

SOUS LA LOUPE

ENTRE KÉTO ET PALÉO... OÙ VONT NOS KILOS ?

Les canons de la beauté que ce soit pour les hommes ou pour les femmes ont évolué au cours du temps. Entre la Vénus Callipyge, Marylin Monroe et Twiggy dite la brindille, les tours de taille, de hanches et de poitrine sont différents. Cependant elles ont toutes incarné à leur époque "l'idéal féminin".

Actuellement, l'image idéale portée par les médias est celle d'une personne mince, sportive, "healthy" et bien que le monde de la mode s'en dédouane, les mannequins sont encore à la frontière fragile entre

la maigreur et la minceur et... on aimerait tous ressembler aux images des magazines. Si le diabète s'en mêle et qu'une perte de poids s'impose, une panoplie de "régimes tendance" s'offre à nous. Le chant de ces sirènes

nous fait miroiter des silhouettes de rêve quasiment sans effort. Le Conseil diététique fait le point sur ces régimes tendance qui promettent kilos perdus, énergie et sérénité retrouvées.

LE RÉGIME PALÉO

Principe

Le Paléolithique est une période de notre histoire qui s'étend de 2 MA à 20000 ans AC. Nos ancêtres étaient à l'époque des chasseurs cueilleurs se nourrissant essentiellement de viande de renne, d'escargots, de chenilles, de racines et de tubercules. Avant de chasser, ceux-ci étaient des charognards, se contentant de ramasser des animaux morts. La révolution néolithique qui correspond à la dernière période de glaciation signe la fin de cette époque considérée par certains comme un Eden sur terre où l'homme n'avait qu'à se pencher et se servir pour subvenir à ses besoins. Cette période

correspond à une sédentarisation de ces peuples nomades. De chasseur cueilleur, prédateur et nomade, l'homme devient agriculteur, producteur et sédentaire. Le contenu de son assiette s'en ressent et notre ancêtre se tourne alors vers quelques céréales et légumes. Parallèlement à cette modification du mode de vie on assiste à une diminution du poids, de la taille et de l'espérance de vie de cet homme du Néolithique. C'est sur base de ce constat que de nombreux partisans dont le Docteur S. Boyd Eaton, anthropologue médical jettent les bases du "régime paléo" : l'homme ne s'est pas adapté à la consommation d'aliments

néolithiques et c'est ce qui aurait causé sa perte.

Permis/défendus... par les partisans de ce type de régime

Seuls les aliments consommés avant la révolution néolithique sont autorisés.

- Sont autorisés : les viandes et charcuteries, les œufs, les poissons gras, les fruits, certaines graisses (graisse de canard, huile d'olive et de coco), les fruits oléagineux (amandes, noix,...).
- Sont interdits : les céréales, les sucres ajoutés et les féculents, les légumineuses, certaines huiles (tournesol, arachide, maïs, colza), les produits laitiers, les plats préparés (quiches ...)



Faut-il le recommander ?

Trop riche en protéines, trop riche en graisses, pauvre en glucides (par rapport à nos recommandations actuelles), ce régime a l'avantage d'être pauvre en sucres raffinés, en sel, de présenter un bon rapport dans les acides gras essentiels, d'avoir une charge glycémique faible et de déconseiller les aliments ultra transformés. Par contre l'absence de céréales et de produits laitiers peuvent faire craindre des carences notamment en calcium. C'est d'autre part un régime hypocalorique qui comme tous les autres régimes d'exclusion (ici les groupes alimentaires des céréales et des produits laitiers) est marginalisant. Par contre, celui-ci redonne ses lettres de noblesse au régime crétois dont les bienfaits ont été prouvés pour la population en général et les personnes diabétiques en particulier. Certaines études ont montré des effets bénéfiques sur l'équilibre du syndrome métabolique et du diabète de type 2 mais celles-ci peuvent souffrir de critiques au niveau méthodologique (durée de l'intervention, nombre restreint de sujets inclus, ...)

