



# Évaluer les régimes d'amaigrissement

---

## Aperçu de la trousse

Il existe une grande variété de régimes et de programmes d'amaigrissement. Il y a, entre autres, des régimes autodirigés, comme ceux publiés dans les livres et les magazines, ainsi que des programmes qui préconisent l'utilisation de compléments et de comprimés en vente libre. Il y a aussi des programmes cliniques et non cliniques qui diffèrent sur les plans de l'intensité du traitement, du coût, de la méthode d'intervention et des compétences du personnel. L'industrie de l'amaigrissement représente un marché de plusieurs milliards de dollars. Malheureusement, les régimes et les programmes d'amaigrissement ne sont pas tous fondés sur des principes rigoureusement scientifiques ou sur des pratiques commerciales déontologiques.

Les régimes non éprouvés et les programmes d'amaigrissement frauduleux sont souvent préjudiciables à la santé des consommateurs. Les régimes frauduleux et les régimes à la mode peuvent causer des réactions indésirables, y compris la mort. Ces programmes peuvent décourager les gens d'obtenir les soins médicaux appropriés. Les tentatives répétées pour perdre du poids, habituellement suivies d'une reprise inévitable de poids, peuvent laisser des séquelles physiques et psychologiques, telles que des sentiments d'échec et d'impuissance. La confusion qui règne autour des régimes et des programmes d'amaigrissement à la mode favorisent une certaine méfiance envers la communauté médicale et minent les programmes de gestion du poids et de mieux-être sérieux. De plus, les programmes non éprouvés sont souvent onéreux. La présente trousse porte sur les deux étapes suivantes :

**Étape n° 1.** Évaluer les différents régimes et programmes d'amaigrissement

**Étape n° 2.** Comparer les régimes pauvres en glucides avec les régimes riches en glucides

Le programme du Centre de prévention et de réadaptation de l'Institut de cardiologie (CPRIC) n'est ni un régime ni un programme d'amaigrissement. Il s'agit d'un programme de gestion du mode de vie et de réduction des risques de maladie du cœur qui met l'accent sur la *santé*. La perte de poids est un objectif pour de nombreux participants au programme et la gestion du poids (maintien d'un poids santé) est un objectif pour tous les participants. Le programme utilise une approche intégrée à la gestion du poids fondée sur des principes éprouvés en matière de nutrition, d'activité physique et de gestion du stress. Les recommandations sont conformes aux normes établies par les autorités nationales en matière de santé. Les protocoles et les résultats de recherche découlant du programme ont été publiés dans des revues scientifiques révisées par des pairs. Bien qu'il ne s'agisse pas d'un programme d'amaigrissement en tant que tel, de nombreux participants qui faisaient de l'embonpoint ou qui étaient obèses ont réussi à perdre du poids et à ne pas le reprendre grâce au programme. Or, il est important de préciser que le programme ne prétend pas être une solution « miracle » aux problèmes de poids ou de santé divers.

## Étape n° 1

# Évaluer les différents régimes et programmes d'amaigrissement

---

Imaginez ce qui suit :

- Vous trouvez un nouveau livre de régime à la librairie. Il porte un titre accrocheur et promet une perte de poids rapide, sans trop d'efforts. Vous l'achetez.
- Après avoir suivi les recommandations à la lettre pendant deux semaines, vous constatez que vous avez perdu du poids.
- Un ami vous en fait la remarque et vous demande ce que vous avez fait. Sans hésiter, vous lui recommandez le livre.
- Votre ami achète le livre et commence le régime.
- Après deux semaines, votre ami a aussi perdu du poids. Il mentionne le livre à d'autres personnes qui, à leur tour, le disent à d'autres.
- Entre temps, au bout d'environ quatre semaines, vous abandonnez le régime : il est à la fois irréaliste, difficile à suivre et épuisant. Vous n'avez pas vraiment amélioré vos habitudes en matière d'alimentation ou d'exercice.
- Au cours des deux ou trois semaines qui suivent, vous reprenez tout le poids perdu (et même plus encore!). Vous vous blâmez de n'avoir pu tenir bon. Cette expérience renforce votre croyance que vous ne pouvez pas perdre de poids et que vous ferez toujours de l'embonpoint.
- Après un certain temps, vos amis et leurs amis s'aperçoivent à leur tour que le régime ne leur convient pas.

