

MANGER MIEUX POUR VIVRE MIEUX ? LE SUCCÈS DES RÉGIMES ALIMENTAIRES SOUS LA LOUPE



Par Claire Delaunay

Du régime méditerranéen au jeûne intermittent, les habitudes alimentaires évoluent et les conseils se multiplient. Entre promesses de bien-être, perte de poids et prévention des maladies, comment s'y retrouver ? Les spécialistes rappellent qu'avant de suivre une tendance, il faut surtout comprendre ses besoins et rechercher l'équilibre.

Ces dernières années, les régimes alimentaires se sont multipliés dans les magazines, sur les réseaux sociaux et dans les conversations du quotidien. Régime méditerranéen, végétarien, végan, flexitarien, sans gluten, pauvre en sucre, jeûne intermittent... plusieurs tendances promettent une meilleure santé, davantage de bien-être et, parfois, une perte de poids rapide. Mais que disent vraiment les spécialistes ?

Pour commencer, les nutritionnistes rappellent une idée simple : il n'existe pas un régime parfait pour tout le monde. Chaque personne a des besoins différents selon son âge, son activité physique, son état de santé et ses habitudes. Ce qui fonctionne pour un ami, un collègue ou un influenceur n'est pas forcément adapté à soi.



Le modèle méditerranéen, une référence

Le régime méditerranéen reste pourtant une référence pour beaucoup de professionnels de santé. Il privilégie les légumes, les fruits, les céréales complètes, les légumineuses, l'huile d'olive et le poisson. Il recommande aussi de limiter les produits ultra-transformés, les boissons sucrées et trop de viande rouge. Selon la plupart des études, ce mode d'alimentation est associé à un risque plus faible de maladies cardiovasculaires et à une meilleure santé générale.

Le végétarisme : un choix en progression

De son côté, le régime végétarien séduit de plus en plus de consommateurs. Certaines personnes le choisissent pour des raisons de santé, d'autres pour des raisons éthiques ou écologiques. Bien mené, il peut être équilibré, à condition de varier les aliments. Il faut notamment veiller aux apports en protéines, en fer et en vitamine B12 dans certains cas. Les experts rappellent qu'un plat végétarien n'est pas automatiquement sain : il est possible de manger beaucoup de produits industriels, même sans viande.

Le véganisme : un équilibre à construire

Le régime végan, plus strict, exclut tous les produits d'origine animale. Il demande encore plus de vigilance, en particulier pour certains nutriments. Quelques personnes pensent qu'il suffit de supprimer la viande et les produits laitiers pour être en meilleure santé, mais la réalité est plus complexe. Sans information nutritionnelle suffisante, certains risques de carences peuvent apparaître.

Les régimes hyperprotéinés : efficacité limitée ?

À l'inverse, les régimes hyperprotéinés attirent nombre de personnes qui veulent maigrir rapidement. Ils donnent parfois des résultats à court terme, mais ils peuvent être difficiles à suivre sur la durée. Beaucoup abandonnent après quelques semaines, puis reprennent le poids perdu. Les médecins insistent : la santé ne se résume pas au chiffre sur la balance. Le sommeil, le stress, l'activité physique et la qualité de l'alimentation jouent aussi un rôle essentiel.

Le jeûne intermittent : des effets variables

Le jeûne intermittent, très populaire, consiste à manger pendant certaines heures de la journée et à jeûner pendant les autres. Certaines personnes disent se sentir mieux et avoir moins de fringales. D'autres, au contraire, ressentent de la fatigue, de l'irritabilité ou des difficultés de concentration. Là encore, tout le monde ne réagit pas de la même manière. Ce type de pratique peut être déconseillé à certaines personnes, notamment en cas de problèmes de santé, de grossesse ou de troubles du comportement alimentaire.

Sans gluten, sans lactose : mode ou nécessité ?

Les régimes "sans gluten" ou "sans lactose" connaissent aussi un grand succès. Pour les personnes intolérantes ou allergiques, ces adaptations sont indispensables. Mais chez une personne en bonne santé, éliminer un groupe d'aliments sans raison médicale n'apporte pas toujours de bénéfice. Au contraire, cela peut compliquer les repas, augmenter les dépenses et créer un peu de stress au quotidien.

MANGER MIEUX POUR VIVRE MIEUX ? LE SUCCÈS DES RÉGIMES ALIMENTAIRES SOUS LA LOUPE

Avant de changer, se poser les bonnes questions

Face à toutes ces options, les diététiciens conseillent de se poser quelques questions simples : Pourquoi veux-je changer mon alimentation ? Est-ce pour perdre du poids, avoir plus d'énergie, mieux digérer, améliorer ma santé ? Mon objectif est-il réaliste ? Puis-je maintenir ces habitudes pendant plusieurs mois ? Un "bon" régime n'est pas seulement efficace pendant deux semaines : c'est un mode de vie que l'on peut garder sans frustration excessive.

