

Le régime hyperprotéiné

Origine

Le régime protéiné a vu le jour aux Etats-Unis dans les années soixante, et depuis, de très nombreuses personnes en ont bénéficié, tout en améliorant en permanence la qualité et la composition des protéines, notamment au niveau de la composition en acides aminés essentiels.

Principe

Il s'agit d'un apport exclusif en protéines associé à une restriction quasi totale des sucres et des graisses, aboutissant à une cétogenèse et à une néoglucogenèse : modifications de notre métabolisme, grâce à la combustion de notre propre graisse, aboutissant à la production d'énergie et de corps cétoniques qui donnent une impression de satiété (effet " coupe-faim ")

Dans l'alimentation habituelle, les protéines sont d'origine animale (viandes, poissons, œufs, produits laitiers) et végétale (surtout les produits céréaliers, légumineuses et légumes). Les protéines contenues dans les sachets proviendront donc de ces deux origines également : du lait et des œufs, et du soja.

Une diète protéinée c'est une table rase sur laquelle se reconstruit peu à peu l'équilibre nutritionnel avec une diversification alimentaire progressive.

Ce régime démarre par une diète protéique stricte (400 à 800 calories) avec l'absorption quasi exclusive de protéines sous forme de sachets hyperprotéinés (sans glucides ni lipides) ou d'aliments protéinés (viande maigre, poisson). Il est indiqué de consommer des aliments riches en protéines mais pauvres en calories (viandes ou poissons maigres, blancs d'œufs, fromage blanc à 0% MG).et la seule consommation de légumes (les plus hypocaloriques et les moins riches en glucides comme la salade, le chou, les radis, les asperges, les courgettes, les haricots verts).

Grâce à ce nouvel équilibre alimentaire appelé **régime dissocié hyperprotéiné**, les réserves en protéines (élément de base de la construction cellulaire) de notre organisme sont maintenues puisque nos besoins sont largement couverts par les préparations protéinées. Il n'y a donc pas de fonte musculaire comme avec les régimes classiques. L'amincissement est effectué aux dépens de la masse grasse !

Sous surveillance médicale

Cette diète protéique doit impérativement être effectuée sous surveillance médicale, les apports en protéines étant calculés par le médecin en fonction du poids corporel et du poids idéal (1,5 g de protéines par kilo de poids corporel par jour). La sensation de faim

s'amende rapidement, au bout de 48 heures à 72 heures (effet anorexigène des corps cétoniques libérés par la dégradation des graisses) et la perte de poids est rapide.

Une durée de 2 à 3 semaines maximum.

La diète protéique est le plus souvent précédée par un régime hypocalorique afin de préparer l'organisme à cette restriction. Il est suivi par une période de transition avec la réintroduction très progressive de viandes maigres, de poisson, d'oeufs, de fruits et encore quelques sachets de protéines. La perte de poids, certes moins rapide, se poursuit cependant durant cette période de transition.

Evolution

La suppression alimentaire des glucides et lipides aura différentes conséquences sur :

- La lipogénèse, avec une inhibition de la formation de nouvelle graisse.
- La lipolyse, avec une stimulation de la fonte de la graisse existante.
- La cétogenèse, avec libération de corps cétoniques dès le troisième jour, provoquant l'effet de satiété.
- La disparition des réserves en sucres de l'organisme en 24 heures.
- La protection de la masse musculaire grâce à l'apport en protéines.

Ces différentes modifications menant à une perte de poids rapide et confortable.

Indications

- L'obésité et les surcharges pondérales. Si la diète protéique est séduisante compte tenu de la rapidité effective de la perte de poids, elle est plutôt adaptée aux personnes souffrant d'un important surpoids et qui seront motivées par la perte rapide des 8 à 10 premiers kilos.
- La prévention de leurs complications (maladies cardio-vasculaires, diabète, insuffisance veineuse, troubles respiratoires, apnées du sommeil, arthrose, etc.).
- La correction des troubles métaboliques tels que l'hyperinsulinisme et l'hypertriglycémie.
- L'amaigrissement rapide (avant une intervention chirurgicale).

Avantages

- Perte de poids et de volume rapide. L'efficacité est évidente vu le faible apport calorique. La perte de poids peut atteindre 5 kgs la première semaine et 12 kgs en un mois.
- Perte graisseuse, avec protection de la masse musculaire.

