

Le régime du repas unique

Principe

Il consiste à ne faire qu'un repas par jour, en plus du café sucré du matin qui reste autorisé.

Le fait de sauter des repas n'est pas souhaitable à plusieurs égards :

- Tout d'abord, le fait de prendre au moins 3 repas par jour permet une bonne vidange de la vésicule biliaire, ce qui évite la formation de calculs (lithiase vésiculaire).
- Ensuite, au niveau du poids, lorsqu'on saute un repas, l'organisme est privé et dès le repas suivant, il va "stocker" des réserves afin de pouvoir mieux affronter la prochaine famine : résultat = on grossit.
- De plus, en sautant un repas, on risque d'avoir beaucoup plus faim au repas suivant... ce qui conduit à un comportement alimentaire anarchique (= on mange ce qui nous tombe sous la main), pour combler cette faim rapidement. On assiste ainsi à la mise en place d'habitudes alimentaires très déséquilibrées, pouvant induire, entre autres, des déficiences en vitamines et minéraux.
- Quand on a très faim, un seul repas peut apporter autant de calories que deux ou trois...
- On stocke moins de graisses quand les prises alimentaires sont fractionnées. La dépense d'énergie (appelée thermogénèse) pour assimiler plusieurs mini-repas est supérieure à celle dépensée pour un ou deux repas dans la journée. Ce léger gain d'énergie, équivalent à 50 ou 100 calories par jour, peut finir au bout de quelques mois ou quelques années par se traduire par un moindre poids sur la balance.
- Enfin cela expose à un risque de perturbation du métabolisme, notamment de crises d'hypoglycémie (chute du taux de sucre dans le sang, avec vertiges, nausées, malaises et parfois pertes de connaissance).

Il vaut mieux manger le matin que le soir

Les études de comportement alimentaire sur les obèses montrent qu'ils ont tendance à manger davantage le soir qu'en première partie de journée. Or les nutriments sont stockés sous forme de graisses dans les adipocytes en fonction de l'activité physique et de l'état physiologique. C'est l'insuline, hormone de régulation et de stockage sécrétée après les repas, qui permet la mise en réserve dans les cellules du tissu adipeux. Le soir, l'activité est moindre et les hormones de "contre-régulation" (cortisol, adrénaline, etc.) sont basses. Or ce sont elles qui favorisent la dégradation des nutriments et vident les adipocytes pour répondre aux besoins en énergie de l'organisme (activité physique, régime).

En étudiant les personnes suivant le jeun du ramadhan - et qui ne s'alimentent donc que la nuit - mais prennent cependant du poids, le Pr Jaber Danguir, spécialiste de l'obésité (Centre de Nutrition de Tunis), s'est aperçu qu'il ne s'agissait pas d'un problème alimentaire mais d'un problème de non brûlage des graisses. Les études cliniques qu'il a menées sur 160 femmes obèses ont montré que le simple fait de décaler l'apport énergétique en début de journée (30% au petit déjeuner, 50% au déjeuner et 20% au cours du goûter) permettait une perte de poids de 15% !

Conclusion

Une mauvaise méthode. Si jamais ce type de régime vous intéresse reportez vous au régime Chrono-nutrition pour avoir plus d'informations.