

20 régimes fréquemment cités



1. REGIME ATKINS.....	2
2. REGIME CALIFORNIEN (CONNIE GUTTERSEN) OU METHODE SONOMA	3
3. REGIME « CITRON DETOX »	4
4. CHRONONUTRITION (Dr DELABOS).....	5
5. REGIME COHEN = REGIME "SAVOIR MAIGRIR"	6
6. REGIME DUKAN.....	7
-> LES REGIMES HYPERPROTEINES.....	8
7. RÉGIME FLETCHER	8
8. RÉGIME FRICKER	9
9. RÉGIME IG MINCEUR	10
10. JEUNE EN ALTERNANCE OU PAR INTERMITTENCE	11
11. REGIME DE LA CLINIQUE MAYO	11
12. RÉGIME MIAMI (Dr AGATSTON) = RÉGIME SOUTH BEACH	12
13. REGIME MONTIGNAC	13
14. REGIME ORNISH	14
15. RÉGIME PRITIKIN	14
16. RÉGIME SCARSDALE (Dr TARNOWER)	15
17. REGIME SHAPIRO	16
18. REGIME DE LA SOUPE AU CHOU	17
19. WEIGHT WATCHERS.....	17
20. RÉGIME ZONE (Dr SEARS)	19

1. REGIME ATKINS

Ce régime exclut les glucides de l'alimentation totalement pendant une à deux semaines. Puis il les réintroduit progressivement dans les semaines suivantes jusqu'à un certain seuil que chacun doit définir par rapport à son métabolisme. Le régime Atkins repose sur trois fondements : pas de sensation de faim, pas de comptage des calories, pas de pilule miracle. Il comprend quatre phases :

1. La première phase dure au moins deux semaines, durant lesquelles les sources de glucides (le sucre, les produits sucrés, les féculents, les légumineuses, les fruits, le lait, le yogourt etc.) sont à éviter et ne doivent pas dépasser 20 g de glucides par jour.
2. La deuxième phase réintroduit graduellement des aliments contenant des glucides, comme des fruits, des produits céréaliers et des laitages. Cette phase dure jusqu'à ce que la perte de poids restante soit de 2 à 4 kg.
3. La troisième phase ou phase de stabilisation permet d'augmenter de 10 g l'apport glucidique journalier.
4. Quand le poids souhaité est stable pendant quatre semaines, il est possible de passer à la dernière phase. Cette dernière dure à vie et la quantité de glucides dépend de chacun et de son niveau d'exercice physique.

Restriction calorique	NON
Restriction d'aliments	OUI = Glucides - Pas de pain, pas d'alcool, pas de féculents, pas de fruits, pas de lait, légumes vert avec modération.

Journée type	
Matin	œuf, boisson chaude sans sucre
Midi	salade avec volaille, jambon, fromage
Collation	-
Soir	viande ou poisson avec yaourt maigre non sucré
Écarts	Non prévus. Risque d'effets rapides en cas de prise importante de glucides

Principes utilisés	Hypoglucidique + dissocié
Résultats	Perte d'environ 6 kg par mois sans la sensation de faim, mais au début ce serait surtout une perte d'eau. Qui se reprend très vite en cas d'arrêt.
Nutriments déficients	Glucides -> Corps cétoniques Fibres - Micronutriments
Critique	Régime déséquilibré conduisant à la cétose. Manque de fibres et de micronutriments (restriction végétale) favorisant la constipation. En principe résolu avec le nouveau régime Atkins Lipides en excès, pas forcément de bonne qualité
Sortie	Doit rester restrictif en glucides pour maintenir les effets -> Échec à long terme Généralement reprise de poids au bout de quelques mois

-> 2011 : nouveau régimes Atkins

Les légumes verts ne sont plus limités et l'IG devient un critère de choix des aliments.

Régime à la fois à Index glycémique bas et de type paléolithique. Présenté avec études à l'appui. Réintroduction des glucides après obtention de la perte de poids souhaitée selon la tolérance individuelle (contrôles par la prise de poids).

Anecdote

Le docteur Atkins (cardiologue) est décédé le 17/04/2003 après 9 jours de coma (suite à une glissade sur du verglas), obèse (116 kg), et cardiaque. Sa famille a toujours indiqué qu'il pesait 89 kg avant sa mort et que la rétention d'eau et le boursoufflage sont survenus pendant le coma. Cependant, même avec 89 kg il était en surpoids puisqu'il mesurait environ 1,80 m. Et les spécialistes déclarent qu'il reste très inhabituel pour des personnes en coma de prendre autant de poids à cause de la rétention d'eau et du boursoufflage

En 2002, Atkins il a fait un arrêt cardiaque qu'il toujours démenti avoir un rapport avec le régime qu'il appliquait...

2. REGIME CALIFORNIEN (DR CONNIE GUTTERSEN) OU METHODE SONOMA

Protocole simplifié avec très peu de cuisine et un repère avec une assiette que l'on remplit selon les proportions préconisées. Trois phases :

– **La phase 1** (amaigrissement) dure 10 jours durant laquelle les produits à base de farine raffinée, le sucre raffiné, les friandises à base d'édulcorants, les fruits, le vin, la pomme de terre sont supprimés afin de réduire l'accoutumance au sucre. Les quantités sont précisées en pourcentage de taille de l'assiette.

Pour ne pas avoir à peser, se munir d'une assiette de 18 cm et remplir ainsi :

. Petit déjeuner : assiette de 18 cm avec 25% céréales/75% protéines, ou 50% céréales /50% de lait

. Déjeuner : assiette avec 60% de légumes et 40% de protéines

. Soir : 30% de protéines, 20% de céréales, 50% de légumes de catégorie 1

– **La phase 2** (habituation) est à suivre jusqu'à l'atteinte du poids souhaité. Idem inclus des fruits, un plus vaste choix de légumes, du yaourt maigre nature. Les friandises sans sucre sont permises, de même qu'un verre de vin par jour. Petit déjeuner identique et repas type avec une assiette un peu plus grande 22 cm : 25% de protéines, 25% de fruits, 25% de légumes et 25% de céréales.

– **La Phase 3** (stabilisation) est le nouveau mode de vie. Il s'agit de "normaliser la phase 2, en s'autorisant de temps en temps des écarts.

Les aliments clés du régime méditerranéen sont préconisés : les fruits, les légumes, le poisson, le fromage, l'huile d'olive, les noix et le vin. Particulièrement 10 aliments référents : amandes, poivrons, bleuets, brocoli, raisin, huile d'olive, épinards, fraises, tomates et grains entiers.

