

## Lendemain de fêtes : les régimes à éviter si vous voulez vraiment perdre du poids



Il existe de nombreux régimes populaires, dont la publicité est largement véhiculée par les journaux et les sites Internet. Mais la plupart d'entre eux entraînent des déséquilibres en macronutriments, vitamines et minéraux.

Avec [Atlantico.fr](http://Atlantico.fr)

Les régimes ne sont pas anodins en raison des déséquilibres qu'ils induisent, susceptibles d'entraîner des effets indésirables importants, comme des troubles du comportement alimentaire, de l'ostéoporose, des risques osseux et de fractures... Beaucoup de régimes connus font croire à des pertes de poids. Mais pour maigrir, tous les spécialistes préconisent "une alimentation équilibrée et diversifiée".

En cas de surpoids, ou même d'obésité, il doit y avoir prise en charge par des spécialistes. Il n'existe pas de recette miracle transposable à tout le monde. Chaque régime doit être adapté au mode de vie et au contexte social et familial de chacun.

Voici une liste de régimes pré-conçus à éviter à tout prix :

- **Le régime vinaigre et eau**

C'est le poète Lord Byron qui a popularisé [ce régime](#). A la fois anorexique et boulimique, il consommait des quantités d'eau et de vinaigre. Cela ne lui a procuré que diarrhées et vomissements. Les scientifiques s'accordent à dire que le vinaigre n'aide pas à perdre du poids.

- **Fruits et légumes uniquement**

Inventé par Sylvester Graham, pasteur presbytérien et diététicien américain, inventeur du pain Graham, ce régime est composé de fruits, de légumes et de quantités limitées de produits laitiers, notamment le beurre. Graham a aussi inventé le pain qui porte son nom, destiné à être consommé dans ce régime. Le but principal de ce régime était de se "guérir" de la masturbation. Le pasteur était persuadé que c'est elle qui l'avait conduit à la cécité.

- **Le régime pamplemousse**

On a longtemps cru qu'une enzyme présente dans le pamplemousse contribuait à brûler les graisses des repas consommés. Il faudrait donc prendre un pamplemousse à chaque repas, sachant que les aliments autorisés sont les œufs, le poisson, le bacon et les légumes. Les coups de pompe sont inévitables à cause du manque de glucides. Les fringales le sont aussi. Les laitages étant quasiment absents, on manque obligatoirement de calcium. Après un [régime pamplemousse](#), on reprend les kilos perdus. Il est ainsi

---

une bonne voie d'accès aux dangereux kilos yo-yo.

- **Le régime marketing**

Non, des slogans sur de belles boîtes de gâteaux garantissant aucune prise de poids ne peuvent pas guider vos achats si vous avez décidé de maigrir. C'est du marketing !

- **Les cigarettes**

Les fabricants vantent souvent les vertus coupe-faim de leurs cigarettes. Mais la cigarette est dangereuse pour la santé [pour les raisons que l'on connaît](#).

- **Un verre d'huile avant le repas**

Le docteur [Herman Taller](#) a évoqué ce régime dans un livre en 1961. Il explique que peu importe la quantité de calories mangée, l'important est d'éviter les glucides et de boire, avant chaque repas, un verre d'huile. Après la publication du livre, le docteur a été condamné à payer une grosse amende en raison des allégations non fondées dont il faisait part dans ce livre, qui a finalement ruiné sa réputation.

- **Peu de glucide et beaucoup de graisse**

Le docteur Atkins a publié un régime à faible teneur en glucides dans un livre en 1972. Ce régime est devenu populaire, mais il est controversé. Les seuls aliments autorisés sont le poisson, les œufs, le beurre, la margarine, l'huile et la crème, les laitages non sucrés, le fromage (sauf les fromages allégés qui contiennent des glucides), la salade. Le régime est surnommé "[passeport pour l'infarctus](#)". Il aggrave les risques cardio-vasculaires.

- **Cure de fruits**

Trouvé par Beverly Mazel, ce régime alimentaire exige de manger uniquement des fruits pendant les dix premiers jours. Le livre, publié en 1981 est resté 30 semaines dans la liste des best-seller du New York Times. Mazel a même ouvert une clinique diététique où elle a aidé un grand nombre de célébrités à perdre du poids. Les médecins étaient très critiques envers le régime, notant que la consommation excessive de fruits cause la diarrhée, la déshydratation et dans les cas extrêmes génère une chute de la pression artérielle qui peut interférer avec la circulation du sang et entraîner la mort.

- **La soupe aux choux**

Selon [Le journal des femmes](#), la soupe aux choux, comme les régimes basés sur un seul aliment, fait perdre du poids rapidement. C'est possible dans un premier temps mais par contre, attention aux carences, aux problèmes digestifs et à la fatigue. A l'arrêt de ce régime (généralement une cure d'une à deux semaines), l'organisme tente d'assimiler le maximum d'aliments pour combler le manque subi. La reprise de poids est donc plus rapide et importante ! Bref, aucune efficacité à long terme.

- **La nourriture pour bébés**

On se souvient de l'époque où Jennifer Aniston voulait perdre un peu de poids avant de s'envoler sur Hawaï pour tourner le film *Just Go*. Son coach lui avait conseillé un régime basé sur la consommation de nourriture pour enfant. Elle devait manger 14 portions d'aliments en purée par jour suivi d'un dîner "normal" pour rester en bonne santé. Mais cette alimentation est fade, ni sucrée, ni salée et même si elle fait perdre du poids rapidement, elle fait aussi reprendre très vite.

- **Régime sans gluten**

Vous êtes allergique au gluten ? Non ! Alors arrêtez ce régime qui va vite devenir un [parcours du combattant](#)". Il faut éliminer farines, pains de toutes sortes, biscottes, biscuits (salés et sucrés), semoules, pizza, toutes les pâtes alimentaires (cannelloni, spaghetti, lasagne...), pâtisseries, viennoiseries, pâtes à tartes, chapelure, pain, bière, flocons d'avoine, céréales du petit déjeuner, et la liste est encore longue...