

## Meilleur contrôle du poids avec davantage de protéines et de graisses

Il existe de nombreuses théories et recettes autour de la perte de poids. Dans le domaine de la diététique, les plus importantes pertes pondérales maximales sont enregistrées avec des régimes formulés et des régimes de substitution (1). Parmi les concepts de régime à base d'aliments naturels à suivre dans des conditions ad libitum, les régimes hyperlipidiques-hyperprotéinés et hypoglycidiqes (Low Carb) l'emportent sur les régimes hyperglycidiqes pauvres en graisse (Low Fat) (2, 3). Phénomène typique, la réduction pondérale maximale est atteinte pour tous les régimes



Meilleur contrôle du poids avec le Low Carb

au bout de 6 mois. Ensuite, le poids remonte. Les différences entre les différents concepts de régime sont ainsi nivelées avec le temps. Au bout de deux à trois ans, le poids se rapproche dans tous les régimes du poids de départ.

### L'effet yoyo

L'effet «yoyo» relève d'une loi physique naturelle et de mécanismes de compensation physiologiques pour la perte de poids ! Une diminution de la masse corporelle équivaut à une diminution des besoins énergétiques pour l'entretien de celle-ci. Plus on maigrit, plus le métabolisme de base est faible. En même temps que le poids diminue, le tractus gastro-intestinal envoie au système nerveux central (SNC) des signaux stimulant l'appétit et la faim et induisant ainsi une ingestion de quantités accrues de nourriture (4).

D'où la règle que pour réussir à maintenir le poids sous contrôle après la perte de poids initiale, il faudrait tenir compte d'au moins trois facteurs influençables:

- 1) meilleur rassasiement possible
- 2) autant que possible maintien de la masse non adipeuse
- 3) autant que possible maintien du métabolisme de base

Les régimes hyperprotéinés se sont révélés supérieurs pour ce qui est de ces trois aspects (5).



## Ralentissement du métabolisme de base et différents modes d'alimentation

De multiples études ont prouvé que l'activité du métabolisme de base peut dans certaines conditions baisser davantage que ne le laisserait prévoir la perte pondérale. Le groupe de travail dirigé par le professeur David Ludwig de l'Université de Harvard a montré récemment dans une étude rigoureusement contrôlée que les écarts observés pourraient être dus à des modes d'alimentation différents (6, 7).

Pour la réalisation de cette étude, 21 volontaires bien portants mais en état de surpoids (IMC moyen de 30) âgés de 18 à 40 ans ont été recrutés. Ils ont été tout d'abord soumis à un régime hypocalorique (rapport lipides:glucides:protéines = 30:45:25). Quand ils ont tous eu perdu l'équivalent de 10 - 15 % de leur poids initial, ils ont été attribués par tirage au sort, dans le cadre d'un test croisé, à l'un de trois différents groupes de régime isocalorique visant à maintenir leur poids acquis:

- régime Low Fat avec 20 % én. en lipides et 20 % én. en protéines
- régime à faible indice glycémique (Low GI) avec 40 % én. en lipides et 20 % én. en protéines
- régime Very Low Carb avec 60 % én. en lipides et 30 % én. en protéines

Chaque phase de régime a duré 4 semaines, et chaque participant à l'étude devait accomplir les trois phases de régime. Les articles inspirés de cette étude parus jusqu'ici ont rapporté des différences au niveau du métabolisme énergétique et de l'approvisionnement en substrats pendant les phases de maintien pondéral (6, 7). Le métabolisme de base a été mesuré par calorimétrie indirecte et le métabolisme énergétique global par la méthode «Doubly Labeled Water», le procédé le plus précis qui soit pour mesurer la dépense en énergie.

