

Régime Dukan : le pour et le contre

Régime Dukan : le pour et le contre



Lorsque l'on consulte le rapport de l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'environnement et du travail) on ne peut plus douter que les **régimes** sont au goût du jour et qu'un jour ou l'autre nous avons pensé à en pratiquer un ou que nous sommes passés à l'acte. Largement véhiculés par les médias les *régimes* déferlent sur les ondes médiatiques mais aussi sur la vague du web.

Il existe des régimes qui surpassent les autres non pas par la démonstration de leur efficacité mais par le marketing déployé. Parmi ces derniers le Régime Dukan devient un incontournable. Hervé Pouchol dans son ebook « Régime Dukan : le pour et le contre » tente de fournir un éclairage sur cette méthode.

Biographie de l'auteur :

« Hervé Pouchol, producteur TV, journaliste à la radio (France Inter, Sud Radio, RMC, actuellement sur RTL aux côtés de Julien Courbet), à la TV sur TF1, rédacteur en chef de » Sans Aucun Doute » et les » 7 Péchés Capitaux « , médiateur pour les conflits de voisinage auxquels il a consacré deux livres : Le Guide du bon voisinage (Flammarion) et La Guerre des

voisins de A à z (Esprit Libre). »

Présentation de l'éditeur :

Le régime Dukan, méthode d'amaigrissement. Efficace ou dangereuse ? Hervé Pouchoix mène une véritable enquête d'investigation.

Quelques extraits de cet ebook :

« Loin de moi d'encenser ou dire du mal de ce médecin superstar.

C'est une très mauvaise habitude française que de couper l'herbe sous le pied de celui qui réussit ; ce n'est pas mon cas, je suis plutôt curieux de découvrir qui était cet homme aux cheveux grisonnants et à la blouse blanche immaculée. »

« Il va de soi que Pierre Dukan, au travers de son régime, a aidé des millions de femmes et des hommes, à maigrir. »

« En revanche, il ne faut pas sous-estimer le danger des régimes. »

« Puis j'ai voulu savoir comment ce médecin au talent rare d'expert en communication avait su faire prospérer son travail en véritable industrie de la nutrition, dégageant quelques millions d'euros de chiffre d'affaires. »



Régime Dukan : le mail qui vous sauve

Régime Dukan : la lettre du docteur

enfin en vente

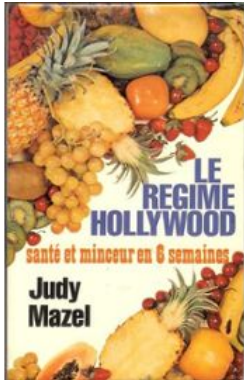


Regime et sandwich : participez à notre sondage



Fortement apprécié par l'ensemble de la population française, le sandwich est-il bon pour notre ligne ? Participez à ce sondage pour faire le point sur vos connaissances en alimentation et diététique. Dans une semaine Sport et Regime.com fournira des éléments de réponses dans un nouvel article. Pour savoir quand l'article sortira inscrivez vous dans la rubrique « restez informé ».

Régime Hollywood : Ca « détox »



Plus on cherche des informations sur le net et plus on en trouve. En matière de régimes la littérature est grande et il est toujours difficile de s'y retrouver lorsque l'on souhaite démarrer un régime et perdre du poids. En voici un exemple : le régime **Hollywood**

Très prisé par les actrices Américaines dans les années quatre vingt il a connu ses heures de gloire dans les années 1990. Ce régime se résume à la consommation unique de fruits pendant une semaine. Il s'agit surtout de consommer des fruits exotiques tels que l'ananas, la papaye, le pamplemousse et la pastèque qui posséderaient des effets « brûleur de graisse » (ce qui n'est pas prouvé scientifiquement).

Ces fruits sont peu caloriques et permettent d'assimiler des fibres qui coupent la faim et bien évidemment vont favoriser une perte de poids.

Ce régime présente l'avantage d'être simple à mettre en place, de permettre une perte de poids rapide mais qu'en est-il pour la santé ?

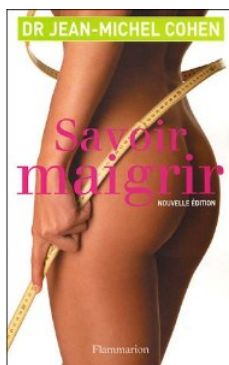
Ce type de régime apporte forcément des carences en calcium, vitamines, acides gras et protéines. Ce qui a pour inconvénient principal de faire perdre de la masse musculaire et de provoquer une fatigue intense. Ce régime me paraît dangereux s'il est pratiqué sur une trop longue période, éventuellement sur deux jours afin de faire une « cure détox ». Et vous l'avez-vous pratiqué ? Qu'en pensez-vous ?

