



Nutrition

Ils valent quoi? Les livres de régime qui cartonnent

S'ils se vendent, c'est que ça marche, non ? L'avis du Dr Catherine Serfaty-Lacrosnière*, nutritionniste, sur ces best-sellers de la perte de poids.

1. 4 groupes sanguins, 4 régimes Dr Peter J. D'Adamo (J'ai Lu, 8 €)

Le pitch. Selon son groupe sanguin, on serait programmé pour assimiler certains aliments mieux que d'autres. Cette méthode propose donc un régime par groupe, avec des aliments à réduire : céréales et lait pour les O, viandes, poissons et lait pour les A, céréales pour les B...

L'avis de la nutritionniste. « Fantaisiste ! Rien de ce qui est avancé n'a été scientifiquement prouvé, malgré les recherches sur le sujet. Les régimes décrits ici ne sont cependant pas dangereux pour la santé, juste sans effet. »

2. Le Régime starter Dr Alain Delabos (Albin Michel, 12,50 €)

Le pitch. C'est la chrononutrition clés en main. Tous les aliments sont autorisés, à condition de les consommer au bon moment de façon à ce qu'ils ne soient pas stockés : gras au petit déjeuner, dense au déjeuner, sucré au goûter et léger le soir.

L'avis de la nutritionniste. « L'idée est intéressante, une telle répartition des repas favorisant la perte de poids. De plus, on conserve la variété. Mais il y a deux limites : la vie sociale en pâtit, et mieux vaut surveiller son cholestérol, car il y a beaucoup de gras. »

3. Le Régime hormone Dr Thierry Hertoghe (Thierry Souccar, 19,90 €)

Le pitch. L'idée est que certains aliments préserveraient le niveau des hormones ou stimuleraient leur production. Or, on sait que les hormones influent sur le métabolisme. En fonction de son profil hormonal, on découvre le régime qui correspond pour rétablir un bon équilibre.

L'avis de la nutritionniste. « Le principe est intéressant. D'une part, on sait que les hormones jouent un rôle dans le surpoids, et d'autre part que l'alimentation influence les taux de certaines hormones (insuline, cortisol...). Une piste à suivre. »

5. Le Régime Slim-data Dr Yann Rougier (Albin Michel, 17,50 €)

Le pitch. Le Slim-data est un index minceur qui englobe l'index glycémique, l'action enzymatique et les calories. À chaque aliment correspond un Slim-data. À partir de tableaux et conseils, on fait baisser le total de ses repas pour maigrir.

L'avis de la nutritionniste. « L'index Slim-data mis en avant possède des bases scientifiques vérifiées, et la méthode préserve l'équilibre alimentaire. Le défaut est qu'elle est complexe. Pour maigrir, il faut prendre le temps de comprendre les codes et le fonctionnement. »

4. Le Nouveau Régime IG Angélique Houibert et Elvire Nérin (Thierry Souccar, 16 €)

Le pitch. L'index glycémique (IG) d'un aliment mesure la capacité d'un aliment à élever le taux de sucre dans le sang donc à influencer sur l'appétit et le stockage. Là, on apprend à composer ses repas en choisissant et en associant les aliments en fonction de leur IG.

L'avis de la nutritionniste. « Cette méthode est reconnue, avec des bases scientifiques vérifiées. C'est vrai : opter pour une alimentation à IG bas régularise les fringales et permet de lutter contre la prise de poids. Cela assure aussi une relative stabilité de l'insuline, bénéfique à l'état de santé. »

* AUTEUR DE « LES SECRETS DE L'ALIMENTATION ANTHROPOLOGIQUE », ÉDITIONS ALBIN MICHEL