

Le régime Mayo Clinic

Description / Principe

C'est un régime provenant de la célèbre clinique Mayo, aux Etats Unis. Il est basé sur deux semaines de diète stricte et dirigée. Les seules boissons autorisées sont le thé ou le café. Il reste à prouver scientifiquement le pourquoi de cette rigueur dans les boissons ?

Le principe est un régime très hypocalorique (aux alentours de 1000 Kcal par jour). Pour arriver à une ration aussi basse, les aliments source de glucides et de lipides sont très strictement mis à l'écart. Il est basé sur des consignes alimentaires très simples: un pamplemousse, deux oeufs durs et une biscotte au petit déjeuner; des oeufs ou de la viande et des légumes aux repas de midi et du soir. Donc on mange beaucoup de pamplemousses, certains légumes, un peu de viande et de poisson. Sans oublier les œufs...à volonté.

A la fois riches en protéines et pauvres en calories, ces derniers présentent le grand avantage d'être bourratifs. Il est possible de perdre environ 7 à 8 kilos.

Pour qui ?

Réservé aux femmes qui n'éprouvent pas le besoin de grignoter dans la journée, ayant un petit budget et une volonté de fer.

Très en vogue dans les années quatre-vingt, il est conçu pour une durée maximale de deux semaines. Un soulagement lorsqu'on sait qu'on va devoir manger une quantité faramineuse d'oeufs: de 4 à 7 par jour !

Avantages

- Une méthode expresse : la perte de poids est facile. Avec 600 à 800 kilocalories par jour, ce régime ne peut qu'être efficace à court terme : 5 à 6 kilos peuvent être facilement perdus en 2 semaines.
- Simple à suivre et à mettre en place : peu de courses et pratiquement pas de cuisine.
- On peut faire ce régime partout, chez soi comme au bureau, en plus il est assez économique.

Inconvénients

- Régime monotone.
- L'apport protéique est insuffisant, dépassant difficilement les 50 grammes par jour, pour des besoins une fois et demi supérieurs : résultat, les muscles fondent en même temps que les graisses.

- L'absence de variété dans le choix des fruits et, à un degré moindre, des légumes, provoque aussi une carence en vitamines et minéraux.
- Absence de produits laitiers entraîne une carence en calcium, en phosphore et en vitamine A.
- Sensation de faim très importante.
- Généralement, ce régime n'est prescrit que 14 jours. Au delà, il entraînerait des complications métaboliques trop importantes.
- Aucune éducation nutritionnelle n'est proposée et les reprises de poids sont donc fréquentes d'autant plus si la fonte est plus forte sur les tissus nobles que les amas graisseux.
- Beaucoup trop riche en œufs ! Apport excessif en acides gras saturés et en cholestérol. Il est bien sûr totalement déconseillé aux personnes souffrant d'excès de cholestérol. En dessous de deux semaines c'est tolérable pour les autres.
- Bien que l'on puisse se retrouver fatigué à cause des carences en calcium, en fibres, en vitamines et minéraux. Le poids perdu est malheureusement très souvent repris.
- Enfin, la répartition des repas est mauvaise, avec une insuffisance des petits déjeuners. Surtout, il n'existe aucun conseil pour " l'après régime ", permettant de limiter les dégâts.

Une journée type

Petit déjeuner

1/2 pamplermousse 2 œufs durs

Café ou thé non sucrés (1 biscotte la deuxième semaine)

Déjeuner

2 œufs (cuits sans matière grasse) ou 100 grammes de viande en alternance

1 portion de légumes (salade, tomates, concombres, céleris, épinards, courgette au choix)

1/2 pamplermousse Café ou thé sans sucre

Dîner

2 œufs 1 portion de légumes

1 toast ou 1 biscotte Café ou thé sans sucre

Améliorations

Un régime proposé par chmymys et qui permettrait d'équilibrer un peu plus le régime Mayo.

Tous les matins

¼ l de lait et ¼ de litre de café ou de thé + 3 petits pains suédois

Lundi

Midi : 2 œufs durs - épinards à volonté - 1 à 2 yaourt(s) à 0 %

Soir : 1 gros steak - Salade verte - tomates - 1 fruit

Mardi

Midi : 1 grande boîte de thon - 3 à 4 tomates - 1 yaourt à 0 %

Soir : 500 g de fromage blanc à 0 % - Fruits à volonté

Mercredi

Midi : 2 tranches de jambon - 1 œuf dur - carottes râpées

Soir : Céleri en branches cuit à l'eau ou à l'étouffée - 2 tomates - 1 yaourt à 0%

Jeudi

Midi : 2 œufs durs - carottes râpées - 40 g de fromage

Soir : Fruits à volonté - 2 yaourts à 0%

Vendredi

Midi : 1 grande boîte de thon - 3 à 4 tomates - 1 yaourt à 0 %

Soir : 1 gros steak - Salade verte

Samedi

Midi : Poulet rôti à volonté (sans la peau) - Salade verte et tomates à volonté - 1 yaourt à 0%

Soir : 2 œufs durs - carottes râpées nature - fromage à 0 %

Dimanche

Midi : 200 à 300 g de poisson poché - 3 à 4 tomates- 1 à 2 fruits

Soir : 500 g de fromage blanc à 0 % - 1 à 2 fruits ou REPAS LIBRE.