

REGIMES AMAIGRISSANTS ET POIDS

POUR QUI ?

POUR QUOI ?

COMMENT ?





POUR QUI ?

Enquête **SOFRES**

auprès de **30921 français**

- IMC : Poids/Taille²
- 36 % > 25 kg/m²
- 8 % présentent une obésité
avec IMC > 30 kg/m²



POUR QUI ?

- Mais, 77 % des femmes interrogées auprès de 939 personnes veulent perdre du poids
- Rôle médical essentiel +++
- Faut-il faire maigrir toute personne qui le demande ?



POUR QUI ?

L'indication d'un régime amaigrissant doit s'intégrer dans **une démarche médicale** et non répondre à un effet de mode !!!

- **8 % des patients doivent être pris en charge du fait de leur obésité**
- **36 %, s'il existe des pathologies satellites de la surcharge pondérale**



POUR QUI ?

- L'obésité augmente dans nos pays
 - Paradoxalement, la demande d'un régime amaigrissant est un motif de plus en plus fréquent de consultation !!!
- ➔ Ne nous trompons-nous pas de cible ?
- Notre démarche médicale est-elle adaptée ?



POUR QUI ?

- La prescription « sauvage » d'un régime amaigrissant est-elle une réponse adéquate ?
 - Aux patients « **DYSMORPHOPHOBES** »
 - Aux **ETATS ANXIO-DEPRESSIFS** avec comme corollaire **UN TROUBLE DE L'ORALITE**
 - Aux **BOULIMIQUES** et à un degré moindre aux **GRIGNOTEURS**
 - Au déséquilibre croissant de l'alimentation quotidienne avec une diminution des fibres (légumes, crudités, fruits...) au profit d'une **ALIMENTATION RICHE EN GRAISSES ET EN SUCRES SIMPLES**



POUR QUI ?

- Recherchons-nous ce qui se « cache » derrière la demande ?
 - Le poids n'est-il pas la matérialisation d'un trouble plus profond ?
- Ceci explique probablement **L'ECHEC RELATIF** : 90 % des patients reprennent leur ancien poids en 6 mois



POUR QUI ?

- Un régime amaigrissant doit s'adresser
 - Aux obèses
 - Aux surpoids avec pathologies satellites (diabète...)
 - Cas particuliers



POUR QUI ?

- Le régime amaigrissant ne doit, en aucun cas, être prescrit :
 - Aux patients dysmorphophobes
 - Aux compulsifs, boulimiques
 - Aux enfants
 - Aux anorexiques !!!
 - Aux anxio-dépressifs



POUR QUOI ?

- Mythe de la maigreur
- Recherche d'un idéal surtout féminin
- Pression médiatique et parfois médicale inappropriée





POUR QUOI ?

Aspect nutritionnel

- Rançon de la révolution industrielle et de l'abondance alimentaire dans les civilisations « développées »



- L'obésité est apparue à l'ère néolithique !
 - viande plus grasse
 - réduction de l'activité physique





POUR QUOI ?

Aspect nutritionnel

- Alimentation « cafétéria »
- Rythme de vie
 - Absence de petit déjeuner
 - Repas de midi en collectivité
 - Repas du soir « convivial »





POUR QUOI ?

Aspect psychologique

- Alimentation « substitut »
 - ⇒ Alimentation qui rassure
 - ⇒ Alimentation qui calme





POUR QUOI ?

Aspect social

- Modification de l'image du « **GROS RASSURANT** »
au profit du « **GROS NEGLIGEANT** »

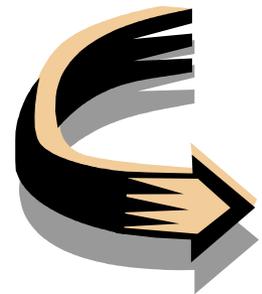


IMAGE PEJORATIVE





COMMENT ?

LA SAGA DES REGIMES

LES PRINCIPAUX REGIMES SUR LE MARCHE DE LA « MAIGRITUDE »

- Régime ATKINS
- Régime SCARDALE
- Régime MAYO
- Régime MONTIGNAC
- Régimes HOLLYWOOD
- Diètes protéiques



LA SAGA DES REGIMES

Régime ATKINS

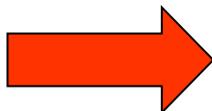
- 1975
- Tous les sucres sont bannis
- Aucune limitation sur les aliments riches en lipides ou en protéines
- Avantage : simplicité
- Efficacité : 2- 4 kg la 1ère semaine
- Confort
 - Bon au début
 - Très cétogène
 - Performance musculaire en baisse



LA SAGA DES REGIMES

Régime ATKINS

- Mécanisme : on mange moins en valeur calorique
- Durée : définitif
- Appellation

 «LE PASSEPORT POUR L'INFARCTUS»



LA SAGA DES REGIMES

Régime SCARDALE

- Programme amaigrissant/14 j
- Petit déjeuner
 - 1/2 pamplemousse
 - 1 tranche de pain
- Déjeuner – dîner
 - Viande
 - Poisson
 - Légume
- 2 fois/semaine
 - 1 salade de fruits seule



LA SAGA DES REGIMES

Régime SCARDALE

- Avantages
 - « IL N'Y EN A PAS »
- Inconvénients
 - Plus de vie sociale à moins d'avoir des copains « scardalisés »...
- Efficacité : 500 g/jour la 1ère semaine
- Mécanisme : on mange moins



LA SAGA DES REGIMES

Régime MAYO

- **Aucun rapport avec la clinique**
- **Régime/2 semaines**
 - Petit déjeuner
 - Pamplemousse
 - 2 œufs durs
 - Déjeuner et dîner
 - 2 œufs/11 repas
 - 1 viande/10 repas
- **Efficacité : 7 kg/2 semaines**
- **Confort : asthénie +++**
- **Arrêt du régime : reprise du poids inéluctable**



LA SAGA DES REGIMES

Régime MONTIGNAC

- **Dissociation GRAISSES – SUCRES**
« LES MAUVAIS GLUCIDES »
- **Sucre – pain – pomme de terre diabolisés**
- **Variante des régimes dissociés**
- **Efficacité : bonne**
- **Confort physique**
 - Bien au début
 - Asthénie rapidement



LA SAGA DES REGIMES

Régime MONTIGNAC

- **Mécanisme : réduction de la prise calorique**
 - Monotonie (on se lasse du beurre sans pain)
 - Réduction des féculents
- **Durée du régime : A VIE**
- **Conséquences sur l'organisme**
 - Trop riche en graisses



LA SAGA DES REGIMES



Régime HOLLYWOOD ANANAS - PAMPLEMOUSSE

- **Efficacité à court terme**
 - ON MAIGRIT
- **Confort**
 - ASTHENIE
- **Confort social**
 - BIEN DES SINGES SONT FRUGIVORES !
- **Plaisir**
 - DES FRUITS, DES FRUITS...
- **Conséquence**
 - FONTE MUSCULAIRE



LA SAGA DES REGIMES

Diètes protéiques

- Régime lancé en 1960
- 1977 : 58 personnes recensées sont mortes d'arrêts cardiaques après diète protéique
- **Nouvelles règles plus strictes**
 - Produits riches en protéines
 - Protéines de bonne qualité
 - Viande ou poissons maigres
 - Blanc d'œuf
 - Ou en préparation industrielle
 - Ajouter des fibres



LA SAGA DES REGIMES

Diètes protéiques

- Efficacité à court terme
 - BONNE = 8 à 12 kg en 3 semaines
- Confort physique
 - La faim disparaît au 4ème jour
 - Asthénie !!!
- Confort social
 - On ne mange pas de la nourriture
 - Il n'y a plus de plaisir à manger



MAIS



LA SAGA DES REGIMES

Diètes protéiques

- Mécanisme : utilisation des graisses
- Durée : ???



**80% des patients
ayant suivi une diète protéique
ont repris leur poids**



21 Janvier 2009





Merci de votre attention !

