

# JOURNAL FÜR ERNÄHRUNGSMEDIZIN

*Les régimes sur la sellette*

*Journal für Ernährungsmedizin 2003; 5 (4) (Ausgabe für Schweiz)  
24-25*

**Homepage:**

**[www.kup.at/  
ernaehrungsmedizin](http://www.kup.at/ernaehrungsmedizin)**

**Online-Datenbank mit  
Autoren- und Stichwortsuche**

*Mit Nachrichten der*



**INTERDISZIPLINÄRES ORGAN FÜR PRÄVENTION UND  
THERAPIE VON KRANKHEITEN DURCH ERNÄHRUNG**

## LES RÉGIMES SUR LA SELLETTE

L'adoption à long terme d'une alimentation saine et équilibrée, ainsi que l'augmentation de l'activité physique, représentent la manière la plus efficace de contrôler son poids à long terme.

Le marché offre aujourd'hui une quantité de régimes et de conseils diététiques censés aider à perdre le poids dû aux excès alimentaires. Afin de pouvoir évaluer la qualité de ces méthodes, quelques points importants doivent être respectés. Mais il ne s'agit que de critères objectifs. Les conseils individuels dépendent de chaque spécialiste et ne peuvent pas être évalués de cette manière.

Les critères d'évaluation (Tableau 1) sont basés sur les recommandations alimentaires de la Deutsche Gesellschaft für Ernährung, de l'Ordonnance fédérale sur les produits alimentaires et de l'Association suisse pour l'alimentation.

Tableau 1 : Critères d'évaluation (ces points doivent être satisfaits afin que le régime corresponde aux recommandations alimentaires actuelles) (Apport en énergie et en aliments par jour)

Critères d'évaluation	Critères de Protiline / méthode PSMF
Env. 375 g de légumes	300–500 g de légumes
250–300 g de fruits	2 fruits par jour
Chaque repas doit contenir des aliments à base d'amidon, par ex. pain, pommes de terre, riz, produits aux céréales, si possible complets	Pas d'aliments contenant de l'amidon au cours de la phase stricte (il inhibe la lipolyse); phase modérée et déstabilisation: autorisés
Au moins 1 portion de lait ou de produits laitiers (1 portion = 2 dl de lait; 1 yogourt; 30–60 g de fromage)	3 fois 3 dl de lait maigre par jour
Pas de viande tous les jours	Au cours de la phase stricte, la viande est remplacée par Protiline
Utilisation modérée des huiles alimentaires et des graisses	Chaque jour 2 c.s. d'huile végétale
Apport d'énergie pas inférieur à 1000 kcal	900–1200 kcal (phase stricte) 1200–1600 kcal (phase modérée)
50–70 g de protéines	En moyenne 70 g par jour
Teneur en graisses ne dépassant pas 25 g	Teneur en graisses : 10–15 g
10–30 g fibres alimentaires	Fibres alimentaires : 15–25 g
1,5–2,0 litres de liquide	1,5–2,0 litres de liquides
Couverture des besoins en vitamines et sels minéraux	Les besoins en éléments essentiels sont couverts par Protiline, les légumes et les fruits
Aucun déficit en cas d'utilisation prolongée	Les phases stricte et modérée peuvent être suivies en alternance pendant une période prolongée.
Remarque sur la consommation modérée de boissons alcooliques	Présent dans la brochure
Recommandations pour une alimentation saine et pauvre en graisses, avec des conseils pratiques et visant à améliorer l'activité physique.	Les recommandations sont indiquées dans la brochure destinée au client (avec conseils pratiques sur la préparation pauvre en graisses des aliments). Elle contient en outre des remarques sur l'activité physique et le sport.
Le régime doit être facile à comprendre pour le consommateur. Les conseils sur le régime devraient si possible être disponibles sous forme écrite. Il est également souhaitable que le consommateur soit accompagné par un spécialiste (par ex. diététicienne).	La brochure destinée au client est claire, compréhensible et suit une évolution logique. L'entreprise Vifor organise des cours pour assistant/-e-s en pharmacie et pharmacien/-ne-s.

### Avantages de la méthode Protiline

- Le patient apprend dès le premier jour à adopter une alimentation plus saine et équilibrée.
- Protiline protège les protéines musculaires de leur perte pendant le régime. Il s'ensuit que le poids corporel perdu est constitué du tissu adipeux et non de la masse musculaire.
- Grâce à Protiline, les repas adaptés ne sont pas entièrement remplacés mais complétés, ce qui exerce un effet positif sur la compliance du patient.
- Apport journalier de fruits, légumes, salades et huiles végétales. Ainsi, le corps reçoit des vitamines, sels minéraux et fibres alimentaires importants.
- Protiline est disponible dans différents arômes, avec la possibilité de les assortir individuellement.
- Protiline est préparé avec du lait maigre et convainc par son goût savoureux.
- La perte de poids rapide au cours de la phase stricte motive le patient.
- Pendant la phase stricte, pas de sensation de faim, car la lipolyse produit des corps cétoniques qui



diminuent de manière naturelle la sensation de faim.

- Pas de baisse des performances cérébrales, car les corps cétoniques exercent un effet stimulant.
- Le patient est très motivé, car il ne doit pas modifier ses habitudes alimentaires de manière drastique

et il peut adapter son régime à ses besoins alimentaires personnels.

- Protiline contient des protéines de haute valeur biologique issues du lait et du blanc d'œuf (lactalbumine, albumine) et couvre les besoins quotidiens en acides aminés essentiels.

**Vous pouvez obtenir gratuitement la brochure  
et des échantillons auprès de:**

Vifor AG  
CH-1701 Fribourg  
Fax 026/407 64 50  
e-mail: [paepke@vifor.ch](mailto:paepke@vifor.ch)

ANTWORTFAX

# JOURNAL FÜR ERNÄHRUNGSMEDIZIN

Hiermit bestelle ich

ein Jahresabonnement

(4 Ausgaben) zum Preis von

Inland ..... € 36,- bzw.

Ausland (Europa) ..... € 45,- zzgl.

Portokosten

Name

Anschrift

Datum, Unterschrift

**Einsenden oder per Fax an:**

Verlagshaus der Ärzte GmbH, Nibelungengasse 13, A-1010 Wien,

**FAX: +43 (0) 512 44 86-24**

**Homepage:**

**[www.aerzteverlagshaus.at](http://www.aerzteverlagshaus.at)**