

Régimes anti-obésité, anti-cholestérol, anti-vieillesse

Régime anti-obésité.

par
Marian Apfelbaum

Nous distinguerons la prévention, l'amaigrissement et la stabilisation après amaigrissement.

Prévention

Les pourcentages de gens en surpoids (BMI¹ entre 25 et 30) ou obèses (BMI supérieur à 30) augmentent tous deux dans tous les pays du monde développé, mais aussi dans tous les pays dits en voie de développement pour les groupes sociaux favorisés. Cela démontre que la cause du surpoids et de l'obésité, non unique mais efficiente, est le comportement alimentaire dans un environnement moderne. La prévention consiste à imiter le comportement d'il y a quelques décennies, période où l'obésité était limitée à un certain nombre de familles. On sait que la composante génétique est forte - de l'ordre de grandeur de 50 % - mais, puisqu'elle n'a pas pu changer en une ou deux générations, ce n'est pas elle qui est cause de l'augmentation continue de la prévalence de l'obésité.

Les règles à suivre, efficaces lorsqu'elles sont utilisées ensemble, mais dont on ignore l'efficacité respective, comprennent :

- la suppression de tout grignotage, de toute prise solide ou liquide ayant un contenu calorique entre les repas;
- des repas à heures fixes, dans le calme, donc sans télévision, consommés lentement ;
- pas de boissons sucrées glacées, et rarement de desserts sucrés glacés ;
- un seul plat gras à chacun des deux repas principaux ;
- pas plus d'un festin - il faut entendre par festin une grande variété de plats, simultanément ou successivement - par semaine;
- de l'exercice physique régulier, comme la marche ou la montée des escaliers.

Il est plus prudent d'appliquer ces règles dès la grande enfance, en particulier s'il y a des antécédents familiaux de surpoids.

Amaigrissement

Le principe des régimes amaigrissants est de diminuer l'apport énergétique en maintenant ou, mieux, en augmentant la dépense, pour créer un bilan négatif, ce qui forcera l'organisme à compenser le déficit en puisant dans ses réserves, qui sont sous la forme de graisses.

Il ne faut pas confondre amaigrissement, qui est perte de graisse, et perte de poids. Les diurétiques ou le sauna font perdre de l'eau qui sera reprise dès qu'on boira, ce qui n'est utile qu'aux jockeys avant une course. Un régime pauvre en protéines fera perdre de la masse protéique, ce qui diminuera la dépense énergétique et aggravera donc à terme l'obésité.

Il faut aussi savoir que tous les régimes, même ceux dont les bases scientifiques sont les plus stupides ou les plus fantaisistes, commencent par être efficaces. L'explication en est

¹ BMI ou Body Mass Index (en français : IMC, indice de masse corporelle) : poids en kilogrammes / taille en mètre². Cet indice international est utilisé pour mesurer la corpulence. Jusqu'à une époque récente, on était considéré comme maigre en dessous de 20. Cet indice vient d'être abaissé à 18. De 18 à 25, le poids est considéré comme normal. De 25 à 30, il y a surpoids. A partir de 30, il y a obésité. A partir de 40, il y a obésité massive. Les limites de cet indice sont valables quels que soient l'âge et le sexe.

qu'ils forcent le sujet à se concentrer sur ce qu'il mange, ce qui élimine les prises alimentaires machinales.

Il existe des régimes négatifs et des régimes positifs. L'exemple du régime négatif le plus ancien - un siècle et demi - et périodiquement relancé est l'interdiction des hydrates de carbone ou sucres. Le déficit ainsi créé n'est pas compensé par une augmentation de la prise de graisses et de protéines : en principe, on n'augmente pas sa tranche de foie gras pour remplacer le pain ... Le régime positif n'interdit pas mais prescrit. Il doit être riche en protéines. En général, il est recommandé plus d'un gramme de protéines par kilogramme de poids corporel mais cette règle ne doit pas être appliquée à la lettre pour les personnes alourdies par un excès de graisse. En pratique, il faut 55 grammes de protéines pour une femme et 70 grammes pour un homme. Les règles de prévention demeurent évidemment valables.

Plus le régime est restrictif, plus rapidement il est efficace. Donc, le régime le plus efficace est la diète protéique : des protéines, des vitamines et des oligo-éléments, de l'eau. La faim disparaît en deux ou trois jours et la perte protéique est petite et brève. Un tel régime est cétogène, c'est à dire qu'il provoque une production des corps cétoniques qui ont pour effet de diminuer la sensation de faim . Il peut être composé de produits banals, tels le fromage blanc maigre et des blancs d'œufs, accompagnés de levures ou d'un mélange de vitamines et de minéraux, ou de produits complets prêts à l'emploi. Pour limiter la céto-genèse, la législation européenne prévoit la présence de sucres en petite quantité. Des tels régimes ne doivent pas être utilisés pendant plus de trois semaines, ce qui provoque une perte de poids de sept kilogrammes ou davantage. Si nécessaire, ils pourront être répétés avec des intervalles de quinze jours. Au total, la perte de poids et - si l'apport protéique est suffisant - l'amaigrissement vrai sont faciles à obtenir avec un grand nombre de régimes et de la persévérance.

Stabilisation

Après un amaigrissement, la stabilisation du nouveau poids est, elle, très difficile. Un an après avoir maigri, la grande majorité de ceux qui ont maigri vont retrouver leur poids initial. Et une bonne partie d'entre eux davantage ! Beaucoup de gens obèses sont devenus obèses à force de répéter des périodes de régimes dont le premier était inutile.

Comment cela se fait-il ? Deux mécanismes sont en cause. Dans les deux est impliquée la leptine, une hormone issue du tissu adipeux, qui informe l'individu sur son degré de réplétion. Lorsque la quantité de graisse diminue, le taux de leptine diminue, ce qui augmente l'appétit et diminue la dépense énergétique du métabolisme de base: si on suit son appétit, il en résulte un réengraissement qui augmentera le taux de leptine et stabilisera le poids à son niveau antérieur mais laissera le patient Gros Jean comme devant.

Pour ces raisons, il est avisé de tester son aptitude à un régime restrictif modéré avant de se lancer dans des régimes sévères et efficaces. Si on revient, après perte de poids, à une alimentation de même contenu énergétique que celui qui assurait la stabilité pondérale avant de se lancer dans le régime, les apports seront alors supérieurs aux dépenses puisque les dépenses du métabolisme de base auront diminué pendant la phase de régime. Conclusion : on regrossit et, si le régime n'est pas contrôlé, souvent jusqu'à un poids supérieur au poids initial.

Pour résumer, quand on grossit, il est très facile de stopper la prise de poids; quand on est gros, il est facile de maigrir; quand on a maigri, il est très difficile de ne pas regrossir ...