

Le régime Fricker

Description

Ce régime est idéal pour celles qui veulent maigrir de manière progressive et durable. Dans son dernier ouvrage, le régime sur mesure (Editions Odile Jacob), le Dr Jacques Fricker propose **deux types de régimes** pour perdre ses kilos à la vitesse de son choix. Le plus rapide : TGV (régime à très grande vitesse) permet de manger de tout, en excluant les sucres lents. On peut par exemple dévorer un demi poulet sans culpabiliser. Et l'autre, plus tempéré, plus lent et qui permet de mieux stabiliser son poids.

Méthode TGV

L'objectif de ce régime "Grande Vitesse" est de faire maigrir vite mais également bien.

- Il apporte des éléments nutritifs nécessaires à votre santé et votre forme.
- Il se compose de vrais aliments, afin d'avoir toujours le plaisir de manger.
- Il est fait de vrais repas, ce qui permet de manger avec nos proches.
- Il vous fournit des solutions pour faire face aux diverses tentations émaillant votre parcours.
- Son équilibre et sa durée ne mettent pas en péril votre santé à long terme.

Ce régime peut durer entre 3 à 8 semaines maximum et l'on peut perdre entre 1 et 1,5 kg par semaine pour les femmes et entre 1,5 et 2,5 kg pour les hommes. Il arrive même que certaines personnes perdent 2,5 à 3 kg la première semaine. Certains écarts sont "autorisés", comme par exemple : une coupe de champagne ou un alcool non sucré (whisky, pastis, vodka.....) et, pour celles et ceux qui ne peuvent s'en passer, 2 à 3 tranches de pain complet, aux céréales ou de seigle (environ 50 à 60 g) par jour sont également autorisés pour étoffer le petit déjeuner.

Il se compose avant tout :

- D'aliments riches en protéines (environ 1,2 à 1,5 g de protéines par kg) pour maigrir vite sans perte de masse musculaire,
- Ensuite des légumes en quantité importante (environ 400 g par jour) pour rester en forme, pour faciliter le transit intestinal, pour le volume qu'ils prennent dans l'estomac et par l'effort de mastication qu'ils demandent permettant d'être plus vite rassasié puis de le rester plus longtemps, par le croquant ou le moelleux de leur texture,
- D'huile indispensable à l'équilibre de nos cellules (huile d'olive ou de noix), par l'onctuosité qu'elle apporte aux aliments et par son action sur la vésicule biliaire évitent

le survenue de calculs de la vésicule, risque envisageable avec les régimes rapides dépourvues de matières grasses.

- De glucides en très petites quantités, toutefois pendant la période du régime à grande vitesse, éviter la consommation de pain, féculents, d'aliments sucrés. Le faible apport en glucides proviendra essentiellement d'un fruit, des légumes et des yaourts ou fromage blanc.

- D'eau pour éliminer

Petit-déjeuner

- 200 g de fromage blanc à 0 % de matières grasses.

- Un yaourt nature à 0 % de matières grasses.

- Un fruit non pressé.

Déjeuner et Dîner

- Entrée : crudités ou potage de légumes sans matières grasses.

- Plat principal : plat chaud ou salade composée = 200 g de poisson ou 150 g de viande ou quatre oeufs. Au moins 200 g de légumes incluant une cuillère à soupe d'huile (10 g).

- Dessert : un laitage, un fruit.

A éviter en phase TGV : le pain, les céréales et les féculents.

Méthode de cuisson

* La cuisson à la vapeur

C'est une méthode de cuisson à l'étouffée dans un récipient clos. Vous pouvez utiliser au choix des

- paniers de bambous.

- cuisson à vapeur électrique.

- simple panier en aluminium ou en métal.

- couscoussier...

Cette cuisson est idéale pour les légumes, viandes blanches et toutes sortes de poissons. N'hésitez pas à parfumer votre eau de cuisson avec des herbes, des épices, du bouillon en cubes ou du fumet de poisson.

* La cuisson en papillote

Il s'agit d'une cuisson au four dans des morceaux d'aluminium ou de papier sulfurisé. Ainsi cuit, l'aliment conserve tout son arôme. Découpez un grand morceau de papier

d'aluminium; déposez dans la papillote l'ingrédient à cuire et un peu d'eau ou d'huile parfumée, ainsi que des épices, des aromates ou des légumes émincés. La cuisson en papillote convient aux poissons, aux crustacés, aux volailles, aux légumes et aux fruits.

* La cuisson à la poêle

Utilisez de préférence une poêle anti-adhésive, avec un revêtement en Téflon par exemple. Cette poêle magique vous permettra de saisir à vive température, sans adjonction de matières grasses, des morceaux de viandes, de poissons ou de légumes. En réduisant ensuite la température des plaques ou du gaz, vous pourrez cuire de l'intérieur l'aliment. Pour obtenir une sauce légère, déglacez avec de l'eau, du bouillon ou du vin blanc les "sucs" restés au fond de la poêle.

Les avantages de la méthode TGV

Garder une alimentation conséquente et solide (sans sachet) tout en perdant du poids et en limitant la perte musculaire.