Vers une alimentation plus équilibrée et durable

Au final, beaucoup de spécialistes défendent une approche plus souple : manger varié, cuisiner davantage, écouter sa faim, limiter les excès et bouger régulièrement. Il ne s'agit pas de suivre la mode, mais de trouver un équilibre personnel. Car en matière d'alimentation, il y a plusieurs chemins vers la santé, et aucun ne convient exactement à tous.

Texte adapté / rédigé à des fins pédagogiques.

Compréhension écrite

Entrée en matière

1. Selon vous, pourquoi de plus en plus de personnes changent-elles leur alimentation ou suivent-elles un régime aujourd'hui ?

1^{er} lecture

2. Quel est le thème principal de l'article ?

- Les effets de certains régimes sur la perte de poids à court terme.
- La diversité des régimes alimentaires et la nécessité de les adapter aux besoins de chaque personne.
- Les erreurs les plus fréquentes des consommateurs face aux produits industriels.

2^{ème} lecture

3. Lisez les affirmations suivantes et dites si elles sont vraies ou fausses.

AFFIRMATIONS	VRAI	FAUX
1. Aujourd'hui, on parle de plus en plus de régimes alimentaires dans les médias et sur les réseaux sociaux.		
2. Selon l'article, un même régime peut convenir à tout le monde, à condition d'être très motivé.		
3. Le régime méditerranéen est souvent présenté comme un modèle intéressant pour préserver la santé.		
4. L'article explique qu'un repas végétarien est toujours équilibré, même s'il est très transformé.		
5. Une alimentation végane peut demander une attention particulière pour éviter certains manques nutritionnels.		
6. Les régimes riches en protéines sont décrits comme faciles à suivre pendant longtemps.		
7. Le texte défend l'idée que le poids indiqué par la balance est le seul critère important pour être en bonne santé.		
8. Le jeûne intermittent peut produire des effets différents selon les personnes.		
9. Supprimer le gluten ou le lactose sans raison médicale apporte toujours des bénéfices.		
10. Les spécialistes recommandent plutôt des habitudes alimentaires durables qu'un changement très strict sur une courte période.		



Compréhension orale

Entrée en matière

1. Pour vous, qu'est-ce que « bien manger » veut dire aujourd'hui ? Donnez 2 ou 3 exemples concrets.

1^{er} écoute

2. Quel est le thème principal de l'extrait ?

- Les dangers des régimes végétariens.
- Une autre manière de penser une alimentation saine.
- Les meilleurs menus pour le petit déjeuner.

2^{ème} écoute 3. Choisissez l'option correcte parmi celles qui vous sont proposées.

QUESTIONS	OPTION
<p>1. Que dit le chroniqueur à propos de l'expression « alimentation équilibrée » ?</p> <p>a. Cette notion est difficile à définir de façon simple. b. Les journalistes recommandent de supprimer les produits laitiers. c. Tout le monde sait déjà précisément ce qu'est une alimentation équilibrée.</p>	
<p>2. Que dit-il des informations sur la nutrition ?</p> <p>a. Les conseils sur l'alimentation sont devenus plus clairs qu'avant. b. Le journaliste pense qu'il ne faut plus écouter les recommandations de santé. c. Le chroniqueur estime que certains messages sont mal compris et parfois contradictoires.</p>	
<p>3. Quelle idée veut-il mettre davantage en valeur ?</p> <p>a. Supprimer immédiatement tout ce qui est gras, sucré et salé. b. Donner plus d'importance à la variété des aliments, plus facile à appliquer au quotidien. c. Miser surtout sur des menus fixes pour mieux contrôler son alimentation.</p>	
<p>4. Que signifie, dans l'extrait, une alimentation variée ?</p> <p>a. Consommer des aliments différents et appartenant à plusieurs grandes familles. b. Manger seulement des produits frais et faits maison. c. Remplacer les féculents par des fruits et des légumes.</p>	
<p>5. Quel avantage principal est associé à la diversité alimentaire ?</p> <p>a. Cela empêche d'avoir besoin de conseils d'un professionnel. b. Cela aide à recevoir des nutriments plus variés et à éviter de répéter les mêmes erreurs. c. Cela signifie qu'on peut manger n'importe quoi sans conséquence.</p>	
<p>6. Quelles règles de base le chroniqueur rappelle-t-il pour bien manger ?</p> <p>a. Faire attention aux excès (gras, sucre, sel) fait partie des règles de base. b. Limiter les repas à deux par jour est la meilleure solution. c. Mesurer précisément toutes les calories est indispensable.</p>	
<p>7. Comment peut-on repérer un produit ultra-transformé, selon l'extrait ?</p> <p>a. Un produit est ultra-transformé uniquement s'il contient beaucoup de sucre. b. On les repère surtout grâce à leur couleur ou à leur emballage. c. Ils se reconnaissent souvent à une liste d'ingrédients longue, avec des codes peu lisibles.</p>	
<p>8. Pourquoi varier son alimentation permet-il de « diluer les risques » ?</p> <p>a. Manger varié remplace toutes les autres règles de base. b. La variété permet d'éviter complètement tous les aliments mauvais pour la santé. c. Alternier les aliments réduit la fréquence de certains écarts moins sains.</p>	

