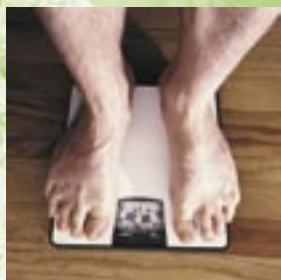


## Régimes «low-carb»: raison ou déraison ?



**La popularité des régimes de type «Atkins» est phénoménale outre-Atlantique. En Belgique, le régime et ses nouvelles variantes trouvent de plus en plus d'adeptes. Que faut-il en penser? Visio vous aide à peser le pour et le contre avant de bannir totalement les glucides de votre alimentation...**



Impossible d'ouvrir un magazine aujourd'hui sans tomber sur le «nouveau» régime à la mode: le régime pauvre en glucides ou «low-Carb» (pour «low carbohydrate»). Au pays de l'Oncle Sam, il fait pratiquement figure de religion... Même les produits allégés sont dorénavant supplantés par des aliments étiquetés «low-carb», à la tête d'un véritable marché parallèle très juteux. Mais faut-il pour autant leur faire confiance, où est-ce encore une énième vogue plutôt qu'une véritable révolution antikilos?

### **Pauvre en glucides, riche en graisses**

Mais de quoi s'agit-il? En clair, cela revient à exclure pratiquement totalement de son alimentation tous les produits riches en glucides, que ce soit les produits sucrés, mais aussi les féculents et les légumineuses, sans oublier la plupart des fruits et même de nombreux légumes! Rien d'innovateur par rapport au fameux régime du Dr Atkins du début des années 70, dont c'est une simple mise à jour. Il est vrai que ce régime a tout pour plaire. Pour le Dr Atkins, on peut manger autant de graisses et de protéines que l'on souhaite, car seul le sucre serait responsable du surpoids. Et d'après lui, si on élimine le sucre, les graisses seraient alors automatiquement brûlées...



Adieu les pommes de terres, le pain, les fruits... Le menu se compose de fromages, de charcuteries, de viande, de crème, de beurre, tout ça sans restriction! Un régime attrayant pour les personnes qui supportent mal les frustrations d'une alimentation allégée en matières grasses ou qui se passent volontiers des féculents, pour garder les sources de protéines, ce qui est souvent le cas des hommes.

### Maigrir, mais à quel prix ?

Dans les faits, le régime Low-Carb a le même effet que n'importe quel autre régime amaigrissant: bien suivi, il réduit l'apport énergétique journalier de manière substantielle et fait maigrir. Il n'a donc rien inventé pour changer le principe immuable à toute perte de poids: manger moins et se dépenser plus. Cependant, comme la plupart des régimes restrictifs, le régime Low-Carb s'avère vite très monotone, donc pas très évident à suivre à long terme. En clair, beaucoup d'adeptes craquent après quelques semaines et reprennent aussitôt les kilos perdus après tant d'effort, voire parfois même plus!



Par ailleurs, du fait de la suppression des fruits et légumes, des produits céréaliers complets, des légumineuses, ce régime est trop pauvre en de nombreux micronutriments essentiels et nous prive de certains éléments protecteurs tels que des antioxydants. Enfin, il s'accompagne parfois de certains effets secondaires inconfortables, s'il est trop limitatif: maux de tête, nausées, brûlures d'estomac...

### L'important, c'est de persévérer

Beaucoup de partisans des régimes Low-Carb prétendent qu'il s'agit là de la méthode la plus efficace pour mincir. Un argument auquel la science n'adhère pas forcément. Ainsi, des études récentes conduites chez des



personnes obèses ont révélé que la diète de type Atkins entraînait des pertes de poids au bout de trois mois, mais celles-ci ont souvent bien du mal à se maintenir au-delà d'un an. Et le régime ne ressort pas forcément gagnant vis-à-vis d'autres méthodes. C'est en tout cas ce qu'ont affirmé dernièrement des chercheurs américains qui ont suivi pendant deux ans 160 adultes en surpoids. A chacun, ils ont prescrit un régime : Weight Watchers (réduction des portions), Atkins (réduction des apports en glucides), The Zone (hyperprotéiné) et Ornish (pauvre en graisse). Au bout d'un an, tous les participants avaient perdu en moyenne 2 à 3 kilos... quelle que soit la méthode employée, et seul un quart avait réussi à perdre plus de 5% de son poids. Maigre bilan ! L'étude souligne aussi que mieux on suit son régime, plus on perd de poids... Or, dans cette étude, le régime de type Atkins est celui qui semblait récolter justement le moins d'adhésion à long terme...