Régime : Jean-Michel Cohen « savoir maigrir » une hygiène de vie

Régime Dukan : la lettre du docteur enfin en vente



Régime : Jean-Michel Cohen
« savoir maigrir » une
hygiène de vie



Personnage incontournable du paysage médiatique en terme de régime Jean-Michel Cohen est souvent présent sur les plateaux télévisés. Auteur de plusieurs ouvrages à succès : « **Maigrir** : le Grand mensonge », « *Savoir Maigrir* », « Au bonheur de maigrir », « Bien manger en famille » ainsi que « *Savoir manger : le guide des aliments* » en collaboration avec Patrick Serog. Il présente son régime « *Savoir maigrir* » comme un régime simple à mettre en place dans le choix des produits et l'élaboration des menus quotidiens . Plus qu'un régime c'est

une hygiène de vie ayant pour objectif une alimentation saine et variée . Il est fondé sur le principe de diminution des calories , manger moins mais mieux mais met l'accent également sur la dépense calorique par la pratique d'une activité physique .

Chaque semaine des vidéos et e-mails sont envoyés avec des plans repas et une liste de course à imprimer .

Voici les grands principes du Régime « Savoir Maigrir »
(Source <http://www.regime-jean-michel-cohen.fr/r>) :

« Semaine n°1 : Formule rapide ou formule confort pour maigrir »

Avant de commencer à mincir, vous devez vous préparer psychologiquement. On ne peut maigrir que libre de tout stress et **c'est vous qui allez définir le régime qui vous convient le mieux**, en fonction de votre mode de vie et de vos objectifs immédiats.

Semaine n°2 : Les 7 grandes règles à respecter sur le plan alimentaire

Le régime Savoir Maigrir est destiné à vous faire mincir tout en vous apportant les nutriments dont vous avez besoin. C'est une méthode hypocalorique particulièrement astucieuse qui se définit en deux points fondamentaux : **manger mieux et manger un peu moins**. Cela étant dit, tout est autorisé... même le chocolat !

Semaine n°3 : Apprendre à faire les

courses

Cette semaine, je vais vous guider dans votre supermarché car **faire ses courses est devenu une science** ! A l'issue de votre apprentissage, vous saurez vous méfier des faux-amis, déchiffrer les étiquettes et effectuer vos propres choix sans vous laisser influencer par la publicité.

Semaine n° 4 : Etre sûre de réussir votre régime

Un régime, c'est bien sûr des conseils, un apprentissage mais il y a également les « **petits trucs** » **que vous devez connaître pour accélérer la manœuvre**. Toutes ces astuces du régime Savoir Maigrir vous permettront de pallier différents tracassés que l'on rencontre quand on modifie son comportement alimentaire.

Semaine n°5 : Intégrer son régime dans sa vie sans la transformer

Jean-Michel Cohen est là pour vous aider à perdre ces kilos qui vous empoisonnent la vie mais certainement pas pour changer votre façon de vivre. Il souhaite juste vous **rééduquer d'un point de vue nutritionnel**, vous apprendre à bien répartir les aliments et à découvrir les équivalences entre eux.

Semaine n° 6 : Bien gérer les aliments

TOUT est autorisé si vous préservez l'équilibre et les mélanges, et vous allez y parvenir. Plus votre alimentation sera variée, plus les légumes et les fruits prendront une place importante. Vous allez donc intégrer des principes alimentaires qui vous aideront à ne plus jamais reprendre les

kilos que vous avez éliminés.

Semaine n° 7 : Savoir cuisiner et accommoder les aliments

Maintenant que vous maîtrisez la gestion des aliments, vous allez mettre la main à la pâte ! Nous ferons un tour du côté des **modes de cuisson qui sont un atout majeur** dans le cadre de votre régime Savoir Maigrir et de votre apprentissage. Ainsi, vous pouvez mincir tout en restant gourmande !

Semaine n°8 : Faire du sport de manière efficace

Le premier intérêt de la gym est qu'elle augmente la dépense d'énergie et permet donc un amaigrissement accéléré. Mais elle permet également **de remodeler et d'harmoniser le corps**. En pratiquant des activités sportives régulièrement, vous mettrez toutes les chances de votre côté pour stabiliser votre poids.

Troisième mois : Comment stabiliser son poids ?