Critiques et avis de la diététicienne

La diminution de l'espérance de vie de l'homme au Néolithique a probablement beaucoup d'autres explications que celles avancées par les adeptes du "paléo". En effet, on y trouve des traces de mort violente signes de plus de conflits liés à plus de promiscuité, une augmentation des risques de contagion et d'épidémies liés à une augmentation de la densité de population

et une proximité accrue avec les animaux domestiques. On trouve dans les livres de recettes "paléo" de nombreux aliments qui n'existaient pas à cette époque-là (banane, œufs, lait de coco...) ! Présenter la période paléolithique comme un jardin d'Eden est trompeur... l'homme du Paléolithique devait se battre pour trouver sa subsistance et devait faire face à des périodes de disette intense lorsque les proies se faisaient rares.

LE RÉGIME CÉTOGÈNE OU KÉTO OU KÉTO DIET

Principe

Le régime cétogène est la version extrême des régimes pauvres en glucides dont le célèbre "régime Atkins" qui a connu ses heures de gloire dans les années 70. L'argument clé de ses promoteurs est que les régimes pauvres en matières grasses (lipides) ne parviennent pas à enrayer l'épidémie

d'obésité... donc il faut passer à autre chose. Cependant, si l'obésité a flambé aux Etats Unis par exemple depuis les années 70, c'est bien parce que l'apport calorique journalier moyen des Américains a augmenté de 240 kcal (toutes sources de calories).

Physiologiquement, le régime

cétogène s'appuie sur le fait que privé de la source d'énergie que représentent les glucides, l'organisme va très vite se tourner vers une autre source que sont les graisses. La dégradation des graisses (= lipolyse) va produire des corps cétoniques (= cétose), origine donc du nom de ce régime. Ceux-ci ont la particularité



de couper l'appétit. Ce phénomène peut expliquer l'engouement provoqué par cette diète qui permet donc de maigrir sans éprouver la sensation de faim. Les personnes suivant ce régime ont une haleine sentant l'acétone.

Permis/défendus... par les partisans de ce type de régime

Du gras, du gras et encore du gras :

- à "privilégier" : des oméga 3 dans les poissons gras, les huiles de colza, de lin, de noix, ou des graines de chanvre, de lin ou de chia.
- sont "conseillés" : des graisses mono insaturées (huile d'olive, avocat, noisettes), des graisses saturées (viandes grasses, produits laitiers entiers) et huile de coco.
- sont "autorisés" : des légumes très pauvres en glucides (épinards, laitue, chou kale)
- sont à "consommer modérément" : les autres produits laitiers et les autres légumes "peu glucidiques".
- sont défendus : le sucre et les sucreries, les céréales, tous les féculents, les fruits, les

légumineuses et les autres légumes plus riches en glucides (petits pois, betterave, carotte).

Critique et avis de la diététicienne

Avec maximum 5 à 10 % des calories totales apportés par les glucides, on est loin des recommandations de l'alimentation équilibrée qui préconisent un apport de la moitié des calories sous forme de glucides (complexes et simples)! Le déficit en calories induit par la restriction glucidique se compense par un apport massif en graisses de l'ordre de 75% des calories totales (versus 35% dans l'alimentation équilibrée). Le point positif de ce régime est qu'il induit une perte de poids rapide, par contre l'exclusion des aliments glucidiques entraîne des carences en fibres, vitamines et antioxydants. C'est un régime marginalisant qui apporte peu de plaisir à celui qui le pratique et son extrême richesse en matières grasses de mauvaise qualité (viandes grasses, coco) entraîne une augmentation du mauvais cholestérol.

Faut-il le recommander ?

