	Perte de poids liée aux pertes d'eau	1
Patch	Effets au bout d'un mois	1
Produit amincissant	Perte de 1 cm à 2 cm de graisse	1
Sport	Accompagnement pour une perte de poids durable	3
Thalassothérapie	Un commencement de perte de poids	1
Psychothérapie	Accompagnement pour une perte de poids durable	1
Massage	Efficace, mais non durable	1
Plastie abdominale	Efficacité à entretenir par une bonne hygiène de vie	1
Liposuction	La graisse ne revient pas	1
Morpholiposculpture	Efficace	1
Médisculpture	Perte de 4 cm à 7 cm de graisse sur les cuisses	1
UltraShape	Perte de 3 cm de graisse environ	1

Maigrir seul ou avec un spécialiste ?

Lors d'un régime, la vigilance reste de mise. Ce n'est pas anodin, car une alimentation déséquilibrée peut entraîner des carences importantes, voire une dénutrition.

Pour maigrir, il est donc important d'être conseillé et d'avoir un suivi médical. En particulier si vous présentez des antécédents médicaux graves.



Les diététiciens et les nutritionnistes étudient votre alimentation pour ensuite établir un nouveau régime alimentaire avec des indications sur les aliments à consommer et à éviter.

Qui contacter ?

Un régime est une épreuve importante qui demande rigueur et abnégation sur la durée pour être vraiment efficace.

À ce titre, il est vivement conseillé de se faire accompagner par un nutritionniste.

D'autres spécialistes peuvent également vous aider dans votre démarche : un diététicien, un psychothérapeute, un coach sportif.

Si vous choisissez de maigrir seul, surveillez votre perte de poids régulièrement en veillant à ce que l'amaigrissement se fasse progressivement. Sinon, vous risquez de reprendre très vite du poids.

À quel prix ?



Le coût d'une consultation chez un spécialiste de la nutrition dépend beaucoup de la spécialité.

Une séance avec un nutritionniste coûte entre 20 € et 90 € (partiellement remboursable) ; tandis qu'une consultation avec un diététicien avoisine les 30 € ou 40 € (non remboursable).

Faire appel à un coach sportif est aussi très coûteux : entre 35 € et 80 € la séance d'une heure.

Les prix peuvent être dégressifs, et vous pouvez bénéficier d'une déduction d'impôt de 50 % pour les séances à domicile.

Le nutritionniste

Le nutritionniste est le médecin incontournable des problèmes de poids. Il peut vous prescrire des médicaments amaigrissants en cas de surpoids important, mais il saura surtout s'adapter au mieux à votre profil, à vos besoins et à vos antécédents médicaux.



Quand consulter un nutritionniste ?

À partir du moment où vos efforts se soldent par un échec, ou si vous subissez une reprise de poids incompréhensible et indésirable, faire appel à un médecin-nutritionniste s'impose comme la meilleure solution.

Pourquoi consulter un nutritionniste ?

Consulter un nutritionniste augmente considérablement vos chances de réussir à perdre du poids : il conçoit des régimes adaptés aux caractéristiques personnelles de chacun.

En effet, suivre un régime jusqu'au bout demande une certaine rigueur, et le découragement arrive tôt ou tard, surtout lorsque les efforts pour maigrir semblent vains.

Ne pas être seul est essentiel. Se faire aider par un nutritionniste est donc, sans aucun doute, la meilleure solution pour réussir son régime.

Nutritionniste ou diététicien ?



Comme le nutritionniste, le diététicien est un professionnel de la nutrition. Leur vocation commune est de proposer aux patients, en fonction de différents paramètres (âge, sexe, morphologie, mode de vie, etc.), un régime alimentaire adapté à leurs besoins, en prenant en compte les raisons qui les ont amenés à consulter.

Par contre, ce qui les différencie, c'est leur formation. Les nutritionnistes sont des médecins diplômés en nutrition (au moins huit ans d'études médicales), et peuvent à ce titre prescrire des médicaments amaigrissants. La consultation est donc remboursée en partie (à partir du moment où vous êtes envoyé par votre médecin généraliste).

Les diététiciens, quant à eux, sont des techniciens de l'alimentation (au moins deux ans d'études paramédicales) qui exercent dans le même champ que les nutritionnistes, mais ne sont pas habilités à prescrire un traitement médicamenteux. En tant que professionnels paramédicaux, leur consultation n'est pas remboursable.