A l'entame du troisième mois, le résultat est aussi visible que notoire ! Comme vous devez vous sentir bien ! Pour que les résultats s'inscrivent dans le temps, vous allez apprendre à « tricher » un petit peu (comment ça tricher ?) et vous continuerez à vous peser de façon régulière. »

A première lecture ce régime semble intelligemment conçu , mais difficile de juger quand on ne le pratique pas car pour en savoir plus il faut s'inscrire . En parcourant les commentaires sur ce régime Savoir maigrir il est à noter une impression positive des personnes qui l'ont pratiqué . Et vous qu'en pensez vous , l'avez-vous pratiqué ?



Les cantines scolaires au régime ?



Cantines scolaires au régime ?

La guerre contre les corps gras est-elle lancée ? Il y a déjà quelques années les distributeurs automatiques de boissons et de sucreries avaient été supprimés des établissements scolaires. On peut d'ailleurs s'interroger sur cette mesure car beaucoup d'enfants ne déjeunent pas le matin, lorsque vous êtes en cours avec eux vous passez votre temps à faire du secourisme pour traiter les hypoglycémies. De plus les chiffres sur l'obésité ne cessent d'augmenter. L'arrêté du 30 septembre 2011 tend à faire disparaître les produits gras des assiettes de nos chères têtes blondes. Le plat préféré des élèves à savoir les frites ne va pas disparaître, elles seront servies une seule fois par semaine.

Cet arrêté tente d'atteindre l'objectif d'équilibrer les repas servis par les services de restauration scolaire, en voici les grands principes :

« ? quatre ou cinq plats proposés à chaque déjeuner ou dîner,

dont nécessairement un plat principal comprenant une garniture, et un produit laitier ;

« ? le respect d'exigences minimales de variété des plats servis ;

« ? la mise à disposition de portions de taille adaptée ;

« ? la définition de règles adaptées pour le service de l'eau, du pain, du sel et des sauces.

« Ils sont tenus d'identifier distinctement, sur les menus, les produits de saison entrant dans la composition des repas.

»

Les déjeuners et dîners servis dans le cadre de la restauration scolaire comprennent nécessairement un plat principal, une garniture, un produit laitier et, au choix, une entrée et/ou un dessert.

La taille des portions servies doit être adaptée au type de plat et à chaque classe d'âge

L'eau est à disposition sans restriction.

Le sel et les sauces (mayonnaise, vinaigrette, ketchup) ne sont pas en libre accès et sont servis en fonction des plats.

Le pain doit être disponible en libre accès. »

Mais la France ne va pas s'arrêter là car elle souhaite créer une taxe sur les sodas, mesures économiques ou mesures de santé publique ? Les danois n'ont pas hésité ils vont taxer tous les produits contenant plus de 2,3 % d'acides gras mais visent également les plats cuisinés, les viandes préparées, les fromages, la crème, le lard, l'huile.

Ces différentes mesures seront-elles efficaces sur la santé de nos concitoyens ? Et vous qu'en pensez vous ?

& amp; amp; lt; A

HREF= »http://ws.amazon.fr/widgets/q?rt=tf_cw& amp; amp; ServiceVersion=20070822& amp; amp; Marketplace=FR& amp; amp; ID=V20070822%2FFR%2Fserc-21%2F8010%2F66dca4a9-0631-4316-ba96-987c5ad4fb99& amp; amp; Operation=NoScript »& amp; amp; gt;

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 .

Le citron est -il un ami detox ?



Très prisé par nos amis les stars le régime detox a pour principe de purifier notre organisme à l'aide d'aliments dits « detox ». En principe ce dernier doit évacuer les toxines accumulées. Il permettrait la perte de poids

On retrouve très souvent le citron dans les cures de detox, et pour cause : ses **vertus purifiantes** sont très puissantes. Il a pour vertu de **déloger** toutes les mauvaises toxines du foie et de la vésicule biliaire.

En plus, il contient de la **vitamine C** qui booste le système immunitaire et aide le corps à se purger des toxines accumulées.

Comment l'utiliser :

Le citron peut apparaître trop acide ainsi en le mélangeant avec de l'eau ,il s'absorbe plus facilement .

On peut également l'utiliser au réveil avec une tranche de citron dans de l'eau chaude, ce qui vous aidera à vous débarrasser de vos toxines, à l'heure où le corps est le plus réceptif à ce genre de nettoyage.

Le citron est également un excellent substitut au sel dans vos currys et salades.

régime detox

les bienfaits du cresson