Ce scénario se répète ailleurs. L'auteur vend beaucoup de copies de son livre, qui est en voie de devenir un best-seller. Toutefois, le fait d'être un best-seller ne signifie pas que le régime prôné est éprouvé scientifiquement ou efficace.

### Séparer la réalité de la fiction

On est constamment inondé d'information sur la santé, la nutrition, l'exercice, les compléments et la perte de poids. Les personnes qui cherchent une solution « miracle » à leurs problèmes de santé ou de poids se laissent facilement séduire par les produits et les services qui n'ont aucun fondement scientifique. Même les consommateurs informés ont de la difficulté à séparer la réalité de la fiction.

### ***Raisons derrière la désinformation***

Les consommateurs se laissent avoir par l'effet « placebo ». Un placebo est une substance, une intervention ou un traitement qui n'a aucune valeur scientifique ou médicale. Toutefois, il peut être perçu par le consommateur comme étant efficace, surtout si celui-ci veut croire en son efficacité. La confiance en un traitement peut avoir un effet psychologique très fort. Ainsi, si vous croyez qu'un produit peut vous aider, il est probable qu'il le fera, du moins pendant un certain temps.

Les consommateurs se plaignent aussi que les chercheurs ont tendance à se contredire. Par exemple, certaines études ont suggéré que le son d'avoine pouvait contribuer à réduire le taux de cholestérol sanguin. D'autres études, menées plus tard, ont montré que le son d'avoine avait peu d'effet sur le cholestérol. Des études récentes ont remis le son d'avoine sur la liste des aliments qui ont un effet bénéfique sur la santé du cœur. Bien que ces contradictions puissent être frustrantes pour les consommateurs et les chercheurs, la remise en question constante des résultats fait partie intégrante du processus scientifique. À mesure que de nouvelles preuves sont établies et acceptées par la communauté scientifique, il convient de modifier les croyances actuelles. Il reste beaucoup de choses à apprendre concernant les meilleures approches pour assurer une perte de poids ou une gestion du poids à long terme. Il est important de pouvoir compter sur une source d'information fiable qui pourra vous fournir les renseignements scientifiques les plus récents.

Il est difficile pour les organismes de réglementation gouvernementaux de surveiller la fraude dans le domaine de la santé et de mettre fin à la promotion de produits et de services de santé non éprouvés. Santé Canada a un pouvoir d'enquête et de poursuite limité. De plus, très peu de ressources sont allouées à ces activités.

### ***Questions à se poser concernant les régimes et les programmes d'amaigrissement***

Le CPRIC vous encourage à examiner d'un œil critique les renseignements sur la santé ainsi que les produits et les services de santé qui vous sont proposés, surtout en ce qui concerne les régimes et les programmes d'amaigrissement. Apprenez à poser des questions qui pourront vous aider à prendre des décisions éclairées avant de faire un achat ou de suivre des recommandations.

#### ***Qui le dit?***

Évaluez la formation, les titres de compétence et l'expérience de l'auteur ou du concepteur. Certains auteurs détiennent des diplômes d'écoles d'études par correspondance non reconnues. Le fait que l'auteur détienne un diplôme en médecine ou en sciences d'un établissement reconnu ne signifie pas que le programme est scientifiquement éprouvé. Il arrive que des médecins et d'autres professionnels de la santé fassent la promotion de traitements non éprouvés.

### *Que dit-on?*

Les énoncés qui promettent une approche « révolutionnaire », des résultats « rapides » et « étonnants », une solution « miracle » ou encore une « découverte nouvelle » devraient vous mettre la puce à l'oreille. Si un produit ou un service semble trop beau pour être vrai, c'est probablement le cas. Il n'y a pas de solution « miracle » aux problèmes de poids et de santé. La modification du mode de vie est une tâche difficile qui nécessite beaucoup d'efforts et de temps. Demandez-vous si vous pourriez suivre le régime proposé le reste de votre vie.

Ne vous laissez pas impressionner par le jargon médical et les astuces publicitaires. Les termes médicaux et les explications scientifiques peuvent être impressionnants et, en partie, vrais. Recherchez un programme fondé sur des études publiées dans des revues révisées par les pairs et conforme aux recommandations élaborées par des groupes nationaux d'experts.

Méfiez-vous des régimes qui offrent des solutions simplistes à un problème complexe. Les régimes qui mettent l'accent sur un seul type d'aliment, en éliminant d'autres aliments (p. ex. « bons » aliments vs « mauvais » aliments) devraient éveiller vos soupçons. Une alimentation équilibrée et variée est la clé d'une alimentation et d'une gestion du poids saines.

### *Où peut-on se le procurer?*

On trouve presque toujours un livre de régime sur la liste des best-sellers au pays. Comme on l'a dit plus tôt, le fait qu'un livre soit un best-seller ne signifie pas qu'il est fondé sur des données scientifiques éprouvées. Les journaux, les magazines et la presse électronique n'ont pas le temps de vérifier la légitimité de toutes les personnes ou les compagnies qui font paraître des annonces pour voir si celles-ci sont trompeuses ou frauduleuses. Outre les informations clairement publicitaires, il existe une nouvelle technique médiatique appelée « publireportage ». Ce type de publicité éducative allie l'information et la publicité. Même si tous les publireportages ne sont pas trompeurs ou biaisés, la prudence est de mise. Internet est une autre source de mésinformation sur la santé. N'importe qui peut mettre sur pied un site Web d'apparence très professionnelle.

### **Régimes et programmes d'amaigrissement déjà essayés**

*Dans le tableau ci-dessous, notez les régimes et les programmes d'amaigrissement que vous avez déjà essayés. Discutez-en avec votre conseiller.*

Nom/Type de régime	Source (comment vous en avez entendu parler)	Résultats positifs/résultats négatifs (à court et à long terme)


### Ressources à consulter

- Discutez des produits ou des services de santé que vous songez essayer avec votre conseiller, une diététiste professionnelle, votre médecin ou un autre professionnel de la santé en qui vous avez confiance.
- Consultez le site Web des Diététistes du Canada ou de l'American Dietetic Association.  
 Les diététistes du Canada [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)  
 American Dietetic Association [www.eatright.org](http://www.eatright.org) (en anglais seulement)
- Consultez le site Web d'organismes gouvernementaux, tels que le bureau de santé local, les initiatives provinciales en matière de santé et Santé Canada, qui fournissent de l'information fiable :  
 Santé Canada [www.hc-sc.gc.ca/](http://www.hc-sc.gc.ca/)  
 Réseau canadien de la santé [www.canadian-health-network.ca/](http://www.canadian-health-network.ca/)  
 Agence canadienne d'inspection des aliments [www.inspection.gc.ca/](http://www.inspection.gc.ca/)  
 SantéOntario.com [www.healthyontario.com](http://www.healthyontario.com)  
 Lien du gouvernement provincial : \_\_\_\_\_  
 Personne-ressource au bureau de santé local: \_\_\_\_\_

Consultez le site Web (en anglais) des organismes américains suivants qui offrent des renseignements utiles :

- |   |  |
|---|--|
| Food and Drug Administration              | <a href="http://www.fda.gov/">www.fda.gov/</a>                                 |
| Department of Agriculture                 | <a href="http://www.usda.gov/">www.usda.gov/</a>                               |
| National Institutes of Health             | <a href="http://www.nih.gov/">www.nih.gov/</a>                                 |
| National Heart, Lung and Blood Institute  | <a href="http://www.hln.nhlbi.nih.gov/">www.hln.nhlbi.nih.gov/</a>             |
| US National Library of Medicine (Medline) | <a href="http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/">www.nlm.nih.gov/medlineplus/</a> |
- Consultez le site Web des organismes scientifiques et professionnels suivants qui offrent des renseignements fiables sur la nutrition :  
 Fondation canadienne des maladies du cœur [www.heartandstroke.ca/](http://www.heartandstroke.ca/)  
 American Heart Association [www.amhrt.org](http://www.amhrt.org) (en anglais)  
 Institut national de la nutrition [www.nin.ca](http://www.nin.ca)

Association canadienne du diabète	<a href="http://www.diabetes.ca">www.diabetes.ca</a>
American Diabetes Association	<a href="http://www.diabetes.org">www.diabetes.org</a> (en anglais)
Association médicale canadienne	<a href="http://www.cma.ca/">www.cma.ca/</a>
American Medical Association	<a href="http://www.ama-assn.org">www.ama-assn.org</a> (en anglais)

- Vérifiez auprès du Bureau d'éthique commerciale du Canada ou du bureau local du Procureur général pour voir si d'autres consommateurs ont déposé une plainte contre la personne ou la compagnie.
- Communiquez avec la Direction générale des produits de santé et des aliments si vous soupçonnez un cas de fraude ou si vous avez des preuves de fraude. Pour trouver le bureau le plus près de chez vous, consultez les pages bleues de votre annuaire téléphonique à la rubrique « Santé ».

