

# La diète à temps partiel

## Dernière chance pour les déçues des régimes?

Selon ses adeptes, elle améliore la santé, augmente l'énergie et réussit même à faire fondre celles qui n'arrivent pas à tenir un régime sur la longueur. Pour en avoir le cœur net, on l'a carrément testée.

Texte Michèle Rager / Coordination Anne Deflandre / Photos Shutterstock

Fasting, jeûne intermittent, régime 5:2, Stop & Go... Les applications pratiques de ces nouveaux régimes varient mais le principe reste le même: consommer très peu de calories (voire pas du tout) durant une période courte. En alternant avec des journées où l'on se nourrit normalement.

Cette approche n'aurait pas qu'un effet positif sur la ligne, elle réduirait aussi les risques de maladies (obésité, diabète, affections cardiovasculaires, etc.). Bref, si en plus de mincir, on améliore sa santé, voilà de quoi augmenter sa motivation!

### Des formules au choix

Reste à choisir la formule qui convient le mieux à ses goûts et à son mode de vie car il existe des variantes. Certains médecins préconisent 14 à 16 heures de jeûne total par jour (soit, zapper le petit-déjeuner ou le repas du soir). D'autres recommandent d'alterner journées de diète très faibles en calories (environ 800 kcal) et journées d'alimen-

tation normale. La durée des phases restrictives oscille entre 2 à 4 jours par semaine. Nous avons opté pour la formule «Stop & Go» qui préconise une diète un jour sur deux (voir encadré).

### C'est parti!

• Les débuts? Bien plus faciles que prévu! Les périodes de restriction se déroulent aisément, sans rêver de chocolat à toute heure, sans ventre gargouillant et sans craquage. Les repas (voir journée type) regorgent de légumes sous toutes leurs formes, accompagnés de protéines maigres et de quantités homéopathiques de glucides (quelques pois chiches ou lentilles) ainsi que de graisses. Ni pain, ni dessert, ni soda, ni charcuterie, ni alcool, ni fromage... Mais eau, thé, tisane, café et bouillon à profusion! L'effort reste d'autant plus facile à supporter qu'il ne dure «que» 24 heures (même s'il se répète 4 fois par semaine!). Les jours permissifs, on se nourrit aussi sainement que possible, sans compter les calories. >>

### On dégomme les idées reçues

Les conseils de Taty Lauwers, conseillère en alimentation et auteure d'un ouvrage sur le régime intermittent qu'elle a elle-même testé durant trois mois (elle a perdu sans les reprendre 10 cm au niveau abdominal et 10 cm au niveau des hanches).

#### Je ne peux pas commencer demain, j'ai...

... trop de réunions de travail, des sorties avec les copines, les enfants qui veulent aller au fast-food, un déjeuner familial... Si ces prétextes s'accumulent, il s'agit probablement de freins au changement, freins bien connus et repérés en neurosciences du comportement. Discutez-en avec un coach qui vous aidera à sérier les priorités et choisir les stratégies pour contourner ces obstacles bien naturels. J'ai peur d'avoir des compulsions.

Krista Varady, chercheuse en nutrition à l'Université de Chicago, ayant développé la méthode du «1 jour maigre/1 jour gras» auprès de centaines de personnes, craignait d'entretenir ou de provoquer des compensations alimentaires. Elle a été bien étonnée de voir que sans effort, les participants mangeaient sainement le jour gras. Sans doute parce qu'ils se libéraient enfin de toute restriction alimentaire.

#### Le jour maigre, j'ai la dalle.

Ces faims sont directement liées à ce que l'on mange lors des jours «gras»: le café ouvre l'appétit, ainsi que les chewing-gums édulcorés, l'abus de sucres ou de sodas light, ainsi que le manque de protéines... Sans oublier le manque de plaisir!

#### Ma balance ne bouge pas.

Elle vous trompe! Ne vous fiez pas aux kilos. Vous allez perdre des centimètres (taille, jambes, hanches...) indiquant la réussite de l'aventure. Chez les femmes, le cycle hormonal peut provoquer de la rétention d'eau à certaines périodes: un kilo en plus ou un moins n'est peut-être qu'un kilo d'eau...

