

Mincir sans se faire du mal !

19 régimes ont été passés au crible par le CRIOC (Centre de recherche et d'information des organisations de consommateurs) ! C'est de saison, nombre d'entre-nous désirent perdre quelques kilos avant l'été. Pourtant le CRIOC vise à mettre en garde les consommateurs.

Régimes Atkins, Lagerfeld, Dukan ou Holliwood, leurs noms font parfois rêver ! Leurs promesses plus encore : perte de poids rapide, sensation de faim mise en sourdine, recette simples voire plats préparés, ...des annonces alléchantes auxquelles chacun de nous peut avoir envie de croire. Au dam de notre santé, prévient le CRIOC. Outre, le coût de ces régimes et leur effet très éphémère, ces régimes peuvent provoquer syncope, vertige, augmentation du taux de cholestérol...et ce ne sont là, que quelques exemples.

Deux régimes plébiscités

Deux régimes s'en sortent cela dit haut la main. Selon le CRIOC, le meilleur régime reste le régime diététique. *« Il s'agit d'un régime hypocalorique équilibré. Il respecte les besoins journaliers en nutriments et minéraux. Etabli par un diététicien, il est personnalisé et adapté au besoin du patient. »* Petit plus mis en avant par le centre de recherche : *« ce régime tient compte des goûts alimentaires, du rythme de vie, de l'activité physique et des éventuelles pathologies »* du candidat. Autre régime approuvé : le régime Weight Watcher. Certes, il peut entraîner une diminution de la masse minérale osseuse, mais il reste un régime facile à suivre, estime le CRIOC. Et il n'occasionne pas de carences en vitamines et minéraux.

Viser le long terme

Le régime diététique de même que le régime Weight Watcher visent à *corriger les mauvaises habitudes alimentaires*. De la sorte, on évite l'éternel jeu du yoyo (mincir, grossir, mincir, ...) De plus, il serait dommage de rester au régime toute sa vie. Or, avec ces deux types de régimes, on vise le long terme. Le CRIOC explique en effet qu'*une fois le poids idéal atteint, un plan alimentaire est établi par le diététicien qui suit le patient à raison de trois ou quatre rendez-vous par an pendant deux ans* ". En somme, mieux vaut maigrir lentement mais sûrement.

Retrouvez l'étude détaillée du CRIOC sur www.crioc.be Pour plus de renseignements sur l'alimentation équilibrée, commandez votre brochure "saveurs et santé" de l'Observatoire de la Santé du Hainaut au 065/87 96 14.