### ***Dix signes de mauvais conseils nutritionnels***

1. Recommandations promettant des résultats rapides
2. Avertissements rigoureux contre un produit ou un régime spécifiques
3. Affirmations trop belles pour être vraies
4. Conclusions simplistes tirées d'une étude complexe
5. Recommandations fondées sur une seule étude
6. Déclarations « chocs » réfutées par des organismes scientifiques reconnus
7. Listes de « bons » et de « mauvais » aliments
8. Recommandations visant à promouvoir la vente d'un produit
9. Recommandations fondées sur des études publiées n'ayant pas fait l'objet d'un examen par les pairs
10. Recommandations tirées d'études ne tenant pas compte des différences entre les personnes ou les groupes

### **Astuces utilisées par les auteurs de régimes à la mode**

Les auteurs de régimes à la mode ont recours à divers moyens pour attirer l'attention des consommateurs, souvent fondés, en partie, sur des preuves et des conseils valides. Par conséquent, il peut être difficile de séparer la réalité de la fiction. Voici quelques exemples d'astuces utilisées pour promouvoir les régimes à la mode :

- Combiner les aliments d'une façon unique afin de « modifier » le métabolisme.
- Considérer les aliments comme des médicaments.
- Éliminer les glucides pour réduire le taux d'insuline.
- Maintenir le taux d'insuline dans une zone étroite chez les personnes non diabétiques.
- Se « récompenser » une fois par jour en mangeant n'importe quoi, pourvu qu'on le fasse dans la même heure.
- Éviter les aliments à indice glycémique élevé.
- Manger seulement des fruits.

## Étape n° 2

# Comparer les régimes pauvres en glucides avec les régimes riches en glucides

---

L'obésité est un problème de santé important. Il augmente le risque de maladie cardiovasculaire, d'accident vasculaire cérébral, de diabète de type 2 et de certains types de cancer. Même s'il est vrai que la nourriture ne cause pas et ne guérit pas l'arthrite, les personnes qui souffrent d'arthrite et qui sont obèses sont plus susceptibles d'avoir des douleurs importantes aux genoux et aux hanches. Les études ont montré que les personnes qui sont obèses ou qui sont obèses peuvent améliorer leur santé et leur qualité de vie en perdant du poids et en maintenant un poids santé.

Pour perdre du poids, la plupart des gens optent pour un « régime » qu'ils suivent jusqu'à ce qu'ils aient atteint leur but. Dans le cadre de ce programme, le terme « régime » ne fait pas référence à un programme d'amaigrissement. Strictement parlant, il renvoie aux aliments que vous mangez chaque jour.

La clé d'une gestion efficace du poids à long terme et le but de ce programme est de manger une variété d'aliments en quantité suffisante pour obtenir les nutriments et les calories nécessaires à la santé et à la vitalité et de participer à une activité physique régulière. Alors, oubliez les « régimes ». Ils ne sont pas efficaces à long terme et peuvent nuire à votre santé. Efforcez-vous de *manger sainement* et de *faire de l'exercice régulièrement*.

### Les plans de repas du CPRIC

Le CPRIC recommande des plans de repas fondés en partie sur les recommandations du Groupe de travail sur l'hypercholestérolémie et les autres dyslipidémies, les *Lignes directrices canadiennes sur la réadaptation cardiovasculaire et la prévention de la maladie cardiovasculaire*, le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, l'American Heart Association et les *Apports nutritionnels de référence (ANREF)*. Les plans de repas et les recommandations nutritionnelles du CPRIC sont individualisés et tiennent compte de divers facteurs, tels que les troubles médicaux existants, les intolérances alimentaires et les habitudes alimentaires culturelles.



## Plans de repas et recommandations nutritionnelles du CPRIC

### *Pourcentage de l'apport calorique total*

Matières grasses totales	20 à 35 %, idéalement 30 %
Matières grasses saturées	Moins de 10 %, idéalement moins de 7 %
Matières grasses polyinsaturées	Jusqu'à 10 %
Matières grasses monoinsaturées	Jusqu'à 15 %
Glucides complexes	Entre 45 et 65 %
Fibres alimentaires	25 à 35 g par jour (14 g/1 000 calories)
Glucides simples	Moins de 10 %
Protéines	Entre 10 et 35 %
Cholestérol	Moins de 300 mg par jour, idéalement moins de 200 mg par jour

En règle générale, le CPRIC établit l'apport quotidien total en matières grasses à moins de 30 % de l'apport calorique total. Il n'est pas recommandé de viser en-dessous de 20 %.

Les glucides complexes, tels que les pains, les céréales, les fruits et les légumes, forment la base d'une alimentation saine. Ils sont absorbés plus lentement que les glucides simples, tels que le miel, le sirop, la confiture, la gelée, les bonbons, les boissons gazeuses, les fruits en conserve dans le sirop, les gâteaux, les tartes, les biscuits, la crème glacée et les autres sucreries. Les glucides simples sont riches en calories et pauvres en vitamines, en minéraux et en fibres. Les aliments qui contiennent beaucoup de glucides simples sont souvent riches en matières grasses.

### **Les régimes pauvres en glucides et riches en protéines promettent une perte de poids rapide**

Les régimes pauvres en glucides ont gagné l'attention populaire, car ils promettent une perte de poids rapide, sans limiter les calories provenant des protéines et des matières grasses. Ces régimes présument que les glucides sont néfastes pour la santé, car ils font augmenter le taux d'insuline, ce qui favoriserait le gain de poids, l'hypertriglycéridémie et l'hypertension artérielle. Or, il n'existe aucune preuve valable d'un lien entre la consommation d'aliments riches en glucides complexes et l'obésité et d'autres troubles de santé. Au contraire, de nombreuses études ont montré les bienfaits associés aux régimes pauvres en matières grasses, modérés en protéines et riches en glucides complexes. La consommation excessive de calories, peu importe leur source, entraîne une prise de poids. Autrement dit, si vous consommez « plus » de calories que vous en dépensez, vous prendrez du poids.

### *Pourcentage de l'apport calorique total de divers régimes*

	<i>Pauvres en glucides</i>	<i>Riches en glucides</i>
Glucides	20 à 40 % (moins de 100 g/jour)	50 à 60 %
Protéines	Plus de 35 %	15 à 20 %
Matières grasses	Plus de 35 %	Moins de 35 %

Bien que la plupart des régimes pauvres en glucides aient une teneur « élevée en protéines », ce ne sont pas, à proprement parler, des « régimes hyperprotéinés ». En réduisant le nombre de calories provenant des glucides, ce type de régime est souvent pauvre en calories totales (aussi peu que 800 calories par jour et parfois moins – voir les « Risques associés aux régimes très pauvres en glucides »), ce qui entraîne une augmentation proportionnelle du pourcentage de calories provenant des protéines. En règle générale, cela s'applique aussi aux matières grasses. Dans bien des cas, ces régimes pourraient aussi être qualifiés de « riches en matières grasses ».

### ***Risques associés aux régimes très pauvres en glucides***

Il n'est pas recommandé de suivre un régime hypocalorique, limitant la consommation à moins de 1 000 calories par jour. Un tel régime est difficile à respecter, il peut entraîner le ralentissement du métabolisme et occasionner un gain de poids dès le retour à une alimentation normale. Les régimes hypocaloriques ne fournissent pas toujours les nutriments nécessaires à la santé. De plus, ils comportent certains risques, notamment la goutte, les calculs biliaires (pierres à la vésicule) et les complications cardiaques. En règle générale, les personnes qui perdent du poids en suivant un régime hypocalorique reprennent tout le poids perdu dans les cinq ans qui suivent. Les régimes hypocaloriques peuvent convenir aux personnes extrêmement obèses qui présentent certains problèmes de santé, mais ces régimes doivent être appliqués uniquement sous surveillance médicale.

### **Raisons pour lesquelles les régimes pauvres en glucides/riches en protéines produisent une perte de poids à court terme**

Tous les régimes d'amaigrissement ont un point en commun : ils limitent les calories. Pour perdre du poids, vous devez consommer moins de calories que ce dont votre organisme a besoin pour fonctionner et faire de l'activité physique. La perte de poids et la gestion du poids sont une question d'équilibre énergétique (calories « consommées » vs calories « brûlées »).

