

Perte de poids : stop à la torture !

Cher(e) ami(e) de la Santé,

Dire à quelqu'un en surpoids de « manger moins », c'est comme dire à un dépressif de « penser positif ». C'est sans doute plein de bonnes intentions, mais cela ne sert à rien. Regardez ce qui arrive à des hommes en pleine santé lorsqu'on leur impose de manger moitié moins pendant 6 mois.

C'est une expérience scientifique ahurissante réalisée aux Etats-Unis en 1944 [1]. L'objectif était de préparer l'après-guerre : les Américains se demandaient à quel rythme les populations européennes pourraient se ré-alimenter, après toutes ces années de famine et de privation. Sous la houlette du Dr Ancel Keys, ils ont donc sélectionné 36 hommes volontaires, avides de se rendre utiles et prêts à beaucoup de sacrifices.

Le régime qui rend fou

Pendant 6 mois, ils ont reçu des rations de 1 600 calories, soit la moitié de leurs besoins normaux. Les repas étaient constitués essentiellement de glucides (pain, patates, rutabaga) et de rares morceaux de viande.

Naturellement, avec une restriction aussi drastique, la perte de poids a été immédiate : ils ont tous perdu au moins 3 à 4 kilos par mois.

Mais que croyez-vous qu'il arriva ?

D'abord, la fatigue : ces hommes dans la force de l'âge se sont rapidement sentis léthargiques, apathiques. La libido dans les chaussettes.

Puis, le moral en berne. Dépression légère, irritabilité, sautes d'humeur : au bout de quelques mois, ces hommes ne se reconnaissaient plus.

Enfin, c'est leur santé mentale qui a été atteinte. La nourriture devint pour eux une obsession. Elle occupait toutes leurs conversations, nuits et jours. Deux participants ont même dû séjourner plusieurs fois au pavillon psychiatrique de l'hôpital !

Lorsqu'ils purent enfin se réalimenter normalement, ils se sont rués sur la nourriture. Ils faisaient des repas de 5 000 calories en moyenne. Il leur arrivait de dépasser les 10 000 calories en une seule journée !

Pendant des mois, ils ont ressenti une sensation de faim quasi-permanente, quoi qu'ils mangent. Certains ont raconté qu'ils ont été hantés pendant des années par la peur qu'on les prive à nouveau de nourriture.

Evidemment, tous ont rapidement regagné leur poids initial... et beaucoup ont gagné plusieurs kilos au passage.

Cela vous rappelle quelque chose ?

Ne vous trompez pas d'objectif !

C'est exactement la même chose qui se passe dans 9 cas sur 10 lorsqu'on entame un « régime » : le poids perdu est regagné au bout d'un an [2], souvent avec un petit « supplément » [3].

Attention, je ne suis pas en train de dire qu'il n'est pas bon de maigrir, bien au contraire.

L'obésité nuit gravement à la santé. C'est mécanique : elle aggrave l'arthrose du genou (le poids excessif pèse sur les articulations), l'apnée du sommeil (les tissus de la gorge se distendent et rétrécissent les voies respiratoires) ou le reflux gastro-oesophagien (la « bedaine » compresse l'estomac).

De façon plus pernicieuse, le surplus de graisse au niveau du ventre nourrit l'inflammation générale de l'organisme et augmente ainsi le risque de souffrir d'hypertension, de diabète, de cancer et de maladies cardiaques.

Eliminer le surpoids est donc une excellente chose. Mais comme vous allez le comprendre, le meilleur moyen d'y parvenir n'est pas de commencer par réduire les calories, et encore moins d'éliminer les graisses et les protéines (comme dans l'expérience du Dr Keys).

Avec ce genre de régime, vous obtenez la souffrance, l'échec... et trop souvent, la mise en danger de votre santé !

Cancer, ostéoporose : ce qui arrive en cas de « yo-yo »

Plus un régime vous promet une perte de poids rapide, plus vous devez vous en méfier.

