

Régimes

*Trois techniques
différentes*

- **La Chrono-nutrition**
- **La Méthode Forking**
- **La Méthode Dukan**

Les principes de la chrono-nutrition



La chrono-nutrition vise à une rééducation alimentaire, dont le but est d'apprendre à respecter des portions et des assemblages d'aliments favorisant l'équilibre.

Cette méthode laisse parler l'instinct et fait la part belle à la qualité des aliments. La quantité, elle, fait fonction de la taille et de l'activité pratiquée dans la journée. Plus l'on est grande et active, plus les portions sont importantes.

L'alimentation s'adapte au rythme des besoins en énergie, excepté deux fois par semaine, où il est permis de s'offrir un repas de fête avec entrée, apéritif, vin, dessert et même digestif... A noter que ce régime proscrie les faux sucres. Le Dr Alain Delabos recommande de ne pas tricher avec son corps, et de lui apporter les aliments les plus sains. Le lait et le potage sont eux-aussi exclus. Le premier contient une trop grande proportion en lactose alors que le second est un "pourvoyeur de cellulite".

Pour perdre du poids, il existe une multitude de manières. Mais selon le Dr Alain Delabos, pour avoir une silhouette harmonieuse, il n'y a qu'une façon de se nourrir : celle qui consiste à obéir aux lois de la nature.

Les rythmes biologiques du corps sont gérés par le cycle du cortisol, une hormone chargée d'assurer la régulation du métabolisme nutritionnel. Ils évoluent en vagues : une première vague en fin de sommeil, puis de quatre à six heures après et une dernière encore quatre à six heures après. La chrono-nutrition s'appuie sur ces rythmes, afin de s'alimenter au bon moment et dans la bonne quantité.

De plus, cette méthode obéit à un principe de morpho-nutrition, qui équilibre le corps et l'esprit. Ici, pas question de parler de poids, mais de centimètres. C'est pourquoi l'examen préliminaire ne se base pas sur la pesée mais sur les mesures du corps comme le tour de taille, de poitrine ou encore la hauteur.

Cela permet de déterminer le morphotype, qui indique alors :

si l'alimentation est excessivement végétarienne. Cela se traduit par un volume concentré sur les hanches et les cuisses.

si le sucre est trop présent dans la nourriture : il se focalise sur les fessiers et la poitrine.

si l'apport en féculents est trop important, la masse se localise essentiellement sur le ventre.

si la nourriture se compose d'un excès de protéines, marqué par une poitrine massive.

ou encore, si la consommation de gâteaux est trop importante, cela se remarque par un ventre et des hanches proéminentes.

Petit déjeuner

On privilégie les sucres lents, le gras saturé ainsi que les protéines et les fibres. Nul besoin de sucres rapides. Les fruits et autres jus sont donc à proscrire.

Déjeuner

Le déjeuner fait la part belle aux protéines et au gras mono-insaturé. Mais attention, seul un plat est autorisé. Pas d'entrée, pas de pain, pas de dessert. L'organisme n'en a pas besoin.

Collation

Avant de goûter, il est important de ressentir la faim. Manger sans appétit serait catastrophique. Les graisses iraient directement se stocker pour former des petites rondeurs malvenues. La collation doit se composer de gras végétaux ainsi que de fruits et de dérivés sucrés.

Dîner

Le dîner peut se prendre jusqu'à une heure avant d'aller se coucher. Le soir venu, le cortisol termine son cycle. Ainsi, place à des aliments légers et faciles à digérer.

Les principes de la méthode Forking



Assez de compter les calories ! Notre plus grand désir : une méthode simple, ludique et surtout, sans frustration. Avec le régime Fourchette" (fork en anglais), ce souhait devient réalité.

Proposé par Ivan Gavriloff, polytechnicien, le régime Forking n'est pas une méthode minceur comme les autres. Pas question de peser les aliments ou d'exclure lipides, protéines ou encore glucides. Ici, l'accent est mis sur le mode d'alimentation. Comme pour la chrono-nutrition, il s'agit de remettre les pendules de notre estomac à l'heure. Pour cela, la journée débute avec un "petit déjeuner de roi", censé délivrer le carburant énergétique adapté à nos besoins. Puis vient le "déjeuner de prince", riche en protéines, sucre lent et légumes. Enfin, pour contrer le phénomène de stockage des graisses, facilité pendant la nuit, il est recommandé de manger léger en s'offrant un "dîner de pauvre".

Mais attention, le repas du soir comporte une spécificité : l'usage de la fourchette. On abandonne cuillère et couteau pour n'utiliser que celle-ci. Le but ? Réduire la consommation alimentaire puisque ce couvert ne permet pas de déguster de grandes bouchées et qu'en plus, ses dents filtrent la sauce. Cela va sans dire : il est interdit de manger avec les doigts ou encore de saucer. Et pourquoi ce principe ne s'applique qu'au dîner ? Tout simplement pour éviter les carences et les frustrations, liées à des règles diététiques trop strictes. Il vous faudra donc de la volonté pour adopter, de vous-même, une bonne hygiène alimentaire et l'appliquer à chaque repas.

En plus d'une certaine liberté, ce régime donne le choix entre le Forking strict et le Forking soft. Alors que la seconde méthode aide à reprendre une bonne hygiène alimentaire, la première permet surtout de perdre du poids.

Le Forking strict

Dès la préparation du dîner, il est formellement interdit de se servir d'un couteau ou d'une cuillère. Pas de panique ! Pour vous aider à faire les bons choix nutritionnels, cette variante prévoit une liste d'aliments "blacklistés" :

On oublie tous les aliments que l'on mange avec les doigts :

- les biscuits d'apéritif, chips, olives, noix, amandes ou encore frites... ;
- les sandwiches, hamburgers, pizzas, quiches, saucisses ou poulet frit... ;
- les fromages ;
- les fruits frais ;
- les biscuits, sucreries et autres chocolats... ;
- les pains, qu'ils soient frais ou toastés, ainsi que les viennoiseries.

On ne mange rien que l'on étale avec un couteau :

- les fromages et pâtes à tartiner ;
- la mayonnaise, le beurre, la margarine, le ketchup ou encore la moutarde...

On laisse de côté tout ce qui s'avale à la petite cuillère :

- les soupes, les potages... ;
- les yaourts ou les céréales ;
- les glaces, sorbets et autres entremets... ;
- les sauces.

Certains légumes à trop forte densité énergétique sont aussi bannis :

- le potiron, l'avocat, les cœurs d'artichaut et les radis.

Le Forking soft

Pour cette variante, l'utilisation du couteau lors de la préparation du repas est autorisée. Mais dès que l'on passe à table, on oublie celui-ci pour ne se servir que d'une fourchette. Certains aliments défendus dans la version stricte sont ici autorisés :

- les légumes crus et la salade ;
- les viandes blanches préalablement découpées ;
- les crustacés ;
- l'omelette.

Les principes de la méthode Dukan – Phase 1

Durant la phase 1, l'assiette se compose uniquement de protéines pures, mais à consommer sans modération. La perte de poids est impressionnante, presque inespérée.



Le principe : cette phase débute fort, c'est pourquoi quand on commence, mieux vaut ne pas s'arrêter en chemin. Au menu : viandes maigres, poissons, fruits de mer, œufs et laitages à 0 %... Et le tout, à volonté ! Mais attention, il faut à tout prix éviter les écarts. Ceux-ci fausseraient totalement les effets. C'est la loi du "tout ou rien". Le but ? Stimuler la dépense des réserves de graisses stockées. En effet, les protéines sont plus difficiles à digérer que les autres nutriments, c'est pourquoi elles sont de puissants coupe-faim. De plus, elles réduisent la cellulite et la rétention d'eau, en raison de leur capacité hydrofuge. Pierre Dukan, à l'origine de la méthode, plaide aussi pour inclure le son d'avoine, un aliment qui facilite notamment le transit.

La durée : elle varie entre 1 et 10 jours selon l'âge et le poids à perdre. Par exemple, s'il s'agit d'un amaigrissement de 10 à 20 kilos, la phase doit durer jusqu'à cinq jours.

Le bilan : au bout de cette première phase, l'aiguille de la balance fait une chute vertigineuse, pouvant aller jusqu'à trois kilos en à peine cinq jours. Il est possible que vous vous sentiez fatiguée. Un effet tout à fait normal, puisque le corps, surpris par le changement, s'épuise plus vite.

Voici une sélection de menus adaptés à la phase d'attaque, pour chaque repas et chaque jour de la semaine.

Collation : si une petite faim se fait sentir, surimi, oeufs durs et laitages sont vos alliés.
Son d'avoine : il est un aliment clé du régime Dukan. Il est recommandé de consommer deux à trois cuillérées par jour.

Boisson : il est recommandé de boire 1.5 litre d'eau par jour. Si vous désirez drainer, il est bon de boire du thé vert non sucré.

Mes menus de la semaine			
	Petit déjeuner	Déjeuner	Dîner
Lundi	Thé ou café + laitage à 0 % + 2 tranches de jambon sans graisse	Oeufs durs + poulet grillé + laitage à 0 %	Steak tartare + laitage à 0 %
Mardi	Thé ou café + laitage à 0 % + oeufs brouillés	Surimi + raie à la vapeur + laitage à 0 %	Rôti de veau sans graisse + laitage à 0 %
Mercredi	Thé ou café + laitage à 0 % + viande des Grisons	Maquereaux au vin blanc + gambas grillées + laitage à 0 %	Poulet grillé + laitage à 0 %
Jeudi	Thé ou café + laitage à 0 % + omelette nature	Blanc de poulet + rôti de veau + laitage à 0 %	Oeuf au plat (sans matière grasse) + laitage à 0 %
Vendredi	Thé ou café + laitage à 0 % + 2 tranches de dinde sans graisse	Entrecôte grillée + laitage à 0 %	Saumon fumé + laitage à 0 %
Samedi	Thé ou café + laitage à 0 % + oeuf sur le plat	Jambon dégraissé + rosbif + laitage à 0 %	Sashimi (sans riz) + laitage à 0 %
Dimanche	Thé ou café + laitage à 0 % + viande des Grisons	Crabe + omelette + laitage à 0 %	Lieu à la vapeur + laitage à 0 %

Les principes de la méthode Dukan – Phase 2

Vous avez gagné la première bataille de la guerre contre les calories. C'est maintenant l'heure de la phase de croisière avec une nouvelle arme en votre possession : les légumes.



Le principe : cette phase prévoit d'alterner journées de protéines pures et journées de protéines + légumes. La perte de poids se fait plus lente, mais cela dure le temps que l'organisme s'adapte de nouveau. Le retour des légumes ralentit l'impact des protéines pures. Mais cela rend aussi le régime plus confortable et plus équilibré, donc meilleur pour la santé. Mais attention ! Il faut tout de même conserver quelques jours de protéines pures, afin d'entretenir le bilan de la phase d'attaque. Pierre Dukan, spécialiste du comportement alimentaire, recommande l'alternance suivante : 1 jour de protéines pures/1 jour de protéines + légumes. Il conseille également de reprendre l'exercice physique. Celui-ci peut prendre la forme d'une marche de trente minutes par jour, de tâches ménagères...

La durée : jusqu'à obtention du poids désiré.

Le bilan : la perte des kilos en trop se fait désormais par paliers, liés à la réintroduction des légumes et aux volumes d'eau apportés. Cette phase peut durer quelques mois, au cours desquels les tentations sont grandes. Difficile de ne pas se décourager. Mais répétez-vous que le jeu en vaut la chandelle.

Voici une sélection de menus adaptés à la phase de croisière, pour chaque repas et chaque jour de la semaine.

Assaisonnement : optez pour des sauces au yaourt 0 % ou quelques gouttes de jus de citron.

Menus de la semaine			
	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner
Lundi	Thé ou café + laitage à 0 % + viande des Grisons	Crabe + omelette + laitage à 0 %	Poisson vapeur + laitage à 0 %
Mardi	Thé ou café + laitage à 0 % + oeuf sur le plat	Jambon dégraissé + haricots verts + laitage à 0 %	Salade de saumon et concombre + compote à la rhubarbe
Mercredi	Thé ou café + laitage à 0 % + 2 tranches de dinde sans graisse	Maquereaux au vin blanc + omelette + laitage à 0 %	Poulet grillé + laitage à 0 %
Jeudi	Thé ou café + laitage à 0 % + omelette nature	Salade de mâche + escalope de veau + laitage à 0 %	Artichaut + laitage à 0 %
Vendredi	Thé ou café + laitage à 0 % + 2 tranches de saumon fumé	Surimi + raie à la vapeur + laitage à 0 %	Rôti de veau + laitage à 0 %
Samedi	Thé ou café + laitage à 0 % + oeufs brouillés	Aubergine farcie au cabillaud (sans matière grasse) + laitage à 0 %	Soupe de potiron + faisselle à 0 %
Dimanche	Thé ou café + laitage à 0 % + 2 tranches de jambon sans graisse	Surimi + omelette + laitage à 0 %	Gambas grillées + laitage à 0 %

Les principes de la méthode Dukan – Phase 3

L'effet rebond est l'ennemi numéro 1 des régimes.

C'est pourquoi cette phase de consolidation est, certes, moins offensive, mais tout aussi essentielle que les deux premières.



