



NOUVEAUX RÉGIMES

TENDANCE



On ose les régimes qui buzzent?

Peu connues en France, ces approches « hors des sentiers battus » tenteront les aventurières de la minceur. Des approches à tester... avec prudence. PAR HÉLÈNE HODAC

1. La detox **water**

Maigrir en buvant de l'eau dans laquelle des fruits ont trempé entre 30 minutes et 12 heures, ce concept fait fureur sur les réseaux sociaux aux Etats-Unis! Une tendance très simple à mettre en œuvre, puisqu'il suffit d'investir dans de jolis bocaux et de les remplir d'eau et de fruits coupés en morceaux. La toile regorge de recettes qui en jettent (sous le hashtag #DetoxWater). Cette cure, idéale pour les accros aux breuvages sucrés, aide à remplacer facilement les sodas et autres jus de fruits. Mais quid de l'effet détox? Dans la mesure où une habitude néfaste (boire des sodas)





est remplacée par une autre beaucoup plus saine (boire de l'eau fruitée), on peut bien parler de détox pour l'organisme. Pour rappel, une canette de Coca-Cola contient l'équivalent de 7 morceaux de sucre (35g). Alors, à chaque verre en moins, le corps dit « merci ». Evidemment, pour celles qui limitent déjà leur consommation de soda et boivent régulièrement de l'eau, cela n'a pas d'intérêt. Quant à une éventuelle perte de poids, elle dépend avant tout de l'alimentation.

LES RÈGLES CLÉS

1. Adopter des fruits bio peu sucrés (citrons, fruits rouges...) et compléter avec des herbes aromatiques (menthe, basilic...).
2. Préférer une eau filtrée ou, mieux, osmosée (le robinet est équipé d'un osmoseur qui filtre plomb, pesticides...).
3. Pour une detox water express : 1 litre d'eau + 1 jus de citron + 1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée.



2. La méthode **Metabolic Profil**[®]

Il s'agit d'un régime à tendance hypocalorique suivi dans le cadre d'un accompagnement personnalisé avec programme, plan, consultations... Il peut être réalisé

via Internet ou en face-à-face avec un coach. Le module de base coûte 495 euros pour 12 semaines (un sérieux investissement !). Ce programme français, affilié à la société allemande Metabolic Balance – qui revendique 800 000 plans vendus mondialement –, a été imaginé par le Dr Wolf Funfack, médecin nutritionniste, en collaboration avec Silvia Buerkle, ingénieure en nutrition et en agroalimentaire. En France, c'est le Dr Didier Souveton qui a adapté le contenu aux habitudes alimentaires françaises.

En bref, ça consiste en quoi ? Le régime se déroule toujours en 4 phases.

- **La phase 1** est une phase préparatoire de deux jours qui vise le nettoyage intestinal par une diète ultra détox.
- **La phase 2** est dite « d'adaptation stricte ». Elle comprend trois repas hypocaloriques, quasiment sans féculents. Et elle dure jusqu'à l'obtention du poids fixé.
- **La phase 3** est celle de l'adaptation assouplie. Le programme réintroduit progressivement un peu de féculents (pain, pâte, riz, pommes de terre...) au déjeuner.
- **La phase 4** est la phase de maintien, celle qui doit permettre de stabiliser le poids. Elle repose sur trois principes : l'activité physique (initiée en phase 1), le respect des règles clés (voir ci-dessous) et la pérennisation des habitudes alimentaires acquises aux cours des phases précédentes.

Quelle perte de poids peut-on espérer avec cette méthode ?

Les résultats du programme annoncent les chiffres suivants : 62,5% des participants ont perdu au moins 5% de leur poids initial (avec un maintien sur plus d'un an), et 31,1% ont perdu plus de 10% de leur poids initial.

LES RÈGLES CLÉS

Au nombre de huit, elles fonctionnent en synergie.

1. Faire trois repas par jour.
2. Laisser passer cinq heures entre chaque repas.

3. Ne pas rester à table plus d'une heure.
4. Consommer deux bouchées de protéines en début de repas.
5. Consommer un seul type de protéine par repas, mais le faire varier à chaque fois.
6. Ne pas dîner trop tard, terminer son repas avant 21 h.
7. Boire 35 ml d'eau par kilogramme de poids corporel, à répartir sur la journée.
8. Manger les fruits uniquement à la fin des repas.



3. Le régime **hormone**

Imaginé par le Dr Thierry Hertoghe, spécialiste des traitements hormonaux anti-âge, ce régime s'intéresse, dans une alimentation ultra naturelle, aux nutriments qui stimulent la production d'hormones liés à la minceur : l'insuline et la cortisone, responsables du stockage des graisses et du stress, la leptine qui régule la satiété, et la ghréline qui stimule l'appétit.