Recommandations associées : exercice et techniques de gestion du comportement, repas réguliers, tenue d'un registre des aliments consommés et de l'exercice physique, identification des déclencheurs de consommation excessive et gestion de ces déclencheurs, techniques de lutte contre le stress.

Références :

Guttersen C (2007) 'Le régime californien. Régalez-vous et perdez du poids pour toujours.

Traduction de "The Sonoma Diet".' (Editions France Loisirs - Paris)

Restriction calorique	OUI, c'est la clé du régime au début
Restriction d'aliments	OUI : sucres rapides
Écarts	Autorisés en phase 3

Exemple de journée (phase 2)	
Matin	1 tasse de céréales de grains entiers + 1 tasse de lait écrémé + thé ou café
Midi	Poulet riz salade + Haricots verts.
Collation	2 bâtons de mozzarella, 2 bâtons de céleri avec beurre d'arachide, amandes
Soir	Filet de porc, quinoa, courgettes rôties, 1/2 tasse de melon, 1 verre de vin

Principes utilisés	Hypoglycémique + hypocalorique, surtout au départ
Résultats	Perte de poids significative en 10 jours (6 kg ?), puis très progressive ou maintien. Risque de perdre une part de masse maigre au début.
Nutriments déficients	Non
Critique	Contraignant sur les quantités, donc risque de lâcher...
Sortie	Prévue, avec un cadre contraignant autorisant les écarts

La phase 1, assez radicale, n'est pas facile et certains abandonnent dès le début.

Ensuite, c'est mieux, mais cela reste restrictif... d'où le risque de craquer un jour !

3. REGIME « CITRON DETOX »

Inventé par le naturopathe Stanley Burroughs dans les années 1980. Utilisé surtout en Suisse au début. Ce n'est pas au sens propre un régime mais s'apparente plus à un jeûne détoxiquant. Très restrictif ! Le seul aliment est une boisson constituée d'eau pure, du jus de citron frais, de poivre de Cayenne ou du gingembre moulu, du sirop de palme et d'érable 100% naturel (ou du miel liquide de bonne qualité). Il apporte un minimum de nutriments nécessaires à l'organisme et apaise la sensation de faim. À préparer et consommer dès qu'il y a sensation de faim.

Le citron aurait pour rôle d'agir « comme un détergent interne pour dissoudre les graisses en excès ». Ce régime doit être suivi entre 5 et 7 jours pour les débutants et durant 10 jours pour les personnes considérées comme plus expérimentées.

Restriction calorique	OUI, majeure
Restriction d'aliments	OUI : pas de protéines et très peu du reste

Principes utilisés	Hypocalorique +++
Résultats	Perte de poids rapide et significative en 7 jours (plusieurs kilos) Intérêt : favorise la détoxification de l'organisme
Nutriments déficients	Oui, mais sur une période courte (sans conséquence notable)
Critique	Contraignant, restrictif. Risque de perte d'une part de masse maigre
Sortie	La reprise de poids à l'arrêt est quasi évidente, sauf si l'alimentation restrictive est maintenue. Nécessité de répéter souvent les cures et donc effet yoyo.

Variante : une alimentation citron !

Pour favoriser la détox et maintenir un poids minimal

Le matin, boire un jus d'un citron à jeun. Éventuellement dilué dans un verre d'eau tiède

Pour la collation de l'après-midi, préparer un mélange à base de jus d'orange, de citron et du sirop d'érable.

Remplacez l'huile d'olive ou le beurre par du jus de citron dans les salades, les pâtes, le poisson vapeur et les grillades.

4. CHRONONUTRITION (DR DELABOS)

Le principe est « d'associer la consommation d'aliments à l'horloge biologique du corps ». Le petit déjeuner est riche en lipides mais sans contenir de sucre, le déjeuner est riche en protéines, le goûter comporte des fruits et du chocolat noir et le dîner doit être « léger ».

Ce régime nécessite de ne pas intervertir l'ordre des repas, de ne pas manger « à contretemps », de ne pas augmenter la part de végétal dans les plats, de calmer sa faim avec des produits animaux.

Références :

Delabos A (2005) 'Mincir sur mesure grâce à la chrono-nutrition (Albin Michel - Paris)

Restriction calorique	Pas exigée, mais sous tendue
Restriction d'aliments	Aliments d'origine végétale et glucides
Écarts	2 possibles dans la semaine, mais pas le même jour

Exemple de journée (phase 2)	
Matin	Obligatoire : fromage, charcuterie, pain, beurre ou huile d'olive, thé, tisane ou café (sans sucre ni lait) - pas de jus de fruits et de sucres concentrés
Midi	Obligatoire : viande, volaille, poissons, œufs ou charcuteries + féculents (autres que du pain), boisson - Pas d'entrée, pas de salade, pas de fromage, pas de dessert, pas de vin, pas de pain
Collation	Lorsqu'il y a sensation de faim : noix, chocolat noir, olives ou avocats - Fruits frais ou secs ou jus de fruits frais - Confiture, compote ou sorbet aux fruits
Soir	Facultatif : Poissons ou fruits de mer - Légumes - Boisson - Pas de potage

Principes utilisés	Respect des rythmes d'assimilation
Résultats	Perte possible de qq kilos par mois, surtout s'il y a restriction calorique (plus chez les hommes que les femmes ?)
Nutriments déficients	Les végétaux, et avec eux les fibres, vitamines et minéraux
Critique	Trop de matières grasses, trop de produits animaux. Contraignant dans l'ordre des repas, pas toujours facile en société. Risque de lassitude alimentaire.
Sortie	En principe pas de sortie puisque c'est un mode alimentaire permanent Risque important de reprise de poids après arrêt et retour des glucides.

5. REGIME COHEN = REGIME "SAVOIR MAIGRIR"

Proposé par Jean-Michel Cohen, nutritionniste français. Le but est de diminuer la quantité des aliments et l'apport en matières grasses, et de favoriser une alimentation à la fois équilibrée et diversifiée. Ce programme permet au patient de renoncer aux mauvaises habitudes sur le plan alimentaire. L'un des principes de ce régime est de bien choisir les aliments et d'assurer une bonne cuisson.

Ce régime propose essentiellement une alimentation sur mesure. Il faut ainsi que l'alimentation se rapporte à la taille, au poids, au mode de vie et à l'objectif minceur. On peut se permettre tous les aliments. On peut parfois remplacer le fruit par trois carrés de chocolat.

