



La suppression totale de nutriments: Attention Danger !! Exemple des Glucides

Dans l'organisme, les métabolismes des nutriments (protéines, lipides, glucides), vitamines et minéraux, mais aussi l'eau, fonctionnent en synergie.



(Source : Emilio Sanchez. Nutritionniste)

Nous pourrions détailler le mécanisme mais voici une explication globale et ce qui peut se produire.

Lorsqu'un "élément manque à l'appel », un déséquilibre, un désordre, des compensations se créent. Il peut se produire certains "blocages" au bon fonctionnement de l'organisme.

Exemple lorsque les glucides sont supprimés:

l'organisme fonctionne au ralenti (les glucides étant un carburant essentiel notamment aux muscles et au cerveau). Il s'économise pour se préserver, "survivre", ce qui signifie que les dépenses liées au métabolisme de base sont diminuées. Lorsque des Glucides sont ensuite réintégrés à l'alimentation pour diverses raisons, le métabolisme de base (correspondant globalement aux dépenses des organes et tissus selon son âge, son sexe, sa taille...) ayant diminué, l'organisme dépense moins d'énergie et fonctionne comme s'il voulait mettre les Glucides en réserve pour se préserver « au cas où ».



C'est ce qui se passe dans le mécanisme de l'effet Yo-yo notamment pour les régimes restrictifs et privatifs :

Exemple de démarche courante :

« C'est décidé, je veux perdre du poids mais plutôt rapidement alors je choisis une méthode radicale : je ne mange plus de sources de glucides. Puis cela fonctionne un certain temps, je maigris, cela me convient mais je finis par craquer, je me suis trop privé, j'ai besoin et envie de remanger du pain, des pâtes, des gâteaux, des fruits, des bonbons.... Je remange petit à petit normalement, voire un peu plus parce que j'en ai marre de tout contrôler, je reprends le poids perdu, voire plus. Puis je suis à nouveau déterminé, je fais petit à petit attention mais je ne perds plus de poids aussi facilement : je perds du poids mais pas suffisamment à mon goût, cela devient long et laborieux, alors je reviens à ce qui avait été efficace à un moment pour moi : j'élimine à nouveau les glucides. Je maigris mais je n'atteins plus mon poids « idéal », alors je finis par craquer à nouveau sur les aliments contenant des glucides puisque j'en « rêve », je ne me contrôle plus et puis de toute façon je suis démotivé, cela ne fonctionne plus. Je reprends alors + de poids (en effet soit je mange en quantité démesurée, je me suis trop privé, je lâche prise, soit même si je remange normalement, mon organisme dépense moins d'énergie pour son bon fonctionnement) ... ».

Et ce mécanisme peut durer longtemps...

Les dépenses liées au métabolisme de base étant moindres, les efforts à déployer pour augmenter les dépenses énergétiques totales doivent être supérieurs, ou bien l'apport énergétique diminué...mais jusqu'où ???!!!

L'organisme est obligé d'utiliser d'autres substrats énergétiques pour bouger, raisonner ...comme par exemple les protéines, d'où une fonte musculaire et une fatigue importante apparaît.

A noter que la suppression des Glucides joue sur les émotions, l'humeur, un manque de concentration se fait sentir... et des troubles du comportement alimentaire peuvent apparaître et cela peut devenir très destructeur pour soi.

On peut rencontrer couramment des cas où la privation crée une frustration qui crée une obsession puis des compulsions, une addiction à un goût, à un comportement... et le chemin peut alors être long.

Il est donc important de tout faire pour ne pas arriver à ce stade là (manger de tout, en quantité raisonnable mais ne pas oublier de « vivre », rester ancré dans la « vie réelle et sociable ») et préserver ainsi sa santé physique et mentale.

Amelie Pozzobon. Diététicienne et Educatrice sportive. 11 janvier 2014