Lorsqu'il manque de glucides, l'organisme se tourne vers les graisses comme source d'énergie. Ce processus entraîne l'accumulation dans le sang de *corps cétoniques*, provenant de la dégradation des graisses. Ce processus, appelé « cétose », accélère la perte de poids pour deux raisons :

1. Les corps cétoniques ont un effet diurétique. La perte de poids initiale est en grande partie attribuable à une perte d'eau.

2. Les corps cétoniques diminuent l'appétit. Si vous consommez moins de calories, vous perdrez du poids. Malheureusement, des taux élevés de corps cétoniques dans le sang peuvent avoir des conséquences graves.

### **Risques associés aux régimes pauvres en glucides/riches en protéines**

En atteignant un poids santé, vous pouvez réduire vos risques de maladie cardiovasculaire, d'accident vasculaire cérébral, de diabète de type 2 et de certains types de cancer. Les régimes pauvres en glucides et riches en protéines peuvent entraîner une perte de poids, surtout à court terme. Toutefois, ils présentent certains risques à long terme. À l'heure actuelle, il n'existe aucune preuve scientifique valable d'une perte de poids permanente, d'une modification importante du métabolisme ou d'une amélioration de la santé grâce à un régime hyperprotéiné. La plupart des adultes consomment plus de protéines que ce dont leur organisme a besoin pour fonctionner. Les protéines d'origine animale coûtent plus cher que n'importe quelle autre source de calorie.

Les risques associés aux régimes pauvres en glucides/riches en protéines comprennent les suivants :

- **Augmentation du risque de maladie coronarienne** – Ces régimes sont habituellement riches en matières grasses saturées et en cholestérol. La viande, le bacon, les œufs, le fromage et la crème, tous riches en matières grasses, sont des composantes importantes de certains régimes hyperprotéinés. La consommation d'aliments riches en matières grasses saturées et en cholestérol fait augmenter le taux de cholestérol sanguin, surtout le cholestérol LDL (mauvais cholestérol). Les aliments d'origine végétale, à l'exception de quelques-uns (p. ex., l'huile de palme et l'huile de noix de coco), ne contiennent aucun cholestérol et très peu de matières grasses saturées. Certaines études indiquent que la quantité de matières grasses saturées dans l'alimentation joue un rôle important dans la survenue de la crise cardiaque, et ce même chez les personnes qui ont un taux de cholestérol normal.
- **Augmentation du risque de cancer** – Tout régime qui limite grandement la consommation de fruits, de légumes, de grains entiers et de légumineuses est susceptible d'augmenter le risque de nombreux types de cancer. L'Institut national du cancer du Canada préconise l'adoption d'un régime à base d'aliments d'origine végétale qui est riche en fibres et pauvre en matières grasses. Il est reconnu que les aliments d'origine végétale sont d'excellentes sources de vitamines antioxydantes, de minéraux et de phytochimiques (substances chimiques présentes à l'état naturel dans certaines plantes qui contribueraient à réduire les risques de cancer).
- **Augmentation du risque d'hypertension artérielle** – La plupart des régimes pauvres en glucides ne limitent pas la quantité de sodium, lequel entraîne une augmentation de la tension artérielle chez certaines personnes. Les régimes riches en glucides et en fibres semblent aider à réduire la tension artérielle, possiblement en raison de leur teneur plus élevée en minéraux clés, tels que le potassium, le calcium et le magnésium.

