questions posées à des Docteurs nutritionnistes

Question posée par le magazine « PLEINE VIE HORS SERIE édition 2010» au Dr Martine Balandraux-Olivet, nutritionniste , Genève

Pleine vie :Les régimes restrictifs sont-ils une solution dans le cas d'une diète minceur ?
Dr Martine Balandraux-Olivet :
« Absolument pas ! On maigrit au début, et puis on craque car on se retrouve privée de tout. C'est efficace sur le moment ,mais on ne peut pas manger ainsi toute sa vie. Dès que la restriction se relâche, l'organisme qui brûle plus longtemps les calories reprend vite le poids perdu. Le corps va même faire des réserves supplémentaires d'où une prise de poids excédentaire . »

Question posée par le magazine « PLEINE VIE HORS SERIE édition 2010» au Dr Patrick-Pierre Sabatier,nutritionniste ,Paris
Pleine vie : Les régimes hyperprotéinés font des miracles, mais sont-ils bons pour la santé ?
Dr Patrick-Pierre Sabatier : « Avec ce type de régimes,on n'apprend pas à manger mieux. On déstructure ses repas. Si le régime est pratiqué avec modération,il ne marche pas . S'il est fait sérieusement , il est dangereux ! Il ne devrait jamais être pratiqué sauf exception. De même une alimentation sans hydrates de carbone ne permet pas aux protéines de se fixer sur le muscle. Le risque est donc de voir fondre la masse musculaire .