

VÉRONIQUE LIESSE

Diététicienne-nutritionniste-micronutritionniste

MA BIBLE POUR PERDRE DU POIDS SANS RÉGIME



100
RECETTES
ET ASTUCES
ANTI-YOYO

- Le guide pour perdre du poids durablement et éviter les pulsions alimentaires
- Les solutions pour lever les freins à la perte de poids : thyroïde, insuline, émotions...
- Tous les conseils pour soigner le microbiote

LEDUC 

Le guide anti-régime indispensable pour maintenir son poids de forme !

Qu'il est désespérant de lire encore aujourd'hui toutes les fausses promesses de régimes « miraculeux » pour maigrir vite, sans effort et durablement ! Parce que la prise de poids ne résulte pas toujours d'un déséquilibre entre les apports alimentaires et les dépenses physiques, Véronique Liesse, diététicienne-nutritionniste, revient sur les nombreux processus physiologiques (ménopause, microbiote intestinal, émotions, chrononutrition) qui entrent en jeu et nous donne les clés pour les réguler.

- **La vérité sur les régimes** (restrictifs, mais aussi cétogène, hypocalorique, paléo, etc.) et leurs effets néfastes sur le long terme.
- **Les 10 points incontournables pour atteindre et maintenir son poids de forme** : se fixer un objectif réaliste, identifier le rôle clé des macronutriments et micronutriments, se synchroniser selon un rythme cohérent, prendre soin de son microbiote, surmonter les freins génétiques, hormonaux et psychologiques, etc.
- **De nombreux conseils pratiques et des fiches techniques** pour passer à l'action.
- **100 recettes minceur et gourmandes**, du petit déjeuner au dessert en passant par les sauces et les boissons, qui raviront vos papilles !

Véronique Liesse est diététicienne, nutritionniste et formatrice en entreprises pour optimiser énergie, bien-être et performance au travail. Elle enseigne et forme à la nutrition. Elle est l'auteure de *Hormones : arrêtez de vous gâcher la vie !* (avec le Dr Vincent Renaud), du *Grand Livre de l'alimentation « spécial énergie »* et du *Grand Livre de l'alimentation « spécial immunité »* aux éditions Leduc.

25,90 euros
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2055-7



9 791028 520557

editionsleduc.com

LEDUC

Rayon : Santé, diététique

DES MÊMES AUTEURES AUX ÉDITIONS LEDUC

L'alimentation « spécial immunité », 2020

Hormones. Arrêtez de vous gâcher la vie, avec le D^r Vincent Renaud, 2019

L'alimentation « spécial énergie », 2019

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Conseil éditorial : Alessandra Mora Buronzo

Édition : Céline Haimé

Relecture sur épreuves : Céline de Quéral

Mise en page : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Clotilde Palomino pp. 356-358, p. 398 / AdobeStock

Design couverture : Antartik

Photos couverture : AdobeStock

© 2021 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2055-7

VÉRONIQUE LIESSE

MA **BIBLE** POUR
PERDRE DU POIDS
SANS RÉGIME

LEDUC 

Véronique Liesse est diététicienne-nutritionniste et micronutritionniste. Elle enseigne et est membre du conseil scientifique dans le cadre d'un DU en santé, diététique et physionutrition (université de Grenoble) et au CERDEN (Belgique). Elle accompagne les entreprises et leurs collaborateurs vers le bien-être, la santé et la performance.

Elle donne des formations en ligne pour professionnels de la santé.

Inscrivez-vous sur son site Internet pour recevoir régulièrement des informations en nutrition (www.veronique-liesse-nutrition.com) et abonnez-vous à sa chaîne YouTube (L'Healthentiel by Véronique Liesse).

Pour les nutritionnistes et professionnels de santé :

Retrouvez les formations en micronutrition
et coaching motivationnel de Véronique Liesse sur
www.veronique-liesse-nutrition.com/formations-micronutrition/



Rejoignez son groupe privé Facebook pour professionnels de santé :

Véronique Liesse Nutrition - L'Healthentiel

SOMMAIRE

| | |
|---------------------|----|
| Remerciements | 7 |
| Préface | 9 |
| Introduction | 13 |

PREMIÈRE PARTIE

| | |
|---------------------------------------|-----------|
| LA VÉRITÉ SUR LES RÉGIMES..... | 17 |
|---------------------------------------|-----------|

| | |
|---|----|
| Et si l'on faisait un peu le point sur quelques « régimes » ? | 19 |
|---|----|

DEUXIÈME PARTIE

| | |
|--|-----------|
| MES 10 POINTS DE CONTRÔLE VERS MON POIDS DE FORME | 39 |
|--|-----------|

| | |
|---|----|
| Chapitre 1 J'active mon GPS émotionnel pour aller vers ce qui compte vraiment..... | 41 |
|---|----|

| | |
|-------------------------------------|----|
| Chapitre 2 Mes macronutriments..... | 49 |
|-------------------------------------|----|