Trois étapes :

1. La première étape, « le régime à effet booster », a pour objectif d'obtenir un amaigrissement rapide (5 kg en 15 jours), grâce à une alimentation pauvre en « sucres » (moins de 40 g/jour). Cette étape ne doit pas être suivie plus d'un mois.
2. La deuxième étape est le « régime équilibré » : selon l'auteur son niveau calorique doit être compris entre 1200 et 1500 kcal et nécessite une surveillance rigoureuse de l'alimentation tout en permettant de conserver une vie sociale.
3. La troisième étape est la phase de consolidation durant laquelle il est recommandé qu'un des deux repas principaux respecte les menus des régimes évoqués plus haut.

Au cours de ces étapes, l'auteur explique que si le poids est repris ou si la perte de poids connaît un palier, il est possible de revenir quelques jours au régime proposé au cours de la phase 1.

Proposition d'un coaching personnalisé : <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com>

Références :

Cohen JM (2009) 'Maigrir, le grand mensonge. (Flammarion - Paris)

Restriction calorique	OUI
Restriction d'aliments	NON
Écarts	Non signalés

Exemple de journée (phase 2)	
Matin	Thé ou café sans sucre, 30 grammes de pain ou 2 biscottes, une demi tranche de jambon ou un œuf, un yaourt 0% ou 20 cl de lait.
Midi	Crudités sans huile à volonté, avec vinaigre... – 125 g de poisson, viande ou équivalent – Légumes à l'eau – Yaourt 0% – 150 g de fruits.
Collation	-
Soir	Crudités sans huile à volonté avec vinaigre, moutarde, citron... – 125 g de poisson, viande ou équivalent – Légumes à l'eau, – Yaourt 0%, 100 g de féculents cuits, – 150 g de fruits.

Principes utilisés	Hypocalorique et hypolipidique
Résultats	Perte de poids rapide grâce à la phase 1, progressive ensuite
Nutriments déficients	Aucun
Critique	Restrictif, donc difficile à tenir
Sortie	Doit en principe se stabiliser dans une phase 3 moins contraignante, mais ce n'est pas forcément le cas, ce qui demande de retourner en phase 1

6. REGIME DUKAN

Proposé par le Dr Pierre Dukan avec un grand succès auprès du public.

C'est une adaptation très cadrée du régime hyperprotéiné. **4 phases :**

1. La «phase d'attaque» (régime des protéines « pures ») est d'une durée de 5 jours.

2. La «phase de croisière» (régime des protéines « alternatives ») consiste en une alternance de jours d'alimentation exclusivement protéique et de jours d'alimentation protéique associée à des légumes d'une durée moyenne d'une semaine par kilogramme perdu.

3. La phase de consolidation du poids obtenu (durée de 10 jours pour chaque kg perdu) comprend les aliments protéinés consommés pendant la «phase d'attaque», les légumes consommés pendant la « phase de croisière », auxquels s'ajoutent une portion de fruit par jour (sauf la banane, les raisins, et les cerises), 2 tranches de pain complet par jour, 40 g de fromage affiné, 2 cuillères à soupe de son d'avoine, 25 minutes de marche. Par semaine, il est possible de consommer 2 portions de féculent, du gigot d'agneau, du rôti de porc et 2 repas de gala, tout en gardant 1 jour d'alimentation protéique. Deux repas de "gala" sont possibles pour ne pas être frustré

4. La phase de stabilisation définitive doit comporter un jour fixe par semaine d'alimentation du régime d'attaque (par exemple le jeudi, à vie !) et les 3 cuillères à soupe de son d'avoine par jour. Pour le reste, doit être équilibré, sans excès !

L'exercice physique est préconisé...

Références : Dukan P (2010) 'Je ne sais pas maigrir.'(Flammarion: Paris)

Restriction calorique	+/-
Restriction d'aliments	Glucides
Écarts	2 repas de "gala" en phase 3

Exemple de journée (phase 3)	
Matin	Porridge au son, arôme vanille
Midi	Reblochon fondu (40g) sur 2 tranches de pain complet avec de la mâche – tomates et + blancs de dinde + surimi – en dessert un ou deux yaourts maigres
Collation	-
Soir	Poivrons farcis à la viande hachée

Autre exemple de journée (phase 3)	
Matin	Galette avec 2 blancs d'œuf, 2 cuillerées de son d'avoine et 2 de son de blé, + 2 portions de fromage + 1 tranche de jambon sans le gras. + Thé vert.
Midi	1 cuisse de poulet + de la courge au four au paprika, 2 tranches de pain complet, 1 morceau de comté
Collation	Thé au jasmin
Soir	2 œufs brouillés avec une boîte de thon au naturel, des aubergines froides assaisonnées d'ail et de fromage blanc, 1 poire

Principes utilisés	Hypocalorique, hypoglucidique et plutôt hypolipidique + hyperprotéiné
Résultats	Perte de poids rapide et importante, sans fonte musculaire et sans sensation de faim. Efficace sur les rétentions d'eau
Déficiences	Dans les trois premières phases, lié au manque de végétaux (vitamines, magnésium...)
Critique	– Mauvaise haleine et constipation fréquentes – Risque de problèmes rénaux et de carences – Acidification de l'organisme – Sur du long terme, augmentation du risque de cancers et de maladies cardiovasculaires s'il est suivi longtemps
Sortie	Doit en principe se stabiliser dans une phase 4... selon l'auteur, si tout est bien suivi. Il y a souvent une reprise rapide à l'arrêt du régime

-> LES REGIMES HYPERPROTEINES

Préconisé en 1929 par Evans qui avait de bons résultats sur les obèses.

Deux possibilités :

- Aliments riches en protéines et pauvre en graisse : poissons maigres, viandes maigres, blanc d'œuf, lait écrémé...

- Substituts de repas industriels.

Il est conseillé de boire 1,5 litres de liquide par jour et d'avoir une activité physique modérée.

Des résultats impressionnants : 4-5 kg en une semaine, 8-12 kg en un mois. C'est essentiellement de la graisse et de l'eau qui partent, le tissu musculaire est globalement préservé.

En utilisant des protéines complètes et des complémentations en micronutriments, sur une période courte (1 mois), c'est très efficace et avec très peu de danger si on respecte les contre-indications (troubles cardiaques, hépatiques, rénaux). C'est la méthode utilisée pour les amaigrissements thérapeutiques, notamment nécessaires avant une intervention.

Le problème, c'est l'après... Le retour à une alimentation diversifiée s'accompagne de reprise de poids

7. REGIME FLETCHER

Horace Fletcher (1849-1919) est un riche homme d'affaire qui a pris dès la cinquantaine une retraite somptueuse à Venise. Comme il faisait 100 kg pour 1 mètre 65, on lui a refusé une police d'assurance. Il a alors décidé de maigrir en devenant végétarien, mais surtout en adoptant une mastication maximale jusqu'à liquéfaction totale des aliments. Il a perdu 30 kilos. On l'a surnommé le grand masticateur.

Il a publié en 1903 : "L'AB-Z de notre nutrition", dans laquelle il préconise de compter les mouvements de mastication (jusqu'à 100) et de recracher ce qui ne peut être liquéfié. Les liquides doivent être gardés en bouche au moins 15 secondes. Du fait du choix préférentiel d'aliments de qualité, on a besoin de moindres quantités. Les fibres qui ne se réduisent pas à la mastication sont déconseillées. Fletcher préconise également de ne pas se mettre à table si on est en colère, triste ou inquiet.

La méthode invite à observer ses selles qui dans ce contexte deviennent peu abondantes et bien moulées. Leur modification serait un indicateur de malnutrition ou de dégradation de santé.

Le "fletcherisme" a eu ses heures de gloire. C'est plus un mode de vie favorisant la santé digestive (et globale) qu'un mode alimentaire amaigrissant, mais il est évident, notamment en diminuant la quantité et en améliorant la qualité du bol alimentaire, qu'il peut aider la perte de poids.

Après la mort de Fletcher d'une crise cardiaque en 1919, son régime tombe en désuétude, notamment avec l'arrivée de la nouvelle diététique qui compte les calories...

Restriction calorique	NON
Restriction d'aliments	NON
Écarts	Non prévus, mais possibles, avec risque de perturbation digestive (le corps de déshabitué vite à gérer un bol non mastiqué)

Principes utilisés	Mastication
Résultats	Une étude menée à Yale a conclu que ce régime accroît la force musculaire, renforce le système immunitaire et diminue la dépendance à l'alcool. Bénéfice évident pour la santé. Effets probables mais imprévisibles sur le poids
Nutriments déficients	Fibres
Critique	L'excès de la préconisation conduit forcément à des comportements d'isolement ou de communautarisme. Dans les dîners mondains de Fletcheristes, on mastique et on parle très peu... Le manque de fibres peut favoriser la constipation et accroître la charge glycémique du bol alimentaire
Sortie	Non prévue, c'est un mode de vie

8. REGIME FRICKER

Mis au point par le Dr Jacques Fricker, nutritionniste. Basé sur la réduction massive des glucides.

La version classique comprend trois phases :

1. Durant la première phase (TGV) = très grande vitesse, entre 3 et 8 semaines), les protéines ont une place importante. Cette phase est à base de viande, de poisson, de laitages, de fruits et d'au moins 400 g de légumes, « pauvres en glucides ». Ils sont accompagnés d'une « petite quantité » de matières grasses. Cette phase repose sur trois repas quotidiens.

2. La deuxième phase (stabilisation) autorise la consommation de produits céréaliers et certains féculents à hauteur de 100 à 150 g cuits par jour et d'un morceau de pain de 50 à 60 g.

Une réadaptation de l'organisme, pendant au moins deux semaines, à une alimentation plus copieuse, est préconisée.

3. La dernière étape est le régime "pleine forme", une nouvelle hygiène alimentaire à adapter selon chacun, avec un peu de tout, sans excès, en fonction de son appétit et de ses activités, en privilégiant toutefois les fruits, les légumes et les viandes maigres) ...

Il existe une approche plus douce, dite "pleine forme", qui est moins restrictive, donc plus facile et conduit néanmoins à une perte de poids (plus modérée)

Coaching personnalisé sur www.magrir-avec-jacques-fricker.fr

Références :

Nombreux livre de Jacques Fricker dont : Maigrir vite et bien (Odile Jacob,2010)

Restriction calorique	+/-
Restriction d'aliments	Glucides
Écarts	Un verre de champagne ou d'alcool non sucré, quelques tranches de pain

Exemple de journée (version classique – première phase)	
Matin	Plutôt protéiné avec laitages + 1 ou 2 fruits + une boisson chaude
Midi	1 plat composé d'un aliment riche en protéines et de légumes. + un fruit, une salade de fruits, un yaourt ou un carré de chocolat avec le café
Collation	Fruit ou laitage maigre.
Soir	Plus convivial et plus copieux, avec un plat complet, de la viande, du poisson ou des œufs, des légumes.
Les menus sont modulables : on peut intervertir le menu du déjeuner et du dîner	

Exemple de journée (version "pleine forme")	
Matin	1 boisson non sucrée à volonté – Pain ou céréales (les plus simples possibles, sans sucre) à volonté - 1 produit protéiné (laitier ou viande) – 10g de beurre ou confiture (facultatif).
Midi et soir	Entrée : crudités ou potage de légumes sans matière grasse – Plat principal : plat chaud ou salade composée =150g de féculents, 250g de poisson ou 175g de viande ou quatre œufs. Au moins 200 g de légumes incluant une cs d'huile (10g) – Dessert : un ou deux laitages, un fruit.
Collation	Fruit ou laitage maigre

Principes utilisés	Hypocalorique et surtout hypoglycémique
Résultats	Perte de poids : 1 à 1,5 kg/semaine et jusqu'à 4 kg/mois (femme) 1,5 à 2,5 kg/semaine et jusqu'à 6 kg/mois (homme) D'autant plus efficace qu'il est fortement hypoglycémique
Nutriments déficitaires	A priori non, du fait de l'abondance de légumes
Critique	Restrictif en glucides, donc difficile à tenir
Sortie	Doit en principe se stabiliser après la phase 2, Le risque de reprise de poids avec les glucides est grand, à moins d'être extrêmement attentif, ce qui est alors contraignant.

9. REGIME IG MINCEUR

Ce régime, préconisé par plusieurs auteurs dont Jennie Brand Miller (Australie) est fondé sur le contrôle de la qualité des glucides que l'on ingère, évitant au maximum les IG élevés au profit des IG bas. Les pics de glycémie liés à l'ingestion des glucides à IG élevé induisent des pics d'insuline qui favorisent le stockage des graisses.

Le régime IG, accompagné d'une activité physique régulière, limite les pics d'insuline dans le sang afin de pouvoir brûler les graisses, perdre du poids et le stabiliser.

Selon J. Brand Miller : « Vous ne perdrez pas d'eau, vous ne perdrez pas de muscle, vous perdrez de 200 à 300 grammes de graisse par semaine et principalement autour de la taille.

Le régime proposé s'organise en trois paliers dont la durée dépend de chacun, en fonction notamment du nombre de kilos à perdre.

