



Danielle Lévesque,
diététiste

Les diètes à basse teneur en hydrates de carbone (glucides-sucre) : pas de miracle en vue

« Les gens les plus minces au monde sont ceux qui mangent le plus d'hydrates de carbone. » C'est ce que révèle une étude sur plus de 4 000 hommes et femmes à travers le monde. Et ceux qui mangent le plus de protéines sont les plus gros. Avis aux Atkins et Montignac de la planète. Nous n'avons qu'à penser aux Asiatiques qui ne se privent pas de riz et dont les portions de viande sont petites. En Asie, une livre de viande peut nourrir environ 6 personnes.

Les diètes basées sur la consommation d'aliments à basse teneur en glucides sont loin de remplir toutes leurs promesses notamment au niveau de la perte de poids. Favorisées par d'imposantes campagnes publicitaires et par l'engouement populaire pour la minceur, ces diètes — et les produits qui leurs sont reliés — se retrouvent partout. Des supermarchés y consacrent de l'espace sur leurs tablettes et on peut voir dans les vestiaires de centres sportifs des publicités vantant les mérites d'une marque de bière dite « *low carb* ». Aux États-Unis, des restaurants branchés proposent à leurs clients soucieux de leur alimentation des mets à faible teneur en glucides. C'est la mode, la tendance du moment et si, en plus, cela fait vendre... Rappelons-nous toutefois que la nutrition n'est pas une mode, mais une science.

Qu'en est-il au juste ?

Ces régimes interdisent tous les féculents (pains, pâtes, riz), les légumineuses, les fruits et les sucres. Par contre, il n'y a aucune limite quant aux aliments riches en lipides ou en gras. On mange à volonté beurre, huiles, graisses et des aliments riches en protéines comme la viande, les œufs et le fromage. Certes, les gras sont nécessaires dans l'alimentation mais ils ne doivent guère représenter plus de 30 % des

Calories ou kilojoules consommés dans une journée. Et de préférence, on choisit les gras de bonne qualité : avocat, noix, huiles monoinsaturés, d'olive, de canola... Les protéines sont tout aussi nécessaires, mais doivent représenter environ 20 % des Calories totales absorbées quotidiennement.

Résultats

Ces fameuses diètes *low carb* tiennent-elles leurs promesses amaigrissantes ? Rien n'est moins sûr. Au chapitre de la perte de poids, les résultats ne sont pas fameux. On estime que les gens qui suivent ce genre de régime perdent environ 2 à 4 kilos par semaine. Par la suite, l'amaigrissement est plus lent. Par ailleurs, on constate une importante reprise de poids après l'arrêt du régime.

Mais ce n'est pas tout, il y a des risques pour la santé. On note une augmentation de la fatigue due à l'absence des glucides qui représentent la forme d'énergie la plus facilement utilisable par le corps humain et une augmentation excessive du taux de cholestérol sanguin dans le sang. N'oublions pas que les maladies cardiovasculaires sont le premier facteur de risque relié au diabète. On observe aussi d'autres effets : constipation et, à plus ou moins long terme, le manque de fibres contenues dans les féculents (produits céréaliers – pains de grains entiers), dans les fruits entraînent des maladies comme la maladie diverticulaire et certaines formes de cancer. Ce régime prive le corps de vitamines essentielles, d'antioxydants et de sels minéraux.

La personne diabétique doit avoir une saine alimentation adaptée à elle, couvrant tous ses besoins nutritifs et énergétiques selon son âge, sa grandeur, son sexe et son activité physique. Seule la diététiste-nutritionniste est habilitée à adapter l'alimentation du diabétique selon ses besoins.

Soyons un peu plus réalistes. Si nous voulons vraiment régler des problèmes de poids reliés à notre alimentation, consultons ou reconsultons notre diététiste-nutritionniste au besoin ou encore relisons notre plan d'alimentation élaboré par celle-ci. Rappelons-nous que si les diètes miracle existaient vraiment, plus personne n'aurait de problème de poids. La nutrition est une science, pas une religion. 🍌