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Chapitre 3 Mes micronutriments | 115 |
|--------------------------------------|-----|

| | |
|---|-----|
| Chapitre 4 Mes superfoods, mes antifoods et mes repas minceur.... | 137 |
|---|-----|

| | |
|---|-----|
| Chapitre 5 Ma chrononutrition : et si l'on remettait nos pendules à l'heure... ? | 177 |
|---|-----|

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Chapitre 6 Le microbiote | 207 |
| « Les carnets du spécialiste » | 270 |

| | |
|---|-----|
| Chapitre 7 Mes hormones, mes neuropeptides et mes neurotransmetteurs | 279 |
| « Les carnets du spécialiste » | 305 |

| | | |
|-------------|--------------------------------------|-----|
| Chapitre 8 | Mes freins malgré moi..... | 307 |
| Chapitre 9 | Mon mode de vie..... | 333 |
| | « Les carnets du spécialiste » | 359 |
| Chapitre 10 | Mes pensées et mes émotions | 381 |

TROISIÈME PARTIE

| | |
|--|------------|
| L'OBÉSITÉ DANS TOUS SES ÉTATS | 391 |
|--|------------|

| | | |
|------------|--|-----|
| Chapitre 1 | L'obésité, vers une nouvelle définition..... | 393 |
| Chapitre 2 | Les facteurs de risque d'obésité | 409 |

QUATRIÈME PARTIE

| | |
|----------------------------------|------------|
| JE PASSE À L'ACTION | 421 |
|----------------------------------|------------|

CINQUIÈME PARTIE

| | |
|-----------------------------------|------------|
| MES RECETTES MINCEUR | 429 |
|-----------------------------------|------------|

| | |
|--|-----|
| Petits déjeuners | 435 |
| Garnitures à mettre sur le pain..... | 447 |
| Entrées, salades ou plats du soir légers | 453 |
| Soupes..... | 475 |
| Plats et accompagnements | 485 |
| Desserts..... | 505 |
| Sauces et assaisonnements..... | 517 |
| Boissons | 537 |

| | |
|---------------------|------------|
| ANNEXES..... | 543 |
|---------------------|------------|

| | |
|--------------------------|-----|
| Bibliographie | 575 |
| Glossaire | 581 |
| Table des matières | 587 |

REMERCIEMENTS

Je n'ai pas pris pour habitude, dans mes ouvrages précédents, de faire des remerciements à rallonge car cela ne s'y prêtait que rarement. Mais cette fois-ci, j'aimerais remercier quelques personnes qui le méritent largement.

À mes chéris, Simounet et Daminou, qui m'ont aidée à faire de magnifiques tableaux.

À mes artistes, mes « créateurs » de recettes, à savoir Muriel, Nathalie et Yvan. Merci d'avoir si gentiment et si spontanément accepté de contribuer à ce livre. Vos recettes sont gourmandes, explosives de santé et de saveurs, un véritable régal! Quel talent!

À mon coach, Riad Boudemagh, pour ses précieux conseils dans la réalisation du programme d'activité physique. Merci aussi à lui de me garder en forme avec toujours autant d'enthousiasme.

À mon petit mari, qui n'a pas écrit une ligne, certes, mais à qui je dois tout simplement d'être diététicienne-nutritionniste. Il m'a permis de reprendre des études durant plusieurs années alors que j'avais choisi une autre voie. Qui, malgré son travail, continue de si bien s'occuper de moi quand j'ai parfois des horaires de folie. Un mari qui me donne tant d'amour, fait les courses, le ménage et à manger. Elle est pas belle la vie?

À Florian, qui a tout de suite accepté d'écrire la préface de ce livre. Je lui dois mon infiniment humble parcours (à côté du sien) dans la pratique de la thérapie ACT. Il transmet avec tant d'aisance, d'humour (j'adore) et de limpidité son savoir et son savoir-être.

Un remerciement tout particulier au professeur Patrice Cani qui, avec une extrême gentillesse, a pris le temps et la peine de répondre à mes questions, de me transmettre des études et ses commentaires sur le chapitre consacré au microbiote. Mille mercis du fond du cœur.

PRÉFACE

Dans la majorité des pays industrialisés, la proportion d'adultes souffrant de surpoids ou d'obésité est historiquement haute. Un adulte sur deux vivant en France n'est pas dans un poids santé. Parmi eux, un grand nombre souffre de cet excès de poids et est fortement motivé pour agir. Près de la moitié des personnes souhaitant mincir sont motivées par l'idée de se sentir mieux dans leur peau¹.

