

En 2010, l'Anses française (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) publie un rapport d'analyse sur les 15 principaux régimes pratiqués. Ce rapport approfondit une expertise scientifique (INCA 2), qui a été réalisée en 2006-07 en France métropolitaine.

Voici les chiffres les plus intéressants concernant le maintien du poids après la pratique d'un des régimes

- 80% de reprise de poids un après la fin du régime, quel qu'il soit
- 95 % de reprise après 5 ans
- Régulièrement, la reprise est supérieure au poids initial.

Au-delà de l'inefficacité démontrée, plusieurs critiques sérieuses sont émises quant aux risques à suivre certains régimes, qui par leurs modifications des ratios alimentaires, amènent à l'apparition de troubles et de carences.

Conclusion : la pratique du régime, quel qu'il soit, est un échec cuisant et une pratique dangereuse ! ¹

La méthode « MétaboProg » diffère totalement d'un régime, car aucun aliment n'est interdit, et l'adéquation des aliments proposés est faite au regard des connaissances en nutrition les plus actuelles.

Ainsi, c'est au contraire en ramenant une alimentation saine que cette méthode permet de transformer une alimentation en un véritable atout-santé !

¹ <https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2009sa0099Ra.pdf>