

## La fin des régimes pauvres en graisses?

Les données épidémiologiques indiquent depuis longtemps que vouloir contrôler son poids en réduisant les graisses n'est pas une bonne idée. Deux récentes méta-analyses de grande envergure montrent une nouvelle fois l'effet bénéfique sur le poids et le risque cardio-vasculaire des régimes hypoglucidiques riches en graisses.



Est-ce la fin des régimes hypolipidiques?

L'introduction des régimes hypolipidiques a entraîné l'apparition des aliments réduits en matière grasse et des produits spéciaux «light». La diminution de la part des graisses dans l'apport calorique quotidien a coïncidé avec le début de l'épidémie de surpoids. Ce phénomène a été observé de manière particulièrement frappante aux États-Unis, mais de nombreux pays européens ont été confrontés à la même évolution: depuis des décennies, la part des graisses n'a cessé de diminuer et celle des glucides d'augmenter. Et, contrairement aux attentes, l'apport énergétique journalier ne s'est pas

réduit, mais a au contraire augmenté ou est resté au même niveau. En parallèle, la sédentarité a continué à progresser et la consommation d'énergie à baisser. Rien ne pouvait empêcher la progression du surpoids.

### Il y a calorie et calorie

La calorie est une unité d'énergie uniforme. Toutefois, la régulation hormonale des calories par l'organisme varie en fonction de leur provenance. Ainsi, certaines calories favorisent l'appétit et la faim, notamment celles qui proviennent de l'amidon, donc des produits à base de farine blanche et du sucre. D'autres calories contribuent quant à elles à la sensation de satiété et entraînent une plus grande satisfaction via le système de récompense.

Au cours des dernières décennies, plusieurs dizaines d'études d'intervention diététiques ont montré avec évidence que les régimes hypolipidiques de réduction pondérale n'apportaient pas plus d'avantages. Les recommandations nutritionnelles officielles continuent néanmoins de préconiser une alimentation pauvre en graisses dans la prévention et le traitement du surpoids.



## Les régimes hypoglucidiques riches en graisses ont le vent en poupe

Des chercheurs de renom de l'Université de Harvard, parmi lesquels Walter Willett, Frank Hu et David Ludwig, ont publié récemment une nouvelle revue systématique avec méta-analyse d'études d'intervention diététiques contrôlées (1). L'analyse a porté sur un total de 53 études d'une durée minimale d'un an et regroupant plus de 68 000 participants. La synthèse de l'ensemble de ces résultats avait pour but de déterminer si les régimes hypolipidiques (low fat) permettent une perte de poids plus importante que les régimes où la part de graisses est plus élevée, comme les régimes hypoglucidiques (low carb) ou le régime méditerranéen. Il s'agissait en outre de vérifier si, comparativement à une alimentation normale, un régime pauvre en graisses permettait aux probants de perdre du poids.

### L'essentiel des résultats

- Les régimes hypoglucidiques riches en graisses entraînent d'une manière générale une perte de poids significativement plus importante que les régimes hypolipidiques.
- Les régimes low fat hypocaloriques (apport énergétique contrôlé) entraînent une perte de poids moindre que les régimes low carb ad libitum, sans contrôle de l'apport énergétique.
- Lorsque les interventions atteignent une différence d'apport énergétique d'au moins 5 % entre les régimes, les régimes riches en graisses sont significativement plus efficaces que les régimes hypolipidiques en termes de perte de poids.
- Si l'on compare des interventions diététiques menées avec des intensités identiques, les régimes riches en graisses permettent d'atteindre des pertes de poids plus importantes que les hypolipidiques.
- Les régimes hypolipidiques entraînent néanmoins une perte de poids significative comparativement à l'alimentation normale des probants (comparaison avant / après).

Les chercheurs de Harvard concluent que les études contrôlées et randomisées n'apportent aucune preuve que les régimes pauvres en graisses favorisent davantage la réduction pondérale à long terme que les autres régimes. En outre, étant donné que, comparativement à d'autres régimes de même intensité, la perte de poids sur la durée est moindre avec le low fat, les prescriptions nutritionnelles officielles devraient cesser de recommander le recours aux régimes hypolipidiques.

## Low carb: risque cardiovasculaire minime

Une seconde méta-analyse, menée par des chercheurs américains de l'Université de Georgetown (Washington, DC) et du Cedars-Sinai Medical Centers de Los Angeles, a réalisé une synthèse d'études diététiques contrôlées et randomisées sur la réduction pondérale. L'apport énergétique journalier devait comprendre moins de 30 % de graisses chez les groupes «low fat» et moins de 120 grammes de glucides chez les groupes «low carb». La durée des études devait être de huit semaines au minimum (2). Au total, 17 études correspondant à ces critères et regroupant 1 797 personnes en surpoids ou obèses ont été identifiées.



Suisse. Naturellement.



[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)

## L'essentiel des résultats

- Le groupe «low carb» présentait une perte de poids significativement plus importante de 2 kg. La perte de poids moyenne y était de 7,8 kg, alors qu'elle était de 5,9 kg pour le groupe «low fat».
- En moyenne, la baisse de l'IMC était de 2,8 unités dans le groupe «low carb» et de 2,1 unités dans le groupe «low fat».
- Sous le régime low carb, la baisse du taux de cholestérol total était de 2,8 mg/dl, alors qu'elle était de 13,8 mg/dl pour le régime low fat.
- Durant l'intervention, la baisse du cholestérol LDL était de 1,8 mg/dl sous le régime low carb et de 10,9 mg/dl sous le régime low fat. Parallèlement, le cholestérol HDL a augmenté de 4,4 mg/dl sous le régime low carb, alors qu'il a baissé de 1,0 mg/dl sous le régime low fat.
- Le taux de triglycérides a quant à lui baissé de 41,1 mg/ml sous le régime low carb, alors que la baisse n'était que de 11,3 mg/dl sous le régime low fat.
- Enfin, avec le régime low carb la pression artérielle systolique a diminué de 6,7 mmHg, alors que la baisse était de 4,4 mmHg pour le régime low fat.

À partir de ces facteurs, les scientifiques ont estimé le risque à dix ans de survenue d'un accident cardiovasculaire lié à l'athérosclérose sur la base d'une formule de calcul développée et recommandée par l'autorité américaine en matière de santé publique. D'après cette formule, on peut s'attendre à une diminution faible mais significative de 0,1–0,8 % du risque cardiovasculaire sous le régime hypoglycémique par rapport au régime hypolipidique.

Ces chercheurs arrivent aussi à la conclusion qu'il est urgent de revoir les recommandations nutritionnelles officielles et de donner leur place à des régimes de type hypoglycémique.

## Bibliographie

1. Tobias DK, Chen M, Manson JE, Ludwig DS, Willett W, Hu FB. Effect of low-fat diet interventions versus other diet interventions on long-term weight change in adults: a systematic review and meta-analysis. *Lancet Diabetes Endocrinol* 2015.
2. Sackner-Bernstein J, Kanter D, Kaul S. Dietary Intervention for Overweight and Obese Adults: Comparison of Low-Carbohydrate and Low-Fat Diets. A Meta-Analysis. *PLoS One* 2015;10(10):e0139817.

## Pour de plus amples informations

Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk  
Relations publiques / Centre de compétences «lait»  
Susann Wittenberg, écotrophologue BSc  
Weststrasse 10, case postale, 3000 Berne 6  
Téléphone 031 359 57 57, factsandnews@swissmilk.ch

Newsletter pour les professionnels de la nutrition, décembre 2015



Suisse. Naturellement.

[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)