- Absence de faim (effet anorexigène des corps cétoniques).
- Sensation de bien-être (effet psychostimulant des corps cétoniques).
- Protection de la tonicité de la peau.
- Simplicité de mise en œuvre.
- Flexibilité grâce à la possibilité de revenir d'une phase à l'autre.

Effets secondaires

- Mauvaise haleine : reflet du bon succès de la diète, dû à la production de corps cétoniques.
- Diarrhée : très rare, survient en cas de pullulation microbienne, nécessite l'arrêt de la diète.
- Constipation : signifie que les intestins manquent de fibres. Boire plus d'eau pour faire gonfler ces fibres
- Hypotension orthostatique : due à une diminution du volume de liquide intra-vasculaire. Augmenter l'apport en sel.
- Perte de cheveux : très rare et réversible. Un apport supplémentaire de zinc est recommandé.
- Crampes nocturnes et faiblesse musculaire : s'expliquent par un sous-dosage en potassium.
- Céphalées : peuvent survenir chez 10% des patients durant les premiers jours de la diète et seront traitées par des antalgiques.
- Perturbations menstruelles : possible en début de diète, les oestrogènes étant partiellement synthétisés par les adipocytes (la réduction du tissu graisseux obligeant l'organisme à s'adapter au début de la cure).
- Allergie aux protéines du lait ou de l'œuf : exceptionnel.
- Obligation d'une surveillance médicale et de nombreux compléments vitaminiques et minéraux.
- Contrairement aux substituts de repas relativement bien encadrés, la provenance des sachets de protéines pures mérite une certaine vigilance.
- Fatigue du cœur, travail supplémentaire des reins.
- Irritabilité, agressivité.
- Fort risque de reprise si aucune stabilisation.

Les défauts des sachets

- * On ne prend pas de bonnes nouvelles habitudes.
- * On fatigue le corps (reins et foie) de trop de protéines.
- * On perd l'habitude de mastiquer, manger.

Etapas

Palier 1 : La diète protéinée active

La première phase d'une diète protéinée est capitale. Elle doit être le plus strict possible durant 3 jours (4 à 5 sachets par jour), car durant ces 3 jours les réserves en sucre s'épuisent et la cétose se met en place. La cétose est le mécanisme métabolique recherché qui consiste pour le corps à transformer ses acides gras de réserves en sucre. Les corps cétoniques libérés stimulent le centre de satiété, (la faim disparaît), et ils témoignent de l'efficacité de la diète.

Palier 2 : La diète protéinée sélective

Réintroduction progressive des sucres lents (pain, pâtes, riz, pomme de terre).

Ensuite la diète peut devenir mixte : associer 2 ou 3 sachets à un (ou 2) repas fait de viande ou poisson, de légumes et de laitage 0 % de MO.

Progressivement le nombre de sachets diminue, remplacés par des volailles, du poisson ou des oeufs. Dès qu'un fruit ou une tranche de pain est réincorporé la diète est rompue ? Cela ne veut pas dire que la personne ne peut plus maigrir, mais que tout simplement on passe à un régime d'abord hypocalorique hyperprotéiné qui deviendra peu à peu hypocalorique équilibré, puis normocalorique en fin de parcours.

Palier 3 : La stabilisation

C'est la phase la plus importante, car elle est incontournable pour éviter une reprise pondérale.

Palier 4 : L'équilibre alimentaire

Pour retrouver des habitudes saines et équilibrées.

Attention

* Les légumes sont les alliés dans tous les régimes et la règle est la même dans la diète protéinée. Ils apportent des fibres qui permettent de réguler le transit intestinal. Une ou deux assiettes à chacun des repas permettent de combler le besoin de remplissage gastrique.

Les légumes à faibles teneurs en glucides sont les plus recommandés : courgettes, aubergines, salade, épinards, concombre, radis, poireaux, choux, fenouil, endives, asperges, haricots verts, champignons, tomates, etc.

* 2 cuillerées d'huile par jour sont nécessaires à l'apport en acides gras essentiels. L'eau à raison d'un litre et demi par jour, ration complétée par le thé ou le café léger sans sucre.

