

# 13 RÉGIMES AMAIGRISSANTS PASSÉS À LA LOUPE

L'été approche, et vous avez décidé de perdre quelques kilos... Mais vous hésitez entre les méthodes amaigrissantes sur le marché. Pour vous aider à trouver «votre régime», nous avons analysé les plus connus. Voici donc nos recommandations!

Par Lucie Turgeon

## LES RÉGIMES RECOMMANDÉS

### POIDS PLAISIR

■ **Principe:** ce régime prône des habitudes de vie saines, le renforcement de l'estime de soi et surtout, la motivation par le plaisir. Il inclut des rencontres de groupe et une série d'outils, dont les conseils de plusieurs spécialistes, un journal de bord bien documenté et la prise de photographies, en remplacement du pèse-personne.

■ **Points forts:** cette méthode est équilibrée et facile à suivre. Pas de calculs compliqués, de suppléments alimentaires, ni d'appareils à se procurer; elle offre un encadrement structuré; les rencontres de groupe peuvent être très motivantes; la perte de poids est progressive.

■ **Points faibles:** aucun

■ **Reprise de poids:** non, si l'on garde les bonnes habitudes acquises.

### ÉQUILIBRE

■ **Principe:** ce programme vise à amener les gens à prendre une décision éclairée en matière de contrôle du poids. Il incite les individus à renouer avec le plaisir de manger sainement, en adoptant une alimentation équilibrée et variée, ainsi qu'avec le plaisir de pratiquer une activité physique qui procure un bien-être. Le programme vise aussi à

modifier les comportements alimentaires perturbés et à favoriser un rapport sain avec la nourriture et le corps.

■ **Points forts:** *Équilibre* préconise l'adoption de saines habitudes de vie; le régime met au jour les raisons qui ont amené la prise de poids; il met l'accent sur l'acceptation de son image corporelle et la valorisation de soi; les rencontres de groupe peuvent être très motivantes.

■ **Points faibles:** les résultats peuvent être décevants, car la perte de poids n'est pas l'objectif principal du programme.

■ **Reprise de poids:** non, si l'on garde les bonnes habitudes acquises.

### WEIGHT WATCHERS

■ **Principe:** ce régime hypocalorique attribue des points aux aliments et aux boissons, selon leur teneur en énergie. Il mise sur l'équilibre alimentaire – tous les aliments sont permis, mais en quantité limitée. Le programme est associé à des réunions de motivation hebdomadaires. (Note: il existe une seconde approche, *Alibase*, qui n'accorde pas de points aux aliments.)

■ **Points forts:** ce régime est équilibré et facile à suivre; les rencontres de groupe peuvent être très motivantes.

■ **Points faibles:** le système de points peut rebuter certaines personnes; le programme nutritionnel n'est pas individualisé; il ne met pas l'accent sur l'acquisition de bonnes habitudes alimentaires.

■ **Reprise de poids:** oui, à moins de rester membre à vie. On reprend plus ou moins vite les kilos perdus, dès que l'on recommence à manger comme avant.

### MINÇAVI

■ **Principe:** ce régime, qui s'inspire du *Guide alimentaire canadien*, repose sur une restriction des calories alimentaires. Il est associé à des rencontres de groupe. Il fournit des idées de recettes et des trucs santé.

■ **Points forts:** ce programme est facile à suivre et équilibré; les rencontres de groupe peuvent être très motivantes; la perte de poids est graduelle.

■ **Points faibles:** il manque un peu de produits céréaliers dans le régime *Minçavi*; le programme nutritionnel n'est pas individualisé.

■ **Reprise de poids:** possible, si l'on abandonne les nouvelles habitudes alimentaires.

## LES RÉGIMES MOINS RECOMMANDÉS

### MONTIGNAC

■ **Principe:** ce régime met l'accent sur les aliments à faible indice glycémique. Il faut aussi éviter d'associer, au cours d'un repas, des aliments contenant à la fois des lipides et des glucides (du fromage et du pain, par exemple).

■ **Points forts:** ce régime encourage la consommation de légumineuses, de légumes et de produits aux grains entiers; la perte de poids est progressive.

■ **Points faibles:** comme le régime est pauvre en glucides (sucres), on est souvent fatiguée; il recommande une absorption importante de matières grasses, ce qui risque de se répercuter sur les artères.

■ **Reprise de poids:** oui, les kilos reviennent dès l'interruption du régime.

### SOUTH BEACH (MIAMI)

■ **Principe:** ce régime, riche en protéines, met l'accent sur les glucides à faible indice glycémique.

■ **Points forts:** le programme encourage l'élimination des produits raffinés, dont les desserts, les viennoiseries, le pain blanc, etc.