Malheureusement, un grand nombre des personnes engagées dans un programme amincissant regagneront tout le poids péniblement perdu et cela en moins de trois ans. Pire, suivre un régime alimentaire inadapté expose au risque d'être encore plus lourd, c'est le fameux « yo-yo ascendant ».

Ce constat pessimiste s'explique principalement par une vision inadaptée de la problématique que je nomme « l'amaigrissologie ». L'amaigrissologie est une logique reposant sur deux croyances erronées :

- pour mincir, il faut avoir de la volonté ;
- pour mincir, il faut réduire son apport en calories.

La logique de l'amaigrissologie ne peut conduire qu'à un échec dans la durée pour des raisons qui sont de mieux en mieux comprises aujourd'hui.

La première raison est que l'utilisation excessive de la volonté pour gérer son poids peut amener à se déconnecter des signaux d'alerte du corps que sont la faim et la frustration. En suivant un programme trop bas en calories, le corps entre en état de dérégulation permanente aussi bien à un niveau physique que psychologique.

1. Étude réalisée depuis trois ans auprès de 105 711 volontaires âgés de 18 ans et plus, interrogés tous les mois sur etude-nutrinet-sante.fr.

Un apport trop bas en calories entraîne notamment une augmentation progressive du taux de ghréline, l'hormone de la faim. Cela explique qu'à la suite d'un régime inadapté surviennent des périodes de fringales parfois compulsives qui conduisent à un regain de poids.

Sur le plan psychologique, l'accumulation d'interdits et de frustration perturbe fortement l'humeur et augmente tout autant la probabilité de basculer dans un rapport addictif. Il suffit de s'interdire catégoriquement le chocolat pour se retrouver en quelques semaines dans une relation problématique avec ce dernier.

Précisons également que les échecs répétés des régimes contribuent fortement à effondrer l'estime personnelle et la relation que nous entretenons avec notre corps.

La deuxième raison est que suivre un régime entraîne une baisse progressive de la masse maigre, le muscle étant un gros consommateur de calories. Cela contribue à effondrer le métabolisme... Le corps, soumis à de nombreux régimes, se met à consommer de moins en moins de calories. Perdre du poids nécessite alors de manger de moins en moins, ce qui aggrave la chute de la masse maigre et du métabolisme. Un véritable cercle vicieux. Cette problématique est elle-même aggravée par les nombreuses microcarences qu'entraîne une alimentation insuffisante. Ces dernières sont en partie responsables de dérégulations hormonales et métaboliques favorisant le gain de poids.

La troisième raison est que selon la logique de l'amaigrissologie, la prise de poids est la conséquence d'excès de nourriture. Cette vision simpliste arrive à des logiques du type « le surpoids = excès de calories, donc il faut réduire les calories pour mincir ». Or considérer l'assiette comme coupable est fausse.

Pour bien comprendre, il est nécessaire de procéder à une brève explication sur le fonctionnement du corps humain. Ce dernier est un système initialement autorégulé. Alors que vous êtes simplement là à lire ces pages, et sans que vous ayez quoi que ce soit à faire, le pH de votre sang s'ajuste, la pression sanguine s'adapte à votre activité. C'est ainsi que fonctionne un système régulé, il s'adapte en permanence en fonction des situations. Dans un système régulé, le poids s'ajuste automatiquement, le corps réclame à manger quand nous sommes en manque d'énergie et nous adresse des messages de rassasiement lorsque notre besoin en calories est comblé. Dans un système régulé, le poids est donc naturellement à l'équilibre sans que nous ayons à nous en préoccuper.

Or cet état d'équilibre peut être mis à mal par des perturbateurs empêchant le système de s'ajuster. Ce n'est donc pas l'assiette la coupable de la prise de poids ; mais bien les perturbateurs dérégulant le corps et sa capacité à se mettre à l'équilibre.

Les perturbations potentielles sont nombreuses : nous pouvons citer les perturbateurs émotionnels, le stress, le manque de sommeil, la sédentarité, les microcarences alimentaires, la pollution chimique... Elles altèrent l'équilibre de notre système nerveux, hormonal, émotionnel, mais aussi de notre intestin. En effet, depuis quelques années, de nombreux spécialistes à travers le monde ont mis en évidence qu'un mode de vie inadapté entraîne des perturbations de nos bactéries intestinales, notre fameux microbiote. Ce déséquilibre est une cause sous-estimée de prise de poids.

Comme vous l'avez compris, gérer son poids, c'est avant tout rééquilibrer l'ensemble du système corps-esprit afin que ce dernier retrouve sa capacité à se réguler. Cela inclut donc de changer de logique : passer de la vision « amaigrissologie » à la vision « prendre soin du système ». Cela implique une bonne gestion des émotions, une attention portée à la qualité du sommeil, la remise en mouvement du corps et un soin porté à l'alimentation. Dans ce nouveau paradigme, l'assiette n'est plus la coupable mais la solution ; une assiette qui permet de manger sainement, de vivre des émotions positives, de se régaler et de partager. Une assiette qui remet le vivant à l'équilibre !