MANGER MIEUX POUR VIVRE MIEUX ? LE SUCCÈS DES RÉGIMES ALIMENTAIRES SOUS LA LOUPE

CORRIGÉ COMPRÉHENSION ÉCRITE

Entrée en matière

1. Selon vous, pourquoi de plus en plus de personnes changent-elles leur alimentation ou suivent-elles un régime aujourd'hui ?

Réponses libres

1^e lecture

2. Quel est le thème principal de l'article ?

Les effets de certains régimes sur la perte de poids à court terme.

La diversité des régimes alimentaires et la nécessité de les adapter aux besoins de chaque personne.

Les erreurs les plus fréquentes des consommateurs face aux produits industriels.

2^e lecture

2. Lisez les affirmations suivantes et cochez Vrai ou Faux.

AFFIRMATIONS	VRAI	FAUX
1. Aujourd'hui, on parle de plus en plus de régimes alimentaires dans les médias et sur les réseaux sociaux.	X	
2. Selon l'article, un même régime peut convenir à tout le monde, à condition d'être très motivé.		X
3. Le régime méditerranéen est souvent présenté comme un modèle intéressant pour préserver la santé.	X	
4. L'article explique qu'un repas végétarien est toujours équilibré, même s'il est très transformé.		X
5. Une alimentation végétane peut demander une attention particulière pour éviter certains manques nutritionnels.	X	
6. Les régimes riches en protéines sont décrits comme faciles à suivre pendant longtemps.		X
7. Le texte défend l'idée que le poids indiqué par la balance est le seul critère important pour être en bonne santé.		X
8. Le jeûne intermittent peut produire des effets différents selon les personnes.	X	
9. Supprimer le gluten ou le lactose sans raison médicale apporte toujours des bénéfices.		X
10. Les spécialistes recommandent plutôt des habitudes alimentaires durables qu'un changement très strict sur une courte période.	X	

MANGER SAINEMENT

CORRIGÉ COMPRÉHENSION ORALE

Compréhension orale

Entrée en matière

1. Pour vous, qu'est-ce que "bien manger" veut dire aujourd'hui ? Donnez 2 ou 3 exemples concrets.

Réponses libres

2. Quel est le thème principal de l'extrait ?

- Les dangers des régimes végétariens.
- Une autre manière de penser une alimentation saine.**
- Les meilleurs menus pour le petit déjeuner.

2^e écoute

QUESTIONS	OPTION
<p>1. Que dit le chroniqueur à propos de l'expression « alimentation équilibrée » ?</p> <p>a. Cette notion est difficile à définir de façon simple. b. Les journalistes recommandent de supprimer les produits laitiers. c. Tout le monde sait déjà précisément ce qu'est une alimentation équilibrée.</p>	A
<p>2. Que dit-il des informations sur la nutrition ?</p> <p>a. Les conseils sur l'alimentation sont devenus plus clairs qu'avant. b. Le journaliste pense qu'il ne faut plus écouter les recommandations de santé. c. Le chroniqueur estime que certains messages sont mal compris et parfois contradictoires.</p>	C
<p>3. Quelle idée veut-il mettre davantage en valeur ?</p> <p>a. Supprimer immédiatement tout ce qui est gras, sucré et salé. b. Donner plus d'importance à la variété des aliments, plus facile à appliquer au quotidien. c. Miser surtout sur des menus fixes pour mieux contrôler son alimentation.</p>	B
<p>4. Que signifie, dans l'extrait, une alimentation variée ?</p> <p>a. Consommer des aliments différents et appartenant à plusieurs grandes familles. b. Manger seulement des produits frais et faits maison. c. Remplacer les féculents par des fruits et des légumes.</p>	A
<p>5. Quel avantage principal est associé à la diversité alimentaire ?</p> <p>a. Cela empêche d'avoir besoin de conseils d'un professionnel. b. Cela aide à recevoir des nutriments plus variés et à éviter de répéter les mêmes erreurs. c. Cela signifie qu'on peut manger n'importe quoi sans conséquence.</p>	B
<p>6. Quelles règles de base le chroniqueur rappelle-t-il pour bien manger ?</p> <p>a. Faire attention aux excès (gras, sucre, sel) fait partie des règles de base. b. Limiter les repas à deux par jour est la meilleure solution. c. Mesurer précisément toutes les calories est indispensable.</p>	A
<p>7. Comment peut-on repérer un produit ultra-transformé, selon l'extrait ?</p> <p>a. Un produit est ultra-transformé uniquement s'il contient beaucoup de sucre. b. On les repère surtout grâce à leur couleur ou à leur emballage. c. Ils se reconnaissent souvent à une liste d'ingrédients longue, avec des codes peu lisibles.</p>	C
<p>8. Pourquoi varier son alimentation permet-il de « diluer les risques » ?</p> <p>a. Manger varié remplace toutes les autres règles de base. b. La variété permet d'éviter complètement tous les aliments mauvais pour la santé. c. Alternier les aliments réduit la fréquence de certains écarts moins sains.</p>	C

