

Le thème du mois

Pour mincir convenablement, des solutions efficaces existent !

Le problème fondamental de la plupart des régimes proposés ? Ils considèrent que toutes les personnes voulant perdre du poids se trouvent dans la même situation, tant du point de vue de leur organisme que de leur environnement.

Notre expérience nous a démontré que les situations varient énormément et que la solution pour une perte de poids réussie sur le long terme réside dans une prise en charge individualisée

La partie visible de l'iceberg

La prise de poids n'est souvent que la partie visible de l'iceberg et les causes peuvent être nombreuses et variées. Les solutions envisagées doivent donc répondre à chacune d'entre elles. Il est important de sortir du pur cadre de l'alimentation pour aller plus loin dans la compréhension des mécanismes qui peuvent contribuer à une prise de poids.

La Micronutrition permet d'aborder la perte de poids de manière plus globale et également de mieux comprendre les causes des déséquilibres qui peuvent être présents dans notre organisme et de les prendre en charge. Même si cette philosophie repose sur une prise en charge individualisée de chaque patient, les problèmes les plus fréquemment rencontrés nous permettent d'établir une certaine typologie. Voici les profils les plus fréquents des personnes éprouvant des difficultés à perdre du poids.

Les quatre profils types de la résistance à la perte de poids :

1 Je mange et je grignote en mode automatique

Et si le problème venait de mes neurotransmetteurs ?

Notre cerveau produit constamment des molécules appelées neurotransmetteurs, une sorte d'hormone qui jouent le rôle de messenger dans notre cerveau. Ce sont elles qui vont conditionner la manière dont nous mangeons ou grignotons. Pour pouvoir fabriquer ces neurotransmetteurs, notre cerveau a besoin de nutriments spécifiques qui sont normalement apportés par notre alimentation.

Deux neurotransmetteurs jouent un rôle important dans la perte de poids : la dopamine et la sérotonine. La dopamine, qui est plutôt produite



Une alimentation saine et variée est importante pour garder la ligne.

le matin, est à l'origine du plaisir que nous avons lorsque nous mangeons. La sérotonine, qui est plutôt produite en fin de journée, modère quant à elle notre envie de manger ou de grignoter.

Si la dopamine n'est pas produite en quantité suffisamment importante, nous devons manger plus pour éprouver la même sensation de plaisir (sans même parfois y arriver). Une quantité insuffisante de sérotonine provoquera quant à elle des envies irréprouvables de grignoter en fin de journée. Lorsqu'on est un « grignoteur automatique », un régime restrictif ne pourra qu'aggraver les choses et provoquera également un sentiment de frustration important. La priorité est donc de normaliser la production de ces « hormones » capricieuses, par le biais de l'alimentation, avec un régime riche en protéines le matin et une portion riche en glucides en fin d'après-midi. Il faudra aussi veiller à des apports suf-

fisants en certains micronutriments essentiels à leur production, comme le fer ou le magnésium.

2 Je n'arrive pas à perdre autour du ventre.

Et si c'était mon insuline ?

L'insuline est une hormone qui permet de réguler le taux de sucre dans le sang. Elle est aussi responsable du stockage des graisses. Il faut donc bien la garder à l'œil. Différents facteurs peuvent provoquer une production excessive d'insuline : le stress, l'inflammation, des prédispositions génétiques, le tabagisme, le manque d'activité physique, un mauvais équilibre entre Oméga 6 et Oméga 3 ou une alimentation trop riche en sucres. Lorsque la machine à insuline est lancée, un cercle vicieux s'installe : accumulation de graisses viscérales, prise de poids et inflammation consécutive vont aggraver le processus. Sur

le long terme, cette situation pourra déboucher sur des problèmes comme l'hypercholestérolémie, le diabète et les apnées du sommeil.

Certaines stratégies alimentaires permettent de reprendre le contrôle sur la production d'insuline, comme par exemple l'éviction totale des glucides pendant un repas par jour. Des compléments alimentaires à base de grenade fermentée, riche en polyphénols antioxydants et anti-inflammatoires, vont également permettre de neutraliser le cercle vicieux engendré par la production excessive d'insuline et de répondre efficacement aux problèmes de cholestérol qui peuvent en découler. Des apports suffisants en Oméga 3, en particulier de type EPA, seront également d'excellents alliés pour réguler l'insuline.

3 Je ne mange rien mais je ne perds pas de poids !

Et si je ne mangeais que des calories vides ?

« Je ne mange rien, je meurs de faim tout le temps mais je ne maigris pas : deux tranches de pain le matin, une salade sans sauce avec du pain le midi, 4 biscuits allégés à 16h et juste une assiette de pâtes sans rien dessus le soir ». Effectivement c'est à peine 1'200 kcal par jour, mais ce sont des calories vides ! Choisir ce qu'on va manger pour maigrir, ce n'est pas uniquement une question de calories, c'est aussi et avant tout une question de densité nutritionnelle des aliments, c'est-à-dire leur composition en éléments utiles comme les vitamines, les minéraux et les acides gras de bonne qualité.

Nous savons maintenant que les éléments qui conditionnent notre satiété ne sont pas les calories, mais la richesse des nutriments contenus dans notre assiette. Donc si nous mangeons des calories vides, notre organisme, à la recherche de nutriments utiles va nous inciter à manger davantage en créant une sensation de faim. De plus ces calories vides auront tendance à se déposer sous forme de graisse, plutôt que d'être métabolisées. Si vous vous trouvez dans cette situation, il vous faudra impérativement enrichir votre régime en aliments riches en micronutriments comme les fruits, les légumes, les oléagineux et même le chocolat noir...

4 J'ai le ventre un peu capricieux...

Et si c'était ma flore intestinale ?

« Pourquoi me parler de mes problèmes intestinaux ? Ce qui m'intéresse, c'est ma perte de poids ! » Et bien, détrompez-vous. Depuis 2006, de sérieuses études ont montré un lien très étroit entre la composition de notre flore intestinale et notre poids. Pour la même assiette ingérée, une personne ayant une flore intestinale déséquilibrée absorbera et stockera beaucoup plus de calories qu'une personne ayant une flore intestinale équilibrée.

Les symptômes d'une flore intestinale déséquilibrée sont les ballonnements, la constipation, les diarrhées ou douleurs abdominales régulières. Il est dans ce cas essentiel de d'abord résoudre ce problème pour pouvoir envisager une bonne perte de poids. Il faudra par exemple privilégier dans l'alimentation des aliments dits « prébiotiques » comme les bananes, les asperges, l'oignon, l'ail, les pommes de terres refroidies. Ces aliments favorisent le développement des bactéries « amies » et permettent ainsi de rééquilibrer notre microbiote. Une complémentation en probiotiques permettra d'accélérer le processus de rééquilibrage.

Et moi dans tout ça ?

Que vous vous reconnaissiez ou pas dans ces quatre profils types, il faut garder à l'esprit que la prise de poids est souvent multifactorielle. C'est pourquoi une perte de poids ne peut être efficace et durable que si elle est adaptée à votre situation individuelle, afin de prendre en compte l'ensemble des facteurs en cause.

Vouloir mincir pour se sentir mieux, plus belle ou plus beau est légitime, mais il ne faut pas pour autant foncer tête baissée sur des régimes miracles, qui sont la plupart du temps inefficaces, voir nocifs sur le long terme. Il est important de mieux comprendre les besoins de son organisme pour pouvoir s'orienter vers les bonnes solutions. Un professionnel de santé qualifié saura vous aider dans votre démarche.

Mme Virginie TERRIER/
Diététicienne spécialisée en Micronutrition/
Centre Efficium à Genève