- ***Mauvaise gestion du poids à long terme*** – Les régimes qui limitent la variété peuvent contribuer à réduire l’apport calorique, mais causer, à la longue, l’ennui et des envies irrésistibles. Avec le temps, la privation peut conduire à la frénésie alimentaire. De plus, l’organisme ayant ralenti son métabolisme pour se protéger contre la « famine », il reprend plus facilement le poids perdu. Les recherches montrent que la plupart des gens qui réussissent à perdre du poids et à ne pas le reprendre y parviennent grâce à un régime pauvre en matières grasses et riche en fibres, combiné à une activité physique régulière. La consommation de glucides complexes riches en fibres procure un sentiment de satiété et réduit les envies.
- ***Diminution du rendement*** – Chez la plupart des gens actifs, les régimes pauvres en glucides ne leur procurent pas l’énergie nécessaire pour maintenir un rendement optimal. Les glucides complexes fournissent le carburant dont l’organisme a besoin pour bouger. La fatigue et les maux de tête sont des effets secondaires associés aux régimes pauvres en glucides complexes.
- ***Augmentation du risque de cétose*** – Les régimes faibles en glucides et riches en protéines modifient le métabolisme de façon à utiliser les graisses comme carburant, un processus appelé « cétose ». Les corps cétoniques proviennent de la dégradation des graisses. À long terme, la cétose peut avoir des conséquences extrêmement graves. Le coma chez les diabétiques de type 1 lui est souvent attribuable. Une personne en état de cétose aura une haleine acétonique (odeur de vernis à ongle et d’ananas pourri).
- ***Augmentation du risque de goutte et de calculs rénaux (pierres aux reins)*** – L’acide urique est l’un des déchets de la décomposition des protéines. Une consommation excessive de protéines peut favoriser le dépôt de cristaux d’acide urique dans les articulations et causer leur enflure. C’est ce que l’on appelle la « goutte », une affection très douloureuse. Les régimes riches en protéines sont aussi dangereux pour les reins et peuvent mener à la néphropathie (maladie des reins), surtout chez les personnes diabétiques. Les régimes cétogènes, riches en protéines, sont plus susceptibles de causer des calculs rénaux que les régimes riches en glucides qui font une large place aux fruits et aux légumes.
- ***Augmentation du risque d’ostéoporose*** – Une consommation excessive de protéines, surtout d’origine animale, peut favoriser l’élimination du calcium dans les urines et l’apparition de l’ostéoporose.
- ***Augmentation du risque de troubles digestifs et de déshydratation*** – Le manque de fibres est associé à divers troubles digestifs, dont le principal est la constipation. La déshydratation (perte d’eau) contribue aussi à la constipation. La déshydratation et la perte de sels minéraux peuvent provoquer des maux de tête, des étourdissements et un évanouissement en se levant trop rapidement.

## **Risques pour la santé**

- Maladie coronarienne et accident vasculaire cérébral
- Cancer
- Troubles/calculs rénaux
- Néphropathie chez les diabétiques
- Taux élevé d'acide urique et goutte
- Ostéoporose

## **Effets secondaires désagréables**

- Déshydratation
- Constipation
- Diminution de la performance athlétique
- Hypotension artérielle (étourdissement ou évanouissement)
- Fatigue
- Nausées

## **Suivre un régime pauvre en glucides**

Bien que le CPRIC ne recommande pas les régimes pauvres en glucides et riches en protéines, il est probable que les personnes à la recherche d'une solution « miracle » se laissent tenter par ce type de régime. Si vous optez pour un tel régime, voici quelques précautions à prendre :

- Évitez de suivre un régime pauvre en glucide pendant plus de deux semaines pour éviter les problèmes de santé chroniques énumérés ci-dessus.
- Consommez assez de glucides pour éviter la cétose. L'Institute of Medicine of the National Academies a fixé l'apport nutritionnel minimal en glucides à 130 g par jour de façon à combler les besoins en glucose du cerveau. Toutefois, l'apport optimal en glucides se situe entre 180 et 270 g par jour (selon un plan de repas de 1 500 à 1 800 calories par jour). Consultez votre journal d'alimentation du CPRIC pour choisir des aliments à partir de la liste d'« Aliments à privilégier » dans les groupes des produits céréaliers, des fruits et des légumes.
- Choisissez des glucides complexes riches en fibres pour prévenir la constipation. Si vous avez des problèmes de constipation, essayez de prendre un complément de fibres pendant un certain temps. Vous pouvez aussi prévenir la constipation en buvant beaucoup d'eau et en étant actif.
- Après deux semaines environ, envisagez de passer à un régime méditerranéen composé d'environ 50 % de glucides complexes (aliments riches en fibres et pauvres en sucres simples), de 20 % de protéines (aliments faibles en matières grasses, surtout des aliments d'origine végétale et du poisson) et de 30 % de matières grasses

polyinsaturées et monoinsaturées (l'organisme n'a pas besoin de matières grasses saturées pour fonctionner). Ce plan permet de consommer un peu plus de calories provenant des matières grasses que ce qu'il est généralement recommandé. Les études ont montré que les habitants des régions de la Méditerranée, plus particulièrement de la Crète, avaient moins de maladies coronariennes et de cancers, et ce malgré la consommation d'une grande quantité de matières grasses (surtout l'huile d'olive, une matière grasse monoinsaturée).