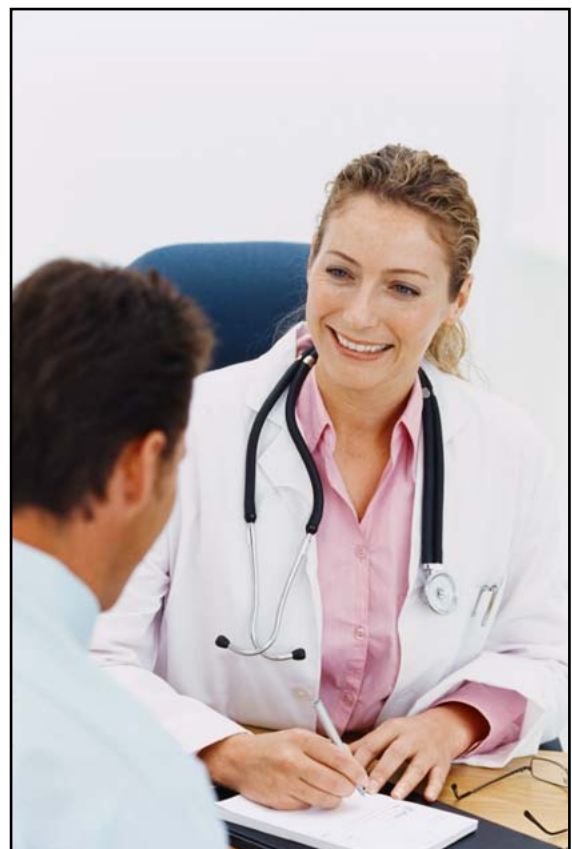
Vous pouvez donc faire appel à l'un ou à l'autre. En revanche, en cas d'obésité couplée à de l'hypertension, ou encore à du diabète, la consultation d'un nutritionniste est plus appropriée.

Une relation de confiance

Quel que soit le statut du spécialiste que l'on choisit, l'important est surtout d'établir une relation basée sur la confiance.

À ce titre, la première consultation est déterminante ; elle doit consister en un échange d'au moins une demi-heure pour :

- ▶ analyser les raisons qui poussent le patient à consulter ;
- ▶ relater le moment de la prise de poids ;
- ▶ déterminer le poids idéal ;
- ▶ identifier les mauvaises habitudes alimentaires les plus évidentes, etc.



Qualités d'un bon spécialiste



Qu'il soit diététicien ou médecin-nutritionniste, un bon professionnel de l'alimentation doit organiser sa méthode autour de points fondamentaux : l'écoute, la personnalisation, la pédagogie et le réalisme.

Le nutritionniste ne peut pas régler vos problèmes d'alimentation s'il ne prend pas un minimum de temps

pour les comprendre, d'où l'importance de la première consultation.

Après cette phase d'écoute, le spécialiste doit être en mesure de vous proposer un programme adapté à votre situation particulière, et non pas se contenter de calquer sur vous un régime préexistant. Par ailleurs, le nutritionniste ne doit pas se contenter d'imposer des consignes, mais il est aussi censé vous expliquer les raisons de ses préconisations alimentaires.

Enfin, méfiez-vous d'un médecin qui vous promet des miracles ! Un régime est un travail lent qui n'est pas supposé donner des résultats spectaculaires ou trop rapides. Le spécialiste doit ainsi vous mettre en garde contre les régimes de court terme (effet « yo-yo »).

Attention : *une bonne entente entre le patient et le spécialiste est primordiale, sans quoi le régime risque d'échouer.*

Les autres spécialistes

Le médecin-nutritionniste est loin d'être le seul professionnel capable de vous aider.

Psychothérapeute

Si vos troubles sont importants, il se peut que les raisons de vos problèmes de poids ou d'alimentation soient plus profondes.

En complément de l'accompagnement par un nutritionniste (ou diététicien), un psychologue ou un psychiatre peut vous guider vers une certaine introspection, afin de mieux comprendre votre rapport à la nourriture et les souffrances qui peuvent engendrer un surpoids.

Les séances peuvent se prolonger pendant toute la durée de votre régime.

Coach sportif



Un régime devant forcément s'accompagner de meilleures pratiques en termes d'activité physique, le coach sportif peut être d'une aide précieuse si vous avez du mal à vous y mettre seul.