Le livre de Véronique Liesse, *Ma bible pour perdre du poids sans régime*, présente d'une manière extrêmement claire cette approche complète permettant de renouer avec un peu de santé. Il constitue dès à présent la référence sur le sujet. Au travers de cet ouvrage à la fois complet et accessible, vous retrouverez de nombreux conseils qui vous guideront dans la reprise en main bienveillante de votre corps.

Florian Saffer,
diététicien spécialisé dans les conduites alimentaires,
enseignant en psychologie du comportement alimentaire
à l'université de Bourgogne

INTRODUCTION

Si vous lisez ces lignes, il y a fort à parier que, comme pour une majorité de personnes, votre poids soit au cœur de vos préoccupations. Les chiffres montrent que 63 % des Français avouent y « faire attention », et 44 % (55 % pour les femmes) ont déjà suivi un régime². Il en va de même presque partout dans le monde.

C'est ce qui explique pourquoi les livres dits « de régime » ont malheureusement et auront sans doute toujours la cote ! Et si le remède était pire que le mal ? « Faire un régime » semble pour le moins inefficace, sinon, cela se saurait. Je vous propose donc un livre d'antirégime ! Voilà, le décor est planté, il n'y a plus aucun suspense. Je viens de vous livrer en quelques mots ce que je pense de « l'amaigrissologie », terme si cher à Florian Saffer, qui m'a fait l'immense honneur d'écrire la préface précédant cette introduction.

En théorie, une modification du poids trouve son origine dans un déséquilibre entre les entrées (apports alimentaires) et les sorties (dépenses physiques). C'est ce qui fait dire aux minces qu'il suffit de manger moins et de bouger plus pour perdre du poids. En réalité, de nombreux processus physiologiques peuvent contrarier cette théorie et rendre la perte de poids résistante. Il est donc grand temps d'arrêter de considérer les personnes en surpoids ou obèses comme des gourmands fainéants.

Si ce modèle de la balance « calories *in* et calories *out* » était totalement fiable, le problème du surpoids et des petits bourrelets serait sans doute réglé depuis longtemps. S'il ne doit bien sûr pas être banni, ce modèle ne tient pas compte de tous les paramètres de régulation du poids, de ce qui influence nos comportements alimentaires et l'appétit, des grandes variations métaboliques individuelles et des adaptations de notre corps au changement.

2. <https://www.ipsos.com/fr-fr/les-francais-leur-poids-et-leurs-experiences-des-regimes>

Le sujet du surpoids est et a été déjà maintes fois abordé. Se renouveler peut sembler compliqué. En fait, pas du tout. D'une part parce qu'il reste tant et tant de choses à dire et à transmettre. Les connaissances en matière de nutrition évoluent à la vitesse de l'éclair, et notamment concernant le rôle du microbiote dans la gestion du poids, qui fera l'objet d'un chapitre approfondi dans ce livre. D'autre part parce que le surpoids est souvent abordé sous l'angle de la restriction, ce qui est contre-productif.

Il est désespérant de lire encore aujourd'hui toutes les fausses promesses de régimes « miraculeux » pour perdre beaucoup de poids, vite (mais pas longtemps), sans le moindre effort et sans bouger son petit doigt. Trop de personnes, souvent désespérées, continuent d'y croire.

Un léger surpoids, un surpoids plus important ou une obésité ne s'abordent pas de la même manière. L'obésité est une pathologie complexe (et non pas juste un « problème de poids ») dans son développement et son traitement. Il en existe plusieurs types, chacun nécessitant une prise en charge spécifique. Cet ouvrage a aussi pour objectif de sortir des sentiers battus et de rectifier un peu la vision parfois simpliste que l'on peut avoir de cette maladie.

Le surpoids et l'obésité sont multifactoriels, et nous ne grossissons pas tous pour les mêmes raisons. Alors, plutôt que de faire en boucle un copier-coller des régimes qui ne marchent pas, si on s'attardait sur les raisons qui expliquent le surpoids et qu'on les corrigeait ? C'est l'aventure que je vous propose maintenant.

À part ce livre (et ça, c'est déjà fait apparemment), je n'ai rien à vous vendre. Pas de régime miracle, pas de poudre de perlimpinpin ou de compléments alimentaires dangereux (certains le sont, mais pas tous, loin de là), pas de repas déjà préparés insipides (comme j'aime pas trop...).

Dans cet ouvrage, synthèse de mon expérience avec mes patients et de ce que dit la science, je me donne pour mission d'expliquer aussi simplement que possible comment le surpoids et l'obésité s'installent dans le temps et, surtout, de proposer des solutions efficaces et durables quelle que soit l'origine du problème, sans passer par la case régime au sens classique du terme.