- Choisissez des matières grasses monoinsaturées et polyinsaturées plutôt que des matières grasses saturées. Les huiles d'olive et de canola sont riches en matières grasses monoinsaturées, lesquelles peuvent aider à réduire la formation de plaque dans les artères et protéger contre la maladie du cœur. Les matières grasses polyinsaturées se présentent sous deux formes, soit les *matières grasses oméga-6* et les *matières grasses oméga-3*. Certaines huiles végétales, comme les huiles de carthame, de tournesol, de maïs et de coton sont riches en matières grasses oméga-6, lesquels semblent avoir un effet « neutre » sur la maladie du cœur; c'est-à-dire qu'ils ne sont ni nocifs, ni bénéfiques. Par contre, les matières grasses oméga-3 semblent protéger contre la maladie du cœur. Les huiles de lin, de canola, de soja et de noix sont riches en matières grasses oméga-3, de même que les poissons d'eau froide, comme le saumon, la truite, le thon blanc et le maquereau.
- Optez plus souvent pour des aliments d'origine végétale (légumineuses, tofu) comme sources de protéines que pour la viande, la volaille et les œufs. Le poisson, les crustacés et les mollusques ainsi que les blancs d'œuf occupent aussi une place importante dans le régime méditerranéen.

Pour en savoir plus au sujet des régimes végétariens et du régime méditerranéen, consultez les autres trousseaux du CPRIC.

# Évaluer les régimes d'amaigrissement

## Avant votre prochaine visite

Entre les visites avec votre conseiller, vous devriez lire le contenu et répondre aux questions de vos troussees éducatives. Utilisez cette feuille pour consigner votre travail. Considérez cet exercice comme un « devoir ».

- Dans le tableau ci-dessous, notez les régimes et les programmes d'amaigrissement que vous avez déjà essayés.

Nom/Type de régime	Source (comment vous en avez entendu parler)	Résultats positifs/résultats négatifs (à court et à long terme)

- Complétez les énoncés de la section intitulée « Vérifiez vos connaissances » pour vous assurer d'avoir bien compris les concepts clés exposés dans la présente trousse.

### Vérifiez vos connaissances

1. Évaluez la formation, les titres de compétence et l'expérience de l'\_\_\_\_\_ ou du concepteur de tous les produits et les services de santé qui vous sont proposés avant de faire un achat ou de suivre des recommandations.
2. Si un produit ou un service semble trop beau pour être \_\_\_\_\_, c'est probablement le cas.
3. Les régimes qui mettent l'accent sur un seul type d'aliment, en \_\_\_\_\_ d'autres aliments devraient éveiller vos soupçons.
4. Il n'existe aucune preuve valable d'un \_\_\_\_\_ entre la consommation d'aliments riches en glucides complexes et l'obésité et d'autres troubles de santé.
5. Les auteurs de régimes à la mode ont recours à divers \_\_\_\_\_ pour attirer l'attention des consommateurs, souvent fondés, en partie, sur des preuves et des conseils valides.
6. La perte de poids et la gestion du poids sont une question d'\_\_\_\_\_.
7. Dans le cas des régimes pauvres en glucides, la perte de poids initiale est en grande partie attribuable à une perte d'\_\_\_\_\_.
8. Les régimes faibles en glucides et riches en protéines modifient le métabolisme de façon à utiliser les graisses comme carburant, un processus appelé « \_\_\_\_\_ ».
9. Des taux élevés de corps cétoniques dans le sang peuvent avoir des conséquences \_\_\_\_\_.

10. Les risques pour la santé associés aux régimes pauvres en glucides comprennent, entre autres, la maladie coronarienne et l'\_\_\_\_\_.

*Réponses : 1) auteur; 2) vrai; 3) éliminant; 4) lien; 5) moyens; 6) équilibre énergétique; 7) eau; 8) cétose; 9) graves; 10) accident vasculaire cérébral*

**Notez ci-dessous les questions que vous désirez poser à votre conseiller.**



