

Régimes : attention aux déficiences !

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

ventre mètre

Le mode d'alimentation occidental moyen s'écarte fortement des recommandations nutritionnelles générales. Selon l'**Organisation Mondiale de la Santé** (OMS), il existe à ce jour suffisamment de preuves pour lier l'actuel mode d'alimentation, caractérisé par une consommation énergétique trop élevée, au problème grandissant du surpoids et de la surcharge pondérale¹. **Perdre du poids peut donc s'avérer capital pour la santé.**

C'est cependant pour des raisons esthétiques qu'au retour du printemps, beaucoup envisagent de suivre un régime amaigrissant. Or, d'après un rapport de l'Agence française de sécurité sanitaire de l'alimentation, environnement et travail (Anses), ces régimes peuvent avoir **des conséquences** principalement sur **le capital osseux, les fonctions rénales et hépatiques** ou encore **la régulation du métabolisme énergétique**².

Des déficiences alimentaires...

Selon ce rapport de l'Anses, les **besoins en fer ne sont pas couverts** pour 61% des phases de régime étudiées. La moitié des régimes étudiés proposés aux femmes correspond à des **apports en magnésium inférieurs** au besoin nutritionnel moyen. De la même façon, les **besoins en vitamine D** ne sont pas couverts dans la majorité des phases de régime (près de 80 %).

D'autre part, 74% des phases de régimes conduisent à des **apports en fibres inférieurs à l'Apport Nutritionnel Conseillé** et parfois près de dix fois moindre.

... ayant des conséquences sur le fonctionnement de l'organisme

Chez la femme ménopausée par exemple, certains régimes peuvent entraîner une **diminution de la densité minérale osseuse** (de 1 à 2 % par perte de poids de 10 %).

D'autre part, toujours selon l'Anses, les régimes amaigrissants hyper protéinés s'accompagnent d'un **ralentissement des fonctions rénales** et les régimes hypocaloriques peuvent engendrer une **réaction au niveau du foie et de la vésicule biliaire**.

Si vous envisagez une perte de poids, que ce soit pour des raisons esthétiques ou de santé, il est primordial de **consulter un professionnel de santé** (médecin, diététicien nutritionniste), qui vous accompagnera et pourra éventuellement vous conseiller une complémentation alimentaire adaptée.

¹World Health Organization. *Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of a joint WHO/FAO consultation. Geneva, Switzerland, 2003. Technical report 916.*

²Rapport de l'Agence française de sécurité sanitaire de l'alimentation, environnement et travail (Anses), novembre 2010.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message



Envoyer un email

Partager