Les inconvénients de la méthode TGV

- Le nom qui ne me plaît pas. Bien commercial mais il manque de sérieux faisant croire que le but est de maigrir le plus vite possible.
- Le fait de ne pas apprendre de bonnes habitudes alimentaires et le risque donc de reprendre les kilos perdus. Heureusement il y a la méthode pleine forme qui vient parfaitement en complément.

Méthode pleine forme

La méthode "Pleine forme" est un ensemble de règles de diététique à suivre et à faire suivre à toute la famille de façon à perdre du poids mais aussi à retrouver la forme. Elle s'opère sur 8 semaines. Si vous préférez éliminer "lentement mais sûrement", choisissez ce régime... il vous sera également très utile en phase de stabilisation.

Petit déjeuner

- 50 à 60 gr de pain ou 80 g de céréales.
- 200 g de fromage blanc à 0% de matières grasses.
- Un yaourt nature à 0% de matières grasses.
- Un fruit non pressé.

Déjeuner et Dîner

- Entrée : crudités ou potage de légumes sans matière grasse.

- Plat principal : plat chaud ou salade composée = 150g de féculents, 250g de poisson ou 175g de viande ou quatre œufs. Au moins 200 g de légumes incluant une cuillère à soupe d'huile (10g).

- Dessert : un ou deux laitages, un fruit.

Conseils pour "l'après régime"

Puisque vous n'allez pas vous passer de fromages et autres friandises indéfiniment, il est très important de vous préparer le plus tôt possible à la phase de stabilisation. 1 régime sur 2 échoue en effet à cause d'une transition mal menée. Le régime Pleine Forme a l'avantage de vous amener progressivement vers plus de libertés alimentaires...

Les avantages de la méthode pleine forme

Cette méthode douce apporte un grand équilibre alimentaire et prépare la personne qui fait le régime à la phase de stabilisation. En effet, les régimes font quasiment tous maigrir... mais sur le long terme, 2/3 des méthodes échouent à cause du retour à de mauvaises prises alimentaires. Pour rester mince, il faut manger équilibré et ingérer de petites quantités.

Les inconvénients de la méthode pleine forme

Cette méthode est moins rapide que les régimes restrictifs, exige en contrepartie davantage de patience. Ne vous inquiétez pas si la perte des kilos vous semble lente : le régime peut durer au total 6 mois.

Les aliments : choix et équivalences selon Fricker

VIANDES

Morceaux peu gras à privilégier

Cœur, foie, rognons, bifteck et steak de bœuf à 5% m.g., jambon cuit, bacon, filets maigres de porc, cheval, gibier, lapin, veau, dinde, poulet, pintade

Morceaux plus gras à éviter

Langue de bœuf, cervelle, toutes les parties de l'agneau, entrecôte de bœuf, steaks hachés à 15% ou 20% m.g., toutes les parties du porc (sauf jambon et bacon), canard, faisan, oie, pigeon, poule

LEGUMES VERTS à volonté

Racines : Navet, céleri rave, radis, oignon, poireau

Fruits : Tomate, poivron, aubergine, concombre, courge, courgette

Tiges : Céleri en branche, fenouil, cardon

Feuilles : Endive, mâche, laitue, batavia, scarole, frisée, romaine, épinards, cresson, bette

Choux : Brocoli, chou-fleur, chou rouge, chou blanc, chou vert, chou frisé

Pousses & gousses : Asperges et haricots verts

Champignons : Champignons de Paris, cèpes, girolles, coulemelles, chanterelles...

LAITAGES

1 yaourt nature ordinaire (125 g)

1/8e de camembert (30 g)

Un fromage à pâte molle en même quantité (30 g)

Un fromage à pâte cuite ou persillée en quantité légèrement inférieure (20 à 25 g)

Un fromage de chèvre en quantité légèrement supérieure (40 g)

Trois petits-suisses à 30 %

Trois cuillères à soupe (100 g) de fromage blanc à 20 %

Un grand verre ou un bol de lait entier ou demi-écrémé

HUILE / BEURRE

Une cuillère à soupe d'huile (10 g) =

Deux cuillères à café d'huile (10 g)

Une noix (10 g) de beurre ou margarine

Deux noisettes ou deux cuillères à café rases de beurre ou margarine

Quatre cuillères à café rases de beurre ou de margarine allégée à 41 %

Deux cuillères à soupe rases de crème fraîche à 30 %

Quatre cuillères à soupe rases de crème fraîche allégée à 15 %

Deux cuillères à soupe et demi de vinaigrette allégée (soit 25 g)

Deux cuillères à soupe rases de mayonnaise allégée

PAIN / CEREALES

1/4 de pain (60 g) =

60 g de baguette à l'ancienne, pain complet, au son, de seigle, de mie, de campagne

80 g (8 à 9 cuillères à soupe) de céréales soufflées ou mélanges de céréales sans sucre

40 g (5 à 6 cuillères à soupe) de muesli non sucré ou de flocons d'avoine

4 petits pains suédois ou wasa intégral

POISSONS

Poissons maigres à privilégier

Bar, baudroie, brochet, cabillaud, carrelet, colin, daurade, éperlan, haddock fumé, lieu, limande, lotte, merlan, merlu, morue, perche, raie, rascasse, sole, surimi

