

LES DIFFERENTS "REGIMES"

Dr A. ASSOULINE, Juan Les Pins

LES DIFFERENTS "REGIMES"

Dr A. ASSOULINE, Juan Les Pins

I

INTRODUCTION ET AVERTISSEMENT

II.
INVENTAIRE
DES
«REGIMES AMAIGRISSANTS »

LES DIFFERENTS "REGIMES"

Dr A. ASSOULINE, Juan Les Pins

III.

QUEL EST LE « MEILLEUR REGIME » ?

LES DIFFERENTS "REGIMES"

Dr A. ASSOULINE, Juan Les Pins

I

INTRODUCTION ET AVERTISSEMENT

LES DIFFERENTS "REGIMES"

Dr A. ASSOULINE, Juan Les Pins

I

INTRODUCTION ET AVERTISSEMENT

DEFINITION :

Latin *regimen* : direction

Ensemble de règles à suivre pour aboutir à un résultat (ici pondéral).

LES DIFFERENTS "REGIMES"

Dr A. ASSOULINE, Juan Les Pins

I

INTRODUCTION ET AVERTISSEMENT

Les régimes ne sont qu'un outil !

I

INTRODUCTION ET AVERTISSEMENT

Autres outils dans l'amaigrissement :

LES MEDICAMENTS (pas les « coupes faim »...)

LES HORMONES

LA CHIRURGIE

**LA PSYCHOTHERAPIE COGNITIVO-
COMPORTEMENTALE +++**

LA GENETIQUE (futur...)



LES DIFFERENTS "REGIMES"

Dr A. ASSOULINE, Juan Les Pins

II. INVENTAIRE

LES DIFFERENTS "REGIMES"

Dr A. ASSOULINE, Juan Les Pins

II

INVENTAIRE

REGIMES FRUCTIVORES

JEÛNE

REGIME MAYO-CLINIC

REGIMES DISSOCIES

REGIME ATKINS

REGIME SCARSDALE

LES REGIMES « PHYLOSOPHICO-
RELIGIEUX »

REGIMES HYPOCALORIQUES

DIVERS



LES DIFFERENTS "REGIMES"

Dr A. ASSOULINE, Juan Les Pins

ATKINS

TECHNIQUE :

PAS DE GLUCIDES

ATKINS

EFFETS :

- Perte de 2 à 4 kg la première semaine, puis de moins en moins ...
- Carence en vitamines, en sels minéraux et en fibres
- Asthénie
- Constipation
- Hyperlipidémies

SCARSDALE

TECHNIQUE :

MAIGRIR EN 14 JOURS
REGIME STEREOTYPE



LES DIFFERENTS "REGIMES"

Dr A. ASSOULINE, Juan Les Pins

SCARSDALE

EFFETS :

- BONNE EFFICACITE A COURT TERME
- REPETITION DELETERE



LES DIFFERENTS "REGIMES"

Dr A. ASSOULINE, Juan Les Pins

MAYO-CLINIC

TECHNIQUE :

14 JOURS DE REGIME DIRECTIF

MAYO-CLINIC

EFFETS :

- PERTE DE 5 A 7 KG EN 15 JOURS (<1000kcal/jour)
- RISQUE D'HYPOGLYCEMIES DANS LA MATINEE
- FAVORISE LES HYPERCHOLESTEROLEMIES

REGIMES DISSOCIES

TECHNIQUE :

**ESPACER LES HEURES DE
CONSOMMATION DES FAMILLES
D'ALIMENTS POUR EVITER
CERTAINES COMBINAISONS**

REGIMES DISSOCIES

LES PLUS CONNUS :

- ANTOINE
- SHELTON
- MONTIGNAC

REGIMES DISSOCIES ANTOINE

TECHNIQUE :

**1 SEMAINE PAR MOIS A VIE
CHAQUE JOUR UN GROUPE
D'ALIMENTS DIFFERENTS**

REGIMES DISSOCIES SHELTON

TECHNIQUE :

**MATIN LAIT, MIDI VIANDE, SOIR
LEGUMES**

**A CHAQUE REPAS UN GROUPE
D'ALIMENTS DIFFERENTS**

REGIMES DISSOCIES MONTIGNAC

TECHNIQUE:

EVITER LES ALIMENTS A INDEX
GLYCEMIQUE ELEVE
DEMONISATION DES POMMES DE
TERRE DU PAIN ET DU SUCRE
= ATKINS SOFT

REGIMES « PHILOSOPHICO- RELIGIEUX »

LES PLUS CONNUS :

- VEGETARISME
- VEGETALISME
- MACROBIOTIQUE

VEGETARISME

TECHNIQUE :

PAS DE VIANDE NI DE POISSON
RECHERCHE DE PRODUITS «NATURELS»
SOUS-PRODUITS ANIMAUX (OEUF, LAIT) AUTORISES
PAS DE CONSERVES, EXCITANTS, ALCOOL

VEGETALISME

TECHNIQUE :

**VEGETARISME SANS LES SOUS-
PRODUITS ANIMAUX**

**REPAS TYPE : CRUDITE + 1 LEGUME A L'ETOUFFEE
ATTENTION +++ SUR**

**LEGUMINEUSES ET LEGUMES SECS
POUR EVITER LES CARENCES EN AA
ESSENTIELS**

MACROBIOTIQUE

TECHNIQUE :

FLETCHERISME : MASTICATION +++
LE RIZ EN EST LA BASE (JAPON)
MOINS DE RISQUE DE CARENCE QUE
LES 2 PRECEDENTS
"EQUILIBRE "YING YANG"
NOTION DE SURLONGEVITE



LES DIFFERENTS "REGIMES"

Dr A. ASSOULINE, Juan Les Pins

JEÛNE

TECHNIQUE :

EAU BOUILLON TISANE



LES DIFFERENTS "REGIMES"

Dr A. ASSOULINE, Juan Les Pins

JEÛNE

EFFETS:

- EUPHORIE DE LA CETOSE
- ACCIDENTS MORTELS PAR FONTE DU MYOCARDE !!!

**A DECONSEILLER SYSTEMATIQUEMENT !
RISQUE DE MORT !!!**



LES DIFFERENTS "REGIMES"

Dr A. ASSOULINE, Juan Les Pins

FRUCTIVORE

LES PLUS CELEBRES:

**ANANAS, PAMPLEMOUSSE, ETC ...
HOLLYWOOD**

FRUCTIVORE

EFFETS :

- **ACCIDENTS MORTELS PAR FONTE DU MYOCARDE !!!**

HYPOCALORIQUES DIVERS

**VLCD : <800 KCAL PAR JOUR :
DIETE PROTEINEE EN "POUDRE"**

WEIGHT WATCHERS

LCD : 800/1200 KCAL PAR JOUR

**MODEREMENT RESTRICTIF :
1200/2000 KCAL PAR JOUR**

LES DIFFERENTS "REGIMES"

Dr A. ASSOULINE, Juan Les Pins

**QUEL EST LE
« MEILLEUR REGIME » ?**

LES DIFFERENTS "REGIMES"

Dr A. ASSOULINE, Juan Les Pins

QUEL EST LE « MEILLEUR REGIME » ?

Il n'existe pas !

QUEL EST LE « MEILLEUR REGIME » ?

**Il faut à chaque fois l'inventer et le
faire varier dans le temps et le
contenu**

QUEL EST LE « MEILLEUR REGIME » ?

Il dépend de nombreux paramètres :

Facteurs de risques

Traitements en cours

Croyances, phobies, des patients

Personnalité et maturité du patient

Sexe

Age (croissance, vieillard ...)

Niveau de la perte pondérale nécessaire

Statut hormonal (ménopause, parité...)

Allergies

Mobilité (patients itinérants...)

Acceptabilité

Niveau de la dépense énergétique (sport, travail...)

Niveau socio-culturel (régime écrit...)

Habitudes familiales et ethniques

III. En RESUME....

- SE SERVIR DE TOUS LES REGIMES
- PRELEVER DE CHACUN CE QUI EST UTILE DANS UN CAS DONNE ET UNE PERIODE DONNEE

III.

En RESUME....

Prévenir le patient avant d'entamer quoi que ce soit :

- LE REGIME NE REGLE RIEN
- LE REGIME N'EST QU'UN DES CONSTITUANTS DE LA PHASE D'AMAIGRISSEMENT
- CETTE PHASE D'AMAIGRISSEMENT (MEME ABOUTIE) N'EST QUE LE TOUT DEBUT DE SA PRISE EN CHARGE NUTRITIONELLE