1. Phase d'offensive pour induire une perte de poids rapide donnant l'envie de continuer. Seuls les aliments dont l'IG est très bas (<20) sont autorisés.
2. Phase de déstockage et donc de la perte de poids progressive jusqu'au poids souhaité. A ce palier, seuls les aliments dont l'IG est inférieur à 55 peuvent être consommés.
3. Une fois le poids désiré atteint, commence le palier de stabilisation. Tous les aliments dont l'IG est inférieur à 70 sont autorisés, toujours en donnant la priorité aux aliments à IG bas. Les IG supérieurs à 70 doivent être exceptionnels.

Restriction calorique	Non recherchée
Restriction d'aliments	Glucides à IG élevé
Écarts	Pas dans les premières phases. Possibles dans la dernière phase qui est un mode de vie.

Principes utilisés	Réduction importante des glucides à IG élevé
Résultats	De nombreuses études ont montré l'efficacité de régime, supérieure notamment aux méthodes de restriction lipidiques. La perte de poids n'est cependant pas aussi spectaculaire que dans les régimes hyperprotéinés et/ou hypoglucidiques. L'effet est durable, si le mode alimentaire adopté continue à privilégier les IG bas associé à un apport suffisant de protéines. Et les effets généraux sur la santé sont établis.
Nutriments déficients	Aucun
Critique	Certains reprochent une perte de poids limitée, mais c'est sans doute la condition de sa durabilité
Sortie	Non prévue, la dernière phase est un mode de vie

10. JEUNE EN ALTERNANCE OU PAR INTERMITTENCE

La méthode consiste à alterner des journées de jeune ou de forte restriction calorique et des journées "normales", sans restriction, pour conjuguer les efforts ponctuels à des compensations évitant la frustration. Plusieurs protocoles sont proposés :

1. Le jeûne en alternance strict : on ne mange réellement qu'un jour sur deux. Ce régime paraît drastique, mais les études montrent qu'il est plus aisé à suivre qu'un régime basses calories car on ne se prive qu'un jour sur deux. Le jour qui n'est pas consacré au jeûne, on mange à satiété.
2. Le jeûne en alternance modifié : dans cette forme moins draconienne, le jour du « jeûne » on mange un repas léger apportant environ 450 calories. Le lendemain, on mange à satiété.
3. Le jeûne par intermittence : à jeuner 2 jours par semaine et manger normalement le reste du temps.

Restriction calorique	OUI, sur une semaine
Restriction d'aliments	Non
Écarts	?

Principes utilisés	Hypocalorique
Résultats	Les études ont montré que : – Jeûne en alternance strict : perte 2,5% de son poids en 2 à 3 semaines – Jeûne en alternance modifié : perte 8% de son poids d'origine en 8 semaines, soit en moyenne 700 g par semaine – Jeûne par intermittence : perte jusqu'à 9% du poids en 24 semaines
Nutriments déficitaires	On peut éviter en apportant des aliments de haute qualité les jours "normaux"
Critique	Difficile à mettre en œuvre, l'alternance impose un rythme de vie difficile à partager avec ceux qui ne sont pas dans le même (isolement ou communautarisme). Conséquences sur la qualité de vie : trouble de sommeil et de l'humeur notamment.
Sortie	Reprise de poids quasi certaine si on arrête...

11. REGIME DE LA CLINIQUE MAYO

Il dure 14 jours durant lesquels les matières grasses, les sucres, les féculents, les légumes secs et les laitages sont interdits. Très peu de fruits et beaucoup d'œufs ! On parle parfois du régime de l'œuf dur...

Restriction calorique	OUI
Restriction d'aliments	Glucides et lipides
Écarts	NON

Exemple de journée (version classique – première phase)	
Matin	Café ou thé (sans sucre) - 1 ou 2 œuf(s) dur(s) - 1 pamplemousse - 1 biscotte
Midi	2 œufs (cuits sans matière grasse) ou 100 grammes de viande (en alternance) - Tomates à volonté (avec ou sans sauce) - Café ou thé (sans sucre).
Soir	2 œufs durs - Salade verte à volonté (avec ou sans sauce) - Epinard /céleri/courgettes ou concombre à volonté (avec ou sans sauce) - 1 toast / biscotte - 1 pamplemousse - Thé (sans sucre).

Principes utilisés	Hypocalorique et hyperprotéiné
Résultats	Perte de poids rapide
Nutriments déficitaires	Tout dépend de la quantité et la qualité des légumes, mais c'est sur une période courte, donc sans conséquence importante
Critique	Restrictif et difficile, mais sur une durée courte Efficace à court terme, ingérable après
Sortie	Difficile d'éviter la reprise de poids dès la reprise d'une alimentation glucidique !

12. RÉGIME MIAMI (DR AGATSTON) = RÉGIME SOUTH BEACH

Proposé par Arthur Agatston, cardiologue à Miami. Rejette la notion de calorie et retient celle de restriction des glucides pour maigrir et de la qualité des glucides et des lipides pour maintenir.

Après une amorce très hypoglucidique, entraînant une perte rapide poids, l'objectif est de revenir progressivement à un apport normal de « bons » glucides, c'est-à-dire à IG bas. Dès le départ et de manière définitive, il y a le choix de bonnes graisses (monoinsaturées et polyinsaturées riches en oméga 3)

1. La phase 1 du régime dure 2 semaines durant lesquelles le pain, le riz, les pâtes, les pommes de terre, les tartes, les viennoiseries ainsi que tous les fruits, sont supprimés. 3 repas et 2 collations par jours avec : viandes maigres, volailles, poissons et crustacés, œufs, fromage allégés, noix et tous les légumes.

2. Durant la phase 2, à suivre jusqu'à l'atteinte du poids souhaité (quelques semaines à quelques mois), seuls les « bons glucides » sont permis (céréales complètes, fruits légumes). Ils sont introduits progressivement, un à un, durant 1 repas par jour, puis jusqu'à 3 portions quotidiennes

3. La phase 3, à adopter définitivement, est considérée par l'auteur comme une hygiène de vie. Il s'agit de choisir la qualité des graisses et des glucides. Il y a pour cela une liste d'aliments recommandés et déconseillés.

En cas de reprise de poids, il est conseillé de retourner à la phase 1.

L'aspartame est proposé comme solution à l'absence de goût sucré.

Aucune activité physique particulière n'est recommandée

Ce régime, apparu après celui de Montignac et d'Atkins, n'est pas très différent d'eux !