- Les produits laitiers à 0 % de MG sont souhaitables dès le début de la diète, ils ne nuisent en rien au mécanisme de cétose et permettent de couvrir les besoins en calcium.

Résultats

- Perte de poids rapide : de 3 à 5 kilos la première semaine ; 2 kilos par semaine de perte hebdomadaire en période de croisière.

- Levée de l'insulinorésistance, avec une glycémie tendant à se normaliser en moins d'une semaine.

- Diminution rapide du cholestérol total, de 5 à 25 %, qui entraîne une diminution parallèle du cholestérol LDL (mauvais cholestérol), ainsi qu'une diminution des triglycérides de l'ordre de 15 à 50%.

- Baisse de la tension artérielle de 8 à 13% chez les patients hypertendus obèses.

- Régression des apnées du sommeil et diminution des ronflements

Modèles de diète stricte

Petit-déjeuner

Un sachet protéine avec du lait écrémé ou du lait de soja, thé ou café et sucrettes

Déjeuner

Sachet protéine, légumes, crudités, 1 c. à soupe d'huile, sel et fines herbes.

Goûter

Un sachet protéine avec du lait écrémé.

Dîner

Identique au midi.

Modèle de diète mixte

Petit-déjeuner

Un sachet protéine avec du lait écrémé ou du lait de soja, thé ou café et sucrettes.

Déjeuner

Sachet protéine, légumes, crudités, 1 c. à soupe d'huile, sel et fines herbes, fromage blanc à 0% de matières grasses.

Goûter

Un sachet protéine avec du lait écrémé.

Dîner

150 g de volaille, veau, jambon ou poisson, légumes, salade, 1 c. à soupe d'huile, fromage blanc ou yaourt nature 0 % MG.

En phase de stabilisation

Phase 1

Petit-déjeuner

Un sachet protéine avec du lait écrémé ou du lait de soja et un fruit, thé ou café et sucrettes.

Déjeuner

150 g de viande ou poisson, crudités, 1 c. à soupe d'huile, fines herbes, yaourt.

Goûter

Un sachet protéine avec du lait écrémé.

Dîner

150 g de viande ou poisson, salade verte, 1 c. à soupe d'huile, fines herbes, 40 g de fromage allégé.

Phase 2

Petit-déjeuner

Un fromage blanc, 4 c. à soupe de céréales non sucrées et un fruit, thé ou café et sucrettes.

Déjeuner

Crudités, 120 g de viande ou poisson, légumes, 2 tranches de pain, soupe de féculents, 1 c. à soupe de féculents, sel et fines herbes, Yaourt, 1/2 fruit.

Goûter

Un sachet protéine avec du lait, 2 yaourts naturels.

Dîner

150 g de viande ou poisson, salade verte, 1 c. à soupe d'huile, fines herbes, 40 g de fromage allégé, yaourts nature.

Conseils

- Boire des eaux richement minéralisées compense la faiblesse en calcium et en magnésium de ce régime.
- Le thé, les infusions, le café n'ont aucune incidence sur la diète à condition d'être consommés sans sucre.
- Eviter de sauter la prise d'un repas, au moins penser à prendre son sachet, sous peine de déclencher un risque d'envie boulimique de nourriture.
- Les écarts sucrés sont à éviter scrupuleusement, car la moindre bouchée de chocolat ou même un biscuit arrête la perte de poids. Pour qu'à nouveau la perte du poids se réenclenche il faut 2 à 3 jours, le temps que le mécanisme de la cétose se remette en route. Par ailleurs la rupture du jeûne réveille la faim...
- L'alcool est un sucre rapide et à ce titre il fait partie des aliments à éviter lors d'une diète protéique.

Conclusion

Le maintien du poids santé est un défi " de taille " puisque ni la thérapie du comportement alimentaire, ni les régimes restrictifs ne se sont montrés suffisamment efficaces pour l'assurer.

Seule l'association de l'augmentation de la dépense énergétique avec un suivi comportemental et une restriction calorique (obtenue ici par le régime dissocié hyperprotéiné) peut contribuer au maintien du poids, et ainsi contrer les prédispositions génétiques. L'exercice physique est reconnu comme étant la meilleure garantie à long terme de la stabilisation pondérale.

Enfin, il est important de se rappeler que l'obésité est une maladie chronique, qui nécessite un traitement chronique.