

LES REGIMES DANS LA MIRE DE L'ANSES

Qui un jour n'a pensé à faire ou a fait un régime . On en entend parler partout à la télévision sur internet dans les journaux .Et hier le rapport de l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'environnement et du travail) a été publié .

Sur la base d'expertises scientifiques, l'agence a passé au crible 15 régimes: Atkins, californien, citron détox, chrononutrition, Cohen, Dukan, Fricker, Mayo, Montignac, régime de la soupe au chou, Weight Watchers...

Dans ce rapport publié jeudi, elle évalue les déséquilibres importants qu'ils entraînent en macronutriments (lipides, glucides, protéines), en vitamines et en minéraux.

Voici quelques extraits de ce rapport :

Sur les conséquences «effets néfastes sur le fonctionnement du corps, et notamment pour les os, le coeur ou les reins, ainsi que les perturbations psychologiques ».

« des complications digestives, des risques cardio vasculaires sont constatés . »

« effets négatif et majeur la reprise de poids voire de surpoids quasi systématique. « Plus on fait de régimes, plus on favorise la reprise pondérale », explique le rapport. Il insiste sur le fait que la perte de poids nécessite un « accompagnement par un professionnel – médecin ou un diététicien ».

Quelques chiffres

80 % des gens reprennent du poids après un régime

> **23,60** % des adultes de l'enquête ont déclaré à l'Ansa suivre ou avoir suivi un régime amaigrissant l'année précédente une enquête de 2006-2007.

> **30** % des femmes ayant un IMC (indice de masse graisseuse) normal et 15 % des femmes minces ont suivi un régime amaigrissant.

> Le surpoids touche **32** % des personnes de plus de 18 ans en France et l'obésité 15 %.

>**60** % des femmes et 44 % des hommes souhaitent peser moins. Chez les adolescents de 11 à 14 ans, 47 % souhaitent peser moins.

>**80** % des sujets reprennent du poids un an après la fin de leur régime.

> Plus de la moitié des phases de régimes étudiées présente des apports en **lipides** supérieurs à l'apport nutritionnel conseillé ; plus de 80 % un apport en **protéines** supérieur à l'ANC ; 74 % des apports de **fibres** inférieurs à l'ANC ; pour 61 % le besoin nutritionnel moyen en **fer** chez les femmes n'est pas respecté ; 23 % ne comportent pas assez **calcium** ; la moitié ne couvre pas les apports de **magnésium** ; 26 % ne couvrent pas le besoin en **vitamine C** ; 77 % de **vitamine D**.

Alors comment faire son choix ???? Comment faire pour perdre son surpoids ???