Au fil des pages, vous découvrirez tous les ingrédients à mettre en place pour perdre du poids durablement. Ce qu'il faut apporter idéalement dans son assiette, ce dont il ne faut surtout pas manquer, les aliments qui boostent le métabolisme. Nous verrons l'importance de respecter les différents rythmes de notre corps ainsi que d'avoir une

activité physique en vous proposant quelques exercices pour bien bouger. Enfin, j'évoquerai tous les freins et tous les pièges qui empêchent de perdre du poids, et pas seulement ceux de l'assiette. Et parce que celle-ci joue malgré tout un rôle central, vous y trouverez aussi des recettes inspirantes pour allier saveur et minceur !

Alors, si vous avez du poids à perdre et que vous êtes pressé d'y arriver, allez-y doucement : la tortue connaît mieux le chemin que le lièvre. Relevez dans ce livre toutes les optimisations que vous pourriez mettre en place. Cela vous aidera à élaborer votre propre plan d'action personnalisé et efficace !

Première partie

La vérité sur les régimes

ET SI L'ON FAISAIT UN PEU LE POINT SUR QUELQUES « RÉGIMES » ?

LE RAPPORT DE L'ANSES DE 2010

En 2010, l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) a publié un rapport sur les 15 régimes les plus cités sur Internet : Atkins, Dukan, Fricker, Cohen, Ornish, Montignac, Weight Watchers, californien (Dr Guttersen), Miami (Dr Agatston), Delabos, Scarsdale (Dr Tarnower), Zone (Dr Sears), Mayo, citron détox et soupe au chou.

Que dit ce rapport ? Comme il est assez ancien, nous ne garderons que quelques points essentiels. Les nouvelles ne sont pas bonnes.

- 80 % des personnes ayant suivi ces régimes ont repris leur poids (souvent plus) après un an. Une autre étude montre même que la proportion d'échec passe à plus de 90 % entre deux et cinq ans après la fin d'un régime. Félicitons au passage les 10 % restants (qui n'ont pas été réinterrogés plus de cinq ans après), et espérons qu'ils aient pu maintenir leur résultat, vraisemblablement en instaurant de nouvelles habitudes globales de mode de vie de façon pérenne.
- Tous ces régimes présentent des déséquilibres, certains bien plus que d'autres, il est vrai. En général, le sodium et les lipides sont en excès, tandis qu'on note un déficit en fibres, magnésium, fer, calcium, vitamine C, vitamine D...
- Un risque de perturbation physiologique, musculaire, cardiaque, hépatique, rénale, digestive et osseuse est associé à la pratique de régimes de façon générale. Rien que ça.
- Des problèmes de dénutrition et des perturbations hormonales de la croissance ont également été relevés.

Au-delà des effets physiologiques, le rapport met également en garde contre les conséquences néfastes de la restriction cognitive qui peut mener à une baisse de l'estime de soi, à de la dépression et à des troubles du comportement alimentaire.

Le rapport conclut que la « solution » diététique aggrave souvent le « problème » pondéral. Il ajoute que « l'abandon de la "solution régime" s'impose dès lors que l'on accepte de reconnaître que les possibilités de perte de poids sont à la fois limitées et variables selon les individus, et que c'est le changement en profondeur du comportement alimentaire qui permettra l'équilibre durable des nutriments et non l'inverse ». Il indique également que « toute manipulation du régime alimentaire visant un déséquilibre énergétique associé ou non à un déséquilibre d'apport en macronutriments dans le but de perdre du poids peut exposer à des risques importants pour la santé ».

Tout était donc déjà dit en 2010, et cela n'a pas changé. Pourtant, les régimes amaigrissants continuent d'avoir un succès fou. Chaque année, au Nouvel An, c'est la ritournelle des bonnes résolutions. Au printemps, c'est la déferlante des régimes miracles dans les magazines. Et on se raconte à chaque fois la même chose. Cette fois, c'est la bonne, crac dedans, c'est la dernière fois, et blablabla...

Ces régimes ne fonctionnant pas, de nouveaux ont fleuri comme des mauvaises herbes (parfois les mêmes, mais rebaptisés). C'est pourquoi il serait très intéressant que l'Anses publie le même travail dix ans plus tard avec ceux qui font fureur actuellement.

QU'EN EST-IL DIX ANS PLUS TARD ?

Regardons de plus près ces nouveaux régimes et leurs effets.

