

Pour perdre du poids seriez-vous capable de pratiquer le régime K-E ?



Régime K-E pour perdre du poids seriez-vous capable de le pratiquer ?

Ce **régime K-E** (Ketogenic Entéral Nutrition) fait des ravages aux États-Unis, chez les futures jeunes mariées qui souhaitent perdre du poids rapidement avant la célébration de leurs noces, pour bien figurer sur les photos. Selon son concepteur le docteur Olivier di Pietro, le *régime K-E* n'est pas dangereux. Évidemment, on ne coupe pas une branche sur laquelle on est assis. Mais en quoi consiste ce régime dangereux ?

Principes du régime K-E pour perdre du poids

Une simplicité redoutable, pourquoi se compliquer à faire des repas pour une alimentation équilibrée, alors qu'il suffit de se faire installer une sonde gastrique passant par le nez, et qui arrive à l'estomac. Dans cette sonde un liquide passe, un mélange d'eau, de graisses et de protéines, ne dépassant pas les 800 calories.

Le régime K-E est-il efficace pour perdre du poids?

Pour perdre du poids, le régime K-E est très certainement efficace, mais en ce qui concerne la santé des individus ce n'est pas la même chanson. Il est clair qu'avec une ration de 800 calories l'organisme ne va pas être débordé. Pour cette valeur le métabolisme de base (c'est-à-dire l'énergie minimum de l'organisme pour assurer les principales fonctions vitales) n'est même pas couvert. Alors, il est bien évident qu'il ne faut même pas envisager une activité physique ou sportive, au risque de se retrouver au minimum sur les rotules. Le régime K-E ne permet pas de pratiquer un minimum d'activité, il vaut mieux rester couché.

Le régime K-E présente-t-il d'autres inconvénients ?



Eh bien malheureusement oui. L'installation de la sonde peut faciliter les infections ainsi que les irritations. Si ce régime est efficace pour perdre du poids, lorsque vous l'arrêtez (car nous sommes bien d'accord que vous n'allez pas rester avec une sonde dans le nez toute votre vie) la reprise de poids va être rapide et immédiate, car le corps malmené pendant ce régime (qui ressemble par ailleurs plus à un traitement thérapeutique) va reprendre de plus belle avec le retour à une alimentation normale, le fameux effet yoyo.

Quelques effets secondaires sont aussi constatés, étourdissements (pas étonnant l'hypoglycémie ne doit pas être loin) et mauvaise haleine.

En conclusion que penser du régime K-E ?

En conclusion, ce régime présente un caractère dangereux et le pratiquer risque de mettre votre santé en péril. Le mariage ne nécessite pas une telle prise de risque, et votre futur conjoint ne vous a-t-il pas choisie telle que vous êtes. De plus, rares sont les mariages qui se préparent au dernier moment, et vous aurez certainement le temps pour perdre du poids tranquillement en pratiquant une alimentation équilibrée associée à une pratique physique régulière.

L'équilibre alimentaire, la seule issue pour se sentir bien et pour perdre du poids de façon durable. Alors ne tentez pas le KO avec le régime K-E.

Jean Philippe