



Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Mythe ou réalité : démêler l'information conflictuelle sur la nutrition

La nutrition et la perte de poids sont des sujets passionnantes. Il n'est donc pas étonnant qu'ils soient si bien documentés. Cependant, tous les livres et les revues qui en parlent peuvent semer la confusion chez une personne non initiée.

Depuis quelque temps, un battage publicitaire faisant l'éloge des régimes hyperprotéinés et hypoglucidiques a envahi le continent. Et la vague ne cesse de prendre de l'ampleur. Il y a, entre autres, les régimes Atkins, Montignac, Zone, Carbohydrate Addicts, le programme minceur Somersize et les chasseurs de sucre!

Les régimes à la mode

Ces régimes populaires sont plus à la mode que les recommandations d'une diététiste, peut-être à cause de la publicité qui les entoure.

L'attrait d'une solution miracle ne devrait jamais être sous-estimé. La plupart des gens désirent obtenir un résultat rapide avec un minimum d'efforts. Ces régimes promettent une réussite qui semble facile. Le fait que des célébrités endossent ces solutions miracles les rend beaucoup plus attrayantes. Lorsque Oprah animait une émission sur le régime Carbohydrate Addicts, des milliers de personnes ont suivi ses conseils et adopté ce régime. Mais, en réalité, ni Oprah ni Suzanne Somers ne sont des spécialistes dans ce domaine.

Les faits

La preuve que ces régimes sont efficaces n'est pas fondée sur une recherche conventionnelle. Il faut des années d'études pour soutenir ou démentir la théorie d'un régime minceur. Sans cet examen minutieux, il est très difficile pour la plupart des diététistes et professionnels de la santé de confirmer les mérites des régimes mentionnés précédemment.

Puisez l'information dans des livres ou des articles rédigés par des spécialistes possédant des connaissances scientifiques. Les diététistes professionnels sont des spécialistes en nutrition. (Les normes universitaires ne sont pas les mêmes pour les nutritionnistes et les diététistes.)

Les titres de compétences des auteurs ayant rédigé la plupart des livres de régimes cités précédemment sont plutôt sommaires. Barry Sears, qui a rédigé The Zone, possède un doctorat en biochimie. Rachael Heller, l'auteur du livre The Carbohydrate Addicts, est une psychologue et son conjoint, Richard, est un biologiste. Et, évidemment, Suzanne Somers est une actrice!

Des conseils fiables en matière de nutrition

Les glucides, les protéines et les lipides sont des macronutriments ou grands nutriments (par opposition aux micronutriments tels que les minéraux et les vitamines). Les nutriments donnent au corps les outils qui lui permettent de fonctionner. Sans nourriture, le corps finit par mourir. Chaque macronutritment est utilisé à des fins précises.

Les glucides (qui se composent de glucose ou de sucre), par exemple, procurent l'énergie qui entraînera

des réactions chimiques dans le corps. Les protéines sont constituées d'acides aminés, servant à la croissance et à la réparation, tandis que les lipides ou substances graisseuses fournissent les acides gras essentiels également nécessaires à la croissance, à la réparation et à l'assimilation des vitamines liposolubles.

Si ces nutriments sont exclus de votre régime alimentaire, il pourrait en résulter des problèmes de santé. Les régimes hyperprotéinés à faible teneur en glucides suggèrent, pour perdre du poids, d'éliminer certains aliments et, parfois, des groupes d'aliments entiers. En réduisant les glucides, vous réduisez votre apport en fibres et vitamines essentielles, dont le corps a besoin pour rester fort et en santé.

Parmi les dangers que présentent les régimes hyperprotéinés, il y a un risque élevé de développer une maladie du cœur (en raison de la haute teneur en graisses saturées) et un plus grand risque de cancer, car des aliments riches en antioxydants, tels que les fruits et les légumes, sont réduits au minimum. Les régimes hyperprotéinés ont aussi pour effet de lessiver le calcium qui se trouve dans les os, lequel, en passant dans l'urine, pourrait être à l'origine de calculs rénaux ou d'autres troubles rénaux, particulièrement si une personne possède des antécédents familiaux de maladie du rein.

Il pourrait aussi y avoir un risque de cétose, qui survient lorsque le corps prend son énergie dans les muscles et non pas dans les réserves graisseuses. La cétose peut causer des troubles sérieux et elle peut être fatale si une personne souffre de diabète.

Les régimes hyperprotéinés entraînent également une perte des liquides corporels. C'est ce qui représente la plus grande partie de la perte de poids. Les pertes de liquides corporels et une perturbation de l'équilibre électrolytique entraînent la déshydratation. Les symptômes s'étalent du malaise généralisé à des complications beaucoup plus sérieuses.

Un régime normal devrait comprendre des grains entiers, comme le pain multigrains, les pâtes, le riz à grain entier, ainsi que des fruits et des légumes. Afin d'équilibrer les repas de la journée, inclure des produits laitiers, c'est-à-dire une tasse de lait à basse teneur en matière grasse ou une boisson de soja, une demi-tasse de yogourt et des portions de protéines animales ou végétales, comme 90 grammes de poisson ou 1 tasse de soupe aux lentilles.

Même si les résultats ne sont pas aussi sensationnels ou rapides, perdre du poids et rester en santé implique de la variété, de la modération et un contrôle des portions de nourriture. Pour perdre du poids et ne pas le reprendre, il faut consommer beaucoup de fruits et de légumes et faire de l'exercice.

© 2026 Morneau Shepell Ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.