

Des souris contre le Low-Carb

Une étude récente menée sur des souris a fait sensation dans le monde entier et ranime tous les préjugés bien connus concernant les régimes pauvres en hydrates de carbone (1).

Un groupe de travail israélien a nourri des souris (du type ApoE^{-/-}) suivant trois régimes alimentaires différents. Un des groupes a été soumis au régime habituel des rongeurs, composé de 60 % d'hydrates de carbone, 15 % de matière grasse et 20 % de protéines. Un deuxième groupe a été soumis à un régime «occidental» avec 42 % de matière grasse, 15 % de protéines et 43 % d'hydrates de carbone. Enfin, un troisième groupe a suivi un régime pauvre en hydrates de carbone correspondant soi-disant au «régime Atkins» et qui consistait en 12 % d'hydrates de carbone, 43 % de matière grasse et 45 % de protéines, ces dernières se composant à 100 % de caséine.

Au bout de 12 semaines, on a constaté chez les souris au régime «Low-Carb» une incidence de l'artériosclérose nettement plus élevée que chez les autres souris ainsi qu'un affaiblissement de la capacité de vascularisation, signalée par une diminution du nombre des cellules génitrices endothéliales. Ces modifications étaient indépendantes du taux de cholestérol ou des marqueurs d'inflammation. Les auteurs en tirent la conclusion qu'en expérimentation animale, le régime pauvre en hydrates de carbones et riche en protéines est un facteur de risque vasculaire.

Commentaire

Les souris utilisées étaient modifiées génétiquement, de sorte qu'elles formaient très facilement des plaques d'artériosclérose. Le soi-disant «régime Atkins», autrement dit une alimentation pauvre en hydrates de carbones, contenait une quantité non physiologique de protéines (45 %). L'unique source de protéine était la caséine isolée. Or celle-ci présente une valeur biologique faible en l'absence d'autres apports azotés. Ce type de nourriture n'est absolument pas conforme aux principes du régime Atkins, qui met avant tout l'accent sur les graisses et qui fournit à l'organisme une moyenne de 30 % de protéines nobles issues de sources diverses.

Il est connu également que chez les rongeurs, un régime riche en caséine peut provoquer des troubles de la fonction rénale. Ces atteintes rénales peuvent avoir pour conséquence une moindre production de cellules génitrices épithéliales. En effet, la production de ces cellules dans la moelle osseuse doit être stimulée par des composés qui sont synthétisés entre autres dans les reins.



Signalons un fait tout à fait inhabituel dans le domaine scientifique: dans la discussion des résultats, les auteurs de l'étude en question ne mentionnent pas une seule autre étude où l'être humain ou des animaux sont soumis à un régime pauvre en hydrates de carbone, sans parler de mettre en relation ce type d'études avec leurs propres résultats. Il est frappant de voir aussi avec quelle insouciance les auteurs transposent les résultats de leur expérience à l'être humain. Dans les nombreuses interviews qu'il a données dans divers médias, l'auteur principal a même évoqué une possibilité d'application directe à l'homme, disant avoir lui-même renoncé à suivre son régime «Low-Carb» sur la base des résultats obtenus. De plus, il s'est dit convaincu qu'un régime équilibré habituel était ce qu'il y avait de mieux pour l'organisme. Il est intéressant de constater que cette petite étude sur les souris a été relayée par presque toutes les agences de presse en temps réel, connaissant ainsi une diffusion universelle.

A noter que les recherches sur les conséquences à long terme d'un régime pauvre en hydrates de carbone chez l'être humain se poursuivent un peu partout et que la plupart des résultats disponibles contredisent les anciens préjugés sur la question.

Bibliographie

1. Foo SY, Heller ER, Wykrzykowska J, Sullivan CJ, Manning-Tobin JJ, Moore KJ, Gerszten RE, Rosenzweig A. Vascular effects of a low-carbohydrate high-protein diet. Proc Natl Acad Sci U S A. 2009

Pour de plus amples informations

Fédération des Producteurs Suisses de Lait PSL
Swissmilk
Relations publiques /Centre de compétences «lait»
Regula Thut Borner
Diététicienne diplômée ES
Weststrasse 10
3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 58
factsandnews@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

Maillaiter novembre 2009



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch