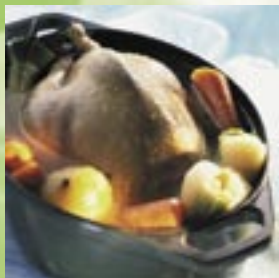


## Régimes protéinés: le vrai, le faux



**Les régimes protéinés ont actuellement le vent en poupe. Mais bien souvent, il s'agit de régimes en sachets, qui recourent à des poudres de protéines. Visio vous propose de faire le point sur le sujet, et surtout de montrer que l'on peut parfaitement mener un régime pauvre en calories et riche en protéines avec des produits du terroir...**



Des protéines à gogo ! Voilà résumé très brièvement le principe du régime protéiné, encore appelé hyperprotéiné (à tort, parce qu'en réalité, il n'apporte pas plus de protéines qu'une alimentation équilibrée). Il bénéficie d'un succès grandissant et est basé généralement sur la

consommation de poudres ou de boissons à base de protéines, très pauvres en lipides et en glucides. Certaines formules plus complètes proposent également des plats enrichis en protéines, comme des desserts, voire même des pizzas. L'objectif est simple : limiter l'apport en calories tout en empêchant la fonte musculaire. Dans cette cure, les apports alimentaires reposent donc presque exclusivement sur les protéines (50 à 100 g de protéines par jour, soit 200 à 400 kcal).

### **Un suivi indispensable**

Bien que très hypocalorique, ce régime est supportable au début, car les protéines ont un effet coupe-faim. Mais il est incompatible avec une activité physique intense. Souvent ces produits qui ne sont pas équilibrés doivent être accompagnés d'aliments plus « courants » tels des légumes, des fruits, des



produits laitiers (laitages, fromages) ou du pain. Selon les produits, des suppléments vitaminiques et minéraux peuvent être nécessaires. Le manque de fibres de ces substituts nécessite parfois de compléter les repas avec des crudités ou de la salade. Enfin, il est indispensable de boire beaucoup, afin d'éviter de graves problèmes métaboliques, notamment au niveau des reins soumis à un surcroît de travail. Vous l'avez compris, il vaut mieux entreprendre ce type de régime aidé d'un suivi médical et diététique strict. D'autant plus que l'arrêt du régime pose généralement problème et doit se faire en douceur. Enfin, apprenez aussi à vous méfier des annonces miraculeuses qui vous garantissent une perte de poids impressionnante en seulement quelques jours...

### Pourquoi ça marche ?

Au début, les résultats sont souvent spectaculaires! Plusieurs kilos, voire une dizaine de kilos en un mois, cela donne une sacrée force de persuasion au plus septique des curistes. Le tout en conservant du muscle... Bref, comme la perte est visible et rapide, le moral est au beau fixe et l'on conserve un beau rythme de croisière. Néanmoins, le moindre faux pas se paye cash et dès l'arrêt du régime, les rechutes sont très fréquentes: on parle d'effet yo-yo, car la reprise de poids peut dépasser le poids initial



avant la diète! Marginal (difficile de le pratiquer en société), il a une valeur éducative très faible, car il ne corrige pas les erreurs alimentaires et n'enseigne pas les valeurs d'une alimentation équilibrée à son utilisateur. Et puis, il a un coût non négligeable pour le portefeuille...

### Le régime hyperprotéiné «naturel»



Manger plus de protéines et maigrir est également possible de manière naturelle! Ici, pas de sachets, on privilégie avant tout des protéines animales maigres (poissons, fruits de mer et crustacés, morceaux maigres de viande blanche et de certaines viandes rouges comme le bœuf, blanc d'oeuf et laitages maigres), des légumes à volonté, peu ou pas de féculents et des graisses d'assaisonnement et de cuisson limitées au strict minimum. Et l'amaigrissement est également au rendez-vous avec ce régime hypocalorique, même s'il se produit moins vite qu'avec les sachets... Cependant, il présente l'avantage non négligeable d'être suivi sans trop de privations dans le cadre familial où à l'extérieur. Les carences en vitamines et minéraux sont moins fréquentes et un suivi médical ne s'impose pas. Bref, il est beaucoup moins contraignant et permet de se délecter des produits de nos terroirs, tout en s'avérant beaucoup moins gourmand pour le porte-monnaie...

### Que choisir ?

Nos terroirs sont suffisamment riches et variés pour proposer au gastronome inquiet pour sa ligne des protéines animales maigres, sans oublier pour autant le goût et le plaisir de la table. A chacun de faire son marché !

**A privilégier**

<i>Bœuf Blanc bleu belge</i>	Bifteck, faux-filet, rôti, rosbif, filet américain...
<i>Charcuterie</i>	Jambon cuit, bacon, filet d'York, de volaille, jambon d'Ardenne
<i>Cheval</i>	Tous morceaux
<i>Gibier</i>	Chevreuril, sanglier
<i>Lapin</i>	Tous morceaux
<i>Porc</i>	Filet, mignonnette, rôti, escalope ...
<i>Veau</i>	Côte, escalope, filet...
<i>Volaille de chair</i>	Dinde, poulet (sans la peau), pintade, caille
<i>Poissons</i>	Tous, sauf les conserves à l'huile : Saumon, thon, cabillaud, truite arc-en-ciel, fruits de mer...
<i>Œufs</i>	Le blanc à volonté, le jaune avec parcimonie, sans ajout de matière grasse
<i>Laitages maigres</i>	Lait écrémé, fromages frais (Faiselle, Caillebotte), de chèvre, à pâte molle (Herve, Maredret,...) et allégés en matières grasses, yaourts et crèmes dessert allégés



## Rôti de porc ardennais à l'ananas

### *Ingrédients pour 4 personnes:*

500 g de rôti de porc ardennais  
8 tranches d'ananas au jus  
4 càs de jus d'ananas  
2 càs de miel liquide  
2 càs de sauce soja  
Clous de girofle, noix muscade, poivre, gingembre

### **Préparation:**

Badigeonner la viande de sauce de soja et la placer dans un plat allant au four. Mouiller avec la moitié du jus d'ananas et enfourner à 180 °C pendant 30 minutes. Pendant ce temps, mélanger le miel, le reste du jus d'ananas et les épices. Après 30 minutes de cuisson, badigeonner à nouveau le rôti avec ce mélange aromatique et laisser encore cuire 10 minutes. Terminer la cuisson sous le grill pendant 5 minutes environ. Dans une casserole, verser les tranches d'ananas et les chauffer légèrement dans une partie de leur jus. Servir deux tranches d'ananas par personne en accompagnement du rôti.

### *Composition nutritionnelle par portion*

Energie (kcal)	307	Protéines (g)	29,2
Lipides (g)	4,4	Glucides (g)	37,2
Acides gras saturés (g)	1,5	Fibres (g)	1,2
Cholestérol (mg)	72		



**Health  
and  
Food**  
www.healthandfood.be

Health and Food VISIO est un supplément de Health and Food,  
bimestriel destiné au corps médical, une publication de Sciences Today

Editeur responsable :  
Danièle Degossely

Rue de Rixensart, 18/17  
1332 GENVAL - BELGIUM  
Tel/Fax 02/653.21.58

[www.healthandfood.be](http://www.healthandfood.be)

Reproduction interdite sauf accord de l'éditeur