

Non, boire beaucoup d'eau pour maigrir, ça ne fonctionne pas... Ca peut même être dangereux pour la santé



Le coach minceur américain Bob Harper délivre sa "solution miracle" pour perdre près de 10 kilos en trois semaines : boire de l'eau avant chaque repas. Une fausse bonne idée...

Avec Atlantico.fr

Ah, l'été ! Si la saison estivale rime avec "barbecues", "siestes" et "balades", cela rime aussi avec "plage" et - bien souvent - "angoisse du maillot de bain". Chaque année, les magazines féminins et les journaux people proposent mille et une astuces pour perdre du poids avant de partir en vacances. Bob Harper, un coach minceur américain devenu célèbre grâce à l'émission *"The Biggest Loser"*, délivre sa solution pour perdre plusieurs kilos en peu de temps dans son livre *"Jumpstart to Skinny"*.

Si Bob Harper est une véritable célébrité dans le monde des régimes miracles, il ne possède aucun diplôme en nutrition. Ce gourou du fitness affirme que son régime alimentaire pauvre en calories vous aidera à perdre jusqu'à 10 kilos (!) en seulement trois semaines. Son plan de guerre contre les poignées d'amour suppose que les femmes se limitent à 800 calories par jour et les hommes à 1 200. Normalement, une femme qui a une activité modérée (30 minutes d'activité chaque jour) a besoin de 2 000 calories par jour et un homme de 2 500 à 2 700 calories !

Dans ces conditions extrêmes, comment ne pas se tordre de faim ? Selon Bob Harper, il "suffit" de boire 470 ml d'eau (deux à trois verres) avant chaque repas, ce qui vous donnera la sensation d'être rassasié. Surtout, votre estomac sera rempli d'un liquide qui ne contient aucune calorie.

Plusieurs études ont prouvé que nous réduisons nos portions de nourriture lorsque nous buvons de l'eau 30 minutes avant de passer à table. Une étude a même démontré que ce procédé permet de faire l'économie d'environ 90 calories par repas. De plus, l'eau a un effet détox nature, et permet aussi de booster la thermogénèse, c'est-à-dire qu'elle aide l'organisme à brûler davantage de calories.

Bien évidemment, suivre ce conseil ne dispense pas de prendre un repas équilibré : ce n'est pas parce que vous buvez une grande verre d'eau avant de manger que vous pouvez vous lâcher en mangeant des choses grasses comme des viandes en sauce ou quantité de fromages. Privilégiez les légumes et les crudités. "Les brocolis n'ont jamais fait grossir personne", assure Bob Harper.

Atlantico a interrogé la nutritionniste Béatrice de Reynal, auteur du blog ["MiamMiam"](#).

Atlantico : Le coach minceur américain Bob Harper conseille de boire deux à trois grands verres d'eau avant chaque repas pour perdre du poids. Cette technique est-elle efficace ?

Béatrice de Reynal : Tout d'abord, je dirais qu'il vaut mieux boire un petit verre d'eau (10 cl) régulièrement qu'un demi-litre d'un seul coup. Si vous buvez trois grands verres d'eau en une seule fois, cela va effectivement vous remplir l'estomac et vous procurer un sentiment de satiété, mais de manière temporaire (5 à 10 minutes). Si vous avez une fringale, boire de l'eau ne fera que différer cette envie de manger.

Cela étant, les nutritionnistes ont tendance à conseiller aux gros mangeurs de consommer des aliments riches en eau (concombre, pastèques etc.) pour éviter de manger trop de produits "denses" (steak, pommes de terre etc.)

Dans nos civilisations, on ne boit jamais assez. De ce point de vue là, les conseils de ce coach sont positifs. Certaines personnes, qui ne boivent pas assez, se mettent à table en ayant l'impression d'avoir très faim. Or, il arrive que ces individus aient tout simplement soif.

Au-delà de la question de l'efficacité de ce soit-disant régime miracle, quels sont les risques éventuels sur la santé ?

Boire trop d'eau peut être dangereux. La potomanie - maladie qui se caractérise par le besoin irrésistible de boire constamment - est une pathologie qui peut être mortelle (dans des cas extrêmes, les reins du patient ne peuvent surmonter la surcharge d'apports hydriques, entraînant une rétention d'eau avec une prise de poids ou des œdèmes, *ndlr*).

Par ailleurs, boire beaucoup d'eau avant de manger va diluer vos sucs digestifs et altérer votre bonne digestion. Cela ne pose pas de problème pour un sujet en pleine santé, mais cela peut avoir des effets négatifs chez un sujet fragile.

Boire de l'eau ne permet donc pas de maigrir, mais simplement de gérer sa faim ?

Ca peut effectivement être un moyen de gérer sa faim. Mais l'impact de ce "geste minceur" doit être minimisé : on ne maigrit pas simplement en buvant de l'eau. En tant que nutritionniste, la technique avancée par Bob Harper me paraît très exagérée.

Cela étant, il faut remettre les choses dans leur contexte : par rapport à nous, les Américains boivent très peu d'eau, ils privilégient les sodas et autres boissons sucrées. Conseiller à un Américain de boire un verre d'eau avant chaque repas est donc une bonne chose. Un verre d'eau, pas trois ou quatre !