TRANSCRIPTION MANGER SAINEMENT

Animateur : Notre santé à présent et à l'heure du petit déjeuner, ou déjà de songer au déjeuner de ce midi. Julien, on se pose souvent la question comment bien manger. Vous nous proposez ce matin une autre approche.

Julien Ménielle : Disons que ce que je vous propose, c'est de prendre le problème autrement. Quand on pense bien manger dans le sens manger sainement, spontanément, on pense "alimentation équilibrée". A juste titre, vous allez me dire, et vous avez raison, je fais les questions et les réponses aujourd'hui, mais qu'est-ce que c'est qu'une alimentation équilibrée ? Le problème est là, c'est une notion qui n'est pas si claire, c'est une notion qui est complexe et il faut le reconnaître. Les informations qu'on a, parfois, on les comprend mal. Cette histoire de cinq fruits et légumes, par exemple, ce n'est pas du tout ce qu'on croit. Je ne sais pas si vous vous souvenez, on en avait parlé ici. Et puis parfois, ces infos sont même contradictoires, donc on ne sait plus trop ni quoi croire ni quoi penser.

Animateur : Qu'est-ce qu'on peut faire d'autre pour bien manger, Julien ?

Julien Ménielle : Les recommandations pour manger sainement, c'est d'avoir une alimentation variée et équilibrée. On oublie souvent le varié, et pourtant, c'est très important, et c'est beaucoup plus facile à mettre en place. Une alimentation variée, ça veut dire ne pas manger toujours les mêmes choses, évidemment, puis ça veut dire consommer des aliments de toutes les grandes familles, des légumes, des fruits, des féculents, des céréales, de la viande et du poisson si vous en mangez, etc. Et ça, ça a au moins deux grands avantages. En diversifiant vos aliments, un, vous multipliez vos sources de nutriments, et deux, si vous n'êtes pas expert en nutrition, au moins vous évitez de répéter les mêmes erreurs.

Animateur : Ça veut dire que si j'exagère un peu, je peux me dire que je peux manger tout et n'importe quoi du moment que j'alterne.

Julien Ménielle : Non, parce que là, vous exagérez beaucoup trop. Évidemment, il y a des règles de base à respecter. Elles sont simples à retenir et faciles à mettre en application. On ne mange pas trop gras, pas trop sucré, pas trop salé. On surveille la quantité, on limite l'alcool, on boit de l'eau, environ un litre et demi par jour en moyenne.

C'est pas mal, mais il faut le faire. Et puis, on limite les fameux produits ultra transformés, c'est-à-dire tout ce qui est préparé industriellement et qui contient notamment des additifs. Pour les repérer, c'est facile, on regarde l'étiquette. Plus la liste d'ingrédients est longue, moins c'est bon signe. Surtout si le nom des ingrédients, c'est pas des mots, mais c'est juste des lettres et des chiffres. Je pense que vous voyez de quoi je veux parler.

Pour le reste, on dit que c'est la dose qui fait le poison. Donc, varier son alimentation, c'est diluer les risques parce que même si ça vous arrive de manger quelque chose de pas très sain, au moins, vous le faites moins souvent.

Animateur : La conclusion peut être aussi qu'il faut essayer de cuisiner si on le peut, si j'ai bien compris.

Julien Ménielle : Si on peut, c'est mieux, oui.

Animateur : Merci à vous, Julien Meignel.

Source : <https://www.radiofrance.fr/franceinfo/podcasts/c-est-ma-sante/c-est-ma-sante-du-samedi-17-janvier-2026-9981961>