

Risques pour la santé physique et psychologique des régimes restrictifs

- Effet « yo-yo » des régimes draconiens : regain de poids et sentiment d'échec
- Fonte musculaire et perte d'eau associées aux tissus perdus, entraînant une diminution du métabolisme de base et des dépenses énergétiques au repos
- Risque de déshydratation, d'hypotension, de troubles de digestion (constipation, diarrhée), de perturbation hormonale, de perte de cheveux et de crampes musculaires
- Risque de carences nutritionnelles en protéines, en lipides essentiels, en calories, en certaines vitamines et minéraux (en fer, en calcium, etc.)
- Risque de maladies, telle l'anémie ou l'ostéoporose
- Risque de déséquilibre électrolytique, d'arythmie et d'arrêt cardiaque lié à un régime hypocalorique sévère
- Risque de gain de poids associé aux tentatives répétées de perte de poids
- Développement d'une relation malsaine avec la nourriture et avec le corps
- Perte de contact avec les signaux de faim et de satiété
- Fatigue intense, mal de tête, difficulté à se concentrer et diminution de la productivité
- Diminution de l'estime de soi, insatisfaction corporelle, sentiment d'échec et de culpabilité
- Préoccupation excessive à l'égard du poids, ou encore développement de troubles alimentaires (anorexie, boulimie, hyperphagie, etc.)

Note: Ces risques dépendent de la durée, de la nature, de la méthode et de l'ampleur de la restriction calorique.

Source : Extenso – Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal, site Web consulté le 8 juin 2015, <http://extenso.org/article/dietes-populaires-lesrisques-pour-la-sante-des-regimes-restrictifs>