Non pas qu'il soit impossible de perdre 10 kilos en un mois. Mais ce que vous voulez vraiment, c'est perdre du gras, pas perdre du poids. Et ce n'est pas du tout la même chose !

Pour perdre un kilo de graisse corporelle, il faut brûler environ 8 000 calories, soit environ 4 fois notre consommation quotidienne normale (entre 1800 et 2500 calories par jour). Faites le calcul : pour perdre 10 kilos de graisse, il faudrait s'arrêter purement et simplement de manger pendant pas moins de ... 40 jours !

Si votre balance affiche une perte de poids rapide, cela ne devrait donc pas vous réjouir... mais plutôt vous alarmer ! Car vous n'êtes pas seulement en train de perdre

du gras : vous êtes forcément en train de perdre de l'os et du muscle !

En fragilisant vos os, vous vous exposez au risque de fracture. Mais en perdant du muscle, c'est bien pire : c'est votre espérance de vie qui en prend un coup !

Car la musculature est le carburant vital de votre système immunitaire. Pour vous protéger des microbes, vos cellules immunitaires ont besoin de protéines, et le meilleur endroit s'en procurer est... votre tissu musculaire.

Si vous perdez du poids de façon répétée et inconsidérée, vous risquez donc de perdre du muscle durablement, ce qui vous rend plus vulnérable aux infections... et au cancer.

Et comme si cela ne suffisait pas, perdre du muscle est aussi le meilleur moyen de saboter l'efficacité de votre régime.

Car les muscles ont l'avantage de brûler beaucoup d'énergie. Plus vous êtes musclé, plus vous pouvez avaler de calories sans prendre de poids.

A l'inverse, si vous perdez du muscle pendant votre régime, et si vous avez le malheur de vous remettre à manger « comme avant », alors vous êtes certain de regagner rapidement votre poids perdu ET de vous retrouver avec plus de graisse qu'avant !

Et ce n'est pas le seul effet pervers des régimes irréfléchis :

Ce stress qui vous met au supplice de Tantale

Réduire la quantité d'aliments avalés est un stress pour l'organisme. [4]

Au départ, votre organisme sait comment se défendre : en cas de stress, il produit davantage de cortisol, une hormone qui vous donne un coup de fouet.

Mais ce stress complique votre objectif de maigrir !

Car la hausse du cortisol augmente mécaniquement votre sensation de faim et votre appétit [5]. Votre organisme vous réclame davantage de nourriture pour « récupérer » du stress !

Les pics de cortisol vous donnent envie de vous jeter sur des aliments de « consolation », malsains et ultra-caloriques comme les frites, les bonbons ou les glaces.

Vous êtes soumis au supplice de la tentation... au moment même où vous cherchez à éviter les calories !

De plus, si ce stress devient répété, chronique, vous finissez par manquer de cortisol. Résultat : votre énergie et votre moral sont à plat. Vous êtes plus vulnérable à l'inflammation. Non seulement vous n'aurez pas maigri. Mais vous serez plus malheureux, et en moins bonne santé.

N'en demandez pas trop à votre « volonté »

Même avec la meilleure volonté, il est impossible de « manger moins » si toutes les cellules de votre corps ont décidé de vous en empêcher.

C'est pourquoi la bonne stratégie est la suivante :

Ne cherchez pas d'abord à réduire les calories : commencez par remplacer les mauvaises (fructose, céréales raffinées, huiles végétales industrielles) par les bonnes. Et ne vous focalisez pas uniquement sur la nourriture : maigrir implique aussi de gérer votre stress, de dormir suffisamment et de vous protéger des polluants.

Je reviendrai en détail sur ces derniers points dans une prochaine lettre. Et vous verrez : perdre du poids est d'abord la conséquence naturelle d'une vie plus saine et plus belle... et non le résultat d'une torture que vous n'avez certainement pas méritée !

Bonne santé !

Xavier Bazin