

C'est l'été, vite un régime !

par Dominique Amar-Sotto et Martine Ducoudray, diététiciennes

C'est bientôt la saison des maillots de bain, des robes fleuries et des abdominaux en forme de tablettes de chocolat. Terminé l'hiver, les collants épais et chauds, les gros manteaux !

Tous les ans, la mode change et nous indique comment «être dans le vent».

Pour nous donner une chance dans l'épreuve du choix de maillots de bain, ou du jean moulant, nous sommes prêts à suivre «LE» régime du moment ! Celui qui est dans tous les magazines et qui a déjà fait ses preuves sur la sœur, la collègue de bureau et même le chauffeur d'Angéline Jolie ! Toutes les stars ont fait «ce» régime alors s'il est bon pour elles, il l'est forcément pour nous aussi !

Passons donc en revue «ces fameux régimes» :

- Le régime le plus plébiscité : le régime D., hyper protéiné.
- Très connu : le régime soupe

- A la mode : les indexes glycémiques
- Mais encore : le «dissocié», le «jeûne», le «tout cru», «l'exclusif» à base d'ananas, ou de pamplemousse, au gré des saisons..... et la liste est encore longue !

Pourtant, malgré tous ces régimes, l'obésité ne fait que gagner du terrain. Aujourd'hui, en France, on compte actuellement un adulte sur trois en surpoids. Outre leur inefficacité, il y a encore plus préoccupant : le déséquilibre qu'ils engendrent dans les apports alimentaires. Ce déséquilibre peut avoir des retentissements conséquents pour les personnes atteintes de maladie rénale chronique.

Prenons l'exemple du régime hyper protéiné. Ce régime consiste à consommer en quantité très importante de la viande, du poisson, des œufs (c'est-à-dire des protéines) ou des sachets de protéines en excluant tout



autre aliment les premières semaines. En quantité adaptée aux besoins, ces aliments font effectivement partie de l'équilibre alimentaire.

Ils contiennent des protéines dont le produit de dégradation est l'urée. En surconsommation, l'urée à filtrer augmente, ce qui accroît le travail des reins, et s'accumule de façon anormale dans le sang en cas d'insuffisance rénale chronique.

Quant au régime exclusif, un jour, on consomme uniquement des fruits, un autre de la viande.

Pourtant chaque jour, notre corps a besoin de nutriments indispensables qu'il ne sait pas stocker (comme les protéines et la vitamine C). Il est donc nécessaire de les consommer quotidiennement sous peine d'induire des carences.

«D'autre part, les apports énergétique de tous ces régimes restrictifs sont très insuffisants pour couvrir les besoins nutritionnels de base.»

D'autre part, les apports énergétiques de tous ces régimes restrictifs sont très insuffisants pour couvrir les besoins nutritionnels de base. L'organisme puise alors dans les réserves de masse grasse ET de masse musculaire, raison pour laquelle ces régimes génèrent souvent un important état de fatigue.

De plus, cette alimentation restrictive dans laquelle tout aliment «plaisir» est en général supprimé, provoque un état de frustration à la fois physique et psychologique. A terme cela peut induire des comportements de décompensation alimentaire excessifs.

Enfin, en dehors du risque rénal, faire n'importe quoi, c'est dans la majorité des cas, reprendre au minimum les kilos si vite perdus, voire plus.

Mais alors que faire pour perdre du poids ? Le meilleur moyen pour tous est de

revenir à une alimentation « de bon sens » qui, tout en apportant un plaisir gustatif, reste équilibrée en protéines, graisses et sucres, sans carence ni excès.

Parallèlement à une alimentation diversifiée, si on adapte ses apports alimentaires à ses besoins (faim et rassasiement) en mangeant à bon escient et non pas uniquement par envie, suscitée par des raisons souvent émotionnelles, on cesse d'absorber plus d'énergie que nécessaire et on perd du poids.

Voici quelques conseils :

- Attendez d'avoir faim pour manger.
- Concentrez-vous sur le repas et la saveur des aliments.
- Ne remplissez pas entièrement votre assiette et surtout évitez de vous resservir.
- Evitez le pain quand votre repas comporte des féculents.
- Diversifiez les produits laitiers et limitez-vous à une seule part de fromage par jour.
- Ayez la main légère sur les matières grasses.
- Augmentez vos dépenses énergétiques en marchant, en évitant les ascenseurs, en pratiquant une activité physique douce comme le yoga, l'aquagym ou les pilates.