Références :

Agatston A (2004) : Régime Miami. (Éditions Solar - Paris)

Restriction calorique	NON en principe
Restriction d'aliments	Glucides
Écarts	Non prévus au début. Occasionnellement en phase 3

Exemple de journée (phase 2)	
Matin	Fraises – Céréales complètes et lait écrémé – Décaféiné + lait écrémé et aspartame
Midi	Potage à la tomate – Salade de thon dans du pain pita à la farine complète
Collation	Une pomme et un morceau de fromage allégé
Soir	Poulet et légumes sautés dans l'huile de canola
Collation du soir	Pistaches et chocolat noir

Principes utilisés	Hypoglucidique
Résultats	Perte de 4 à 6 kg durant la première phase, avec une perte importante d'eau. Progressive ensuite si tout se passe bien Amélioration du bilan lipidique sanguin
Nutriments déficients	Tout dépend de la quantité et la qualité des légumes
Critique	Restrictif et difficile, au début. Des conseils diététiques pour la troisième phase qui sont contestables d'un point de vue alimentation santé, notamment la préconisation d'aspartame.
Sortie	Les kilos perdus par la restriction glucidique ne peuvent être maintenus que par une vigilance stricte de l'alimentation adoptée. Le retour à la phase 1 signifie l'entrée dans un cycle de yoyo avec perte de masse maigre.

13. REGIME MONTIGNAC

Michel Montignac, ancien cadre de l'industrie pharmaceutique français, a mis au point cette méthode avec des nutritionnistes dans les années 1980 afin de pouvoir continuer à faire des repas d'affaires sans prendre de poids. Comme Atkins, il s'oppose à la théorie des calories et affirme que la prise de poids est liée à une mauvaise tolérance au glucose. Il retient donc la restriction des glucides pour maigrir et de la qualité des glucides et des lipides pour maintenir. Sa méthode, non restrictive, a eu beaucoup de succès.

Deux phases :

1. La phase 1 du régime doit durer au moins 2 mois et consiste à ne jamais mélanger les « mauvais » glucides (ex. pain blanc) avec les lipides (ex. viande) au cours d'un même repas. Il faut également éviter les éléments glucidolipidiques (ex. chocolat, avocat), les aliments dont les sucres sont assimilés rapidement (pommes de terre, le riz blanc et les pâtes blanches, farines raffinées, produits industriels à sucre ajouté) et l'alcool.

L'objectif est à la fois de perdre des kilos et d'améliorer la tolérance du pancréas au glucose.

2. La phase 2 du régime sert au maintien du « nouvel équilibre pondéral ». Elle maintient l'évitement des sucres à IG élevés et devient beaucoup plus souple sur les associations alimentaires. Le vin en mangeant, avec modération, peut être réintroduit.

Huit grands principes alimentaires :

1. La théorie des calories est fautive. 2. L'alimentation ne doit pas être équilibrée sur un mois sur plusieurs repas, voire sur la semaine. 3. Pour maigrir, il faut éviter de mélanger certains aliments entre eux car ils sont incompatibles (les glucides et les lipides en particulier). 4. Il faut augmenter sa consommation de fibres alimentaires. 5. Il faut supprimer les « mauvais » glucides et ne garder que les « bons ». 6. Il faut faire une gestion rigoureuse des graisses en privilégiant les « bons lipides » de manière à prévenir les maladies cardiovasculaires. 7. Il faut toujours manger les fruits à jeun, c'est-à-dire à distance des repas. 8. Il faut diminuer fortement les prises d'alcool et de caféine.

Avec le temps, l'évitement de l'association lipides/glucides (considérée comme néfaste pour le pancréas) a été mis en veilleuse et la notion d'Index glycémique introduite en science de la nutrition a été reprise.

L'association régulière de protéines + féculents est à éviter

Le régime Montignac se différencie de celui d'Atkins dans le fait qu'il ne reste pas pauvre en glucides, recommandant seulement une bonne qualité de glucides et de lipides. Il est de ce fait moins efficace, mais plus facile à tenir

Restriction calorique	NON en principe
Restriction d'aliments	Glucides
Écarts	Non prévus au début. Occasionnellement en phase 2

Exemple de journée (phase 1)	
Matin	Une pomme et une orange (30 minutes avant le repas) – Pain intégral de blé entier – Confiture sans sucre – Yogourt nature écrémé – Café décaféiné
Midi	Salade d'été aux lanières de bœuf et avocat – Vinaigrette à base d'huile d'olive extra vierge et vinaigre de framboise – Fromage cheddar
Collation	Une pomme et un morceau de fromage allégé
Soir	Un kiwi et un verre de lait écrémé
Collation du soir	Filet de saumon avec sauce à la crème et aneth – Légumes cuits à la vapeur – Chocolat noir

Principes utilisés	Hypoglycémique et +/- dissocié
Résultats	Perte de poids qui peut être nette durant la phase 1, surtout chez les hommes. Phase 2 permet parfois le maintien et améliore la santé cardio-vasculaire
Nutriments déficients	Non
Critique	Le fait d'avoir une phase restrictive crée de la difficulté et expose à l'effet yoyo.
Sortie	Dans l'idéal, maintient du poids avec le mode alimentaire définitif proposé, mais en cas d'échec et de retour à la phase 1, effet yoyo assuré

14. REGIME ORNISH

Dean Ornish est un chercheur californien, a mené une étude à long terme montrant l'importance de certains facteurs sur la santé vasculaire, suite à laquelle il a proposé des préconisations préventives de santé dans les années 1990

Du point de vue alimentaire, il retient trois principes :

- Les graisses aux taux habituels sont à la fois non nécessaires et néfastes. Il préconise de les réduire à 10% de l'apport calorique
- Pour le métabolisme des graisses et du glucose, il est plus bénéfique de multiplier des petits repas plutôt que se limiter à trois importants
- L'abondance de fruits légumes et céréales complètes garantit un apport suffisant de fibres, vitamines et minéraux.

D'autre part, il souligne que l'alimentation ne suffit pas, la gestion du stress, l'arrêt du tabac, l'exercice physique modéré et le soutien émotionnel jouent un rôle important.

Il préconise un régime végétarien très pauvre en lipides et multipliant au maximum l'étalement des repas en petites quantités. La consommation de viande, de poisson, de sauces d'avocats, d'olives, de beurre, etc. doit être évitée. Les légumes et les fruits peuvent être consommés à volonté.

L'objectif premier du régime n'est pas la perte de poids, mais il peut y contribuer.

Une mise à jour récente préconise la prise d'oméga 3 en suppléments.