### Résultat

Pour une perte pondérale identique, la plus forte réduction du métabolisme de base et du métabolisme énergétique global relativement au poids de départ a été enregistrée avec le régime hypolipidique-hyperglucidique. Pour le métabolisme de base, la baisse mesurée avec le régime Low Fat était de 205 kcal par jour, contre une baisse de 166 kcal par jour pour le régime Low GI et de 138 kcal par jour pour le Low Carb. S'agissant du métabolisme énergétique global, la baisse mesurée avec le régime Low Fat était de 423 kcal par jour, contre 297 kcal par jour pour le Low GI et seulement 97 kcal par jour pour le Low Carb (6).

Dans un essai, les chercheurs ont vérifié en phases postprandiale et postabsorptive la disponibilité énergétique au niveau des tissus périphériques avec les substrats énergétiques glucose, acides gras et corps cétonique du sang. L'essai a montré qu'après trois heures de phase postprandiale, l'approvisionnement en substrats énergétiques sous le régime Low Fat baissait significativement, et qu'il restait aussi plus faible qu'avec les deux autres types de régime après cinq heures de phase postprandiale (7).

## Commentaire

Ces constats mettent en évidence qu'après une perte pondérale identique, les différentes proportions de nutriments déclenchent des mécanismes de régulation significativement différents et que l'on a affaire à des situations différentes sur le plan énergétique. Les chercheurs concluent de leurs données que les régimes hypolipidiques-hyperglucidiques pourraient contribuer, vu l'approvisionnement réduit des tissus en énergie, à une augmentation de l'appétit et de la sensation de faim, et diminuer ainsi les chances de maintenir le poids acquis après la perte pondérale. De plus, un régime pauvre en lipides va de pair avec une plus forte réduction de l'activité du métabolisme énergétique, ce qui pourrait également contribuer à la prise rapide de poids. Par contre, sous un régime hyperlipidique-hyperprotéiné, l'apport énergétique est meilleur. Et en association avec la réduction moins forte des métabolismes énergétiques de base et global, cela pourrait expliquer au moins en partie pourquoi les régimes mettant l'accent sur les lipides et les protéines sont plus efficaces que les autres concepts de régime durant les deux premières années en termes de perte de poids et de contrôle pondéral.

## Bibliographie

1. Casazza K, Fontaine KR, Astrup A, et al. Myths, presumptions, and facts about obesity. *The New England journal of medicine* 2013;368(5):446-54.
2. Santos FL, Esteves SS, da Costa Pereira A, Yancy WS, Jr., Nunes JP. Systematic review and meta-analysis of clinical trials of the effects of low carbohydrate diets on cardiovascular risk factors. *Obesity reviews: an official journal of the International Association for the Study of Obesity* 2012;13(11):1048-66.
3. Hu T, Mills KT, Yao L, et al. Effects of low-carbohydrate diets versus low-fat diets on metabolic risk factors: a meta-analysis of randomized controlled clinical trials. *American journal of epidemiology* 2012;176 Suppl 7:S44-54.
4. Sumithran P, Proietto J. The defence of body weight: a physiological basis for weight regain after weight loss. *Clinical science (London, England: 1979)* 2013;124(4):231-41.
5. Westerterp-Plantenga MS, Lemmens SG, Westerterp KR. Dietary protein - its role in satiety, energetics, weight loss and health. *The British journal of nutrition* 2012;108 Suppl 2:S105-12.
6. Ebbeling CB, Swain JF, Feldman HA, et al. Effects of dietary composition on energy expenditure during weight-loss maintenance. *JAMA: the journal of the American Medical Association* 2012;307(24):2627-34.
7. Walsh CO, Ebbeling CB, Swain JF, Markowitz RL, Feldman HA, Ludwig DS. Effects of Diet Composition on Postprandial Energy Availability during Weight Loss Maintenance. *PloS one* 2013;8(3):e58172.

## Pour de plus amples informations

Producteurs Suisses de Lait PSL  
Swissmilk  
Relations publiques /Centre de compétences «lait»  
Susann Wittenberg  
Nutritionniste BSc  
Weststrasse 10  
3000 Berne 6

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

Mailaiter avril 2013



Suisse. Naturellement.

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