Comment s'y prendre ? En suivant pas à pas l'ouvrage du Dr Thierry Hertoghe, *Le Régime hormone, 28 jours pour rééquilibrer vos hormones par l'alimentation*[®]. Il y propose 24 tests de personnalité permettant de déterminer son « profil hormonal ». A partir de signes physiques (état des che-

[®] Co-écrit avec Margherita Enrico (Thierry Souccar Editions).



veux, type de rides, perte de muscles, sommeil défaillant...), on repère quelles sont nos carences. Ce diagnostic posé, il n'y a plus qu'à suivre le programme et ses 100 recettes. S'il s'inspire du régime paléo, qui prône le retour à l'alimentation de nos ancêtres chasseurs-cueilleurs (exit céréales introduites par l'agriculture moderne, sucres raffinés, légumineuses, huiles végétales et aliments transformés), on constate tout de même quelques différences. Les céréales sans gluten et les légumineuses germées sont autorisées. Les graines oléagineuses se dégustent après 12 h de trempage (ce qui les rend plus digestes), et il est interdit de consommer de la viande après 16 h pour ne pas perturber la production de sérotonine et de mélatonine.

Concernant la perte de poids, «comptez deux à trois semaines pour le premier kilo en moins, puis 1 à 3 kg par mois ensuite», indique le Dr Lucie Wetchoko, spécialiste en nutrition à la clinique du Dr Thierry Hertoghe, en Belgique. Le régime hormone peut être suivi pendant la semaine uniquement, si on le souhaite. Le tout est de le respecter environ cinq jours sur sept pour qu'il soit efficace.

LES RÈGLES CLÉS

A moduler en fonction du profil hormonal de chacun.

- Avec un profil déficient en hormones thyroïdiennes (hormones qui augmentent le métabolisme de base), on met l'accent sur les fruits le matin (car le fait de peu manger en matinée augmente la production d'hormones thyroïdiennes et permet de maigrir plus facilement).**
- Si les hormones sexuelles sont basses (surtout l'hormone mâle testostérone, qui fait fondre la cellulite), il faut augmenter les graisses saturées (viandes grasses, œufs, graisse de coco).**
- La faiblesse en hormone de croissance (celle qui augmente la masse musculaire au détriment des graisses) orientera vers un régime plus riche en protéines animales.**



4. Le new nordic diet ou régime nordique

Et si vous mangiez comme un Viking, version pêcheur-chasseur-cueilleur? Pour réussir ce régime, qui ne mise pas sur la restriction calorique, mieux vaut apprécier le poisson, le chou, les baies et le pain de seigle danois (qui composent les fameux «smorebrod»). Elaboré pour améliorer la santé de la population tout en intégrant une dimension environnementale, ce régime a été validé par l'université de Copenhague. Si l'expérience vous tente, sachez que cette faculté répertorie sur son site internet la liste des aliments à utiliser. Pour vous lancer, vous pouvez aussi vous procurer l'ouvrage *Régime nordique**, riche en recettes.

Les repères sont simples, sur une semaine, on doit consommer trois viandes, deux repas de fruits de mer et deux repas végétariens. Les légumes et les fruits doivent être de saison, et l'huile de colza (bio) pressée à froid. Les céréales en grains entiers sont à privilégier. Tout comme les baies, choux, légumes racines, légumineuses, pommes de terre et herbes aromatiques. Les oléagineux et les tubercules peuvent être consommés à volonté.

*D'Anne Dufour et Carole Garnier (éditions Leduc.s).

LES RÈGLES CLÉS

Ce qu'il faut changer dans votre alimentation actuelle pour adopter le régime nordique.

- Plus de fruits et légumes.**
- Plus de grains entiers, notamment l'avoine, le seigle et l'orge.**
- Plus de poissons et de fruits de mer (gare à la provenance).**
- Moins de viande mais de meilleure qualité (d'origine biologique, gibier).**
- Plus de produits «sauvages», issus de la cueillette.**
- Des produits biologiques autant que possible.**
- Peu ou pas de produits contenant des additifs alimentaires.**
- Plus de repas à base de produits de saison.**
- Plus de cuisine préparée «maison».**
- Moins de déchets.**



5. La «minceur durable»

L'objectif est de mincir «durable» dans tous les sens du terme. Les aliments recommandés sont «durables» au sens «équitable et bons pour l'environnement». Pas de promesse quant à la perte



de poids, elle se fait en douceur selon le métabolisme de chacun et se veut, elle aussi, durable, c'est-à-dire pérenne. La méthode combine trois concepts diététiques qui s'articulent ensemble : des repas à index glycémique bas, la chrononutrition pour coller aux besoins physiologiques de l'organisme à chaque moment de la journée, des aliments non transformés, bio et sains.