1. La diète cétogène

Elle s'appuie sur l'hypothèse que nous devrions consommer nettement moins de glucides que ce qu'indiquent les recommandations (40-55 % de l'ensemble des calories). Elle a depuis longtemps fait ses preuves dans la prise en charge de pathologies, principalement l'épilepsie. Elle repose surtout sur l'augmentation de la part faite aux lipides mais aussi accessoirement aux protéines. Dans sa version originale, seule la répartition importe, sans trop tenir compte de la qualité des nutriments. Quel dommage !

- Macronutriments : il existe plusieurs variantes mais, de façon générale, ce régime est très hyperlipidique, légèrement hyperprotéiné (en pourcentage plus qu'en valeur absolue), très hypoglucidique.
- Micronutriments : les restrictions imposées pour certaines familles alimentaires occasionnent des déficits en nutriments, notamment en calcium, potassium, magnésium, sélénium, fer, mais aussi en vitamines du groupe B et en vitamine C.
- Fibres : les apports sont très nettement insuffisants (10-15 g/jour, voire moins).
- Effets sur le microbiote :
 - Favorables
 - augmentation des lactobacilles, des *Bacteroidetes* (*Parabacteroides*, *Bacteroides*) et d'*Akkermansia muciniphila* (chez les patients sous metformine), ces dernières ayant des effets anti-inflammatoires et insulinosensibilisateurs (favorables à une meilleure gestion du poids). Mais attention, il s'agit d'une augmentation en proportion, pas en valeur absolue. Elle est sans doute surtout liée à la baisse de l'abondance totale du microbiote ;
 - baisse des *Firmicutes* ;

Ces modifications du microbiote entraînent une augmentation de la formation d'acides gras à courte chaîne (AGCC) dont la plupart sont bons pour la santé et une meilleure gestion du poids. Nous en reparlerons dans le chapitre 6 consacré au microbiote.

- Défavorables
 - baisse de l'abondance, de la diversité des bactéries et des bifidobactéries, ce qui n'est pas favorable à terme ;
 - augmentation de certaines protéobactéries (notamment *E. coli*).
- Effets sur le poids : perte de poids rapide, perte de la masse grasse, maintien de la masse maigre (muscles). Mais reprise de poids à long terme.
- Avantages :
 - baisse de la synthèse et du stockage des graisses ;
 - augmentation de l'utilisation des graisses ;
 - meilleure gestion de la glycémie ;
 - effets anorexigènes par une baisse de certains peptides ou neurotransmetteurs qui ouvrent l'appétit (NPY, AgRP, ghréline) et par une augmentation de ceux qui le coupent. Il peut, par d'autres mécanismes, ouvrir l'appétit (effets sur l'adiponectine ou le GABA) mais ces effets sont moins prononcés que les effets coupe-faim ;
 - protège de la maladie d'Alzheimer ;
 - effet anxiolytique.

- Inconvénients :
 - son plus gros défaut : le manque de fibres, ce qui va avoir des effets très importants à long terme sur le microbiote ;
 - peut générer de la fatigue, parfois importante, ainsi que des nausées chez certaines personnes. On parle même de « ketoflu » (« grippe cétoène ») incluant aussi des maux de tête et un état de faiblesse. Cependant ces symptômes ne concernent pas tout le monde et disparaissent au bout de trois ou quatre semaines ;
 - occasionne de nombreux déficits nutritionnels ;
 - les effets bénéfiques qu'une telle diète peut avoir sur certaines pathologies (comme l'épilepsie) ne doivent pas faire oublier qu'elle augmente le risque de constipation ou de diarrhée selon les personnes, de crampes, d'hypoglycémie, de calculs rénaux, de stéatose hépatique, d'ostéoporose.
- Pour qui ?
 - Ce régime est souvent choisi par les personnes qui veulent aller vite, mais la rapidité de la perte de poids n'est pas le critère de réussite d'un programme amaigrissant.
 - Il est souvent adopté par les amateurs d'aliments d'origine animale (viande principalement, mais aussi fromage). En excès, ils ne sont pourtant pas compatibles à long terme avec une bonne santé et un poids sain.
 - Il est peu compatible avec le végétarisme et encore moins le végétalisme.
 - Avec suivi et avis médical : pour les patients épileptiques, qui suivent une chimiothérapie (sur quelques jours), qui sont atteints de la maladie d'Alzheimer ou de Parkinson, les diabétiques.
- Comment l'optimiser ?

En l'adaptant afin qu'il soit réalisé en version hypotoxique. Les « bienfaits » démontrés par la diète cétoène « classique » le sont souvent avec la version très riche en viande, fromage et graisses, ou sans précision sur la qualité des aliments. Il est envisageable de la pratiquer de façon optimisée (choix des protéines type petits poissons gras, légumes colorés, huiles riches en oméga-3, etc.), ce qui va limiter les déficits et considérablement l'améliorer, mais sans retirer la totalité des potentiels effets délétères.

