

<https://www.amessi.org/regime-atkins-les-quatre-verites>



Régime Atkins, les quatre vérités

- NUTRITION-REGIMES



Date de mise en ligne : mardi 21 février 2012

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

Le Conseil européen de l'information sur l'alimentation (EUFIC) porte un coup fatal au régime Atkins. En listant les quatre vérités de ce programme d'amaigrissement, il nous donne toutes les bonnes raisons de l'éviter.

Le régime Atkins autorise les matières grasses à volonté, comme le beurre et les viandes, poissons, oeufs et produits laitiers.

En revanche, il exclut les sucres : les produits sucrés, mais également les sucres lents comme le pain, les pâtes, le riz et les féculents. Les légumes et surtout les fruits ne sont autorisés qu'en très faibles quantités.

Des pertes de poids spectaculaires, tant par leur importance que par leur rapidité, ont été enregistrées

Sommaire

•

- [Les quatre vérités du régime Atkins](#)
- [1\) Perte en eau](#)
- [2\) Effet coupe-faim dangereux](#)
- [3\) Santé malmenée](#)
- [4\) Pas d'effet à long terme](#)
- [« Fin de règne pour le régime Atkins »](#)

Table des matières

- [Les quatre vérités du régime Atkins](#)
- [1\) Perte en eau](#)
- [2\) Effet coupe-faim dangereux](#)
- [3\) Santé malmenée](#)
- [4\) Pas d'effet à long terme](#)
- [« Fin de règne pour le régime Atkins »](#)

∨

Les quatre vérités du régime Atkins

Mais aussi alléchant qu'il paraisse, le régime Atkins est déconseillé, car en total contradiction avec toutes les recommandations officielles pour un régime alimentaire sain.

1) Perte en eau

Si la perte de poids en début de régime est spectaculaire, elle correspond pour une large part à une perte d'eau et non de graisse. En effet, le fait de restreindre les hydrates de carbone (sucres), pousse l'organisme à puiser de l'énergie (du glucose) dans ses réserves de glycogène. Or le glycogène étant lié à l'eau, son utilisation s'accompagne d'une perte en eau.

2) Effet coupe-faim dangereux

Lorsque les réserves en glycogène sont épuisées, l'organisme s'attaque enfin aux graisses pour produire de l'énergie. Mais, là encore, en l'absence d'hydrate de carbone, la dégradation des graisses s'accompagne d'une production de corps cétoniques. En excès, ils induisent des nausées et de la fatigue. Parallèlement, ils contribuent à inhiber l'appétit. C'est ainsi que même si les adeptes de ce régime sont autorisés à manger à volonté certains aliments, ils consomment au final peu de calories.

3) Santé malmenée

Riche en graisses, et **particulièrement en graisses saturées**, le régime Atkins risque de malmenier la santé cardiovasculaire.

Riche en protéines, les reins sont fortement sollicités pour traiter et éliminer les déchets protéiques.

Pauvre en céréales, légumes et fruits, les apports en vitamines, antioxydants et fibres risquent d'être insuffisants, alors que ces éléments jouent un rôle protecteur contre certaines maladies (cancers, maladies cardiovasculaires...).

4) Pas d'effet à long terme

Rappelons que l'objectif d'un régime est de perdre du poids durablement et que la condition essentielle de la réussite est l'observance.

Certes, durant six mois, le régime Atkins permet de perdre du poids plus rapidement qu'un régime traditionnel pauvre en lipides et limité en calories. Mais au-delà, cet avantage disparaît progressivement, et nombre d'autres régimes deviennent alors plus performants sur le long terme.

Ensuite, l'observance au programme Atkins est fastidieuse et lassante, principalement en raison du manque de choix dans les aliments autorisés. Et c'est pourquoi les personnes mangent moins et abandonnent souvent.

Ennuyeux, difficile à respecter, pas de perte de poids spectaculaire à long terme et dangereux pour la santé, le régime Atkins est déconseillé.

PS : Robert Atkins est décédé en 2004, obèse et cardiaque !

Pour en savoir plus sur l'alimentation : www.eufic.org [http://www.eufic.org]

Sources :

The European Food International Council (EUFIC),

« Fin de règne pour le régime Atkins »