



Les principaux régimes et leurs définitions

REGIMES	DEFINITIONS
FLEXITARISME	Consommation variable et réduite de viande et de produits carnés sans les exclure totalement. L'objectif est de consommer moins de viande mais de meilleure qualité .
VEGETARIEN	C'est un régime qui n'autorise aucune chair animale (viande ; poisson ; charcuterie), mais autorise les œufs et/ou les produits laitiers . Il existe des personnes « pesco-végétariennes » → consommation de poissons mais d'aucune viande.
VEGETALIEN	Consiste à éliminer TOUS les aliments d'origine animale : viandes ; poissons ; crustacés ; œufs ; produits laitiers ; et produits sucrés comme les bonbons contenant de la gélatine, les glaces avec du lait, le miel...
VEGAN	C'est un régime végétalien associé à un mode de vie plus restrictif , sans utilisation de produits d'origine animales : du sac en cuir au pull en laine en passant par les produits de maquillage testés sur les animaux. Sont exclus également les animaux de compagnie.
SANS GLUTEN	Consiste à ne consommer aucun produit contenant du gluten , c'est-à-dire exclure les céréales suivantes : le Seigle, l'Avoine, le Blé et l'Orge et leurs produits dérivés (céréales, biscuits, aliments panés, biscuits apéritifs, plats cuisinés, produits transformés, sauces, bières...).
JEUNE INTERMITTENT	Période au cours de laquelle il n'y a pas d'apport alimentaire . Le jeûne intermittent représente une famille de régimes alimentaires consistant à alterner des périodes de jeûne et périodes d'alimentation normale . Ces régimes sont réputés pour "réduire le poids et la masse grasse". Il existe différentes pratiques du jeûne intermittent.

Les avantages et les limites des régimes

Avantages	Limites
<p>Régimes excluant ou limitant les aliments d'origine animale :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Réduction de la pollution de la planète -Augmentation de la consommation d'aliments d'origine végétale bénéfiques pour la santé (fibres, vitamines, minéraux...) -Prévention de certaines maladies : obésité, maladies cardio-vasculaires, certains cancers <p>Jeûne intermittent :</p> <p>Amélioration possible de certaines fonctions du corps (concentration, mémorisation, attention...)</p> <p>Régime sans gluten :</p> <p>Améliore le quotidien et obligatoire pour les personnes atteintes de maladie coéliqua</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Non adaptés aux besoins de croissance lors de l'adolescence -Certains ne respectent pas l'équilibre alimentaire -Certains sont trop restrictifs et intenables sur le long terme -Perturbent les besoins de base de l'organisme -Augmentation du risque d'apparition de carences nutritionnelles, peuvent causer des problèmes de santé mineurs voire majeurs -Certains coûtent de l'argent -Peuvent entraîner des Troubles Du Comportement Alimentaire (anorexie, boulimie, hyperphagie...) -Perte de poids trop rapide et délétère pour l'organisme -Engendrent des contraintes sociales (manger au restaurant, sortir avec des amis...)
Notions importantes à savoir si vous pratiquez l'un de ces régimes	
<ul style="list-style-type: none"> -Ils nécessitent le suivi par un professionnel de santé expert en nutrition (diététicien ou médecin nutritionniste) -Eviter de les pratiquer pendant la croissance (risques élevés d'effets néfastes sur la santé à court et long terme) -Si vous êtes en bonne santé, aucun régime restrictif n'est recommandé -Il est primordial de maintenir une alimentation équilibrée la plus variée possible 	



Merci pour votre attention !

Flyer récapitulatif de l'intervention diététique menée par les étudiants en Licence Professionnelle Mention Métiers de la Santé, Nutrition Alimentation Parcours Diététique de l'Institut Limayrac et l'Institut Catholique de Toulouse.

Montaine JOUANICOU,
Damien MARINO,
Noëllie CARME,
Mathieu CHASSOULIER,
Lou REIGNIER,
Thomas HILLI



Les régimes alimentaires

Définitions, forces et limites de leur pratique

Intervention diététique au collège Jean Gay,
VERFEIL

Année scolaire 2020-2021