Restriction calorique	NON, en principe
Restriction d'aliments	Lipides
Écarts	Non prévus

Principes utilisés	Hypolipidique et végétarien
Résultats	Meilleure santé vasculaire Perte de poids possible mais non garantie
Nutriments déficients	Oméga 3, sauf supplémentation
Critique	Peu efficace pour la perte de poids (beaucoup de glucides) Ne prends pas en compte les Index glycémique
Sortie	C'est un régime destiné à être permanent. S'il a occasionné une perte de poids, la reprise est probable en cas d'arrêt

15. REGIME PRITIKIN

À la fin des années 1950, Nathan Pritikin, qui souffrait d'athérosclérose, entreprit un programme combinant une diète très faible en matières grasses et de l'activité physique, comme cela était préconisé à l'époque. Son état s'est beaucoup amélioré et il consacre le reste de sa vie à défendre ce qu'il a expérimenté. Il fonde le Pritikin Longevity Center, en Californie, et publia *The Pritikin Diet and Exercise*, qui s'est vendu à des millions d'exemplaires depuis 1976.

Les principes mis en avant visent à court-circuiter le "*fat instinct*" (l'instinct du gras), qui inciterait l'être humain à rechercher une nourriture grasse, et qui pousserait notre organisme à emmagasiner ces lipides en vue de la prochaine famine.

Concrètement, le régime Pritikin demande de réduire les matières grasses et d'accroître les glucides complexes et les fibres alimentaires. Seulement 5 % à 10 % des calories proviennent des matières grasses, 10 % à 15 % des protéines, et 75 % à 80 % des glucides. Il est quasiment végétarien. La teneur en matières grasses y est vraiment très faible.

Restriction calorique	Oui
Restriction d'aliments	Oui : lipides
Écarts	?
Exemple de journée	
Matin	Orange - Gruau (préparation de céréales) - Son de blé - Yogourt nature écrémé
Midi	Pita de blé entier farci de haricots noirs et de légumes - Laitue - Brocoli - Lait écrémé
Collation	Carottes et céleris crus
Soir	Riz brun - Crevettes, pétoncles et légumes cuits à la vapeur - Thé - Pomme

Principes utilisés	Hypocalorique (hypolipidique)
Résultats	Une étude sur plus de 100 obèses a montré une perte de 15% du poids en 24 semaines, sans grande difficulté à suivre le régime. Les effets bénéfiques sur la santé vasculaire, objectif initial du régime, sont évidents.
Nutriments déficients	Lipides
Critique	Déficiences probables en AGPI et vitamines liposolubles Trop de fibres pour certains intestins L'absence d'assaisonnement par le gras peut favoriser l'utilisation d'additifs alimentaires
Sortie	C'est en principe un mode de vie. Le retour à un régime habituel risque fort d'entraîner une reprise de poids

Anecdote

Pritikin qui suivait ses propres préceptes est décédé en 1985 suite à une leucémie. L'autopsie de son corps a révélé une santé artérielle optimale, preuve posthume que ce régime fonctionne bien contre les maladies cardiovasculaires.

16. REGIME SCARSDALE (DR TARNOWER)

Deux phases :

1. Pendant 14 jours, suivre précisément des menus prévus par le Dr Tarnower. Ces menus évitent les féculents, les graisses ajoutées, les sucres raffinés, la plupart des laitages, les charcuteries, les boissons alcoolisées). Les édulcorants sont autorisés.
2. Phase de stabilisation avec des règles moins rigoureuses. Cependant les féculents, les graisses ajoutées, les sucres raffinés, la plupart des laitages, la charcuterie restent interdits. Le vin peut être réintroduit ainsi que les confitures sans sucre et les noix.

Références :

Tarnower H, Baker SS (1979) "Scarsdale" Le régime médical infallible. (France Loisirs -Paris)

Restriction calorique	Oui
Restriction d'aliments	Glucides, lipides
Écarts	Non prévus

Principes utilisés	Hypoglucidique, légèrement hypolipidique et hyperprotéiné.
Résultats	Une perte de poids d'environ 500 g par jour, soit 7 à 8 kg en tout
Nutriments déficients	A priori non
Critique	Contraignant par limitation de glucides Admet les édulcorants !
Sortie	Non prévue !

17. REGIME SHAPIRO

Depuis les années 1980, le Dr Howard Shapiro dirige une clinique privée spécialisée dans la gestion de poids, mettant en synergie des nutritionnistes, des psychologues et des entraîneurs.

Il ne propose non pas un régime proprement dit, mais une meilleure prise de conscience des choix alimentaires. En 1998, le fait qu'il ait fait perdre du poids aux agents de police New York lui a donné un certain succès médiatique.

Selon Shapiro, l'aspect visuel des aliments motive les choix alimentaires qui sont responsables pour certaines personnes de la prise de poids. Il a rédigé un livre (*Picture Perfect Weight Loss – Le régime Shapiro en Français*) illustrant 170 options alimentaires avec sur la page de gauche la photo couleurs grandeur nature d'un aliment très calorique, et sur la page de droite, figurent des solutions de rechange très appétissantes et faibles en calories, avec la même couleur.



Il souligne également l'importance de l'activité physique. En pratique, il préconise :

1. Rédiger un journal de bord indiquant ce que l'on mange, à quelle heure, dans quel contexte et dans quel ressenti (faim, état émotionnel).
2. Se référer régulièrement à des images grandeur nature représentant différents choix de menus et de plats associés à leur valeur calorique. Et préférer les solutions hypocaloriques

Restriction calorique	OUI : induite sans forçage
Restriction d'aliments	OUI : aliments fortement caloriques
Écarts	Possibles

Exemple de journée	
Matin	1 croissant - 2 copeaux de beurre ou - ½ banane - ¼ d'ananas - ¼ melon - 2 figues - raisins - fruits rouges - un petit pain de grain entier - 2 c. à thé de confiture
Midi	Soupe de légumes chinois - pétoncles et légumes chinois sautées - riz nature cuit
Soir	Thon grillé au feu de bois et arrosé de jus de citron - pommes de terre nouvelles aux fines herbes - brocoli - tomates grillées - salade garnie de poivrons rouge et jaune - un verre de vin - yogourt glacé à la fraise avec fruits rouges - un peu de crème et coulis

Principes utilisés	Réduire les calories par changement d'orientation des choix alimentaires par une méthode douce
Résultats	La méthode n'a pas été évaluée objectivement. Elle est efficace selon son auteur
Nutriments déficients	Non
Critique	Pas d'interdits mais compliquée à mettre en œuvre
Sortie	Non prévue, c'est un mode de vie Comme tout régime hypocalorique, il expose à la reprise de poids dès le retour à un apport calorique plus élevé.

