

Le régime hypocalorique traditionnel

Bien qu'apparemment équilibré, il est très décevant dans sa pratique pour trois raisons :

- Il est très long, puisqu'il ne fait perdre que 500g par semaine et que les personnes qui ont plus de 10 kilos à perdre sont souvent démotivés avant la fin, d'où reprise de poids et phénomène de yo-yo.
- Ce régime est également difficile car les patients gardent une sensation de faim, facteur de frustration et d'abandon rapide, ou tout du moins d'entorses qui rendent le parcours encore plus long.
- On sait que la restriction d'apport calorique s'accompagne d'une baisse des besoins métaboliques qui conduit à réduire la ration aboutissant à une résistance à l'amaigrissement. Ce sont des femmes le plus souvent, qui après de multiples régimes doivent réduire leur ration calorique en dessous de 1000 à 1200 Kcal par jour pour garder un poids correct (ce sont les obèses petits mangeurs).