

**Les régimes stricts ne sont pas efficaces sur le long terme**, selon un panel de français.□

Les premiers résultats de l'étude épidémiologique Nutrinet-santé ont été communiqués en mai 2012.

Le thème abordé : l'efficacité et l'acceptabilité des régimes amaigrissants.

4 catégories de régimes ont été comparées :

1 - Les régimes restrictifs portant le nom d'une « marque » ou régimes commerciaux : Dukan, Chrononutrition, soupe aux choux, Cohen...

2 - Les régimes restrictifs « faits-maison », sans méthode définie ou la personne choisie par elle-même ses restrictions (suppression des graisses ou des sucres, prise de substitut de repas ou de barres hyperprotéinées, etc...)

3 - Les régimes portant le nom d'une marque visant une alimentation équilibrée avec « coaching » □ : régimes Weight Watchers, Jenny Craig...

4 - Les régimes basés sur un suivi global des recommandations nutritionnelles (recommandations du PNNS) avec à la fois une alimentation variée et diversifiée, la réduction des quantités et des grignotages, la réduction (sans élimination) des graisses et des sucres rapides.

L'étude révèle que **les régimes commerciaux et faits-maison** peuvent avoir un effet très efficace sur le moment, mais qu'ils ne sont pas efficaces à long terme (perte de poids non maintenue après 6 mois, ou non perte de poids).

Ces régimes sont jugés plus sévèrement par les personnes qui les ont pratiqués plusieurs fois : plus de 2/3 des personnes ayant suivi plus de 5 régimes dans leur vie les juge inefficaces.

Dans ces 2 catégories, **certaines de ces méthodes sont également jugées difficiles à suivre et frustrantes**, pour 43% des gens (régime Dukan) et 46% des personnes (régime « fait maison ») : on peut expliquer ce ressenti par l'obligation de supprimer des aliments, par l'éloignement de la vie sociale et des habitudes alimentaires.

En revanche, **en termes d'efficacité à long terme, ce sont les régimes basés sur les recommandations du PNNS (dont s'inspirent les diététiciens) qui sont jugés efficaces par 76% des personnes** interrogées, avec une perte de poids maintenue après 6 mois.

Suivre un programme type Weight Watchers supprimer spécifiquement graisses et sucres rapides sont également jugés efficaces à long terme par 61 et 66% des personnes.

Rappelons qu'en octobre 2011, la HAS (Haute Autorité de Santé) avait déconseillé les régimes de type restrictif, au profit d'un changement durable des habitudes alimentaires et d'un encouragement à l'activité physique. En effet, la HAS constate que la répétition des régimes stricts entraîne des fluctuations de poids (effet « yoyo ») qui peuvent être dangereuses pour la santé.

[Lire les premiers résultats complets](#) de l'étude

Le site de l'étude NutriNet-Santé, auquel toute personne volontaire peut participer : [www.etude-nutrinet-sante.fr](http://www.etude-nutrinet-sante.fr)