• Résultats? La formule est efficace sur un organisme ayant subi les régimes les plus folkloriques. D'autant que l'approche a été couplée à plusieurs séances régulières d'exercice physique. Si la perte de kilos reste sage, celle de centimètres fondus (surtout au niveau abdominal) demeure nettement plus impressionnante. Cerise sur le gâteau: on observe un gain d'énergie fabuleux avec une concentration extraordinaire et l'absence de coups de pompe dans la journée!

• Le plus compliqué? Il ne faut pas se leurrer: les journées (très) hypo-

caloriques sont impossibles à réussir en mangeant à l'extérieur, à la cantine ou autre. La vie sociale est donc mise entre parenthèses. C'est pour cette raison qu'après 3 mois d'alternance «1 jour sur 2», on enchaîne avec le «5:2». Soit, s'alimenter normalement pendant 5 jours et se limiter à 800 kcal/24 h pendant 2 jours non consécutifs. Il faut encore veiller à ne pas se goinfrer les jours «off»: tout apport exagéré de sucre rend le semi-jeûne plus douloureux! Enfin, durant les jours «light», on évite de parcourir les allées des supermarchés, de rester dans la cuisine ou de regarder des émissions culinaires!

### Quelques astuces pour vivre au mieux une journée à 800 kcal

- Zappez le petit-déjeuner ou le repas du soir.
- Garnissez vos assiettes de légumes crus ou cuits, de sauce au yaourt (faite maison).
- Privilégiez les protéines maigres (pour prévenir la perte musculaire): œuf, volaille, bœuf maigre, fromage blanc... cuites sans graisses.
- Mastiquez correctement et mangez lentement.
- Bannissez tout plat industriel.
- Faites-vous plaisir avec des aliments que vous appréciez.

## JOURNÉES TYPES À 800 KCAL MAX

### OPTION «FACILE DANS LA LUNCHBOX»

- Petit-déjeuner 1 œuf dur ou cuit à la poêle avec 3-4 tomates cerises grillées + 1 tranche de pain complet ou au levain.
- Dîner 1 grande salade avec crudités diverses + 1 filet de poulet cuit à la vapeur + 100 g de pois chiches cuits + 1 c à s de sauce yaourt (1/2 yaourt mixé avec fines herbes, du curry et 1 c à d'huile d'olive).
- Souper 200 g de fromage blanc 0 % + une poignée de fruits rouges ou 2 c à s de compote sans sucre.

### OPTION «TEMPS MINIMAL EN CUISINE»

- Petit-déjeuner 1 bol de porridge (sans sucre, ni gras ajouté): 2 c à s de flocons d'avoine, d'épeautre, de quinoa... dans 25 cl de lait.
- Dîner 1 petite boîte de thon au naturel + 2 pommes de terre vapeur + soupe maison aux légumes.
- Souper 1/2 avocat + 300 g de légumes de saisons crus ou cuits sans matière grasse.

### OPTION «PAS PRÊTE À LÂCHER MON STEAK»

- Petit-déjeuner 1 pot de yaourt nature parfumé (maison) à la cannelle ou la vanille.
- Dîner 6 petites boulettes de viande (grosses comme une noix) + salade de crudités assaisonnées avec 1 c à c d'huile et du jus de citron.
- Souper 1 steak grillé sans huile + 2 c à s de pâtes complètes avec sauce tomate maison.
- En-cas 1 orange.

### OPTION «JAMAIS FAIM LE MATIN»

- Dîner 1 salade de légumes chauds et/ou froids nature assaisonnés avec 1 c à s d'huile + 2 tranches de jambon cru + 100 g de riz basmati cuit.
- Souper 1 cassolette de moules + 1 yaourt nature.
- En-cas 10 amandes + 1/2 banane.