L'avantage est qu'il peut se déplacer à votre domicile, et vous préparer

un programme d'exercices adaptés à votre corps et à vos besoins de perte de poids.

Pour aller plus loin

Astuces

Régime, restez motivé !

 par Clara

Un régime demande de la motivation !

Si vous savez d'avance que vous avez besoin de soutien, recherchez des programmes minceur en groupe ou adressez-vous à votre médecin ou à un diététicien. Commencer un régime en même temps qu'une amie est aussi un moyen de rester motivé.

Mais ne comparez jamais vos pertes de poids, chaque personne est différente et chaque corps répond différemment à un régime.

Enfin, prenez rendez-vous avec un médecin-nutritionniste afin d'évaluer vos besoins : n'acceptez pas un régime avec lequel vous ne prendrez plus aucun plaisir à manger...

Obésité et consommation de calories

Le surpoids et l'obésité morbide peuvent être dus à un déséquilibre entre le nombre de calories consommées et le nombre de calories dépensées. Pour rétablir cet équilibre, il est donc indispensable de connaître ses besoins journaliers. Ils dépendent notamment du sexe, de l'âge et de l'activité de chaque personne :

- ▶ *Un homme a des besoins caloriques compris entre 2 100 et 3 500 calories.*
- ▶ *Une femme a des besoins caloriques compris entre 1 800 et 2 800 calories.*

Une consommation supérieure doit impérativement se justifier par une activité physique intense en parallèle. Pour perdre du poids, consultez toujours un nutritionniste ou un médecin. Ils vous aideront à adapter votre régime alimentaire en fonction de vos besoins et de votre mode de vie.

D'autre part, pratiquez une activité physique régulière. Attention toutefois : abuser du sport peut également être dangereux, notamment pour le cœur ! Là aussi, demandez conseil à votre médecin.

Questions/réponses de pro

Maigrir et ne pas reprendre de poids

Je voudrais maigrir, mais j'ai peur de reprendre du poids. Que me conseillez-vous ?

 Question de Bouba

• Réponse de Pédébé

Pour maigrir de manière efficace et durable, je vous invite à prendre rendez-vous avec un diététicien ou un nutritionniste, qui pourra élaborer avec vous un régime adapté à votre poids et à vos habitudes alimentaires, tout en vous assurant un suivi médical personnalisé.

• Réponse de NutriOne

C'est un souhait tout à fait légitime.

L'objectif est à votre portée, à condition de choisir un programme nutritionnel adapté, d'être déterminé et d'adopter sur la durée de bonnes habitudes alimentaires, accompagnées d'une hydratation correcte et d'une activité physique régulière.

Vous pouvez y arriver, mais un accompagnement est conseillé. N'hésitez pas à en parler à votre médecin.

Boire beaucoup d'eau pour maigrir ?

Le fait de boire beaucoup d'eau fait-il maigrir ?

 Question de Jeanne28

• Réponse de Clara

En remplissant votre estomac, l'eau peut vous aider à moins manger au cours d'un repas.

Mais l'eau en elle-même ne permet pas de maigrir.

Pourquoi tant de régimes différents ?

Pourquoi existe-t-il tant de régimes différents ?

 Question de Ludovic

► Réponse de Clara

Déjà dans les années 1960, les régimes faisaient fureur, car tous et toutes voulaient ressembler aux stars de cinéma et maintenir une taille de guêpe.

De nos jours, avec les avancés en sciences et les meilleures connaissances en nutrition, de nouveaux régimes voient le jour comme la chrononutrition ou la micronutrition.

La popularité des régimes ne baisse pas. Bien au contraire, l'impact des couvertures des magazines est un facteur moteur de l'engouement de la population pour les régimes.

Maigrir seul

Quand est-il conseillé de faire appel à un spécialiste de la nutrition lorsque l'on suit un régime ?

 Question de Jeanne28

► Réponse de Clara

Lorsqu'il s'agit de perdre 2 kg à 5 kg, il est bien évidemment possible de faire son régime seul.

Dans ce cas, posez-vous la question de savoir ce qui vous a fait grossir. Avec vos réponses, vous tiendrez votre programme minceur

► Réponse de NutriOne

Il est effectivement possible de suivre un programme seul, tant que vous faites attention à avoir une bonne hygiène de vie, c'est-à-dire de bonnes habitudes alimentaires ainsi qu'une activité physique régulière, sans quoi le régime n'aura aucun sens.