Les résultats sont hétérogènes et le manque de preuves soutenant son efficacité nous incite à la plus grande prudence. Quelques études ont montré une augmentation des risques cardiovasculaires liée à une augmentation du LDL cholestérol (=mauvais cholestérol) et à une diminution du HDL cholestérol (= bon cholestérol). Chez une population diabétique, plus fragilisée, ce régime, s'il est suivi demande un suivi médical et paramédical attentif. Hormis le risque cardiovasculaire, une attention particulière doit être portée chez les personnes diabétiques de type 1 qui en cas de jeûne glucidique prolongé (plus de 24h) produisent rapidement des corps cétoniques et peuvent verser vers l'acidocétose. Sur le plan de la perte de poids, il ne fait pas mieux à moyen ou long terme qu'un autre régime restrictif. Son caractère très marginalisant montre une faible adhésion du patient sur la durée. L'amélioration sur l'équilibre du diabète (HbA1c) est surtout due au régime restrictif (très peu de glucides) et pas au régime cétogène en particulier. Le manque de consommation de fibres et de glucides non raffinés peut poser problème à long terme. Une étude d'observation (ARIC 2016) montre une augmentation de la mortalité lorsque l'alimentation est carencée en fibres.

LE RÉGIME À IG (INDEX GLYCÉMIQUE) FAIBLE (VERSION MODERNE DU RÉGIME MONTIGNAC)

Principe

Tous les aliments contenant des glucides se sont vus attribués un Index Glycémique qui renseigne sur leur capacité à élever la glycémie (cf. revue Dialogue 63-3mai-juin 2020). Le régime à IG bas vise à privilégier la consommation d'aliments à index glycémique compris entre 0 et 55, de façon à maintenir la glycémie la plus stable possible. Ceci permettrait de contrôler la faim et la sécrétion d'insuline, cette dernière étant une hormone qui favorise, entre autres, le stockage des graisses (lipogénèse).

Permis/défendus... par les partisans de ce type de régime

- Permis : les aliments contenant des protéines (œufs, viandes maigres, poissons gras), les légumes, les légumineuses, certains fruits (les fruits rouges), les fruits oléagineux, les yaourts maigres, les huiles de colza et d'olive, les céréales complètes (riz complet, pains complets, flocons d'avoine).
- Défendus : les aliments ayant un IG élevé (entre 70 et 100) c'est-à-dire les céréales raffinées, les pommes de terre, bonbons, viennoiseries, produits de biscuiterie...

Conseil supplémentaire : les féculents sont limités à un repas sur trois et pas plus d'1/3 de l'assiette.

Critique et avis de la diététicienne

Ce régime à l'avantage de conseiller les féculents les plus complets possible et de déconseiller voire d'interdire les aliments ultra transformés et les aliments riches en sucres ajoutés. Les traitements avec des hypoglycémiantes oraux ou avec de l'insuline, s'ils ne sont pas adaptés, peuvent provoquer des hypoglycémies avec les repas sans glucides. Se baser simplement sur des listings d'index glycémique serait une erreur car le chocolat, par exemple, a un IG relativement faible mais est très calorique.

Faut-il le recommander ?

Ce régime rejoint par son principe les dernières recommandations de l'OMS quant à la consommation de sucres libres (ceux-ci étant définis comme tous les sucres ajoutés pendant la fabrication et la préparation des aliments mais aussi tous les sucres naturellement présents dans le miel, les sirops, les jus et concentrés de fruits). La place des céréales, même complètes, est réduite à 1/3 de l'assiette et à 1 seul des 3 repas, ce qui est trop peu par rapport aux recommandations. Néanmoins, son efficacité est reconnue mais ne fait pas l'objet d'un consensus.



LES JEÛNES

Conseillé pour ses vertus curatives par Hippocrate dans l'Antiquité, pratique courante dans les trois grandes religions monothéistes (Ramadan, Carême, Yom

Kippour), la privation de nourriture a traversé les époques et fait de plus en plus d'adeptes qui le pratiquent par cheminement spirituel ou comme tactique pour

maigrir. Prônés par certaines médecines alternatives, les jeûnes thérapeutiques et/ou religieux connaissent un franc succès pour leurs propriétés supposées

détoxifiantes, purificatrices et/ou amaigrissantes.