### Prête à craquer?

On peut se faire plaisir à moins de 100 kcal

- 10 amandes ou 2 noix du Brésil
- 2 tranches fines de saucisson
- 30 g de camembert
- 1 crêpe épaisse
- 1 petite banane
- 2 spéculoos
- 2 petits carrés de chocolat noir
- 1 boule de glace ou 2 boules de sorbet
- 1 tranche de pain d'épices



## DR RÉGINALD ALLOUCHE: «NOTRE ORGANISME EST CONÇU POUR JEÛNER PUIS SE FAIRE PLAISIR.»

Médecin diabétologue, ingénieur et chercheur dans le domaine de la prévention du diabète et du surpoids, il est notamment l'auteur de La méthode anti-diabète (éd. Flammarion).

Il existe diverses formes de jeûnes intermittents. Certaines sont-elles plus valables que d'autres?

Je ne crois pas. Pour en être sûr, il faudrait prévoir des études approfondies, randomisées en double aveugle. Mais elles sont extrêmement compliquées à réaliser. Comment expliquer la réussite de cette méthode?

D'abord, se contenter de 600 à 800 kcal sur une journée permet de prendre conscience de nos surconsommations habituelles: on mange tous beaucoup trop! Ensuite, les répercussions métaboliques ne se constatent que s'il y a des exercices physiques afin de mobiliser les adipocytes. Enfin, c'est efficace parce que notre organisme est conçu pour jeûner puis se faire plaisir. Depuis la nuit des temps, l'homme alterne des périodes de chasse et de disette. Croyez-en ma vieille expérience de praticien: se limiter ou rester dans l'excès tout le temps, cela ne fonctionne jamais!

Est-ce juste une variante des régimes hypocaloriques si décriés?

Non, c'est plutôt une manière de placer votre corps «sur-sollicité» au repos. Il est «sur-sollicité» notamment par la consommation d'aliments industriels et par divers abus. C'est également particulièrement efficace pour cibler les graisses abdominales, qui restent les plus délétères. Vous êtes aussi farouchement opposé aux sucres...

Ici aussi, on en mange beaucoup trop! Je ne suis pas d'accord avec les recommandations nutritionnelles prévoyant une part de 55 % de glucides par jour. Et je préconise

plutôt d'opter pour des légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots blancs, noirs ou rouges...), certains féculents (pâtes al dente, riz basmati...), un maximum de 3 fruits par jour et des mets avec un index glycémique peu élevé. 70 % des sucres consommés en Europe sont cachés: ce qui signifie qu'on en retrouve partout, y compris dans les salades préparées, les charcuteries, les plats salés, etc.

Ce qui entretient nos pulsions irrésistibles envers ces aliments.

Peut-on parler de guérison de certains troubles comme l'obésité et le diabète avec cette méthode?

Je préfère évoquer une atténuation des symptômes mais surtout la prévention des complications.

Y a-t-il des contre-indications?

Non, on peut le conseiller à tous les adultes, hormis les femmes enceintes. J'ai testé ce régime et durant les journées de réduction calorique, je n'ai jamais été aussi efficace au travail! Pourquoi?

Il y a deux raisons à cela. D'abord, la fabrication interne de glucose à partir des protéines génère des corps cétoniques qui représentent de puissants neuro-dynamisants. Ensuite, lorsque l'estomac est vide, l'organisme se focalise sur la chasse aux aliments. Tous les sens sont alors en éveil, l'acuité visuelle et l'audition sont en alerte, la préhension s'améliore... Et ce, dans l'objectif de trouver à manger. Il faut l'accepter: même civilisés, nous restons des êtres primitifs. Et fonctionnons toujours comme tels.

### POUR ALLER PLUS LOIN

- Le régime Fast, le livre de référence sur la méthode 5:2 et 8 semaines pour en finir avec le diabète sans médicaments, Dr Michael Mosley, éd. Leduc.s, environ 17 €.
- Au-delà des régimes, l'issue de secours pour les rondes qui tournent en rond, Taty Lauwers, éd. Aladdin, 18,50 €, www.greenshop.be.