

Le régime Scarsdale

Pour commencer, rappelez-vous qu'il ne faut jamais pratiquer un régime prolongé sans avis médical. Si vous avez une surcharge pondérale importante, consultez une diététicienne qui sera à même de vous indiquer un régime adapté à votre morphologie et à vos besoins.

Description

Mis au point par un cardiologue américain, le docteur Tarnower, le régime Scarsdale propose un programme amaigrissant de quatorze jours. Le petit déjeuner est invariablement composé d'un demi-pamplemousse, d'une tranche de pain enrichi en protéines ou d'une tranche de pain complet, de café ou thé à volonté. Déjeuners et dîners sont composés d'une viande maigre ou d'un poisson, associés à un légume consommé froid ou chaud selon le cas.

Quatre fois par semaine, on ajoute au repas un demi-pamplemousse, ou un fruit de saison. Deux fois par semaine, on n'a droit qu'à une salade de fruits en guise de repas. Une fois par semaine, le plat principal consiste en deux œufs, mais avec du fromage blanc. Enfin, le vendredi midi, on n'a droit qu'à une portion de fromage avec une seule tranche de pain.

Les légumes autorisés ne sont pas limités en quantité. Les viandes, poissons et légumes sont cuisinés sans matière grasse. Les salades sont préparées sans une goutte d'huile, mais on peut y mettre du vinaigre, du citron, des épices, de l'ail et des oignons, du sel et de la moutarde. Quant aux boissons, alcools, lait et jus de fruits, ils sont prohibés. Reste donc l'eau, minérale, du robinet, ou les boissons édulcorées qu'on peut consommer à volonté.

Le Dr Tarnower propose un régime Scarsdale "pour gourmets", un régime Scarsdale à tendance exotique, dans lequel les plats rappellent vaguement les traditions alimentaires de différents pays, un régime Scarsdale "économique" pour ceux qui souhaitent limiter les frais de nourriture, et enfin un régime Scarsdale pour végétariens.

Toutes les deux semaines, un régime destiné à "stabiliser la perte de poids" prétend proposer un "éventail plus large d'aliments", mais continue à interdire tout les féculents (pâtes, riz, pommes de terre, maïs, légumes secs), tous les desserts sucrés, toutes les matières grasses ajoutées, le chocolat, la charcuterie et la plupart des laitages. Ce régime de stabilisation autorise les alcools non sucrés, vin ou whisky, à raison d'un verre par jour, deux tranches de pain par jour, trois œufs par semaine, les confitures sans sucre et les noix.

Points forts

- Il est inutile de se creuser la tête pour la conception des menus, tout est organisé. Il suffit d'acheter ce qu'il faut pour réaliser son régime.
- Sa durée est courte, il est donc possible de tenir sans craquer ni se lasser. Plusieurs programmes de stabilisation sont conseillés, que l'on choisit en fonction de ses préférences.
- L'efficacité à court terme est bonne, quoique pas toujours aussi importante que ne l'affirme l'auteur, qui se vante de faire perdre cinq cents grammes par jour en moyenne.

Inconvénients

- Le principe est le suivant : la sélection des aliments est telle que les proportions de protides, lipides et glucides sont inversées par rapport à une alimentation équilibrée. On ingère beaucoup de protides, peu de glucides et peu de lipides. A toutes fins utiles, je vous rappelle qu'un régime trop riche en protides peut entraîner une usure précoce du système rénal et qu'une alimentation pauvre en lipides et/ou en glucides ne fait pas mieux maigrir qu'une alimentation équilibrée et simplement limitée en glucides et protides. Pour résumer : une rigidité inutile et frustrante.
- Suivre le régime Scarsdale durant quatorze petits jours ne présente pas de danger pour l'organisme car les apports en protéines, en sels minéraux et en vitamines sont globalement suffisants. Cependant, sa prolongation ou sa fréquente répétition, tel que le propose l'auteur, conduisent à plusieurs déséquilibres nutritionnels du fait de la quasi-absence d'acides gras essentiels (toutes les huiles sont prohibées...), de la carence en calcium (les laitages sont insuffisants), de certains repas dépourvus de protéines (mardi et samedi midi), ce qui conduit à la longue à une perte de masse maigre. Ces légers détails, de peu d'importance sur une courte durée, finissent par avoir un retentissement sur la santé à moyen et long terme.
- Chaque menu étant calibré à l'avance, l'improvisation est totalement interdite. Pas question non plus de faire des sorties au restaurant. Peu diversifié, plutôt ennuyeux, il a l'inconvénient d'être carencé en calcium et en acides gras essentiels, indispensables au bon fonctionnement du cerveau.