18. REGIME DE LA SOUPE AU CHOU

Boire un bol de soupe à chaque repas pendant 7 jours.

Ensuite, on ajoute des fruits et des légumes, voir dans les formes plus souples des protéines et des féculents
Forme la moins restrictives : on ajoute des fruits (jour 1), des légumes (jour 2), des fruits et des légumes (jour 3), des bananes et du lait écrémé (jour 4), du bœuf et des tomates (jour 5), du veau ou bœuf et des légumes (jour 6), du riz complet, du jus de fruits non sucré et des légumes (jour 7).

Restriction calorique	OUI, majeure
Restriction d'aliments	OUI : glucides, lipides, protéines

Principes utilisés	Hypocalorique +++
Résultats	Perte de poids rapide et significative en 7 jours (plusieurs kilos) D'autant plus que le régime sera hypocalorique
Nutriments déficients	Oui, mais sur une période courte (sans conséquence notable)
Critique	Contraignant, restrictif. Risque de perte d'une part de masse maigre. Chez certaines personnes, le chou est peu digeste et favorise des gaz nauséabonds
Sortie	La reprise de poids à l'arrêt est quasi évidente, sauf si l'alimentation restrictive est maintenue. Nécessité de répéter souvent les cures et donc effet yoyo.

19. WEIGHT WATCHERS

Au début des années 1960, Jean Nidetch, une Américaine qui avait suivi maints régimes en vain, décide de créer un groupe d'entraide à la perte de poids avec des amies. Et obtient de meilleurs résultats. Ainsi naît le concept Weight Watchers (WW) qui, de réunion en réunion, fait de plus en plus d'adeptes. WW devient une société en 1963 avant de gagner l'Europe en 1973.

Adopter le programme WW implique l'adhésion au groupe international qui établit le programme et organise les rencontres. La méthode vise à réduire le nombre de calories par rapport à l'activité en respectant les règles majeures de diététique et avec un soutien et une motivation apportés par les autres adhérents au cours de rencontres hebdomadaires.

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

Restriction calorique	OUI (60 à 70 % des besoins habituels)
Restriction d'aliments	NON
Écarts	Oui, s'ils sont compensés pour rester dans le score de points.

Différents programmes ont été proposés :

- Option « Alibase » qui permet de manger à volonté mais seulement les aliments permis : Trop contraignant et risque de carences
- Option « FLex ou FLexipoints », qui donne un nombre de points par jour
- Option point plus, attribue des points à chaque type d'aliment en fonction des calories apportées mais aussi celles utilisées pour les traiter et la contribution à la satiété (les protéines et les fibres apportent ainsi peu de points). Fruits et légumes, qui n'apportent pas de points, permettent de manger à volonté jusqu'à satiété. L'activité physique permet d'augmenter le capital de points permis.

Caractéristiques du programme :

- Compter les points à chaque repas.

- Respecter l'équilibre alimentaire et avoir une alimentation variée.
- Se rendre aux réunions hebdomadaires
- Pensez à économiser vos points en vu d'écart programmés soit en ne consommant pas tous vos points soit en faisant du sport.

2012 : Nouveau programme ProPoints 2, qui mise sur la sensation de satiété ressentie à la fin du repas, en étant à l'écoute de son corps et de sa faim. Weight Watchers guide les personnes vers les aliments qui conviendront à leurs besoins, et permet ainsi d'éviter le risque de grignotage. La notion d'aliments rassasiants est essentielle. Ils ont à la fois de bonnes qualités nutritionnelles et une capacité satiétogène. Ils contiennent moins de graisses, de sucre et de sel. Ils sont riches en fibres, et leur valeur en points est très faible. Weight Watchers met à la disposition des personnes qui suivent ce régime, une liste de 260 aliments rassasiants, signalés par un logo vert. En restant proche de cette liste, plus besoin de compter els points ! Avec une application Smartphone !

Principes utilisés	Hypocalorique + motivation de groupe (soutien psychologique)
Résultats	Perte de poids progressive et durable, tout en améliorant la qualité diététique des repas. Le soutien psychologique rend la contrainte beaucoup plus aisée et améliore de manière significative le succès. Le système de points qui permet es écarts permet également un meilleur suivi.
Nutriments déficients	Non
Critique	Le principe hypocalorique demande de s'y tenir (globalement) dans la durée, sinon la reprise de poids est probable. L'adhésion au programme est payante
Sortie	Dans l'idéal, maintient du poids avec le mode alimentaire définitif proposé, mais en cas d'échec et de retour à la phase 1, effet yoyo assuré

20. REGIME ZONE (Dr SEARS)

Le régime Zone a été créé par le Dr Barry Sears, un ancien chercheur du prestigieux Institut de technologie du Massachusetts et de l'université de médecine de Boston. La théorie du Dr Sears fait appel à deux types d'hormones : l'insuline et les eicosanoïdes. Le rôle de l'insuline dans la prise de poids est bien connu. Celui des eicosanoïdes liés au rapport oméga 6 /oméga 3 come facteur santé, notamment sur le terrain inflammatoire, est bien connu aussi.

Son principe : chaque repas doit répondre à un apport alimentaire en glucides et en protéines très précis. Exemple pour 4 g de protéines, 3 g de glucides et 1, g de lipides. Le Dr Sears a mis au point un système d'équivalence entre les portions alimentaires et ces différents rapports à respecter

Pour son créateur c'est un régime qui, comme le régime méditerranéen, apporte des quantités modérées de glucides, protéines et lipides et qui permet de prévenir l'apparition d'un certain nombre de maladies chroniques. L'apport d'oméga 3 est donc privilégié. La différence avec le régime méditerranéen est une baisse globale de glucides et d'index glycémique en diminuant les céréales et en augmentant les fruits légumes. L'activité physique est vivement conseillée.

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

Références :

Sears B (2000) 'The 7-day Zone diet. Join the low-carb revolution! (HarperCollins London)

Restriction calorique	Non
Restriction d'aliments	Glucides
Écarts	?

Principes utilisés	Hypoglucidique et équilibré en AGPI
Résultats	Perte de poids probable Alimentation santé bénéfique sur la prévention des maladies chroniques
Nutriments déficients	A priori non.
Critique	Restrictif dans le sens où il faut appliquer les ratios Rend difficile la vie sociale
Sortie	Doit en principe se stabiliser après la phase 2, Le risque de reprise de poids avec l'augmentation des glucides est grand, à moins d'être extrêmement attentif, ce qui est alors contraignant.