Cependant, il y a quelquefois des avantages à ne pas être complètement seul. Il peut par exemple être utile d'en parler à ses proches afin qu'ils respectent votre choix et sachent vous encourager à poursuivre vos objectifs.

Certains régimes alimentaires proposent aussi des coaches que vous pouvez contacter librement au besoin pour vous conseiller ponctuellement ou vous soutenir dans le cadre de votre programme.

Quoi qu'il en soit, si vous restez déterminé, régulier et positif, vous y arriverez !

Rôle du nutritionniste

Quel est le rôle d'un nutritionniste ?

 Question de Sheila

► Réponse de Clara

Le nutritionniste est un médecin professionnel de l'alimentation. Il soigne les personnes dans leur globalité.

Il conçoit des régimes appropriés à l'âge, au sexe, aux antécédents médicaux de chacun. Vous ne risquez rien en allant voir un bon nutritionniste, au contraire.

► Réponse de Cabinet diététique d'Élodie Borrel

Un nutritionniste est un éducateur de l'alimentation/nutrition, il peut aider à faire perdre du poids.

Mais il peut aussi agir pour d'autres problèmes : maigreur, dénutrition, maladies cardio-vasculaires, maladies du foie ou des reins, cholestérol, diabète, troubles intestinaux, troubles de la glycémie, etc.

Son champ d'intervention est très varié, il ne s'occupe pas que du poids.

Sauter des repas et maigrir

Faut-il sauter quelques repas pour maigrir ?

 Question de Colette62

► Réponse de Clara

Ce n'est pas du tout conseillé. Effectivement, cela vous permettra de perdre très vite du poids, mais les kilos reviendront aussi vite une fois que vous reprendrez une alimentation normale.

Lexique

Aquagym

Gymnastique douce pratiquée dans une piscine avec peu de profondeur.

Calorie

Unité de mesure de la valeur énergétique des aliments.

Carence

Conséquence physique d'un manque de nutriments nécessaires à notre santé.

Cellulite

Développement important d'amas graisseux sur des zones localisées (hanches, fesses, culotte de cheval, cuisses...). Caractéristique typiquement féminine, qui donne à la peau un aspect « peau d'orange ».

Chirurgien

Médecin spécialisé dans la chirurgie (opérations).

Cholestérol

Matière grasse des aliments que l'on mange et que l'organisme synthétise.

Dénutrition

Maladie due au manque d'assimilation des nutriments essentiels à notre organisme.

Derme

Couche profonde de la peau, qui se situe sous l'épiderme (couche externe de la peau).

Diète

Régime qui consiste à se priver d'une grande partie des aliments, il ne faut pas confondre avec le jeûne qui interdit toute nourriture.

Diététicien

Professionnel de santé spécialisé dans l'alimentation. Son rôle est de rééquilibrer l'alimentation et les besoins nutritionnels de ses patients.

Drainage lymphatique

Massage effectué par un professionnel afin de réactiver la circulation du liquide lymphatique.

Effets secondaires

Conséquences d'un traitement : vertiges, bleus, douleurs...

Épiderme

Couche externe de la peau, située au-dessus du derme.

Fibres

éléments filamenteux que l'on trouve dans le corps humain (muscles) ou encore dans les végétaux.

Fonte musculaire

Perte des muscles ou de la masse musculaire, provoquée par certains régimes carencés.

Glucides

Tous les sucres (rapides et lents) contenus dans les aliments.

Glycémie

Concentration de sucre dans le sang.

Hypertension artérielle

Très forte pression dans le réseau artériel.

IMC

Indice de Masse Corporelle, il se calcule en divisant le poids (en kg) par la taille (en cm) élevée au carré.

Immunité

Résistance du corps à une affection.

Insuline

Hormone qui permet de réguler le taux de glycémie dans le sang.

Laxatifs

Médicaments entraînant la diarrhée (effet purge).

Lipides

Groupe de corps gras que l'on trouve dans tous les corps vivants. Ils sont fortement caloriques et riches en vitamines.

Lymphhe

Liquide organique qui circule dans le corps grâce au réseau lymphatique (constitué de vaisseaux).

