

## Alimentation dissociée

### APERÇU DU RÉGIME DISSOCIÉ

60/100 60/100 pour l'efficacité  
50/100 50/100 pour la rapidité  
20/100 20/100 pour la facilité  
5/100 5/100 pour les effets santé  
70/100 70/100 pour le prix  
35/100 35/100 pour la popularité  
50/100 50/100 recommandation de Calculer Son IMC

régime balance

Le régime dissocié repose sur l'idée selon laquelle une mauvaise association des aliments favoriserait fortement la prise de poids. Selon cette méthode, perdre du poids reviendrait donc à dissocier complètement certains aliments afin d'éviter les kilos en trop. Bien que ces allégations n'aient jamais pu être prouvées, le régime dissocié est un concept sur lequel d'autres méthodes minceur se sont ensuite basées (comme par exemple le régime dissocié scandinave, le régime dissocié d'Antoine, etc.). Dans ce dossier nous évoquons le régime dissocié tel qu'il est apparu dans la littérature dans l'ouvrage « Food Combining Made Easy » du Docteur Shelton.

Les personnes qui font la promotion de ce régime avancent qu'une alimentation dissociée permet de favoriser le travail des enzymes.

La répartition des catégories d'aliments doit s'effectuer en accord avec les règles du Docteur Shelton. Attention : il est parfois indiqué, sur Internet, que l'on ne peut pas superposer différentes catégories d'aliments au cours d'une même journée (par exemple les glucides et les acides), c'est faux. En effet le Docteur, dans son ouvrage, précise que les aliments doivent être bien combinés, sans pour autant être toujours séparés.

S'il est important de bien combiner les aliments entre eux, il est aussi primordial de n'écarter aucun d'entre eux. C'est l'un des points positifs de ce régime. Pourtant, les règles imposées dans la dissociation sont telles qu'il arrive forcément un moment où la privation prend le dessus : il est par exemple très difficile de consommer régulièrement de la viande dans ce régime. Pourtant ce souhait de n'interdire aucun aliment s'inscrit dans une démarche d'équilibre et de refus des carences, le corps ayant de nombreux besoins qu'il faut satisfaire à l'aide d'une multitude de nutriments différents (qu'il n'est généralement pas possible de retrouver dans les régimes privatifs comme le régime Atkins ou le régime Mayo par exemple). Comme pour la majorité des régimes, il est préférable d'en discuter avec son médecin généraliste qui pourra vous aiguiller au mieux.

### AVIS DE LA DIÉTÉTICIENNE

Stéphanie DUFANT, diététicienne-nutritionniste

L'alimentation dissociée peut potentiellement apporter tous les éléments nutritifs dont le corps a besoin. Cette alimentation est compliquée à suivre scrupuleusement. Elle est isolante car très éloignée d'une alimentation « ordinaire ». Son intérêt ne repose sur aucune preuve scientifique. Pour résumer, l'alimentation dissociée n'est pas intéressante diététiquement parlant, elle est difficile à mettre en place et à suivre en cas d'invitations.

Stéphanie DUFANT, diététicienne-nutritionniste

## LES PRINCIPES DE LA DIÈTE

Le principe du régime dissocié est de bien séparer les différentes catégories d'aliments, et de faire les associations en respect avec les règles du Docteur

Le principe du régime dissocié est de bien séparer les différentes catégories d'aliments, et de faire les associations en respect avec les règles du Docteur

Les règles fondamentales suivantes sont issues du livre du Docteur Shelton (3), page 19 à 30, c'est tout le chapitre « bonnes et mauvaises combinaisons » qui indique comment associer les aliments.

Les acides et féculents ne doivent jamais être associés dans un même repas

Ne doivent jamais être associés dans un même repas :

Acides et féculents

Protéines et glucides

Acides et protéines

Gras et protéines

Sucre et protéines

Sucre et féculents

Les protéines doivent être consommées seules, sous la forme d'un même et unique aliment.

Les fruits doivent être consommés seuls, au sein d'un même repas.

Les melons doivent être mangés seuls, au sein d'un même repas.

Il faut boire le lait seul, à moins qu'il soit accompagné de fruits acides.

Il faut désert les desserts (le Docteur Shelton fait un jeu de mot en anglais dans son ouvrage : « desert the desserts ») : aucun dessert n'est envisageable donc.

Avec ces règles en main, il vous suffit alors de composer tous vos différents repas.

<https://www.calculersonimc.fr/regimes/dissocie/index.html>