2. Le régime hypocalorique

Le principe est simple et repose sur le concept des calories. Manger plus que ce que l'on brûle fait grossir et inversement. L'idée est donc de limiter le nombre de calories pour favoriser un déficit énergétique et brûler les réserves.

- **Macronutriments** : tout va bien sûr dépendre de la limitation des calories instaurée. Certes, en pourcentage, il est tout à fait possible d'obtenir un régime qui réponde aux recommandations, mais en valeur absolue, c'est moins évident. Dans ce type de régime, les grands perdants sont souvent les lipides, pourtant indispensables à la perte et au maintien du poids comme nous le verrons dans la deuxième partie, chapitre 2, page 64. Les glucides peuvent aussi, selon les cas, être insuffisants.
- **Micronutriments** : il semble clair qu'un régime vraiment hypocalorique ne pourra pas apporter tous ceux dont l'organisme a besoin pour fonctionner. Il faut veiller à varier au maximum les aliments, la diversité nutritionnelle étant un élément clé pour couvrir les besoins en nutriments. Mais des déficits seront difficiles à éviter, encore plus pour des apports inférieurs à 1 600 kcal par jour. Les micronutriments qui risquent le plus de manquer sont les vitamines A, D, E, K, le magnésium, le sélénium, certaines vitamines B, la vitamine C.
- **Fibres** : tout va dépendre de l'alimentation choisie. Il est possible de couvrir pratiquement les recommandations en mangeant suffisamment de calories et en ne privilégiant que des aliments complets, deux fruits par jour, des légumes, des légumineuses et des oléagineux.
- **Effets sur le microbiote** : ils vont varier selon l'alimentation. Mais le fait d'éviter les excès a plutôt des effets favorables. Chez les patients obèses ou ayant un foie gras, un régime hypocalorique peut, en six semaines, augmenter la diversité, baisser les *Firmicutes* et les *Bacteroidetes* et rendre le microbiote moins inflammatoire. Une restriction calorique plus marquée pourrait activer le brunissement du tissu adipeux blanc³, donc une perte de poids (mais semble difficilement tenable à terme).
- **Effets sur le poids** : même s'ils restent bien sûr la référence pour mincir, ces régimes peuvent ne pas être efficaces chez les personnes souffrant de troubles métaboliques ou hormonaux. Leur efficacité est souvent limitée dans le temps car le métabolisme va s'habituer, ce qui risque de faire revenir les kilos. De plus, la perte de poids peut parfois se faire au détriment de la masse maigre (muscles surtout), ce qui n'est pas souhaitable.

3. En excès au niveau viscéral, le tissu adipeux blanc est à l'origine de l'insulinorésistance. Il peut, grâce à certains aliments et composés bioactifs, se transformer en tissu adipeux brun ; ce dernier en générant de la chaleur, contribue à déstocker (voir page 396).

- Avantages : les résultats sont assez rapides généralement – tout dépendra, bien sûr, de la différence entre les calories consommées et les besoins.
- Inconvénients : manger moins que ses besoins n'est pas tenable dans le temps et risque de générer des déficits pouvant impacter la santé et même, à terme, le poids. Ce sont souvent des régimes peu attrayants, sans goût, étant donné l'élimination importante des lipides.
- Pour qui ?
 - Les personnes qui ont déjà pratiqué beaucoup de régimes dans leur vie et dont le métabolisme est ralenti – uniquement en optant pour des aliments de forte densité micronutritionnelle.
 - Les personnes qui aiment avoir un certain contrôle sur ce qu'elles mangent et n'en démordent pas. Nous verrons qu'il est intéressant de proposer un suivi par un thérapeute formé au coaching nutritionnel pour modifier certains comportements alimentaires qui pourraient être à l'origine du surpoids (contrôle extrême, restrictions...).
- Comment l'optimiser ?

C'est difficile, malgré les recommandations suivantes :

 - ne jamais pratiquer un régime très hypocalorique – il faut viser au moins 1 600 kcal par jour. Il est préférable que la baisse calorique soit la plus faible possible pour éviter un effondrement du métabolisme ;
 - augmenter au maximum la densité nutritionnelle des aliments afin d'ingérer des calories très riches en vitamines, minéraux et antioxydants. Par exemple : faire germer et tremper les céréales et les légumineuses, ajouter des ingrédients comme du pollen dans un yaourt, choisir des cuissons douces qui ne détruisent pas les vitamines et minéraux... ;
 - varier au maximum les aliments pour apporter le plus possible de nutriments ;
 - bien respecter la proportion entre les macronutriments que sont les protéines, lipides et glucides. Ne pas faire l'impasse sur les lipides mais ne garder que les bons et éviter l'ajout de graisses pour la cuisson ;
 - ajouter un supplément de fibres si nécessaire pour le transit, le microbiote et éviter les fringales ;
 - envisager une complémentation nutritionnelle avec les conseils d'un professionnel de santé.
- Conclusion

Le régime hypocalorique représente la vision assez classique de la diététique, qui a certes encore de l'intérêt (se gaver de 5 000 kcal d'aliments santé fait, *in fine*, aussi grossir) mais qui n'a malgré tout pas fait toutes ses preuves à long terme.

3. Le régime paléo

Il part du principe qu'il faut manger comme le faisaient les hommes du paléolithique. Beaucoup imaginent qu'à cette époque, l'homme dévorait de la viande crue à pleines dents à longueur de temps. En réalité, il était plutôt chasseur-cueilleur et mangeait donc une quantité non négligeable de végétaux (tubercules, racines, plantes, baies, fruits...). Mais le régime paléo a préservé cette vision très carnée de l'alimentation, malheureusement. Il autorise la viande, le poisson, les fruits de mer, les œufs, les fruits et les légumes, les huiles végétales et les noix.

- **Macronutriments** : l'apport en protéines (surtout animales) est donc élevé, contrairement aux glucides qui sont bas (les céréales et les légumineuses sont exclues). Les lipides ne sont pas surreprésentés mais sont surtout des acides gras saturés, ce qui n'est pas souhaitable.
- **Micronutriments** : les risques de déficit sont élevés ; ils concernent surtout le calcium et certaines vitamines B.
- **Fibres** : c'est un régime bien trop pauvre en fibres puisqu'il exclut les céréales, même de qualité. Les fruits, légumes et oléagineux étant autorisés, il est cependant possible de conserver un apport « correct » (mais insuffisant).
- **Effets sur le microbiote** :
 - baisse des souches des familles *Roseburia* et *Bifidobacterium*, responsables de la fermentation des fibres alimentaires ;
 - hausse des *Hungatella*, responsables de la production de TMAO (métabolite toxique qui augmente le risque de maladie cardio-vasculaire par obstruction des vaisseaux).
- **Effets sur le poids** : la perte de poids est assez rapide grâce à l'exclusion des céréales et des légumineuses.
- **Avantages** :
 - la masse musculaire est bien préservée ;
 - la perte de poids est assez rapide ;
 - c'est un régime satiétogène grâce aux protéines. Attention cependant car, à terme, une exclusion des glucides peut faire baisser la sérotonine et occasionner des pulsions alimentaires ;
 - nécessite de cuisiner et de ne pas avoir recours à des aliments ultra-transformés ;
 - fait la part belle aux fruits et légumes.
- **Inconvénients** :
 - peut vite être monotone ;
 - est contraignant socialement ;
 - risques importants de déficits nutritionnels ;
 - reprise du poids dès l'arrêt du régime ;

- les excès de protéines animales sont plutôt défavorables au microbiote.
- Pour qui ?
Pour les grands amateurs de viande et certainement pas pour les végétariens.
- Comment l'optimiser ?
 - Prendre un complément de fibres alimentaires afin de réduire le risque de constipation notamment.
 - Consommer des amandes, des choux, des sardines et des eaux riches en calcium pour couvrir les besoins en calcium.
 - Boire des eaux riches en bicarbonates pour compenser l'aspect acidifiant de ce régime.
 - Consommer des fruits et surtout des légumes en quantité suffisante afin de compenser le manque de glucides et de fibres.

4. Le régime WW

Longtemps associé au « comptage de points » parfois peu cohérent (les pommes de terre valaient 0 point et pouvaient être mangées à volonté...), le régime WeightWatchers (appelé maintenant WW) a fait peau neuve. Il s'est digitalisé et est plus proche de la réalité. Il ressemble assez bien à un régime hypocalorique. Le système de comptage de points existe toujours, mais sous une forme simplifiée et surtout « automatisée » si vous utilisez l'application. D'après l'Anses, c'est celui qui a le moins de défauts. Il ne convient pourtant pas à tout le monde.

- Macronutriments : s'il est bien mené et pas trop hypocalorique, il est censé couvrir les besoins en macronutriments (avec une faiblesse du côté des lipides).
- Micronutriments : déficit fréquent en magnésium, risque de multiples déficits si le régime n'est pas équilibré (tout en ne dépassant pas les « points »).
- Fibres : variables selon l'alimentation.
- Effets sur le microbiote : ils vont directement dépendre du type d'alimentation et de la richesse en fibres.
- Effets sur le poids : efficace à court terme, le poids revient souvent s'il n'y a pas de suivi constant.
- Avantages :
 - assez facile à utiliser si l'on maîtrise l'application ;
 - assez équilibré dans l'ensemble s'il est bien mené ;
 - assez varié s'il est bien pensé ;
 - ne devrait pas occasionner trop de frustrations ;
 - est facile socialement et permet de se faire plaisir en gérant la situation par la suite.