

La méthode Montignac

Description

Selon l'auteur, la méthode Montignac ne s'apparente pas à un régime car elle propose un mode alimentaire équilibré et non restrictif quantitativement. A partir de recherches scientifiques débutées à la fin des années 70, Michel Montignac a tout d'abord publié en 1986 : « Comment maigrir en faisant des repas d'affaires » dédié principalement aux hommes (et femmes) d'affaires. Puis fin 1987 la version grand public : « Je mange donc je maigris » qui détaille les principes de sa méthode.

Principe

La méthode Montignac est découpée en deux phases. Il d'agit de trier ses aliments qualitativement, en fonction, entre autre, de leur index glycémique.

Phase I : Amaigrissement.

Dans cette phase, il s'agit d'éviter, autant que possible, les aliments avec un index glycémique élevé qui génèrent à terme une forte hausse de l'insuline, responsable du stockage du glucose excédentaire sous forme de graisse.

Il s'agit aussi :

- D'éviter certaines combinaisons : protéines animales + féculents ou protéines + glucides.
- De choisir les graisses. Eliminer les mauvaises (le beurre cuit, les huiles raffinées, l'huile de palme, le saindoux, les margarines et privilégier d'autres graisses en fonction du critère cardio-vasculaire.

Phase II : Stabilisation et prévention.

Reprend certains critères de la phase I mais de manière moins strict. L'index glycémique sert toujours de référence mais il est permis de consommer des aliments ayant un index plus élevé. On peut affiner ce choix en utilisant le concept de charge glycémique (synthèse entre index glycémique et concentration en glucide pur de l'aliment).

D'autres restrictions sont levées.

Avantages

- Notre plaisir est prévu au programme : dîner au restaurant ou chez des amis, plats en sauce, desserts.
- On encourage la consommation de légumineuses, légumes et produits à grains entiers.

- Même en respectant les règles du jeu, on n'a pas vraiment l'impression de se priver et on peut se mettre au régime en toute discrétion.
- En plus, de nombreuses recettes gourmandes et futées sont proposées. En supprimant un peu de vin par-ci, une part de fromage par-là et en surveillant votre alimentation, les résultats sont au rendez-vous.
- Promotion des aliments non raffinés. Chasse au mauvais sucre.

Inconvénients

- Une étude publiée dans le prestigieux British Journal of Nutrition, en 2001, a démontré que les sujets ayant suivi la méthode Montignac, en comparaison avec ceux ayant suivi le régime de l'American Heart Association (AHA) ont mangé 25 % moins de calories. Il est fort probable que la perte de poids engendrée par la méthode Montignac soit attribuable à l'apport calorique moindre des sujets suivant cette méthode, et non à la consommation d'aliments à index glycémique bas. Afin de confirmer cette hypothèse, des études à plus long terme devront être effectuées car celle-ci n'a duré que 6 jours (par régime testé).
- Cette méthode demande des connaissances importantes car il faut savoir quelles sont toutes les sources de glucides ou de lipides. Par exemple, il faut savoir que le fromage est une source de lipides, le riz (même complet) une source de glucides, etc. Il faut connaître l'index glycémique des aliments (référence à un tableau régulièrement).
- Assez gras (combinaison protéines / lipides à volonté), ce programme minceur a tendance à nous conforter dans nos mauvaises habitudes, au lieu de nous inciter à nous nourrir autrement, de façon équilibrée.
- Attention aussi aux sensations de fatigue, le plus souvent dues au manque de sucre.
- Michel Montignac recommande d'utiliser le fructose à la place du sucre blanc en raison de son index glycémique bas. Cependant, les recommandations récentes, tant du côté canadien qu'américain, attestent qu'une consommation élevée de fructose peut engendrer des effets indésirables sur les gras présents dans le sang (cholestérol sanguin et triglycérides en particulier).

Sites de référence

<http://www.montignac.com/fr/> : le site officiel.

http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Regimes/Fiche.aspx?doc=montignac_regime : Très bon site avec des réflexions complètes d'une nutritionniste sur ce régime.

Témoignage d'Elizabeth

Il y a quelques mois, j'ai lu le livre (Je mange, donc je maigris) de M. Montignac et je l'ai trouvé très convaincant ; j'ai donc décidé d'appliquer "pour voir" sa méthode pendant quelques mois, n'ayant que quelques kilos à faire fondre.

Evidemment je suis gourmande : "quoi ? plus d'pain avec le fromage ?? plus de chips à l'apéro ?".

Finalement, le pain je m'en passe bien et je n'ai pas de sensation de faim ou de fatigue par manque de sucre (au contraire : plus de sensation de ballonnement après les repas). Le fromage, je le mange avec la salade. Quant aux apéro, je me jette sur les saucissons, radis, lamelles de carottes, olives (dur dur au début, mais ça va). Et pour les gâteaux ??? j'utilise de la farine semi-complète, un bon compromis (et quand bien même, je ne fais pas de gâteau tous les jours !).

Je mange des yaourts nature (mais pas 0%), je ne connais pas toutes les sources de glucides et de lipides, mais je fais confiance à mon bon sens (en général : viande, poisson, oeufs = lipides et pâtes, lentilles, riz = glucides alors j'évite d'associer viande+pâtes).

En 4 mois, j'ai perdu 4 kilos. Je suis donc satisfaite tant sur le point de vue poids que sur le PLAISIR dont je ne me suis pas privée. Evidemment, ça n'est pas toujours facile de changer ses habitudes (le pain du p'tit déj, je le fais griller et l'agrément d'un peu d'huile d'olive... ça n'est pas comme la confiture, mais c'est bon !), mais je trouve que ça vaut le coup. Et puis, il ne faut pas rêver, je ne suis pas surhumaine, alors je ne refuse pas les invitations ni les bons p'tits plats, ni même l'association fromage ET dessert, mais tout ça OCCASIONNELLEMENT et en "rattrapant le coup" le lendemain.

Pour tout régime, je pense que le plus difficile est de supprimer les réflexes que l'on a (soupe en sachet, boîtes de conserve, plats préparés, sodas, sucre "partout") pour acquérir les "bons" gestes et l'équilibre d'une alimentation saine.

De la volonté, l'appui du conjoint et pas de "sanctions" (calories à calculer, pleurer après avoir englouti un éclair au café, non ! non !) : il faut trouver le moyen de mincir avec PLAISIR (nous sommes français, après tout, c'est génétique finalement la gastronomie...).

Je mange donc je maigris - Table des matières

Chapitre I : Le mythe des calories.

Chapitre II : Classification des aliments.

Chapitre III : Comment fabrique-t-on les kilos en trop ?

Chapitre IV : La gestion des stocks/

Chapitre V : La méthode

Chapitre VI : L'hypoglycémie, le mal du siècle.

Chapitre VII : La digestion.

Chapitre VIII : Hypercholestérolémie : Maladies cardio-vasculaires et diététique.

Chapitre IX : Le sucre et un poison.

Chapitre X : Comment retrouver un ventre plat.

Chapitre XI : Comment alimenter les enfants ?

Chapitre XII : Maigrir sans faire de sport.

Chapitre XIII : Le poids idéal.