En conclusion, Il n'existe aucun régime miracle en 2012 pour surveiller sa ligne !

Nous vous conseillons plutôt de vous diriger vers un(e) diététicien(ne) qui réalisera un bilan alimentaire. Vous obtiendrez ainsi des conseils personnalisés.

Le réseau Rénif propose à ses adhérents, uniquement sur prescription médicale, quatre consultations diététiques par an avec un(e) diététicien(ne) formé(e) à l'insuffisance rénale chronique. C'est probablement la meilleure solution. ●

A vous de jouer !

Voici «3 journées types de régime» proposées dans divers magazines. Trouvez celle(s) qui se rapproche(nt) le plus de l'équilibre alimentaire.

Journée 1

Petit déjeuner
 thé ou café sans sucre
 1 oeuf dur
 1 tranche de jambon
 2 yaourts à 0% de MG

Déjeuner
 thon au naturel + citron
 steak tartare

Goûter
 200 g de fromage blanc à 0% sans sucre

Dîner
 sashimis de daurade
 brochette de poulet grillé
 2 petits suisses naturels à 0% de MG

Journée 2

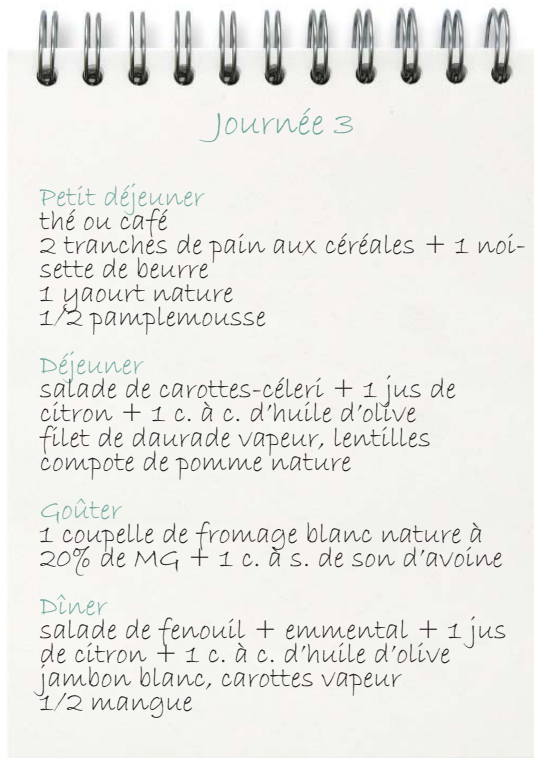
Petit déjeuner
 thé vert
 1 bol de fromage blanc à 20% de MG +
 1 c. à c. de miel + 1 c. à s. d'amandes
 + baies de goji

Déjeuner
 salade de tomates - concombres
 ratatouille, pois chiches
 2 tranches de pain complet

Goûter
 1 poire, 10 noix

Dîner
 radis naturels
 soupe aux poireaux - carottes - haricots
 blancs et navet
 yaourt au miel





Réponse au jeu

Journée 1

Cette journée ne convient pas. Elle est trop riche en protéines car il y a beaucoup de viande, de poisson et de laitages. Elle est essentiellement carencée en glucides (sucres) car il n'y a ni pain, ni féculents, ni fruits. Avec l'absence de fruits et légumes, elle manque cruellement de fibres, de vitamine C et de minéraux. C'est une journée type de «diète protéinée».

Journée 2

Cette journée n'est pas la bonne ! Bien que séduisante par son aspect «nature», elle est carencée en protéines animales et en fer (pas de viande ni d'aliment équivalent), elle est limitée pour les apports en calcium (seulement 2 produits laitiers) et le dîner est bien trop léger car dépourvu de pain et de féculents.

Par ailleurs, avec tous ces légumes et fruits oléagineux (amandes), elle est riche en potassium mais aussi en fibres, ce qui peut irriter le système digestif des personnes fragilisées.

Journée 3

Cette journée est celle qui se rapproche le plus de l'équilibre alimentaire. Cependant, tout comme les deux journées précédentes, celle-ci ne tient pas compte de vos habitudes alimentaires ni de vos goûts. Elle impose des menus. Elle semble séduisante et équilibrée car variée. Peu précise quant aux quantités préconisées, elle peut vite «déborder». Par ailleurs, elle apporte aussi beaucoup de potassium (fruits, légumes, lentilles, son d'avoine).