

Les régimes très restrictifs permettent une bonne perte de poids ?

LE MYTHE DES RÉGIMES TRÈS RESTRICTIFS

La croyance que les régimes très restrictifs permettent d'obtenir une bonne perte de poids, en faisant miroiter des résultats extraordinaires en peu de temps, est largement répandue...mais fausse !

L'EFFET YOYO : UN CYCLE FRUSTRANT

Les régimes restrictifs ont pour conséquence un cycle de perte et de reprise de poids, dit « effet yo-yo ». Voici pourquoi :

- **Perturbation métabolique** : La restriction calorique induit un stress qui entraîne un ralentissement du métabolisme. Le corps fonctionne alors « au ralenti » pour économiser l'énergie car les apports alimentaires sont restreints.
- **Perte de masse musculaire** : La perte de poids liée à la restriction entraîne bien souvent d'avantage une perte de masse musculaire qu'une perte de masse grasse.
- **Frustration et privation** : La privation alimentaire crée une obsession pour les aliments interdits, menant à des excès « craquages ». Cela entraîne souvent un sentiment de culpabilité et modifie la manière dont la nourriture est perçue.

UNE APPROCHE PLUS DURABLE

Au lieu d'un régime restrictif, privilégiez une approche plus équilibrée et durable :

- **Changements de style de vie** : Adoptez des habitudes saines que vous parviendrez à maintenir à long terme.
- **Activité physique régulière** : Bougez plus souvent en trouvant des activités que vous aimez.
- **Soutien professionnel** : N'hésitez pas à consulter des professionnels de la santé (diététicien-ne, médecin, psychologue, etc.) pour un accompagnement personnalisé.

EN RÉSUMÉ

Les régimes restrictifs bien qu'attrayants sont rarement efficaces à long terme car ils peuvent entraîner des perturbations du comportement alimentaire et dérégler votre organisme. Autrement dit, en participant à « l'effet yo-yo », ils sont préjudiciables à votre santé.

Adoptez plutôt une approche globale axée sur une alimentation équilibrée, modérée en quantité, et une activité physique même douce, mais régulière pour une perte de poids réussie et un bien-être à long terme.

Sources :

Alimentation, programme Contrepoids, HUG, 2019

Régimes : dans quelle mesure sont-ils vraiment bons pour la santé ? : Promotion santé Valais

Régimes amaigrissants : Quels sont les risques liés aux pratiques alimentaires d'amaigrissement ?, INPES et ANSES, 2013

SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER