

# RÉGIME HYPERPROTÉINÉ

Régime très faible en calories - 1970

## Les règles

Il est basé sur 4 règles :

- ♦ **Règle 1** : diminuer drastiquement l'apport en calorie sous forme de glucides et de lipides
- ♦ **Règle 2** : ingérer de 50 à 100 grammes de protéines par jour: cette quantité est variable selon le poids et le sexe (pour les culturistes cela peut aller jusqu'à plus de 250)
- ♦ **Règle 3** : boire en abondance pour éviter la déshydratation
- ♦ **Règle 4** : faire de l'exercice à basse intensité cardio-vasculaire pour faciliter le brûlage des graisses

## Les principes

**Ce régime consiste à diminuer drastiquement l'apport en calorie sous forme de glucides et de lipides tout en empêchant la fonte musculaire par un apport en protéines.** C'est pourquoi, les repas sont constitués d'aliments à base de protéines quasiment pures. **Il faut ainsi ingérer de 50 à 100 grammes de protéines par jour:** cette quantité est variable selon le poids et le sexe (moins importante pour les femmes, plus pour les hommes, car les masses musculaires sont différentes.

Il existe dans le commerce **des poudres hyperprotéinées spéciales remplaçant les repas dans le cadre de ce régime.** À noter : les protéines ne font pas maigrir : c'est la diminution d'apport des lipides et glucides qui va permettre la perte de poids, les protéines vont uniquement permettre d'assurer les fonctions vitales de l'organisme Synthèse des protéines.

Que ce soit par des barres, des sachets de poudres à diluer ou des substituts de repas, les régimes très riches en protéines n'ont qu'un seul but : **faire perdre du poids et ce, très rapidement.** Les pertes de poids annoncées se situent aux alentours de 2 à 3 kg par semaine. Par contre, ce changement

dans le poids serait plutôt attribuable à une réduction de l'eau corporelle (= effet diurétique) plutôt qu'à la perte de masse grasse. Effectivement, lorsque l'apport en protéines est très élevé, les apports en glucides sont plutôt faibles ce qui fait en sorte que le corps utilise ses faibles réserves de sucres (= glycogène) pour maintenir sa glycémie (= taux de sucre sanguin) stable. Or, **le glycogène entrepose 3 g d'eau pour 1 g de glucose** ce qui fait que le poids peut diminuer rapidement. Les protéines sont également utilisées comme source d'énergie lorsque les réserves de glycogène sont épuisées et celles-ci sont également liées à de l'eau dans le corps (3 g d'eau pour 1 g de protéine). Bref, le poids indiqué sur la balance sera plus faible, mais vous serez également déshydraté et n'aurez pas ou très peu perdu de masse grasse.

Dans une étude, deux régimes à faible teneur en matières grasses mais avec des pourcentages en protéines différents (12% et 25%) ont été comparés. La perte de poids a été plus élevée dans les six premiers mois pour la diète contenant 25% de protéines (9 kg versus 5 kg avec l'autre régime). Par contre, la différence n'était plus significative après 12 et 24 mois.

En ce qui concerne les taux de cholestérol et de triglycérides sanguins, de récentes revues de littérature scientifique ne démontrent aucun bénéfice clair d'une diète très riche en protéines sur ces valeurs sanguines. **Les régimes très riches en protéines pourraient potentiellement affecter négativement les reins et le foie, leur donnant du travail supplémentaire.**

## Le régime du bodybuilder

Tel que mentionné précédemment, un régime contenant des quantités élevées de protéines a, la plupart du temps, des quantités faibles de glucides. Plusieurs personnes se demandent si c'est l'apport élevé en protéines ou le faible apport en glucides qui est majoritairement responsable de la perte de poids. Dans une récente étude, il a été démontré que c'est plutôt l'apport élevé en protéines en soi qui serait responsable de la diminution du poids et du pourcentage de gras. **L'apport en protéines de 1,1g/kg de poids corporel favorisait plus la perte de poids et de gras comparativement à 0,7 g/kg de poids corporel. Dans le cas des bodybuilders, ils prennent de 2 à 3 g/kg de poids corporel.**

C'est entre autre pourquoi les bodybuilders l'utilisent énormément. D'un part il est quasiment impossible d'ingérer les protéines nécessaires pour la prise de masse musculaire. D'autre part, c'est le régime le plus efficace **en phase de « sèche »** avant les compétitions pour garder sa masse musculaire mais perdre de la graisse. Pour ce faire, il est impératif de combiner avec des exercices cardio-vasculaires à basse intensité pour brûler les graisses.

---

**Ce régime peut être monotone et très peu varié à la longue car il exclut de nombreux aliments. Au restaurant, il peut être difficile de suivre ce régime parce que la majorité des plats contiennent une quantité élevée de glucides. Aussi, lorsque le régime hyperprotéiné inclut des barres-repas ou des sachets de poudre à diluer et à consommer à chaque repas, les choix à l'extérieur de la maison deviennent plus que limités. Par contre, certains restaurants offrent maintenant des menus « faibles en glucides ». Les coûts associés aux régimes très riches en protéines (achats de poudres, barres, repas, etc.) peuvent monter très rapidement, ce qui en fait un désavantage. Même si habituellement ces régimes se déroulent sur une très courte période, le fait que beaucoup d'aliments soient à éviter enlève beaucoup la notion de plaisir associée à l'acte de manger.**

---