

Un régime alimentaire à faible teneur en glucides pour perdre du poids?

Les régimes alimentaires à faible teneur en glucides restreignent généralement l'apport en aliments contenant des glucides tels que les pains, les céréales, les pâtes, les fruits, les légumes farineux et les produits laitiers, ainsi que les aliments sucrés tels que le sucre, les bonbons, les sirops, les confitures et les gelées. Ils ont également tendance à inclure de plus grandes quantités de protéines et parfois, de gras.

Les régimes alimentaires à faible teneur en glucides ne sont pas tous égaux. En effet, certains encouragent la consommation de viande maigre et de bons gras, alors que d'autres permettent la consommation de bacon, de beurre et d'autres aliments à teneur élevée en graisses saturées. De plus, certains restreignent de façon importante les glucides, alors que d'autres permettent d'en consommer en quantité limitée.

Diminuer sa consommation de glucides peut aider à perdre du poids à court terme, mais cette perte sera en grande partie due à une diminution de la quantité de nourriture et de calories consommées. La recherche montre que la perte de poids réalisée grâce à un régime alimentaire à faible ou à haute teneur en glucides est la même lorsque le nombre de calories consommées est égal. De telles conclusions signifient que les calories totales constituent le plus important facteur de la gestion du poids.

Puisque le choix d'aliments permis est si limité, beaucoup de gens ont du mal à suivre un régime alimentaire à faible teneur en glucides pendant une période prolongée. Ainsi, ils reprennent rapidement leurs vieilles habitudes alimentaires. C'est pourquoi ces régimes alimentaires peuvent constituer un mauvais choix pour une perte de poids à long terme.

Peu importe l'approche que vous adoptez, des modifications permanentes au style de vie – alimentation et activité physique – sont nécessaires afin de prévenir la reprise du poids perdu. Le meilleur programme de perte de poids est celui que vous pourrez maintenir.

Quels sont les inconvénients d'un régime alimentaire à faible teneur en glucides?

En diminuant radicalement votre consommation de glucides, vous vous privez des bienfaits nutritionnels qu'offrent des choix santé tels les grains entiers, les fruits, les légumes farineux et les légumineuses. Or, nous avons besoin des glucides que ces aliments nous procurent pour différentes raisons, notamment :



- Les glucides fournissent au corps l'énergie dont il a besoin et favorisent une fonction cérébrale optimale.
- Les aliments glucidiques contiennent des vitamines et minéraux tels que le fer, le calcium, la vitamine C, l'acide folique, le potassium et le magnésium. Ainsi, exclure les glucides de son alimentation risque d'entraîner des carences nutritives.
- Les glucides constituent une source importante de fibres, qui aident à maintenir la glycémie, réduisent le cholestérol et favorisent une bonne fonction intestinale.

Les effets à long terme sur la santé des régimes alimentaires à faible teneur en glucides demeurent méconnus. Il est nécessaire de faire plus de recherche afin de déterminer s'ils procurent des effets durables sur la santé.

Consultez votre médecin ou une diététiste si vous suivez un régime alimentaire à faible teneur en glucides ou si vous envisagez de suivre ce type de plan alimentaire.

Des conseils pour une perte de poids efficace

Des recherches effectuées auprès de gens qui ont perdu du poids et ont maintenu leur perte de poids montrent que les stratégies suivantes peuvent contribuer à perdre du poids et à ne pas le reprendre :

- Savourez un déjeuner santé tous les jours.
- Portez une attention particulière à la taille des portions et aux calories totales que vous consommez au cours de la journée.
- Mettez sur un régime alimentaire équilibré qui comprend des aliments riches en glucides tels que des légumes et des fruits qui contiennent peu de calories, mais qui ont une teneur élevée en fibres et en nutriments. Ils apaiseront votre faim et vous empêcheront de trop manger.
- Bougez et faites de l'activité physique tous les jours de la semaine. Vous brûlerez ainsi des calories et augmenterez votre niveau d'énergie.
- Prenez conscience de vos habitudes alimentaires et de votre niveau d'activité. Faites le suivi de vos choix d'aliments et de votre niveau d'activité dans un journal ou à l'aide d'un outil de suivi en ligne.
- Pesez-vous une fois par semaine.
- Allez-y lentement. Une perte de poids saine correspond à 1 à 2 livres par semaine.
- Préparez-vous à relever des défis. La perte de poids est un processus qui requiert du temps, de la patience et des efforts.