

## Le régime Atkins

Tous les glucides sont supprimés. C'est-à-dire les pâtes, le riz, les pommes de terre, le pain, les fruits, les légumineuses ( flageolets, petits pois, lentilles), toutes les sucreries, les sodas et les boissons alcoolisées.

A l'inverse, les protéines et lipides peuvent être consommées à volonté ; viande, poisson, fruits de mer & oelig;ufs, laitage non sucré, mayonnaise, beurre, huile, fromage (sauf les fromages allégés qui contiennent des glucides). Les repas type sont donc constitués de viande, de poisson, d'oeufs et de fromage.

A consommer en quantité limitée, les légumes peu glucidiques (moins de 10% de glucides), les légumes verts (limités à 50 gr par repas), les légumes riches en fibres, les salades, épices et fines herbes.

Les avantagesLes portions de nourriture ne sont pas limitées et la perte de poids est rapide au début avec 2 à 4 kilos la première semaine, sans sensation de faim, sans trop de frustrationLes inconvénientsComme pour tous les régimes d'exclusion, les risques de carence sont élevés.

L'absence de fruit et l'apport réduit en légumes provoquent rapidement des carences en vitamines, sels minéraux et fibres, favorisant fatigue et constipation.

Enfin, les kilos réapparaissent dès la reprise d'une alimentation normale.