

Chasse aux glucides ou aux lipides?

En Suisse, près de 37 % de la population souffre de surcharge pondérale. Pas étonnant dès lors que le marché des produits qui promettent le poids idéal fleurisse, portant parfois de curieux bourgeons. Mais la question cruciale est: «régime pauvre en lipides ou en glucides?»

Cure au vinaigre de pomme, régime dissocié, par groupe sanguin, fatburner, fit for life, Max Planck, cure F.X. Mayr, cure de pommes de terre, de riz ou de chou... La liste des régimes amaigrissants qui vous promettent le poids idéal peut s'allonger à l'infini. Reste à savoir à qui se fier et pour quel régime opter. Le régime de Nicolai Worm et sa méthode LOGI («Low Glycemic and Insulinemic Index»)? Cet auteur, spécialiste des questions nutritionnelles, affirme que le fonctionnement génétique de l'homme moderne n'a pas changé depuis l'âge de la pierre et que l'alimentation dite saine le rendrait en réalité malade.

Comment reconnaître les méthodes sérieuses? La Société suisse de nutrition (SSN), à Berne, livre une piste dans son guide pratique sur les régimes amaigrissants: «Un programme sérieux met l'accent sur le changement de comportement, qui implique de bonnes habitudes alimentaires et davantage d'exercice physique. Il n'est pas question ici de régimes stricts ni d'interdits, mais bien plus d'un mode d'alimentation qui peut être adopté à long terme, parfaitement adapté aux circonstances de la vie quotidienne».

Querelle d'experts

Chaque régime s'appuie sur un principe de base légèrement différent, mais la question au cœur de la plus vieille querelle d'experts est la suivante: doit-on privilégier un régime pauvre en graisses ou en hydrates de carbone? Les deux philosophies tendent au même objectif, à savoir la réduction de l'apport calorique. Le régime hypolipidique semble avoir les faveurs du corps médical depuis plusieurs décennies. Dr. Herwig H. Ditschuneit, de la clinique universitaire d'Ulm qui traite des jeunes souffrant d'obésité, voit les choses sous un autre angle. Dans sa thèse, il relève que «les résultats encourageants obtenus avec une alimentation à teneur réduite en hydrates de carbone devraient inciter à revoir les recommandations usuelles formulées en matière de régime». Il a constaté que les régimes riches en protéines et en graisses étaient plus efficaces que les régimes conventionnels, pauvres en graisses mais riches en hydrates de carbone. Les sujets maigrissent davantage et beaucoup plus rapidement qu'avec un régime conventionnel. Il a également constaté que les jeunes mangent très vite moins, alors que la proportion

d'aliments gras et protéiniques n'est pas restreinte. Le Dr. H. Ditschuneit conclut donc que la sensation de satiété se manifeste plus rapidement et perdure plus longtemps.

Effet rapide mais éphémère

Dr. Thomas Ellrott du centre de recherche en psychologie nutritionnelle de l'Université de Göttingen pense, au contraire, que les régimes pauvres en hydrates de carbone n'ont qu'un effet éphémère. Comme les hydrates de carbone, plus encore que les lipides, sont les principaux pourvoyeurs d'énergie «une alimentation particulièrement restreinte en glucides entraîne un déficit énergétique important et donc une réduction rapide de poids». Selon le docteur Ellrott, ce type de régime a un «effet initial à court terme» mais il doute qu'une telle alimentation puisse être adoptée à long terme. Heike Hinsén, psychologue nutritionnelle de Thoun, se méfie elle aussi des régimes hypoglucidiques. Selon elle, les hydrates de carbone ont un «effet apaisant et équilibrant». Une réduction trop importante des glucides augmente le risque de fringales, bien souvent suivies de crises d'hyperphagie.

Guide controversé

Dans son bestseller «Body Reset», Jacky Gehring préconise avant tout d'éviter l'hyperacidité de l'organisme. Certains aliments «acides» tels que le pain, le riz, les pâtes, la viande, le poisson, le fromage ou les œufs devaient être consommés avec modération. A moins d'être combinés à des aliments «basiques» (riches en sels minéraux), comme les légumes ou la salade et surtout la pomme de terre – dont l'auteur vante les vertus et qui figure une à deux fois par jour sur sa table.

En octobre dernier, André Bernhard, maître secondaire zurichois, s'est attiré de vives critiques de la part de l'Association suisse des diététiciennes diplômées (ASDD) et de la Société Suisse de Nutrition (SSN) pour avoir voulu lancer un projet pilote de lutte contre la surcharge pondérale en application de ces principes nutritionnels dans les écoles secondaires, en collaboration avec Jacky Gehring. «Comment les élèves pourraient-ils se concentrer s'ils sont privés des principales sources d'énergie que sont le pain, le riz ou les pâtes?» écrivent ces deux organismes, qui affirment que le concept de Gehring n'est pas étayé

scientifiquement et n'a donc pas sa place dans une école publique. La pyramide alimentaire de la SSN «fournit les recommandations prépondérantes en vue d'une alimentation saine depuis belle lurette» et les deux associations de renommée nationale soutiennent de nombreuses initiatives visant à promouvoir l'exercice physique et l'alimentation saine dans les écoles. André Bernhard ne se laisse cependant pas démonter par ces protestations: le projet est mis en œuvre sur une base facultative depuis le début de l'année, dans 26 écoles secondaires des cantons de Zurich et des Grisons, a-t-il indiqué en réponse à la question de l'ASD.

Les additifs: des complices cachés de la prise de poids?

Les additifs présents dans les aliments ont mauvaise presse auprès de différents auteurs de manuels de régimes. Ils seraient co-responsables de la prise de poids. Qu'en est-il? Selon la définition donnée par l'ordonnance sur les denrées alimentaires, les additifs alimentaires (codes E) sont «des substances ayant ou non une valeur nutritive, qui sont ajoutées à dessein aux denrées alimentaires, directement ou indirectement, pour des raisons d'ordre technologique ou touchant leurs qualités sensorielles».

Avant d'être autorisés à la consommation, les additifs font l'objet de nombreuses études destinées à vérifier leur innocuité, relève Bernadette Gözl, diététicienne HE en formation à la SSN. Bien sûr, certains

additifs (p.ex. les acides glutamiques ou les sulfites) peuvent déclencher des réactions chez les personnes sensibles, mais il s'agit surtout de ballonnements ou de crampes, bien plus que de prise de poids. A cet égard, il faut plutôt mentionner les édulcorants et les succédanés de sucre. Les premiers (acésulfame K, aspartame, saccharine, sucralose etc.) sont les seuls qui donnent un goût sucré en n'apportant pas ou très peu de calories, alors que les seconds (sorbitol, isomalt, mannitol, xylitol, etc.) fournissent tout de même 2,4 kcal/g environ – à titre comparatif, le saccharose contient 4 kcal/g.

Pour s'y retrouver dans ce dédale de recommandations, rappelons encore une fois les critères essentiels définis par la SSN: «Un programme sérieux met l'accent sur le changement de comportement qui implique de bonnes habitudes alimentaires et davantage d'exercice physique. Il ne s'agit pas ici de plans de régime stricts ni d'interdits, mais bien plus d'un mode d'alimentation qui peut être adopté à long terme, tout à fait adapté aux circonstances de la vie quotidienne.»

Katharina Rederer/ trad: Is

Pour en savoir plus
www.sge-ssn.ch
www.hinsen.ch ??????????