

Le régime sans sucres (Dr Atkins)

Description

Selon le précepte de départ du Dr Atkins qui l'a mis au point dans les années soixante-dix, l'excès de poids ne serait pas dû au fait que l'on mange trop, mais viendrait plutôt d'un déséquilibre de notre métabolisme alimentation. Ceci en raison d'une mauvaise assimilation des sucres.

- Tous les sucres sont supprimés. Que ce soit ceux que l'organisme assimile lentement (pâtes, riz...) ou ceux qui le sont plus rapidement (friandises et aliments à saveur sucrée).
- Les légumes verts sont limités à 50grs par repas.
- Les graisses, en revanche, peuvent être consommées à volonté, ainsi que les protéines (viande, poisson oeufs, laitage non sucré). Dans ces conditions, la perte de poids est d'au moins six kilos par mois.

Avantages

- On maigrit vite, sans sensation de faim. Et les gourmands ne se sentent pas trop frustrés.
- Ce programme alimentaire est relativement simple à suivre, chez soi comme au restaurant. D'autant plus qu'il n'est pas nécessaire de compter les calories, ce qui simplifie considérablement la vie.
- On eut espérer une perte de 2 à 4 kilos de moins la première semaine. Les semaines suivantes le résultat est plus modéré.

Inconvénients

- Privé de glucide, le corps va chercher son énergie dans la graisse mais aussi dans les muscles provoquant de la fatigue physique et psychique.
- Ce régime entraîne donc des consommations de protides et lipides trop importants. Juste quelques rappels : une alimentation trop riche en graisses favorise le dépôt de cholestérol et se révèle nocif à la santé de nos artères. Une consommation excessive de protides peut abîmer le système rénal.
- L'absence de fruit et l'apport réduit en légumes provoquent rapidement des carences en vitamines, sels minéraux et fibres.
- Gare à la constipation, car ce régime très pauvre en fruits et en légumes, manque cruellement de fibres, indispensables à la régulation des fonctions intestinales.

- Et on reprend ses kilos dès que l'on remange normalement.

Une journée type

Petit déjeuner : thé ou café sans sucre, un oeuf brouillé.

Déjeuner : salade de poulet au céleri et à la laitue, jambon, fromage.

Dîner : viande ou poisson, yaourt maigre non sucré, ni alcool, ni pain.