

La soupe amaigrissante

La soupe peut-elle faire maigrir ? A elle toute seule ou dans un programme alimentaire ? La soupe aux choux, la soupe brûle graisse, (ou brûleuse de graisses ou encore mange-graisse), la soupe amaigrissante, la soupe miracle : voici un bilan diététique et rationnel sur la soupe et l'amaigrissement, pour distinguer le vrai du faux, les éventuels bienfaits et les risques.

Tout d'abord, si l'on vous dit (ou si vous lisez) qu'un aliment, même s'il s'agit d'une soupe, contient 0 calories ou que sa digestion nécessite davantage d'énergie que celle qu'elle apporte, vous n'avez pas l'impression qu'on se moque de vous ? Si les aliments nous faisaient dépenser plus de calories pour les digérer qu'ils ne nous en apportent, ce ne serait pas des aliments. Donc, première conclusion : aucun aliment ne fait maigrir par le simple fait d'être mangé (pas même les oeufs durs, bien qu'ils soient très longs à être digérés !)

Si l'on rajoute que plus vous mangez, plus vous maigrissez, et que l'on veut vous faire croire que c'est la soupe qui fait maigrir, ouvrez les yeux : plus vous mangez de soupe, moins vous mangez d'autres choses. C'est bien sûr le fait de ne pas manger ces autres choses qui vous fera maigrir (mais à quel prix ? Ça on le verra plus loin.). Notons d'ores et déjà que dans un régime amaigrissant "classique", c'est-à-dire hypoénergétique et équilibré, le principe est comparable : on vous invite à manger moins d'aliments à haute densité énergétique et davantage d'aliments à faible densité énergétique, donc plus vous mangez d'aliments peu caloriques et moins vous mangez d'aliments très caloriques. Résultat : en modifiant ainsi vos habitudes alimentaires, vous maigrissez.

Principe

Consiste à consommer aux repas principaux une soupe dite « brûle-graisses ». Il s'agit en fait d'une banale soupe de légumes frais, qui ne doit être ni mixée, ni moulinée (elle est ainsi plus rassasiant). L'objectif de ce programme est de nettoyer le système digestif. Plus vous consommez de soupe et plus vous brûlez de gras. L'ingestion de la soupe brûle plus de calories que vous n'en mangez ! Mais le programme est tout de même très restrictif et laisse peu de place au plaisir. Ce régime « soupe » dure sept jours suivi d'une semaine de stabilisation. Il permet bien sûr de perdre du poids.

Le reste de l'alimentation est classiquement composé d'aliments riches en protéines et très maigres (fromage blanc maigre ou yaourt, poisson, viande maigre) et de fruits (en quantités limitées). Des compléments en gélules ou en tisane (thé vert, ananas, queue de cerises) sont censés améliorer la perte de poids et l'élimination des graisses.

Ingrédients

1 gros oignon

1 ou 2 boîtes de tomates

1 chou

2 poivrons verts

1 céleri branche

1 base de soupe à l'oignon

Recette

- Couper les légumes en portions moyennes, placer dans une grande casserole et couvrir d'eau.

- Faire bouillir à gros bouillons pendant 10 minutes et laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

- Cette soupe peut-être consommée tout au long de la journée et à volonté.

Menus hebdomadaires

Aliments interdits : pain, alcool, fritures.

Boissons autorisées : eau, café, thé, jus de fruits, lait écrémé.

1er jour : Fruits + soupe.

Ne mangez que des fruits à faible teneur calorique.

Les bananes sont totalement interdites.

2eme jour : Légumes + soupe.

Mangez autant de légumes frais que vous le désirez qu'ils soient crus ou cuits à la vapeur. Préférez les légumes verts. Evitez les haricots blancs, les petits pois et le maïs.

Pour le dîner, mangez une grosse pomme de terre avec du beurre.

3eme jour : Fruits et légumes verts + soupe.

Même chose que les 2 jours précédents si ce n'est sans la pomme de terre. Si vous n'avez pas triché, les premiers résultats doivent arriver. (Minimum : 1 kg)

4eme jour : Bananes et lait écrémé + soupe.

