Jean-François Marcon
ACCOMPAGNATEUR
EN NUTRITION

Entrepreneur Individuel
06 48 13 79 89
https://jemangejesuis.fr/

Ne comptez pas sur les calories !

Compter (sur) les calories pour maigrir est un réflexe culturel. L'argument est simple, il semble évident : notre corps aurait besoin de X calories, selon notre âge, notre gabarit et nos agitations. Ainsi, il faudrait X calories pour maintenir notre poids, moins de X calories pour maigrir, plus de X calories pour grossir. La messe est dite !
Sauf que, le métabolisme est plus complexe qu'une messe universelle dont le prêtre confond arithmétique et physiologie ! Dans les faits, le sermon calorique traite 11 % du problème. Cette perception de notre alimentation ignore donc 89 % des données qui servent à transformer la nourriture en énergie !
Alors, ne soyons pas frileux et explorons ensemble les parties immergées de cet iceberg métabolique : entropie, calories vides ou pleines, stockages des carburants, perte de sensibilité à l'insuline et effondrement métabolique sont autant immersions à entreprendre pour comprendre que les calories ne font pas le poids !

L'entropie, c'est globalement tout sauf aller droit au but ! Imprévus, incertitudes, détours, dispersions, désordres apparents, l'entropie est partout. C'est même une loi fondamentale de l'univers, une loi essentielle et vitale pour l'extension du vivant… Notre métabolisme n'y échappe pas. Au lieu d'aller droit au but lorsque nous mangeons, au lieu de transformer, par exemple les 2500 kcal de notre ration journalière en autant d'ATP (= énergie issue de la combustion de nos aliments), nos cellules dispersent tout cela selon des priorités qui nous échappent. En fait, la production d'énergie s'adapte en permanence à nos besoins physiologiques. Ces adaptations sont si puissantes que, sur une journée et ponctuellement, elles ne sont pas à 700 kcal en plus ou en moins, ce qui relativise toutes pesées des aliments pour savoir si le compte en calories est bon !

Et puis, il y a calories et calories ! Celles qui sont riches en nutriments (les calories pleines) et celles qui en sont pauvres (les calories vides). Or, notre corps a besoin de quoi ? De nutriments ! Se nourrir, c'est faire le plein de nutriments. Si nous n'avions besoin que de calories, autant faire le plein d'énergie dans une station service, bien qu'avec la hausse des prix des hydrocarbures, ça ce discute ! Sérieusement, à calories égales, nous avons des aliments nutritionnellement très différents et l'entropie, ci-dessus expliquée, a peu faire d'une alimentation pauvre en nutriments…

Justement, parlons carburants ! Notre corps en utilise plusieurs. Pour simplifier, considérons les 2 principaux : le glycogène et les triglycérides. Le glycogène, c'est une réserve de glucides que le corps met au « frigo ». Les triglycérides, eux, sont une réserve de lipides (graisses) stockés au « congélateur ». Ce qui est au « frigo » est facile d'accès donc utilisable spontanément, sans contrainte par le corps. Si le « frigo » est plein et que les apports continus, le corps stocke au « congélateur » pour plus tard, au cas ou le « frigo » se vide. Or, en présence d'insuline (prochain paragraphe), l'accès au « congélateur » se verrouille : impossible de déstocker les graisses qui s'y trouvent, même si le « frigo » se vide ! Or, l'insuline est largement sécrétée lorsque nous mangeons des glucides et des protéines : produits sucrés, céréales, pains, pâtes, riz, féculents, légumineuses (…), viandes, produits laitiers, œufs… Il est donc difficile de se nourrir sans produire constamment de l'insuline, au risque de bloquer l'ouverture du congélateur, surtout si nos cellules « se fâchent » avec l'insuline…

L’insuline est une hormone vitale qui remplit plusieurs missions. Parmi ces missions, elle est hypoglycémiante : elle retire le glucose du sang pour le présenter à nos cellules. Elle est aussi anabolisante (prise de masse) : elle permet la synthèse des acides aminés (la fabrication de muscles) et la lipogenèse (le stockage des surplus alimentaires sous forme de graisses).
Hélas, nos modes de vie ont un problème avec l’insuline ! Nous ingérons souvent de nombreux aliments (ou boissons) qui obligent notre insuline à frapper en permanence « aux portes » de nos cellules pour leur apporter tout ce glucose. A force, nos cellules sont fatiguées par ce tapage insulinique et ouvrent de moins en moins leurs portes, laissant le glucose dans le sang. Sauf que trop de glucose dans le sang peut être mortel ! Le corps sécrète donc encore plus d’insuline pour insister plus fortement auprès des cellules ! Au final, les cellules «se fâchent » et entre en « résistance » face à l’insuline. Cette résistance oblige notre corps à produire d’importantes sécrétions d’insuline même en mangeant peu ! Un vrai cercle vicieux vient de s’installer…
Comme l’insuline est anabolisante, nous grossissons pour un rien ! Avec le temps qui passe et les kilos qui grimpent, ce sont des troubles métaboliques qui s’installent : diabète, surpoids, obésité, tension, maladies cardio-vasculaires… et bien d’autres !

Généralement, nous réagissons avant d’en arriver à ce qui précède. Notre réaction, quand nos habits rétrécissent et que notre balance déraille, est de manger moins. Un bon vieux régime hypocalorique fera bien l’affaire ! Sauf que notre corps a ses raisons que le raisonnement hypocalorique ne comprend pas… Démonstration : nous mangeons moins, donc le « frigo » se vide progressivement de son glycogène, ce qui ai désagréable car cela accentue la sensation de faim. Mais, confiant, nous pensons : une fois le « frigo » vidé, le corps piochera dans les graisses misent au « congélateur » ! Ce que nous ignorons, c’est que même en mangeant peu nous sécrétons toujours trop d’insuline, nos cellules étant devenues « résistantes » (paragraphe précédent) ! Et, en présence d’insuline, impossible d’ouvrir les « congélateurs », donc d’accéder aux graisses ! Notre corps n’a plus qu’une seule solution, foncièrement entropique : il baisse son métabolisme de base. Vu autrement, il s’adapte pour que tout fonctionne avec moins d’énergie, comme un patron en manque de trésorerie baisserai le salaire de ses employés pour sauver à tous prix son entreprise ! Résultat : nous mangeons moins, c’est pénible, notre vitalité s’en ressent et pas un seul kilo en moins sur la balance ! C’est le début de l’effondrement métabolique (et psychologique)… Merci, les régimes hypocaloriques !

Avant de conclure, un bémol : pour les personnes pratiquant une activité physique intense, ce ne sont pas les mêmes scénarios en œuvre. Au contraire, il est parfois nécessaire de compter les calories quand, en plus des nutriments, elles risquent de faire défaut ! Mais là, c’est une autre aventure…
Pour la plupart d’entre nous, vouloir compter ses calories pour maigrir, c’est ignorer que maigrir est avant tout un problème énergétique et hormonale, et qu’il serai préférable de ne pas y rajouter un problème calorique !

JF Marcon