Le principe : cette phase se situe entre régime et alimentation normale. Pains, fruits, fromages, féculents... Des aliments auparavant interdits sont maintenant permis, mais avec modération. L'idée, c'est de consommer à l'unité, sans jamais se resservir. Mais pour notre plus grand plaisir, Pierre Dukan prévoit un remède à ce qui pourrait ressembler à de la frustration : deux "repas de gala" par semaine sont en effet prévus. Pendant ces deux récréations alimentaires, vous pouvez consommer tous les aliments que vous souhaitez en toute liberté. Le but ? Redécouvrir la notion de plaisir, afin d'être ensuite capable de distinguer alimentation et gourmandise. En revanche, le nutritionniste recommande aussi une journée de protéines pures héritée de la phase d'attaque, pour contrer l'effet yoyo. L'exercice physique est quant à lui, toujours de mise.

La durée : prévoir 10 jours par kilos perdus. Si, par exemple, vous avez perdu 5 kilos, la phase de consolidation durera 50 jours.

Le bilan : le poids se stabilise peu à peu mais ne doit pas être considéré comme définitivement acquis. Il faut donc rester vigilante. Dites-vous qu'il s'agit de votre dernier régime. Si vous en êtes arrivée là, vous pouvez avoir confiance en vous.

Bye bye les frustrations ! Les aliments plaisir réintègrent les petits plats, mais se consomment avec modération. On s'offre deux "repas de gala" par semaine. Quant aux protéines pures, on leur dédie une journée, le mardi par exemple.

Menus de la semaine			
	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner
Lundi	Thé ou café + 2 tranches de pain complet + laitage à 0 %	Boullgour à la tomate + laitage à 0 %	Roulé de jambon au fromage frais + île flottante (sucré à l'édulcorant)
Mardi	Thé ou café + omelette + laitage à 0 %	Cabillaud + laitage à 0 %	Poulet grillé + laitage à 0 %
Mercredi	Thé ou café + flan maison	Repas de gala	Salade de chèvre chaud + laitage à 0 %
Jeudi	Thé ou café + 2 tranches de pain complet + laitage à 0 %	Tomates farcies au thon + compote à la rhubarbe sans sucre	Soupe de potiron + 1 fruit
Vendredi	Thé ou café + 1 pomme + laitage à 0 %	Spaghettis + laitage 0 %	Endives au jambon + laitage à 0 %
Samedi	Thé ou café + 2 tranches de pain complet + laitage à 0 %	Taboulé + salade de fruits	Gambas + fromage
Dimanche	Thé ou café + oeufs brouillés + laitage à 0 %	Repas de gala	Raie + brocoli + laitage à 0 %

Les principes de la méthode Dukan – Phase 4

Le régime Dukan consiste en une rééducation alimentaire. C'est pourquoi il serait dommage d'abandonner les bonnes habitudes des phases précédentes. La phase de stabilisation est primordiale.



Mardi protéiné, exercices physiques, son d'avoine... Les bonnes habitudes sont prises. Il vous est donc aisé de conjuguer plaisir et diététique.

Le principe : vos kilos en trop sont maintenant éliminés et le danger de l'effet yoyo est écarté. Autrement dit, c'est à vous de reprendre les rênes de votre alimentation. Il s'agit de vous faire confiance en hiérarchisant votre alimentation, tout en exploitant les bonnes habitudes de la méthode Dukan. Aussi, exercices, son d'avoine et journées hyper-protéinées (une par semaine suffit), sont des consignes à respecter le plus longtemps possible.

La durée : aussi longtemps que possible.

Le bilan : votre perte de poids peut être considérée comme acquise. Vos bonnes habitudes diététiques doivent persister. L'entretien de votre ligne sera éminemment plus facile avec de l'exercice physique.

Menus de la semaine			
	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner
Lundi	Thé ou café + tartines de pain complet beurré	Salade de chèvre chaud + 1 fruit	Soupe de légumes + 1 laitage à 0 %
Mardi	Thé ou café + oeufs brouillés + laitage à 0 %	Escalope de veau + laitage à 0 %	Poulet grillé + 1 laitage à 0 %
Mercredi	Thé ou café + laitage à 0 % + céréales + jus d'orange	Spaghetti + compote de pomme	Concombre au yahourt + 1 fruit
Jeudi	Thé ou café + tartines de pain complet beurré	Pizza végétarienne + pain d'épice	Omelette au jambon + sorbet au fruit
Vendredi	Thé ou café + 1 pomme + céréales et lait	Steak tartare + tiramisu	Gaspacho + tranche de poulet + 1 laitage à 0 %
Samedi	Thé ou café + tartines de pain complet beurré	Blancs de poulet + ratatouille + laitage à 0 %	Sole + haricot vert + 1 yahourt aux fruits
Dimanche	Thé ou café + croissant	Gambas flambés + 1 part de tarte aux pommes	Salade de tomates et mozzarella + 1 laitage à 0 %