

Le régime fibres

Historique

Le régime-fibres, originaire des Etats-Unis, a été présenté lors de sa sortie comme "révolutionnaire", et particulièrement sérieux, puisque basé sur des travaux menés par des scientifiques de haut niveau.

Intérêt de ce régime : il permet de bénéficier, en prime, des avantages pour la santé d'un apport suffisant de fibres alimentaires. Mais il peut entraîner des problèmes intestinaux.

Principe

Le régime-fibres est conçu pour apporter chaque jour entre 35 et 50 g de fibres, soit davantage que la quantité préconisée par les nutritionnistes (30 à 35 g par jour), et beaucoup plus que ce que nous mangeons chaque jour (en général, 15 à 20 g). On augmente fortement la consommation des aliments riches en fibres : légumes, fruits, céréales complètes, pain complet, légumes secs. Le reste de l'alimentation doit représenter un apport faible en calories (réduction des sucres et des graisses). On prend en plus un complément appelé "Fibres +", riche en fibres, que l'on confectionne soi-même à partir de son, de céréales, de céréales enrichies en son et de fruits secs.

Ce régime permet de maigrir plus vite, dans la mesure où une certaine proportion des calories de chaque repas n'est pas assimilée. Par ailleurs, grâce à l'effet rassasiant des fibres, il serait plus facile à suivre.

Critique

- Présenté comme totalement différent de toutes les autres "diètes", le régime tel qu'il est proposé reste malgré tout un régime hypocalorique, avec toutes les restrictions que cela implique (notamment concernant les aliments riches en graisses et en sucres simples).
- Il impose la consommation du complément Fibres +, que certains peuvent ne pas apprécier.
- L'augmentation des fibres n'est pas toujours bien tolérée sur le plan digestif. Il est indispensable de procéder de façon progressive (bien que ce ne soit pas la démarche classique dans un régime amaigrissant), si l'on veut éviter des dérangements intestinaux : ballonnements, gaz, douleurs.
- Ce régime ne doit jamais être suivi par des personnes ayant des diverticules ou des problèmes intestinaux.