### **Ne pas diaboliser les aliments**

Plutôt que de vous lancer à corps perdu dans la dernière méthode miracle, il est sans doute plus utile de corriger vos mauvaises habitudes alimentaires, de manger varié et équilibré et de bouger plus au quotidien. Il faut également sortir de la logique selon laquelle il existe des aliments grossissants et des aliments amincissants. Ce ne sont pas les lipides ou les glucides seuls qui font grossir, mais les déséquilibres et les excès. Ainsi, les pâtes, les pommes de terre, le pain, le riz... ne posent pas de réels problèmes pour la ligne s'ils ne sont pas consommés en trop grandes quantités et s'ils ne sont pas noyés dans une sauce grasse, tartinés régulièrement d'une garni-

ture fortement sucrée ou grasse ou baignés chaque fois dans une friture... Le régime idéal est donc celui qui va surtout nous apprendre à mieux manger, en rétablissant cet équilibre, principalement en limitant les graisses et les sucres cachés ou ajoutés de manière disproportionnée.

### Vive les glucides naturellement présents !



Pain, pâtes, pommes de terre, riz, légumineuses, fruits et légumes ont donc légitimement le droit d'être réhabilités! Ils ne font pas grossir et constituent au contraire la base de notre alimentation et y compris celle des régimes les mieux conçus. Outre l'énergie indispensable à notre organisme qu'ils

nous apportent via les glucides naturellement présents, ces aliments fournissent également toute une série de nutriments essentiels: des protéines végétales, des vitamines du groupe B et de la vitamine C, des minéraux, des fibres (s'ils sont peu raffinés), ainsi que des éléments protecteurs antioxydants. Il en va autrement pour les denrées riches en sucres ajoutés, comme les limonades, les biscuits, les chocolats, voire certains produits laitiers (yaourts, fromage frais allégés ou non, crèmes desserts)..., qui peuvent augmenter considérablement les apports quotidiens de calories, le plus souvent à notre insu...



## Hachis parmentier aux épinards

### Ingrédients pour 4 personnes

800 g de pommes de terre Terra Nostra, 1 kg d'épinards, 2 échalotes, 500g de filet américain de Bleue des prés, 200 ml de lait demi-écrémé, 50 g de fromage râpé, 1 càc de beurre, sel, poivre, noix de muscade.

### Préparation :

Cuire les pommes de terre et les épinards à l'eau. Emincer les échalotes et les faire revenir dans le beurre. Y ajouter le filet américain, saler et poivrer. Laisser mijoter jusqu'à ce qu'il soit cuit. Réduire les pommes de terre et les épinards en purée. Y ajouter le lait chauffé, assaisonner. Placer dans un plat en pyrex, la viande puis la purée aux épinards. Saupoudrer de chapelure et de petites noix de matières grasses. Faire cuire 30 min. à 180°C.

### Composition nutritionnelle par portion

Energie (kcal)	460	Protéines (g)	41,7
Lipides (g)	15	Glucides (g)	39,8
Acides gras saturés (g)	5,9	Fibres (g)	14,5
Cholestérol (mg)	74,8		



**Health  
and  
Food**  
www.healthandfood.be

Health and Food VISIO est un supplément de Health and Food, bimestriel destiné au corps médical, une publication de Sciences Today

Editeur responsable :  
Danièle Degossely

Rue de Rixensart, 18/17  
1332 GENVAL - BELGIUM  
Tel/Fax 02/653.21.58

[www.healthandfood.be](http://www.healthandfood.be)

Reproduction interdite sauf accord de l'éditeur