

Le régime dissocié

Description

Vers 1920, un Américain établit un régime qui différenciait les aliments acides des aliments alcalins. L'idéal était de ne manger qu'une catégorie d'aliments à chaque repas. Même si le partage entre aliments acides et alcalins a quelque peu varié au fil des années, précisons que les derniers sont les produits laitiers, les légumes frais et les fruits (y compris les agrumes). Ils ne se marient donc pas, selon le docteur Hay, avec les céréales, le pain, les légumes secs, la viande, le poisson et les œufs, qui sont acidifiants. Cette théorie alimentaire a créé le « régime dissocié ».

Un autre exemple célèbre est le régime de Paul Carton, qui classifiait aussi les aliments en plusieurs groupes, mais en fonction de leur nocivité. Il commença par déclarer que l'alcool, la viande et le sucre étaient des aliments « meurtriers », avant d'établir une classification plus sophistiquée. Cette dernière, éditée en 1922, se présente comme une sorte de végétarisme, mais en plus nuancé car il prend en considération les caractéristiques de chacun et les contraintes temporaires. Il distingue les aliments « de feu », dont il faut s'abstenir : viandes et poissons gras, alcool, aliments en conserve, fromages fermentés, légumes secs, fruits et légumes acides, sucre, pâtisseries et pain complet. Puis viennent les aliments à prendre en quantités modérées : viandes rouges et blanches, poissons maigres, œufs, lait cru et fromage blanc, miel, fritures, choux et pain bis. Les aliments conseillés sont le lait et les œufs, lorsqu'ils sont intégrés à un plat, les huiles végétales, les céréales, les fromages légers, les légumineuses, le riz, les pommes de terre, les fruits doux et les légumes verts.

En 1955, l'Américain Herbert Shelton préconisait la loi des « combinaisons alimentaires » ou « menus dissociés ». Ces règles très rigides et fort complexes devaient permettre une digestion normale et, par conséquent, préserver ou restaurer la santé. Inutile de dire que cette théorie a suscité un engouement immédiat et durable.

Ces précurseurs firent école, et l'on estime qu'il y aurait aujourd'hui de 1% (en France) à 8% (selon certaines estimations, en Suisse) de végétariens parmi la population générale (ces chiffres incluent les personnes suivant un régime apparenté). Les régimes dissociés font régulièrement la une de l'actualité. Les plus récents et les plus célèbres d'entre eux établissent des répartitions subtiles entre certains glucides, lipides et protéines

Principe

De Herbert Shelton à Antoine, les régimes dissociés sont construits sur le principe que, consommés seuls, les aliments ne font pas grossir, mais que ce sont les combinaisons d'aliments qui sont responsables d'une prise de poids. Une famille d'aliments (viandes, poissons, œufs, laitages, féculents, légumes ou fruits) consommée seule, même en abondance, ne fait pas prendre de poids. L'explication se trouverait dans le rôle joué par les enzymes digestives : en mélangeant trop d'aliments appartenant à différents

groupes alimentaires au cours d'un même repas, ces dernières n'exercent pas pleinement leur fonction. La digestion en est perturbée et l'organisme stocke les graisses au lieu de les brûler. En contrôlant ces phénomènes, on peut perdre jusqu'à 8 kilos en un mois.

Méthode Antoine

Le régime Antoine a pour objectif une saturation rapide de l'appétit par la consommation exclusive d'un seul type d'aliment chaque jour (lundi : poisson, mardi : légumes, mercredi : laitages, jeudi : fruits, vendredi : œufs, samedi : viande, etc.) pendant une semaine. L'équilibre alimentaire est réalisé sur sept jours au lieu d'un seul. Le régime se fait par cure d'une semaine tous les mois ou toutes les trois semaines.

Méthode Herbert Shelton

Contrairement à la dissociation selon Antoine, il n'est basé pas sur une semaine mais sur une journée, c'est-à-dire que vous changez de groupe d'aliments à tous les repas. Le régime Shelton répond à une classification des aliments inventée par l'auteur, qui distingue par exemple le groupe de fruits acides, le groupe de melons, etc. Certaines combinaisons sont interdites lors d'un même repas : acides - amidon, acides - protéines, sucres - amidon, graisses - protéines, sucre - protéines...Le lait doit toujours être pris seul, les fruits aussi. Certains repas sont entièrement protéiques, d'autres n'apportent que des fruits ou de l'amidon.

Pour qui ?

Destiné à celles qui ont besoin de voir leur assiette pleine pour maigrir sans déprimer. Ainsi que les pressées qui ne supportent pas de passer plus d'un quart d'heure dans leur cuisine.

Sans danger pendant une semaine, cette méthode propose de consommer les aliments séparément pour les digérer chacun leur tour.

Avantages

- Simple à suivre.
- Plutôt rassasiant.
- Il est efficace durant les premières semaines.
- Le jour venu, on peut craquer sans souci ni culpabilité pour un aliment que l'on aime et en manger jusqu'à plus soif.
- Pour la méthode Shelton, on risque moins de ressentir de la fatigue et de perdre du poids en muscle, vu qu'on doit consommer des protéines à chaque jour.
- On maigrit des muscles et des organes quand vient le temps des journées fruits et légumes, à cause de l'absence de protéines. Et on ressent la fatigue énormément.

Inconvénients

Des deux méthodes

- Peu adapté à une personne en activité.
- Il ne repose sur aucune base scientifique. Graisses, féculents ou protéines subissent les mêmes processus digestifs, qu'ils soient consommés ensemble ou séparément. - Le régime alimentaire entraîne d'importants déficits nutritionnels. D'abord en protéines, car une seule source de protéines par jour est insuffisante. Ensuite, en vitamine B12 (dans le foie, les rognons, la viande, les œufs et le lait) et en zinc (dans le foie, les crustacés et les produits laitiers), dont l'apport insuffisant peut provoquer de l'anémie et des problèmes de peau. Par ailleurs, en se privant de produits laitiers, on augmente ses risques d'ostéoporose. La «dissociation alimentaire» peut même engendrer des retards de croissance chez l'enfant.
- Il n'est pas nécessairement efficace et peut éventuellement vous faire grossir.
- Monotone et difficile à suivre sur une longue période.
- Aucune éducation alimentaire rationnelle, ni même aucune vie sociale.
- Dans les 2 formes de dissociations, contrairement à ce que les fondateurs disent, on ne maigrit pas à cause de la facilité de digestion, mais bien parce qu'on consomme une moins grosse quantité de calories.

Régime Antoine

- Cette cure est souvent synonyme de fatigue et de troubles digestifs et psychologiques.
- Les risques de carences existent plus dans cette méthode que dans l'autre.
- La reprise pondérale après le régime est fréquente.

Il y a moins d'inconvénients listés ici mais des deux méthodes c'est la moins équilibrée.

Régime Shelton

Après étude, Shelton avait conclu fort pertinemment que les protéines, les graisses et les glucides provoquaient des mécanismes de digestion différents susceptibles de s'influencer les uns les autres. Ces données sont toujours exactes de nos jours. En revanche, là où Shelton se trompait, c'est en attribuant des conséquences néfastes pour la santé au fait de consommer des sources de protéines, de graisses et de glucides au cours d'un même repas.

La théorie des «combinaisons alimentaires» de Shelton n'offre aucune souplesse. En voici quelques exemples :

* La viande (bœuf, poisson, poulet...) se mange uniquement avec des légumes verts. Elle ne doit pas être combinée avec du lait, des pâtes, des fruits, du beurre, etc. Aussi,

faut-il éviter de prendre, par exemple, un sandwich à la viande ou des pâtes au veau avec un fruit.

* Les céréales et le pain se combinent seulement avec les légumes verts. Donc, pas de lait dans les céréales ni de fromage sur le pain.

* Les fruits doivent se manger seuls, avec d'autres fruits ou avec des noix.

- On peut l'appliquer uniquement de manière très simplifiée, ce qui revient à faire un régime hypocalorique classique.

Une semaine type

Antoine

Lundi - du riz nature (200 g). Mardi - de la viande grillée, blanche ou rouge (500 g).

Mercredi - des fruits frais (1 kg). Jeudi - du poisson grillé (500 g).

Vendredi - des légumes verts frais (1 kg). Samedi - des oeufs, coque ou en omelette (6).

Dimanche - des produits laitiers (fromage maigre ou yaourt ou lait écrémé).

ou

Lundi : viandes à volonté Mardi : fruits et légumes à volonté

Mercredi : laitages à volonté Jeudi : œufs à volonté

Vendredi : féculents (pain, riz, pâtes) à volonté

Samedi : poissons à volonté Dimanche : alimentation mixte

Shelton

- Un repas de fruits : une pomme comme petit déjeuner.

- Un repas de farineux et de légumes verts : pour dîner, pommes de terre, endives, laitue et choux de Bruxelles.

- Un repas de protéines et de légumes verts : pour souper, noisettes, escarole, céleri et poireau.

Passages du livre « La méthode HAY pour tous - le régime dissocié ».

Exemple de journée type

- Liquide : au moins 1 litre

- Aliments riches en protéines : 50 à 100 g par jour

- Aliments riches en amidons : jusqu'à 5 portions par jour

- Fruits frais : 5 fruits (environs 500g)
- Salade légumes crus : au moins 250 g
- Huile indispensables : huile d'olive extra vierge 1à 2 cuillères par jour
- Réduire au minimum votre consommation de graisses animales y compris les produits laitiers, surtout le fromage et la crème. Il reste le lait écrémé, le fromage blanc 0% et le lait concentré à 4% de matière grasse en remplacement de la crème (uniquement avec les fruits).
- Ne mélangez pas les aliments incompatibles !
- Les aliments riches en protéines : viandes, poissons, œufs et fromages doivent être séparés des aliments
- Riche en amidons : pommes de terre et céréales (tous les légumes à l'exception des pommes de terre peuvent être consommés avec n'importe quel plat).
- Plus le sucre et tous les aliments sucrés.
- Le principe est d'espacer chaque groupe d'aliment de trois heures, mais c'est bien plus vaste que ça, il parle de d'aliments acides ou alcalins.

Des conclusions inexactes

Les études les plus récentes n'arrivent pas aux mêmes conclusions que celles énoncées par Shelton et prouvent plutôt qu'il est bon de consommer des aliments variés au cours d'un même repas. Ainsi, en combinant des protéines et des glucides (repas composé de poulet, poisson ou bœuf avec des pommes de terre ou du riz, par exemple), on offre à chacun de ces deux éléments nutritifs une meilleure chance de jouer son propre rôle dans le corps.

En outre, le fer de la viande ou des céréales est mieux absorbé s'il est accompagné de vitamine C. Cette dernière augmente en effet jusqu'à 200 % la capacité d'absorption du fer par l'organisme. Si bien qu'une orange ou un kiwi complètent parfaitement bien de la crème de blé ou du foie.

En ce qui a trait aux produits laitiers, Shelton interdisait d'en prendre aux trois repas quotidiens. Dans le même esprit, certains auteurs tentent de faire croire que le lait ne convient pas à l'adulte et que sa consommation représente un «écart de régime». Cependant, des études récentes prouvent que de telles privations peuvent être dommageables, car le calcium contenu dans le lait et les produits laitiers est mieux absorbé s'il est réparti sur trois repas au cours de la même journée.

Finalement un régime à manier avec précaution.