En pratique, « le matin, le corps a besoin de protéines et de lipides, explique Brigitte Fichaux, auteur de la méthode. A midi, il faut privilégier les protéines, ne pas prendre trop de gras, ni de féculents ou de glucides. En fin d'après-midi, un apport en sucre avec une charge glycémique raisonnable est bienvenu. Le soir, un dîner léger, peu gras, comprenant des légumes verts est idéal ». Et, surtout, exit l'alimentation industrielle beaucoup trop riche en sucres, en substances nocives tels que les acides gras trans, les oméga 6 peroxydés, les conservateurs...

Pour aller plus loin, les auteurs de cette méthode, Brigitte Fichaux (diététicienne) et Marie Chioca (créatrice culinaire), ont détaillé leur démarche dans un livre *La Cuisine de la minceur durable* (éd. Terre vivante) qui réunit 90 recettes et de nombreuses astuces minceur étayées et validées par une solide pratique en cabinet. Vous y apprendrez pourquoi remplacer le blé par de l'épeautre; pourquoi préférer le fromage de chèvre (ou de brebis) au fromage de vache, souvent source d'intolérance alimentaire; pourquoi du beurre cru bio consommé au petit déjeuner vous aidera à maigrir alors que pris le soir il sera une « catastrophe » (les lypases, équivalent enzymatique qui digère le gras, sont au plus bas le soir ce qui entraîne un stockage la nuit).

LES RÈGLES CLÉS

1. Bien choisir l'eau: la moins minéralisée possible (Montcalm, Mont Roucou, Rosée de la Reine), de l'eau du robinet filtrée ou, encore mieux, osmosée pour

éliminer efficacement les polluants.
2. Faire une cure (de un à trois mois) de compléments alimentaires naturels: de l'eau de mer (plasma de Quinton) pour se booster en minéraux et oligoéléments, du pollen frais pour combler des carences en acides aminés essentiels et en vitamine B, de la klamat en cas de carence en fer, et des algues pour les végétariens.



6. Le jeûne en thalasso

On connaissait les stages Jeûne et Randonnée, mais jeûner en profitant des bienfaits de la thalassothérapie, c'est nouveau! Un seul centre, Diet'Ethique, à La Grande-Motte (ouvert 9 mois de l'année), le propose. Moins physique qu'en version montagne, avec des balades moins longues et des exercices plus doux, en eau de mer. L'approche se veut holistique avec une équipe comprenant une naturopathe, une coach de vie et des moniteurs sportifs.

Au programme, une rupture radicale avec les habitudes alimentaires. L'énergie n'est plus fournie par l'alimentation, mais puisée dans les réserves corporelles. D'où une cascade d'événements biologiques et hormonaux qui vont bousculer le métabolisme.

Différentes options sont proposées: la cure détox, constituée de jus de légumes lactofermentés bio; la cure Progress-Diét'Ethique qui propose une monodiète le premier jour, une cure détox à base de jus de légumes bio lactofermentés le deuxième et le troisième jour; et un jeûne hydrique les jours suivants; la cure monodiète est une alternative au jeûne complet avec, selon la saison, des pommes, du riz à l'eau, du raisin ou des bananes en menu exclusif. Cette retraite détoxifiante n'est pas une partie de plaisir pour tout le monde! Aussi les activités en thalasso permettent d'occuper le corps et l'esprit, et de trouver son rythme en l'absence de vraies pauses repas. Les activités en milieu marin sont parfaitement reminéralisantes pour l'organisme: elles combattent la fatigue, permettent de soutenir l'effort et favorisent la détox.

Pour quel coût? Comptez entre 800 et 920 euros la semaine pour une personne avec l'hébergement, l'animation, l'accès libre à la thalasso et la pension complète. Les massages (thalasso), le coaching de vie individuel, les consultations individuelles de diététique et le shiatsu sont en supplément. Les réservations se font directement en ligne.

LES RÈGLES CLÉS

Pour réussir sa cure, les spécialistes du jeûne s'accordent sur deux points importants.

1. La préparation. Pour limiter les effets désagréables du jeûne (nausée, maux de tête...), on adopte un régime végétarien et bio. La durée de cette mise au vert dépend du degré « d'encrassement » du corps, au minimum un jour ou deux, plus si on est habituée à une alimentation industrielle, riche en sucre.

2. Le post-jeûne. Le premier jour, on se contente de fruits et d'une soupe de légumes épaisse. Puis on conserve une alimentation végétarienne pendant trois ou quatre jours.