Principe

Les jeûnes complet, intermittent (manger 5 jours à sa faim et 2 jours maximum 600kcal/jour), alterné (manger 1 jour, jeûner 1 jour) ou l'alimentation en temps restreint (jeûner de 20h au lendemain midi soit jeûner pendant 16h et manger pendant une fenêtre de 8h) permettraient de perdre du poids.

Permis/défendus... par les partisans de ce type de régime

Moins que les valeurs nutritionnelles des aliments, ce sont plutôt les périodes où on ne mange pas qui sont ici mises en avant. Cependant, dans le jeûne 5 :2, pendant les 5 jours où on peut manger ce sont plutôt les aliments du régime méditerranéen qui sont conseillés à savoir fruits, légumes, oléagineux, viandes

blanches, céréales complètes, huile d'olive ; pendant les 2 jours de "détox", l'apport calorique ne doit pas dépasser 600calories/jour soit l'équivalent d'un petit déjeuner pour la journée...

Critiques et avis de la diététicienne
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes, aux patients souffrant d'un cancer, le jeûne 5:2 a pourtant l'avantage de reposer pendant 5 jours au moins sur des bases d'alimentation équilibrée (le régime méditerranéen), par contre les 2 jours "détox" sont trop hypocaloriques.

Faut-il le recommander ?

Si certaines études menées à long terme sur des rongeurs ou des gorilles montrent qu'une restriction de 20 % des calories augmente leur longévité et diminue le risque de développer des maladies cardiovasculaires et du diabète, il y a beaucoup moins de

données chez l'homme. Tous les régimes ou mode alimentaire de ce type sont marginalisants, peu compatibles avec une vie sociale. Quel que soit le type de jeûne, les effets sur la perte de poids ont été démontrés MAIS ne sont pas plus efficaces qu'un régime hypocalorique classique. Dans le cas particulier du diabète, le jeûne intermittent ne peut se faire qu'avec l'aide du médecin qui ajustera le traitement anti-diabétique afin d'éviter le risque d'hypoglycémies. Bien que le jeûne intermittent n'ait été étudié que dans 7 essais publiés, il a également été suggéré que les variabilités glycémiques (hypo en période de jeûne et hyper en période d'alimentation) pourraient engendrer des complications micro et macro-vasculaires. La plus grande prudence s'impose donc avec ce type d'alimentation.

ET TOUS LES AUTRES...

Plus farfelus les uns que les autres, le régime cosmonaute (quasiment jeûner pendant quinze jours), le régime Tokyo-Paris (manger le moins possible en privilégiant le konjac), le régime loup-garou (jeûner pendant 24h les jours de pleine lune),...

CONCLUSIONS

Un régime "pour maigrir"

- ne doit pas être dangereux pour celui qui le suit
- ne peut pas par exclusion de certains aliments ou groupes alimentaires induire de carences ni de dénutrition
- doit tenir ses promesses sur le long terme, or un régime trop restrictif fait basculer

l'organisme en mode "économique" et la reprise d'une alimentation même équilibrée entraîne un rebond de poids : c'est l'effet yoyo.

- ne peut pas marginaliser celui qui le suit en lui faisant manger des aliments inhabituels et/ou à des horaires inhabituels
- doit permettre de garder le plaisir de manger et de se mettre à table en toute convivialité.

Tout ce qui est novateur, inhabituel, médiatisé par des influenceurs, des sportifs ou autre people est forcément plus attractif que "le blanc de poulet, haricots verts". Faites-vous

aider par votre diététicien sur le long terme pour trouver le régime qui vous convient mais le bon sens reste de consommer des aliments les plus complets possible, les moins transformés, d'écouter notre corps, de savoir faire la différence entre "j'ai faim" et "j'ai envie de manger". ■