Mangez jusqu'à 8 bananes et buvez beaucoup de lait écrémé et de la soupe. Les bananes sont riches en glucides ainsi que le lait. Pour cette 4eme journée, votre corps aura besoin de potassium, de glucides, de protéines et de calcium pour réduire vos envies de sucre.

5eme jour : Boeuf et tomates + soupe.

Vous pouvez manger de 300 a 600 gr de viande de boeuf et environ 6 tomates. Essayez de boire beaucoup d'eau (6 a 8 verres minimum) pour éliminer l'acide urique de votre corps. Mangez au moins une fois dans la journée de la soupe.

6eme jour : Boeuf et légumes + soupe.

Vous pouvez manger a satiété de la viande (2 a 3 steaks) et des légumes verts. Mangez au moins une fois dans la journée de la soupe.

NB: Si vous le désirez, vous pouvez remplacer uniquement aujourd'hui le boeuf par du poisson grille ou du poulet bouilli (ou rôti) mais sans la peau.

7eme jour : Riz brun, fruits non sucres et légumes + soupe.

Mangez de bon cœur et a satiété. Mangez au moins une fois dans la journée de la soupe.

Efficacité

Ce régime permet de perdre entre 4 et 7 kilos dans la semaine si vous suivez à la lettre les menus.

Inconvénients

- Il n'est vraiment pas raisonnable d'essayer de perdre autant de kilos en si peu de temps.

- Malgré le fait que l'on consomme a volonté, on se lasse très vite et la somme quotidienne de calories ingérées est dangereusement faible.

- Cette soupe est bien sûr peu calorique et riche en potassium. Et, au vu de ce que l'on a le droit de consommer par ailleurs, voici les phénomènes que l'on va observer :

Eau + fibres + potassium = effet diurétique et laxatif ==> on va perdre de l'eau et le transit intestinal va être accéléré. On a déjà perdu 1 kilo ! (Mais pas un gramme de graisse !)

Protéines nettement insuffisantes et apport glucidique faible ==> perte du glycogène + eau liée et perte de masse maigre sur les muscles et les organes vitaux. On a encore perdu 4 kilos ! (Mais pas un gramme de graisse !)

- Eau + fibres + potassium = effet diurétique et laxatif ==> on va perdre de l'eau et le transit intestinal va être accéléré.

- Protéines nettement insuffisantes et apport glucidique faible ==> perte du glycogène + eau liée et perte de masse maigre sur les muscles et les organes vitaux.

Donc sur les 5 à 8 kilos éventuellement perdus, 5 kilos (au moins) des kilos perdus ne sont pas de la graisse. L'eau et le glycogène seront assez vite repris tandis que le muscle demandera un peu plus de temps pour être reconstruit (chez la personne âgée, ce muscle sera très difficile à récupérer). On peut donc raisonnablement espérer perdre

1 kilo de graisse en suivant les principes de cette cure et on aurait obtenu un résultat identique voire meilleur (et dans tous les cas meilleur pour la santé physique et mentale) si on avait suivi un régime équilibré qui ne malmène pas l'organisme et qui n'empêche pas de prendre ses repas en société...

Mais, s'il est vrai que les défenseurs de cette soupe vous promettent de perdre 5 à 8 kilos en 7 jours, ils n'ont jamais dit qu'il s'agissait de kilos de graisse !

Conclusion

- Autant dire tout de suite que le jeu n'en vaut pas la chandelle... et surtout, que cette "cure miraculeuse" ne DOIT JAMAIS être prolongée au delà d'une semaine car les carences qui s'installeraient sont multiples compte tenu du manque évident de calcium, de magnésium, d'acides gras essentiels, de fer, de protéines de bonne qualité, de vitamines liposolubles, et bien d'autres !

- Enfin, ne doivent s'y hasarder que les personnes en excellente santé, les contre-indications à un tel mode d'alimentation étant particulièrement nombreuses.