■ **Points faibles:** ce régime entraîne de la fatigue; il contient peu de produits céréaliers et de fruits; il manque de vitamines; il n'encourage pas la modification des habitudes alimentaires; on ne connaît pas les effets à long terme d'une alimentation riche en matières grasses et en protéines.

■ **Reprise de poids:** inévitable, à la reprise d'une alimentation normale.

### THE ZONE

■ **Principe:** ce régime limite la consommation de glucides (sucres) à 40 % de l'énergie totale, et recommande l'ingestion de protéines et de matières grasses à chaque repas. Il est riche en protéines et faible en hydrates de carbone (glucides).

■ **Points forts:** le régime restreint la consommation de produits raffinés.

■ **Points faibles:** il entraîne de la fatigue; il contient peu de produits céréaliers et de fruits; il manque de vitamines; il ne modifie pas les habitudes alimentaires.

■ **Reprise de poids:** oui, et l'on dépasse parfois son poids initial.

## LES RÉGIMES NON RECOMMANDÉS

### ATKINS

■ **Principe:** ce régime exclut ou limite les glucides (sucres), accusés d'être responsables des problèmes de poids. En revanche, il n'y a aucune limitation des aliments riches en lipides ou en protéines.

■ **Points forts:** il recommande d'être à l'écoute de sa faim.

■ **Points faibles:** ce régime, qui entraîne la formation de nombreux corps cétoniques dans le sang, peut occasionner des maux de tête, de la fatigue, des nausées et une mauvaise haleine; il fait perdre du tissu noble, en particulier du muscle; il est trop pauvre en fruits et en légumes, ce qui cause une carence en vitamines, en sels minéraux et en fibres; il provoque de la fatigue physique et psychique, ainsi que de la constipation; il entraîne une augmentation du cholestérol sanguin, ce qui augmente les risques de maladies cardiovasculaires.

■ **Reprise de poids:** importante et rapide, souvent enrichie d'un bon!

### HOLLYWOOD

■ **Principe:** ce régime est basé sur la consommation d'un seul groupe d'aliments: les fruits. Selon ce régime, les fruits contiennent des substances qui brûlent les graisses. On peut donc en manger à volonté.

■ **Points forts:** le régime met l'accent sur les fruits.

■ **Points faibles:** un programme complètement déséquilibré, faible en protéines, en glucides complexes, en vitamines et en minéraux; il entraîne de la fatigue et une perte musculaire; trop monotone et restrictif, il peut difficilement être suivi longtemps; il ne nous apprend pas à manger sainement.

■ **Reprise de poids:** oui, et très rapide!

### GROUPES SANGUINS

■ **Principe:** ce régime propose une méthode amaigrissante différente pour chaque groupe sanguin (O, A, B, AB).

■ **Points forts:** aucun.

■ **Points faibles:** il peut mener à un déséquilibre nutritionnel si on le suit trop fréquemment ou trop longtemps; il ne modifie pas les habitudes alimentaires; il devient vite ennuyant.

■ **Reprise de poids:** rapide, après la reprise d'une alimentation normale et, souvent, même avec un surplus!

## Spécial régime

### SCARSDALE

■ **Principe:** très contraignant (1 000 calories par jour), ce régime, d'une durée de 14 jours, interdit de nombreux aliments (féculents, produits sucrés, matières grasses, laitages, etc.).

■ **Points forts:** aucun.

■ **Points faibles:** suivi sur une plus longue période ou répété fréquemment, ce régime peut engendrer plusieurs déséquilibres nutritionnels, notamment des carences en acides gras essentiels, en calcium et en protéines; il peut occasionner des maux de tête, des vertiges et de la fatigue; il ne modifie pas les habitudes alimentaires.

■ **Reprise de poids:** oui, souvent même, dotée d'une prime!

