



Régimes amaigrissants

Le surpoids et l'obésité chez les adultes en France constituent un vrai problème de santé publique, qui peut nécessiter le suivi d'un régime alimentaire dans le cadre d'une prise en charge par un professionnel de santé. Toutefois, des régimes amaigrissants sont souvent suivis en l'absence de surpoids ou d'indication médicale, pour des raisons essentiellement esthétiques. L'Anses a pointé des risques sanitaires que peuvent présenter de telles pratiques.

© Anses Éditions 2015



Agence nationale de sécurité sanitaire
de l'alimentation, de l'environnement et du travail
14 rue Pierre et Marie Curie
94701 Maisons-Alfort Cedex
www.anses.fr / [@Anses_fr](https://twitter.com/Anses_fr)

Pour en savoir plus,
accédez rapidement à
l'info sur le site Anses



La recherche de la perte de poids sans indication médicale formelle comporte des risques, en particulier lorsqu'il est fait appel à des pratiques alimentaires déséquilibrées et peu diversifiées. Ainsi, toute démarche d'amaigrissement nécessite un accompagnement par un professionnel. Certains régimes amaigrissants peuvent induire des déséquilibres nutritionnels, notamment des apports en protéines et en sel trop élevés, des apports en fibres, en fer, en magnésium, en vitamine D au contraire insuffisants.

Les recommandations de l'Anses

La recherche de perte de poids par des mesures alimentaires ne peut être justifiée que pour des raisons de santé, et cette démarche doit faire l'objet d'une prise en charge par des spécialistes (médecins nutritionnistes, diététiciens-nutritionnistes), qui seront les plus à même de proposer le régime alimentaire correspondant le mieux aux caractéristiques de la personne.



Vous êtes enceinte ?

La restriction énergétique au cours de la grossesse, ainsi que les déficits nutritionnels sous-jacents, comportent des risques pour le déroulement de la grossesse, ralentissent le développement et la croissance fœtale et peuvent avoir des conséquences sur la santé de l'enfant, y compris à l'âge adulte.



En outre, rien ne peut remplacer, en termes de santé, une **alimentation équilibrée, diversifiée**, en veillant à ce que les apports énergétiques journaliers ne dépassent pas les besoins.

Par ailleurs, pour réduire les risques de prise de poids, **l'évolution des habitudes alimentaires doit être associée à une activité physique régulière.**

A retenir !

La pratique de régimes amaigrissants peut exposer à des risques importants pour votre santé :

- > perte des masses musculaire et osseuse ;
- > risques aux niveaux rénal, osseux et cardiaque suite à des apports protéiques très élevés (régimes hyperprotéiques non hypocaloriques) ;
- > reprise de poids, voire surpoids (« effet yo-yo ») ;
- > ralentissement de la croissance et du développement pubertaire des enfants et adolescents ;
- > dépression et perte de l'estime de soi.

Aussi, tous les régimes amaigrissants sont à éviter en dehors d'une prise en charge par des professionnels de santé.