Voilà la semaine type de ce régime.

Chaque matin au petit déjeuner	
Lundi	

- Préparez toutes vos salades sans huile, mayonnaise ou autre assaisonnement riche en graisse animale ou végétale. N'utilisez que le citron, le vinaigre ou la vinaigrette ou l'assaisonnement à la moutarde.
- Mangez vos légumes apprêtés sans beurre ni margarine ou toute autre matière grasse. Vous pouvez leur ajouter du citron.
- Toutes les viandes doivent être très maigres; supprimez-en tout le gras visible. Retirez la peau et la graisse du poulet et de la dinde.
- Il n'est pas nécessaire que vous mangiez tous les aliments que comporte votre menu, mais n'échangez aucun aliment pour un autre. Les combinaisons d'aliments indiqués doivent être respectées.
- Ne surchargez jamais votre estomac. Quand vous sentez que vous avez suffisamment mangé, même si vous n'avez pas fini votre plat, ARRÊTEZ-VOUS !
- Ne suivez pas le régime plus de 14 jours de suite.

Après le régime

Au bout de 14 jours de diète, vous devrez impérativement arrêter le régime ci-dessus et passer à une alimentation plus variée, tout en surveillant vos aliments. Voici les restrictions pour les 14 jours suivants: (appelés "mangez et restez mince").

- Pas plus de 2 tranches de pain par jour.
- Pas de sucre, mais les succédanés sont autorisés.
- Pas de pommes de terre, de patates douces, d'ignames, de riz, de pâtes ou autres aliments à base de semoule, ni d'avocat.
- Pas de produits laitiers riches en matières grasses. Choisissez du lait à 2 % de matière grasse, mais avec modération.
- Pas de friandises ou de dessert, exceptés ceux à la gélatine, sans sucre, et les fruits. Pas de bonbons ni de chocolat.
- Pas de saucisses, de saucisson, de mortadelle, de salami, etc. Et bien entendu, pas de viandes grasses.
- Pas de mayonnaise ou de sauces similaires.
- Pas de beurre d'arachide.
- Pas de beurre, d'huile, de lard ou de matières grasses quelle qu'elles soient. Ni pour la cuisine, ni pour tartiner son pain !
- Une quantité minime d'alcool: 4.5 cl d'alcool fort (whisky, Gin, Vodka) ou 13 cl de vin sec ou 23 cl de bière faible en calorie.

Partant de là, mangez ce que bon vous semble, sans vous préoccuper de l'ordre des aliments (viandes froides le lundi, salade de fruits le mardi, etc.). Vous continuerez à perdre du poids, certainement moins vite que durant la diète, mais toujours aussi régulièrement.

Encore du poids à perdre ?

A la fin des 14 jours de "Mangez et restez mince", s'il vous reste encore du poids à perdre, reprenez le régime pour une période de 14 jours.

Conseils perso

- Pour suivre ce régime, vous devrez acheter beaucoup de légumes. Lisez attentivement la liste des menus et établissez votre liste d'achat en fonction. Pour les sauces à salade, achetez du fromage blanc à 0% de matière grasse. Achetez du pain complet que vous couperez en tranches fines. Si vous n'en possédez pas, achetez un édulcorant pour sucrer votre café ou vos tisanes. Prévoyez aussi des citrons car vous allez utiliser pas mal de jus.

- Ce régime a la fâcheuse tendance à constiper (normal puisque l'on supprime tout apport de gras). Achetez des graines de psyllium ou des graines de lin que vous mélangerez à vos salades. Le mucilage qu'elles contiennent favorisera l'évacuation des selles en les rendant plus molles (pas très ragoûtant tout ça, hein?!).

- Si vous n'avez pas très faim, vous pouvez toujours remplacer le repas par le menu de substitution. Vous aurez donc besoin de fromage blanc en grains (cottage cheese). Et prévoyez aussi des carottes et du céleri en branches pour grignoter entre les repas. C'est tout ce qui vous sera permis durant la diète !

En ce qui concerne les condiments

- Vous pouvez utiliser toutes les herbes que vous aimez, qu'elles soient fraîches, sèches ou surgelées. Persil, ciboulette, estragon, thym, laurier, etc. Utilisez également de l'ail, des oignons, échalotes, cornichons, câpres, poivre vert, etc. Votre cuisine n'en sera que plus joyeuse !

- Pour déglacer les fonds de poêles, utilisez un peu de vin blanc car en cuisant, l'alcool et les calories s'évaporent. Mais attention: j'ai dit "un peu" !

- Quant aux vinaigres, jouez avec leurs différences. Un jour du vinaigre blanc, le lendemain du vinaigre balsamique... Soyez créatif.