LES RÉGIMES MINCEURS



POURQUOI ÇA NE MARCHE PAS ?



REGIME POUR MAIGRIR... VRAIMENT ?

Avec l'arrivée des beaux jours, il n'est pas rare que l'on se lance dans un régime minceur pour perdre du poids. Régime hypocalorique, hyperprotéiné, cétogène, jeûne intermittent... il existe une multitude de régimes minceurs promettant de conserver un poids de forme ou de perdre des kilos. Qui n'a jamais tenté de perdre du poids ou d'éviter d'en prendre ? Mais, quelle est la réelle efficacité de ces régimes ? De nombreux chercheurs se sont penchés sur cette question. Il ressort qu'une gestion efficace de son poids sur le long terme passe par une alimentation raisonnée respectant ses besoins énergétiques et non par un régime restrictif.

QU'EST-CE QU'UN RÉGIME MINCEUR ?

Avec l'arrivée de l'été, la pression sociale s'intensifie pour montrer le corps le plus en phase avec les normes de beauté en vigueur. Si bien que c'est la représentation personnelle de l'image de son corps qui guide la décision de commencer un régime. L'objectif fixé n'est bien souvent pas compatible avec le maintien d'un état de santé. En effet, une étude nationale, menée par l'Anses, avait démontré que 45% de femmes sans surpoids, dont 15% considérées comme minces, auraient suivi un régime minceur dans l'année.





Mais, avant toute chose, qu'entend-on par « régime minceur » ? Le but du régime est de créer un déséquilibre énergétique, par une restriction alimentaire, afin de libérer les graisses contenues dans le tissu adipeux. La première phase de perte de poids correspond à la perte des stocks énergétiques liés aux glucides. Il s'agit de l'énergie puisée le plus rapidement. Elle s'accompagne également d'une forte perte en eau. Ce n'est que dans un second temps que l'effet recherché se produit : la perte de tissu adipeux.
Néanmoins, la perte des réserves en glucides fait passer l'organisme en mode « économie ». Cela signifie qu'il réduit son métabolisme de repos. Cette baisse se traduit par une fatigue accrue et une sensation de froid persistante.

MASSE MUSCULAIRE ET ACTIVITE PHYSIQUE

Un autre effet de la baisse d'apports énergétiques est la fonte musculaire. En effet, même si le régime est « équilibré », la perte de masse grasse (75%) s'accompagne d'une perte de masse musculaire (25%). Pourtant, cette masse musculaire est un facteur déterminant de la dépense énergétique au repos. En effet, elle contribue à la formation de chaleur et donc à la dépense énergétique. Ainsi, pour maintenir une perte de poids sur le long terme il faudrait augmenter la dépense énergétique.
C'est ici qu'entre en jeu l'activité physique. Au-delà de la dépense énergétique directement liée à l'exercice physique, les efforts pendant la pratique sportive sont à l'origine d'un cercle vertueux. En effet, ils contribuent au maintien d'une très grande partie de la masse musculaire et donc de la dépense énergétique au repos (métabolisme de base). Par ailleurs, la pratique sportive participe à la régulation de la glycémie, du métabolisme et des hormones. Enfin, en tant que régulateur du stress et de l'anxiété, il jouerait un rôle positif sur le comportement alimentaire.



LE PARADOXE DE LA REPRISE DE POIDS



Malgré leur grande diversité, les régimes minceur présentent tous les mêmes risques sanitaires. Ils s'articulent autour des risques de la restriction alimentaire et de la suppression d'une catégorie d'aliments. Cette suppression entraine un déficit en certains minéraux, vitamines ou fibres. Mais aussi, ils peuvent engendrer des conséquences psychologiques, biologiques, sur la masse musculaire, l'équilibre hormonal ou encore le statut osseux.

De plus, il existe un réel paradoxe avec les régimes minceur. En effet, la repise du poids perdu intervient dans 80% des cas 1 an après le régime. Elle monte à 95% 5 ans après. Cela s'explique par le fait que le régime minceur est vécu comme une contrainte passagère et non comme l'adoption d'une nouvelle alimentation pérenne. La contrainte génère un stress physiologique et psychologique auxquels peu de personnes sont en mesure de faire face dans la durée.



Ainsi, pour maintenir un bon état de santé sur le long terme, le conseil à retenir est double. Il faut privilégier une activité physique régulière et adopter une approche nutritionnelle saine et raisonnée. Il vaut mieux penser à une remise en question de son mode de vie au global plutôt qu'à une demande pour cet été.



LES AVANTAGES DE LA MÉTHODE HTC SANTÉ VERSAILLES

Quelque soit votre motivation pour mincir (Santé, silhouette, bien être...) HTC Santé Versailles vous propose un accompagnement personnalisé et adapté en fonction de vos objectifs se structurant autour de rendez-vous hebdomadaires en face à face avec nos équipes de diététiciens diplômés et coach certifiés

Notre proposons, grâce à un accompagnement alimentaire personnalisé et adapté, une approche raisonnée respectueuse de votre santé en terme d'alimentation sans sentiment de frustration. Nous vous apprendrons à prendre de bonnes habitudes alimentaires et d'hygiène de vie permettant une perte progressive, durable et surtout saine de poids. Elle s'accompagne d'un déstockage localisé des graisses par ultrason et de la consommation de ces graisses ainsi libérées grâce à l'électrostimulation. Enfin, notre salle « wellness », équipée d'un fauteuil massant et du bol d'air Jacquier, vous permettra de vous détendre et agira positivement sur votre stress et votre sommeil, facteur clé de la perte de poids.



Grâce à notre balance à impédancemètre, nous pouvons mesurer et suivre précisément l'évolution, tout au long de votre cure, des différents types de masse (graisseuse, musculaire, hydrique...) et ajuster l'accompagnement au plus fin.

Nous sommes là non seulement pour vous aider à atteindre vos objectifs mais aussi et surtout pour vous permettre d'en garder le bénéfice.

Pour prévenir la perte de masse musculaire et maintenir un métabolisme de base optimum, nous mettons à votre disposition nos appareils d'électrostimulation passifs ou actifs, sous le contrôle d'un coach certifié, qui permettront un maintien ou un développement de celle-ci en fonction de vos besoins et objectifs et faciliteront la perte de graisse.

Enfin, la stabilisation est une étape essentielle de l'accompagnement HTC Santé Versailles.



Ainsi, pour maintenir un bon état de santé sur le long terme, notre conseil à retenir est double : Il faut privilégier une activité physique régulière et adopter une approche nutritionnelle saine et raisonnée. Avec notre méthode, les bénéfices sont durables, les bonnes habitudes bien ancrées et vous permettent de devenir la meilleure version de vous-même