Minéraux

éléments chimiques naturels.

Nutriments

Substances nutritives qui peuvent être directement assimilées par l'organisme. On les trouve dans les aliments : glucides, lipides, protéines, vitamines, fibres...

Nutritionniste

Médecin spécialiste de l'alimentation. Son rôle est de prévenir et guérir certaines maladies dues à une mauvaise alimentation. Il peut prescrire des traitements médicamenteux.

Produits drainants

Produits (vendus en pharmacie) qui permettent de libérer l'organisme de ses toxines.

Protéines

Molécules nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme. Elles peuvent être fabriquées par l'organisme ou présentent dans certains aliments.

Psychologue

Spécialiste en psychologie.

Psychothérapeute

Médecin spécialisé dans les troubles psychiatriques.

Réserves énergétiques

Stocks de graisse constitués par le corps.

Satiété

Sensation de ne plus avoir faim.

Substituts de repas

Préparations vendues sous forme de sachets en poudre, crèmes, barres ou liquides qui permettent de remplacer un repas. Les substituts de repas contiennent en règle générale les nutriments nécessaires à une bonne alimentation.

Leur utilisation ne doit pas être trop fréquente.

Surpoids

Se dit d'une personne dont l'indice de masse corporelle (IMC) est nettement supérieur à la moyenne.

Thalassothérapie

Thérapie par l'eau de mer. Une cure de thalassothérapie associe des soins permettant une meilleure hygiène de vie, le repos, la relaxation et le bien-être.

Vitamines

Substances organiques nécessaires à l'organisme, elles favorisent la croissance et protègent la santé.

Index des questions et des astuces

I. Perdre du poids	16
Maigrir pour de bonnes raisons !	28
Maigrir pour de mauvaises raisons !	29
Suivre un régime	30
Savoir si l'on est en surpoids	30
Efficacité des régimes	31
Perdre du poids à 14 ans	31
II. Les régimes hypocaloriques	32
Couvrir ses besoins en acides gras essentiels	51
Quel mode de cuisson privilégier lors d'un régime ?	51
Quelques conseils pour composer ses repas	52
Points Weight Watchers	53
Régime crétois	53
Régime à base de fibres	53
Régime à base de soupe	54
Un régime avec 1 200 calories par jour	55
III. Les régimes hypoglucidiques et hyperprotéinés	57
L'importance d'une bonne hydratation	69
Comment « craquer » en toute sérénité ?	69
Régime Dukan et reprise de poids	70
Hypertension et régime protéiné sont-ils compatibles ?	71
Régime hyperprotéiné et reins	72
IV. Les régimes ciblés	73
Comment perdre du ventre ?	86
Se méfier du sel pour la cellulite	88
Lutter contre la cellulite	88
Manger équilibré pour lutter contre la cellulite	89
Des astuces pour ne pas grignoter après les repas ?	89
Arrêter de fumer sans grossir	90
V. Les régimes dissociés et autres	91
Différence entre un jeûne et une diète	103
Lisez les étiquettes !	103

Régime de stars	103
Perdre rapidement du poids avec un jeûne	104
Régime à base de fruits	105
VI. Les produits et soins minceur	106
Pourquoi des compléments alimentaires pour maigrir ?	118
Quelques basiques contre la cellulite	120
Substituts de repas et santé	120
Compléments alimentaires hyperprotéinés	121
Sachets de protéines	121
Maigrir avec des massages	123
VII. Maigrir médicalement	124
Différence entre médicaments et suppléments nutritionnels	136
Que faire après une liposuction ?	136
Une intervention chirurgicale efficace pour maigrir	137
Médicaments amaigrissants sans ordonnance	138
Médiscalpture	138
Solutions contre la cellulite	138
Âge et liposuction	139
VIII. Les autres méthodes pour maigrir	140
Des plantes, pour une ligne parfaite	149
Trouver son équilibre alimentaire	150
La thalassothérapie	150
Courir est-il le meilleur des sports ?	151
La natation pour maigrir	152
Peut-on maigrir en faisant des abdominaux ?	152
L'hypnose, une solution ?	153
IX. Bien choisir sa méthode	154
Régime, restez motivé !	171
Obésité et consommation de calories	171
Maigrir et ne pas reprendre de poids	172
Boire beaucoup d'eau pour maigrir ?	172
Pourquoi tant de régimes différents ?	172
Maigrir seul	173
Rôle du nutritionniste	174
Sauter des repas et maigrir	174

Les professionnels et experts cités dans cet ouvrage

Nos sites permettent aux professionnels et spécialistes de publier et partager leur savoir-faire (réponses aux questions des internautes, astuces, articles...). Une sélection de leurs meilleures contributions a été incluse dans cet ouvrage.

