Le meilleur régime alimentaire est un régime équilibré qui plaît

Hypolipidiques, hypoglucidiques … : pas de régime plus efficace que les autres

Une équipe de chercheurs canadiens vient de comparer les résultats de **48 essais cliniques de régimes** sur des sujets en surpoids ou obèses (IMC = 25). Trois types de régimes ont été comparés : les pauvres en glucides, les pauvres en lipides et les régimes équilibrés. Aucun résultat sur les régimes hyperprotéinés n'a été fourni. Les chercheurs concluent que le résultat est le même à un an pour les régimes hypoglucidiques et les régimes hypolipidiques (7.25 kg et 7.27 kg de perdus respectivement). **Aucun régime en particulier ne se distingue par une efficacité supérieure aux autres.**

Effets secondaires des régimes

Dans les régimes, il faut tenir compte de la qualité de l'alimentation et des effets secondaires. Cette méta-analyse a révélé que **les régimes hypoglucidiques ont plus d'effets secondaires que les régimes hypolipidiques :** constipation, maux de têtes, mauvaise haleine... Les régimes hyperprotéinés, quant à eux, ont des **effets sur la fonction rénale et les pertes calciques.**

Les régimes alimentaires équilibrés

Les régimes pauvres en glucides ou en lipides entraînent des carences en vitamines et en micronutriments. C'est pour cela que, selon le Dr Boris Hansel, endocrinologue de l'hôpital Bichat à Paris : « un régime méditerranéen est équilibré et convient à beaucoup de personnes ».
De plus, le **sport augmente la perte de poids** : -2.13 kg à un an. Un soutien comportemental par un professionnel diminue le poids de 1.08 kg à un an.

Suivre un régime, c'est changer de vie.

En conclusion, ces scientifiques expliquent que **le meilleur régime est celui qui plaît** : plus un régime est contraignant et « contre-nature », moins on a tendance à poursuivre les efforts et à les intégrer dans une **véritable hygiène de vie**. Or c'est bien **sur la durée que se perdent les kilos**. Un bon régime alimentaire est un régime adapté à sa nature. Selon le Dr Hansel : « La perte de poids n'est que le début du projet de vie, y compris après une perte de poids importante, comme la chirurgie bariatrique ».

Voir aussi sur le site : l'équilibre alimentaire

Sources : JAMA Journal of American Medical Association, 2014, 312 (9) : 923-933
Comparison of Weight Loss Among Named Diet Programs in Overweight and Obese Adults : a meta-analysis BC. Johnston et al.
Quotidien du Médecin 04/09/2014. Dr Irène Drogou

Auteur : Loïc Leroux