

# Les régimes alimentaires



Souvent, quand on utilise le mot régime, tout le monde suppose qu'il s'agit d'un régime amincissant, un « régime minceur », pour perdre quelques kilos qui nous semblent de trop. Pourtant, dans le cadre de l'alimentation, le régime fait

référence à « une conduite à tenir », ce qu'on mange et à quel moment, selon des règles qu'on s'impose ou qui nous sont imposées.

Dans cet article, on reviendra sur les principaux types de régimes et ce qui pousse à les adopter. Allez, à table ! 

## Les régimes amincissants

Il y a des noms que tu as certainement déjà entendus, sans savoir exactement à quoi ils correspondent : régime Kousmine, Scarsdale, Hollywood, Atkins... Présentés par les médias comme LA solution miracle, beaucoup d'entre eux ne sont que des phénomènes de mode et disparaissent la saison suivante.

Si tu te trouves un peu trop rond-e dans le miroir ou que tu as absolument envie de rentrer dans ce pantalon que tu t'es acheté, pourquoi pas ?

Cependant, à l'adolescence, la question est souvent : comment faire pour [se sentir bien dans son corps](#) ? Quand notre corps change, passant de celui d'un enfant à celui d'un adulte, cela demande un petit temps d'adaptation ! On ne se reconnaît plus vraiment, ces transformations nous échappent, **on a parfois une mauvaise image de soi** et un régime amincissant peut être perçu comme un moyen de garder le contrôle de son apparence. Mais fais-toi confiance ! **Ecoute ton corps**, ses envies, son

appétit, son énergie... Il saura te guider vers ce qui est bon pour lui.

Et puis un régime amincissant présente toujours un risque pour la santé, et encore plus quand on est ado. Ton corps est en pleine croissance (ton cerveau inclus !) et a besoin d'une alimentation équilibrée pour se construire correctement. C'est précisément le moment où on apprend à s'alimenter de manière autonome, sans ses parents derrière. Et le fait est qu'un régime sans surveillance médicale (et donc justification de santé) entraîne souvent des carences (manques) plus ou moins durables.

Par contre, cela ne t'empêche pas d'avoir des convictions qui te poussent à suivre un régime plutôt qu'un autre !

### Une affaire de choix alimentaires

Avant tout, petite précision : il existe des personnes qui doivent éliminer certains aliments pour des raisons médicales, que ce soit une maladie (par exemple le [diabète](#)) ou une allergie (et même parmi les jeunes !) : cela donne les régimes sans sel, sans gluten, sans lactose, sans protéines, sans fibres...

Pour ce qui est des autres, exclure une catégorie d'aliments relève de ton choix.

Il existe deux grands types de motivations : la santé et les convictions.

– Pour ma santé :

« Le sucre, c'est super excitant », « Les farines raffinées, ça n'apporte pas de nutriments », « Les fibres, ça favorise le transit », « Le poisson, c'est super pollué »... Il en existe des raisons de s'interdire un ou plusieurs aliments par souci de bien-être ! Attention tout de même à ne pas tomber dans [l'orthorexie](#) !

Si tu maintiens une alimentation équilibrée, personne ne te blâmera de limiter la consommation de certains produits que tu supposes mauvais pour ta santé. Par contre, ici encore il peut être bon **d'être accompagné par un-e professionnel-le de santé**, car il n'est pas toujours facile d'adapter ses menus. Passer du kébab midi et soir au Poke bowl et gratins de légumes maison, c'est un apprentissage ! ❌

#### – Par convictions

Par sensibilité au sort des animaux, par écologie (ex : ne pas manger de viande, qui est considérée comme la première source de pollution mondiale), par religion aussi (ex : ne pas manger de porc par respect des préceptes islamiques ou judaïques)...

Tu l'as compris, il existe de multiples régimes, de même qu'il existe de multiples raisons d'en adopter un ! Le plus important est d'avoir de « bonnes » motivations : attention au mimétisme (« Je ne mange plus de pommes de terre parce que ma copine Léa n'en mange pas »), aux effets de mode (le sans gluten à toutes les sauces) et à la pseudo-science (« Il paraît que peut-être les bananes pas mûres seraient très très dangereuses pour la santé »)...

Et n'oublions pas aussi que pour certaines personnes, un régime, quel qu'il soit, est parfois la porte d'entrée vers des troubles du comportement alimentaire. Si le contrôle de ton alimentation t'obsède un peu trop, n'hésite pas à nous appeler au **0800 235 236** pour en parler ! ☐