Tous les jours, de nouveaux professionnels s'inscrivent et publient sur nos sites. Faites appel à eux : ces pros savent de quoi ils parlent !

[Annick Delmas](#) – Membre pro

Coaching corporel et diététique pour remodeler la silhouette de manière naturelle.

Départements d'intervention : France + Export

Adresse : ZA Beauregard, 26300 Chateauneuf-sur-Isère

Téléphone fixe : 09 51 00 39 60

Téléphone mobile : 06 77 04 05 16

[Cabinet diététique Élodie Borrel](#) – Membre pro

Diététicienne-nutritionniste spécialisée en nutrition des maladies chroniques et en nutrithérapie.

Départements d'intervention : 48

Adresse : 24 bis rue de la République, Immeuble 26, 48100 Marvejols

Téléphone fixe : 04 66 32 58 36

Téléphone mobile : 06 76 26 89 40

[ESA](#) – Membre pro, expert

Cure d'amincissement basée sur la médecine traditionnelle chinoise : suivi, conseils, praticiens formés, etc.

Départements d'intervention : France

Adresse : 16 rue Pottier, 78150 Le Chesnay

Téléphone fixe : 01 39 43 54 40

Téléphone mobile : 06 60 61 91 88

Louafi Adel, chirurgien esthétique – Membre pro, expert

Spécialiste en chirurgie et médecine esthétiques à Paris : lifting du visage, minilift, rhinoplastie, augmentation mammaire, implants mammaires, liposuction, pénoplastie, injections d'HA et de Botox, etc.

Départements d'intervention : 75
Adresse : 1 avenue de Lowendal, 75007 Paris
Téléphone fixe : 01 53 59 90 24

Ma Cuisine Minceur – Membre pro

Vente en ligne de régimes hyperprotéinés, d'ingrédients de cuisine minceur, de produits diététiques bio, conseils, recettes et astuces minceur.

Départements d'intervention : France
Adresse : Le Petit Saint Loup, 01140 Illiat
Téléphone mobile : 06 28 06 04 06

Mincepourjours – Membre pro, expert

Écrivain et coach en hygiène de vie.

Départements d'intervention : France + Export
Adresse : Le Tertre de Chanveaux, 49420 Saint-Michel-et-Chanveaux
Téléphone fixe : 02 41 92 79 09
Téléphone mobile : 06 83 07 43 15

Mincir gourmand – Membre pro, expert

Accompagnement tout au long du programme minceur, bilan minceur, recherche des causes du surpoids, programmes personnalisés.

Départements d'intervention : France
Adresse : 19 rue Adam de Craponne, 34000 Montpellier
Téléphone fixe : 04 30 10 31 37

NutriOne – Membre pro

Vente en ligne de compléments alimentaires pour une nutrition optimisée et coaching en nutrition autour du contrôle du poids et de la nutrition sportive.

Départements d'intervention : France

Adresse : 15 rue Victor Hugo, 69800 Saint-Priest

Téléphone fixe : 04 27 89 83 30

Téléphone mobile : 07 70 01 20 76

Phyto-soins – Membre pro, expert

Conseils en phytothérapie, aromathérapie et compléments alimentaires.

Départements d'intervention : France | 76

Adresse : 3 Cité Courageux, 76970 Flamanville

Téléphone mobile : 06 81 80 23 37

Zwilling Nicolas, chirurgien esthétique – Membre pro, expert

Chirurgien spécialisé et qualifié en chirurgie plastique, réparatrice et esthétique, lauréat de la Faculté de médecine à Paris.

Départements d'intervention : 75

Adresse : 2 rue Pierre Demours, 75017 Paris

Téléphone fixe : 01 45 74 12 25

Trouver des professionnels

Vous voulez consulter ?
Trouvez tous les professionnels de la minceur près de chez
vous grâce à Pages jaunes.



<http://regime.comprendrechoisir.com/annuaire>

FIN