

Régime protéiné :

Régime miracle ?

Bien que très radicaux, les régimes protéinés ont toujours la cote, en particulier après les fêtes. Objets d'un véritable business, ils promettent une perte de poids spectaculaire. **Faut-il s'en méfier ?**

Régime protéiné : un régime indétrônable

Alors qu'elle rejoint la table familiale, Jeanne boude la délicieuse assiette qu'on lui propose. Son plat à base d'œufs et de jambon maigre préparé la veille tourne dans le micro-ondes. Face à la tarte au chocolat, même attitude intransigeante. "Pas très agréable certes, explique-t-elle. Mais au moins ça fonctionne! J'ai déjà perdu 12 kilos en un peu plus de deux mois".

Cette perte de poids spectaculaire, combinée à un sentiment de satiété, est l'argument clé des partisans de la méthode "Dukan", que suit Jeanne. Une méthode qui fait partie des régimes dits protéinés.

Augmenter les protéines et exclure les sucres

Dans ce type de régime, la personne qui désire perdre du poids centre son alimentation sur les protéines, dont elle augmente la proportion, parfois drastiquement au détriment des autres groupes alimentaires, glucides en tête. Les adeptes de ce type de régime fondent leur argumentaire sur les vertus des protéines. Leur faible rendement énergétique oblige l'organisme à puiser dans ses réserves de graisses.

La surconsommation de protéines limite aussi les pertes de masse musculaire lors de la perte de poids. Elle suscite enfin la sécrétion de corps cétoniques, qui provoquent un important sentiment de satiété.

Régime protéiné : un régime très strict

Le régime protéiné se déroule généralement en plusieurs étapes distinctes.

La méthode Dukan commence, par exemple, par une phase «d'attaque». Durant 3 à 10 jours, la personne doit strictement s'en tenir à une liste de produits protéinés (viande maigre, produit laitier 0%...).

Vient ensuite le retour aux légumes, un jour sur deux. Cette phase dite d'alternance se termine quand la personne a atteint le poids recherché.

Une longue phase de consolidation clôture le régime. Elle organise un retour progressif à une alimentation équilibrée.

Mais attention, le régime protéiné ne fait pas l'unanimité

Les diététiciens restent sceptiques face aux régimes protéinés. Pour eux, de tels régimes constituent souvent un leurre.

«Les gens sont convaincus qu'ils vont régler en quelques semaines des mauvaises habitudes alimentaires parfois établies depuis des années», explique un diététicien. «Or ces régimes n'éduquent pas à une alimentation équilibrée à long terme, ils ne changent pas durablement les habitudes».

Autre problème : l'important risque d'effet rebond.

«La phase qui réintègre petit à petit les groupes alimentaires proscrits est particulièrement difficile à négocier. Elle dure très longtemps et n'est pas gratifiante, car la personne ne maigrit plus. Après s'être longtemps privés, beaucoup de gens craquent et reprennent très vite du poids.»

La prudence est de mise !

Les régimes protéinés ne sont pas à prendre à la légère.

Trop souvent suivis après la simple lecture d'un livre ou d'un site internet, il ne dispensent pourtant pas d'un accompagnement médical. Une grande consommation de protéines peut notamment s'avérer dangereuse pour les personnes qui souffrent d'insuffisance rénale. Un suivi anarchique des consignes peut enfin conduire à d'importantes carences, en vitamines et en micro nutriments...

