

Fin de règne pour le régime Atkins

Cela semblait trop beau pour être vrai : des œufs au bacon à volonté tous les jours et réussir malgré cela à perdre du poids. Des millions d'Européens ont essayé le régime Atkins et des exemples de perte de poids spectaculaire ont été rapportés, mais des craintes quant à l'équilibre nutritionnel et de mauvais résultats à long terme pourraient signifier la fin du règne du régime Atkins.

En contradiction flagrante avec toutes les recommandations officielles pour un régime alimentaire sain, le régime Atkins préconise de ne pas restreindre la consommation des lipides, comme le beurre, et de consommer à volonté viandes, poissons, œufs et produits laitiers. Il existe cependant une ombre au tableau : la consommation d'hydrates de carbone, sucrés (sucres) et salés (amidon) est strictement limitée. Ce régime n'autorise que de faibles quantités de légumes et surtout de fruits, qui peuvent contenir une proportion non négligeable d'amidon et de sucres. Aussi surprenant que cela paraisse, il est possible de perdre du poids avec ce régime. Alors comment fonctionne-t-il ?

Le poids perdu initialement correspond à de l'eau et non à de la graisse.

Tout d'abord, le régime apportant peu d'hydrates de carbone, l'organisme commence à puiser dans ses réserves appelées glycogène. Le glycogène est lié à l'eau et cette eau est éliminée lorsque le glycogène est utilisé. Cela signifie que la perte de poids spectaculaire qui a lieu au début d'un régime pauvre en hydrates de carbone est due pour une large part à une perte d'eau et non de graisse.

Inhibition de l'appétit

Une fois les réserves de glycogène épuisées, l'organisme commence à utiliser la graisse et les muscles pour produire de l'énergie. Lorsqu'il utilise la graisse en l'absence d'hydrates de carbone, l'organisme produit des substances appelées corps cétoniques, qui sont normalement éliminés dans les urines. Si leurs taux sont très élevés, les corps cétoniques peuvent commencer à s'accumuler dans le sang et leur odeur, semblable à celle du vernis à ongles, devient perceptible dans l'haleine. Cet état cétonique peut provoquer des nausées et de la fatigue, mais les personnes ont tendance à s'en accommoder car ce phénomène indique que l'exigence d'une faible consommation d'hydrates de carbone est respectée. Les corps cétoniques, de même que l'abondance des protéines, contribuent à inhiber l'appétit, réduisant ainsi la quantité d'aliments consommés. Bien qu'ils soient autorisés à manger autant qu'ils en ont envie, les adeptes de ce régime absorbent en réalité moins de calories, car ils n'ont pas faim ¹.

Un régime difficile à suivre

Le régime Atkins n'est pas conforme aux recommandations pour un régime alimentaire sain et n'autorise qu'une nourriture pauvre en hydrates de carbone. Si le manque de choix explique souvent pourquoi les personnes mangent moins, il constitue également l'une des principales causes d'abandon. Les aliments autorisés finissent par lasser, de sorte que le régime devient de plus en plus difficile à suivre. Pendant les six premiers mois, un régime de type Atkins permet de perdre du poids plus rapidement qu'un régime traditionnel pauvre en lipides et limité en calories, mais il a été récemment démontré qu'au-delà de 12 mois, il n'existe plus aucune différence quant au taux de réussite ^{2, 3}. Il semble que de nombreux régimes de types différents permettent d'obtenir une perte de poids à long terme comparable, la condition essentielle de la réussite de ces régimes étant l'observance ⁴.

Le mauvais choix

Le régime Atkins représente un mauvais choix pour de multiples raisons. Tout d'abord, le régime Atkins est généralement riche en lipides, particulièrement en lipides saturés, et les risques de ce régime en ce qui concerne la santé cardiaque ne sont pas encore connus. De plus, les reins sont davantage sollicités pour traiter et éliminer les déchets des protéines, présentes en quantités très importantes. Ce régime est également déséquilibré sur le plan nutritionnel. L'exclusion des aliments riches en hydrates de carbone, notamment des céréales, des fruits et des légumes, signifie que les vitamines, les minéraux et les fibres que l'on trouve dans les végétaux, ainsi que certaines substances telles que les flavonoïdes, les caroténoïdes et d'autres antioxydants font aussi défaut. Nous devrions consommer davantage, et non pas moins, de ces aliments qui contribuent à nous protéger de certaines maladies comme le cancer et les maladies cardiaques.

Délaissé par le public

Initialement séduisant, le régime Atkins semble devenir ennuyeux au bout d'un certain temps et ne permet pas d'obtenir une perte de poids à long terme plus importante que d'autres programmes diététiques. Plusieurs études scientifiques sont en cours ou en projet afin d'examiner les effets à long terme sur la santé d'un tel régime, mais entre temps, sa popularité pourrait déjà décliner. Le public est en train de passer à autre chose et les ventes des

produits et des livres consacrés au régime Atkins sont en baisse. Quel sera le prochain engouement en matière de régime alimentaire ?

Références

1. Astrup A, Larson T and Harper A (2004) Atkins and other low-carbohydrate diets: hoax or an effective tool for weight loss? *The Lancet* 364:897-899.
2. Foster GD et al (2003) A randomized trial of a low-carbohydrate diet for obesity. *New England Journal of Medicine* 348:2082-2090.
3. Stern L et al (2004) The effects of low carbohydrate versus conventional weight loss diets in severely obese adults: one year follow up of a randomised trial *Annals of Internal Medicine* 140:778-785.
4. Dansinger ML et al (2005) Comparison of the Atkins, Ornish, Weight Watchers, and Zone Diets for Weight Loss and Heart Disease Risk Reduction. A Randomized Trial. *Journal of the American Medical Association* 293:43-53.