Poissons gras à privilégier

Anguille, anchois frais ou au naturel, espadon, flétan, hareng frais ou fumé, rollmops au vinaigre, maquereau frais ou fumé, rouget, roussette, sardine fraîche, saumon frais ou fumé, thon frais ou au naturel en conserve, truite, turbot, caviar, œufs de poissons

Poissons gras à éviter

Anchois à l'huile (en conserve), rollmops à la crème, sardine à l'huile, thon à l'huile

FRUITS

Une part = (cuit ou cru)

200 g de fruit à 20 ou 30 calories

100 g de fraises, framboises, agrumes

150 g de fruit à 40 ou 50 calories

100 g : un kiwi et demi, 3 abricots, une pomme, une poire, une pêche ou une nectarine moyennes

100 g de fruit à 60 ou 80 calories

100 g : une petite banane, une poignée de cerises ou de grains de raisin frais).

FECULENTS

Quantité idéale de féculents = 6-8 cuillères à soupe d'aliments céréaliers cuits : pâtes, riz, semoule, blé entier Elby, blé concassé (boulgour ou pilpil)

40 g des mêmes éléments pesés crus

40 g de légumes secs pesés crus (lentilles, pois chiches, pois cassés, haricots blancs, haricots rouges, flageolets)

4 petites pommes de terre de la grosseur d'un œuf ou 180 g de maïs, petits pois

Table des matières de « Le Nouveau Guide du bien maigrir » du Docteur Jacques Fricker

1. Je prépare ma réussite

- Mon bilan perso
- Je mets toutes les chances de mon côté
- Je définis bien mon programme pour maigrir

2. Je m'attache à l'essentiel

- Sept conseils majeurs à adopter
- Dix idées reçues à bousculer
- Moi d'abord, ou comment rester maître du jeu

3. Une méthode à deux vitesses, pour maigrir à son rythme

- Je maigris vite et bien avec le régime « grande vitesse »
- J'assure le long terme avec le régime « pleine forme »
- Je privilégie certains aliments
- Je stabilise mon nouveau poids

4. Les régimes hypocaloriques, ou le charme discret du classique

- Je calcule combien de calories manger pour maigrir
- Je choisis parmi les quatre régimes clés
- Je joue avec les équivalences
- J'intègre mon régime à la vie de tous les jours
- Table alimentaire : je connais le contenu des aliments

5. Le banc d'essai des autres régimes, pour ne pas me tromper

- Le régime Atkins
- Le régime Mayo Clinic et ses dérivés
- Le régime Scarsdale
- Les régimes dissociés
- Le régime Montignac
- Le régime Susan Powter

- Le régime Gesta
- Les régimes végétariens
- Cures de jeûne, cures de fruits et soupe au chou
- Les diètes protéiques
- Les substituts de repas
- Tableau comparatif des régimes à la mode
- Le rôle des médecins et des diététiciens

6. Je m'active pour maigrir

- Pourquoi le sport peut m'aider à maigrir
- Quelle activité entreprendre pour maigrir
- J'apprends à mieux bouger

7. Ni régime ni sport : j'envisage une autre méthode

- Je combats ma cellulite
- Je maigris sur le divan : les psychothérapies
- Je maigris sur ordonnance avec les médicaments
- Je maigris grâce à une opération de l'estomac
- Je choisis la chirurgie esthétique
- Je maigris sans domicile fixe

8. Je maigris selon mon âge et selon...

- Mon enfant est trop gros
- Je suis un(e) adolescent(e)
- Mon cycle me perturbe
- Je prends la pilule
- Je suis enceinte
- Je viens d'accoucher
- Je suis ménopausée
- Je suis un homme
- Je veux maigrir tout en étant au maximum de mes capacités intellectuelles

- Je suis sportif(ve)

- J'ai plus de 70 ans

- Je m'arrête de fumer

- Je travaille la nuit

9. Mon poids et ses mystères : je cherche à comprendre

- Trois regards sur le poids

- Le poids brûlé par les deux bouts

- Manger : rien n'est simple

- Le tissu adipeux : dans l'intimité d'un mal-aimé

10. Mon poids et les démesures : je souhaite les éviter

- Manger avec démesure

- Est-il dangereux d'être gros ?

- Vivre trop maigre

11. Bien manger : je veux en savoir plus

- De l'assiette au corps

- La pyramide gastronomique

- Associer ses aliments

- Faut-il avoir peur de la technologie ?

12. Bien manger : je veux me faire plaisir

- Je choisis les bons instruments

- Je prépare des sauces

- Je cuisine les viandes

- Je cuisine les œufs

- Je cuisine les poissons

- Je cuisine les légumes

- Je cuisine les féculents

- Je prépare des plats complets

- Je cuisine les desserts

Conclusion

Ce régime est l'un des seuls à me plaire mais ayant encore pas assez d'informations je garde tout de même une certaine réserve. Je vais peut être m'acheter le livre, dans ce cas je vous tiendrai au courant.