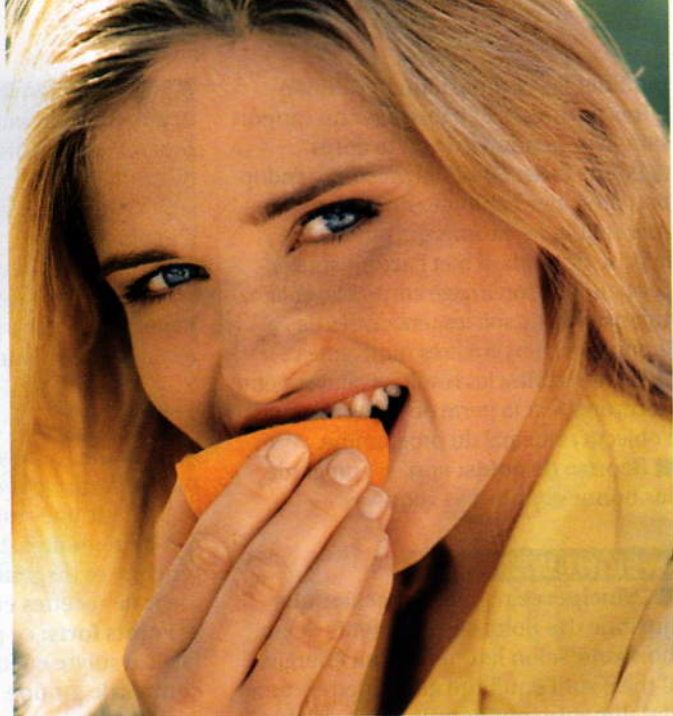
### MAYO

■ **Principe:** régime hypocalorique (de 800 à 1 000 calories par jour) restrictif, d'une durée de 14 jours. Les interdits sont nombreux: matières grasses, sucres, féculents, légumineuses, laitages. Les fruits sont autorisés en faible quantité et six œufs par semaine sont inclus!

■ **Points forts:** le régime est facile à suivre.

■ **Points faibles:** il est particulièrement déséquilibré et peut occasionner des carences en protéines, en calcium, en potassium et en vitamines; il ne modifie pas les habitudes alimentaires; il engendre une fatigue physique, une perte du muscle; sa richesse en lipides et en cholestérol favorise l'athérosclérose et les maladies cardiovasculaires.

■ **Reprise de poids:** inéluctable, car rien n'est prévu pour l'«après-régime».



## Comment reconnaître les mauvais régimes?

**FUYEZ ABSOLUMENT LES RÉGIMES QUI:**

■ **PROPOSENT DES ALIMENTS BRÛLANT LES GRAISSES.**

Aucun aliment n'a la propriété de brûler davantage les gras que les autres.

■ **SE LIMITENT À LA CONSOMMATION D'UN SEUL ALIMENT OU D'UN SEUL GROUPE D'ALIMENTS.** Ces types de régimes causent des déséquilibres nutritionnels qui peuvent être dangereux pour la santé.

■ **PROMETTENT UNE PERTE DE POIDS DE PLUS DE 500 g OU 1 KG (1 OU 2 LB) PAR SEMAINE.** Ces régimes sont trop draconiens et peuvent se révéler dangereux, à plus ou moins long terme.

■ **N'INCLUENT PAS LES QUATRE GROUPES DU GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN.** Ces programmes sont déséquilibrés et peuvent entraîner des carences.

■ **NÉCESSITENT L'ACHAT DE SUPPLÉMENTS AUX EFFETS SOI-DISANT AMAIGRISSANTS.** C'est une façon de vous soutirer de l'argent.

■ **COMPTENT MOINS DE 1 200 CALORIES PAR JOUR.** Ces régimes créent un déficit calorique trop important et ne peuvent satisfaire tous les besoins de l'organisme.

■ **NE PEUVENT ÊTRE ADOPTÉS POUR LA VIE.** Inutile de perdre du poids si, aussitôt le régime arrêté, vous reprenez les kilos perdus.

## Des mentions bientôt interdites!

N'approuvant pas les régimes faibles en glucides, Santé Canada a modifié sa réglementation sur l'étiquetage afin d'éviter que les consommateurs soient portés à acheter de tels aliments. À partir de janvier 2006, les mentions «faible en glucides» et «teneur réduite en glucides» ne seront donc plus permises sur les étiquettes nutritionnelles.

Merci à Nathalie Jobin, nutritionniste chez Extenso, le Centre de référence sur la nutrition humaine de l'Université de Montréal, et à Isabelle Huot, nutritionniste.

## forfaits VACANCES famille

CHEVAL, NATURE  
ET DÉCOUVERTES

Des vacances champêtres pour les parents et les enfants. C'est l'occasion de découvrir en famille la vie de la nature et des chevaux. Animation et équitation pour les enfants le jour. Équitation pour les parents. Des soirées feu de camp.



**ACTIVITÉS SUR PLACE** Équitation • Randonnée en forêt  
• Piscine intérieure • Ballon volant • Canot sur la rivière  
• Tennis • Piscine extérieure • Bain à remous

**ACTIVITÉS À PROXIMITÉ** 2 pistes cyclables • 4 terrains de golf  
• 3 musées • 5 spectacles et théâtres d'été

### LE PLACEMENT VACANCES

Investissez dans vos vacances pour la famille. Réservez avant le 23 mai 2005 et recevez, en argent dès votre arrivée, de 5 à 15% de la valeur de votre séjour avant taxes.

Vous pouvez également payer vos vacances en trois versements effectués avant votre séjour.



POUR RÉSERVER 1800 567-0907

• info@hotelequus.com • site internet: www.hotelequus.com  
S'appliquent aux séjours-famille du dimanche au vendredi.