



Comment grossir cet été ?

L'affaire est simple : grossir ou maigrir revient à ajuster nos apports en calories ! Pour cela, des formules existent ainsi que moultes applications ! D'ailleurs, le succès des montres connectées en témoigne...

Ceci dit, 11 % du problème est réglé ! Car, les 89 % restant se moquent des calories. La problématique majeure est en effet métabolique. Dit autrement, pour transformer nos aliments en ATP (l'énergie qui nous fait vivre) l'enjeu, à 89 %, c'est le bon fonctionnement de notre métabolisme. Les charges caloriques sont donc reléguées à 11 % d'effet ! Aussi, abandonnons l'illusion calorique, et les montres connectées, pour découvrir les lois de la physiologie qui régissent notre métabolisme : plongeons en eaux fraîches pour découvrir la vraie taille de l'iceberg...

1^{er} plouf : la sensibilité à l'insuline.

L'insuline est une hormone dont le rôle est de faire entrer du glucose dans nos cellules. Si peu de glucose circule dans le sang ou si nos muscles sont en plein effort, ce glucose entre dans les cellules musculaires. Si beaucoup de glucose circule dans le sang, il sera transformé en graisse (triglycérides) pour entrer dans les cellules graisseuses (adipocytes).

A force de faire des pics de glucose dans notre sang, non seulement nous risquons de stoker du gras, mais nous usons les récepteurs à glucose, et notre corps perd sa sensibilité à l'insuline comme l'on peut perdre l'ouïe à force de vivre dans le vacarme ! Cette perte de sensibilité oblige notre corps à sécréter beaucoup d'insuline pour peu de glucose dans notre sang : c'est l'hyper-insulinémie. Avec le temps, cette hyper-insulinémie devient chronique et nous, résistants à l'insuline. Conséquence, nous mangeons bien, nous mangeons peu et pourtant nous grossissons ! Notre corps fabrique donc trop d'insuline avec peu d'aliments ingérés et trop d'insuline c'est du poids en plus...

Les habitudes alimentaires les plus courantes favorisant l'hyper insulinémie sont :

- le petit déjeuner à la française (conférence 2) ;
- la consommation régulière de céréales raffinées (conférence 1) ;
- la consommation quotidienne de boissons sucrées hors efforts physiques ;
- la consommation habituelle d'aliments à sucres ajoutés (conférence 3)...

2^e plongeon : la qualité du microbiote.

Notre microbiote, ou flore intestinale, conditionne, entre autre, la performance de notre métabolisme. Les facultés de notre corps à brûler ce que l'on mange pour en extraire de l'énergie (ATP) sont donc dépendantes du bon état de notre microbiote. Les causes courantes d'un microbiote en mauvais état sont :

- un microbiote maternel perturbé pendant la grossesse ou un accouchement par césarienne ;
- des vaccinations avant 6 mois ainsi que plusieurs antibiothérapies en bas âge ;
- des déficits nutritionnels chroniques tout comme la « néfaste » food...

Pourtant, de simples apports quotidiens en fibres alimentaires (fruits entiers, légumes crus ou cuits, légumineuses, céréales complètes) nourrissent puissamment notre microbiote permettant une véritable reprogrammation métabolique ! En effet, ces fibres soutiennent la sensibilité à l'insuline, rassasient, favorisent la prise de muscles plutôt que de graisse, luttent contre l'inflammation... Tout cela parce que les fibres alimentaires sont le combustible d'un microbiote sain !

Depuis peu, certains médicaments tentent d'en faire autant ! Ce sont les sémaglutides connus sous le nom d'« Ozempic », « Wegovy », « Mounjaro », « Sexanda »... Tout un arsenal de molécules miracles, onéreuses, inefficaces dans le temps et riches en effets secondaires inconfortables !

3^e mise à l'eau : lipolyse et oméga 3.

Il y a le gras qui dégraisse ! Sans lui, plus difficile sera la lipolyse, c'est à dire le déstockage des triglycérides ! Car manger gras ne signifie pas stocker des graisses ; stocker des graisses signifie, rappelez-vous, dérèglement de l'insuline ! De fait, un apport suffisant en acides gras oméga 3, en plus de réduire l'inflammation, favorise la vidange des adipocytes (cellules sac à graisse) pour mettre que ces lipides puissent fabriquer de l'ATP. A l'inverse, un déficit ou un déséquilibre en oméga 3 prédispose à l'inflammation et à l'enfermement du gras...

4^e « splash » : l'hypothyroïdie.

La thyroïde joue un rôle majeur pour le maintien d'un métabolisme efficace : si elle faiblit, le métabolisme baisse et vice-versa. Les causes possibles d'un affaiblissement de la thyroïde sont la réduction calorique et la réduction des apports en glucides (régimes low carb, cétogène...). Ces deux erreurs génèrent :

- des sécrétions chroniques d'hormones du stress ;
- une résistance à l'insuline ;
- une chute de la testostérone ;
- des pertes en oméga 3 ;
- un dysfonctionnement de la thyroïde ;
- une réduction des processus métaboliques parallèles à la fabrication d'ATP : thermogenèse, soutien immunitaire, méthylation de l'ADN...

Résumons, une thyroïde en berne égale des kilos en trop !

5^e immersion : les errances nutritionnelles.

Forcer le corps à maigrir ne signifie pas aider le corps à maigrir ! Au contraire, avant 25 ans, au moins 1 régime restrictif en calories signifie 3 fois plus de risques de prendre du poids plus tard ! Le nutritionniste Michel Montignac, précurseur de la méthode des indices glycémiques (inefficaces en cas de résistance à l'insuline) avait bien pressenti le problème en décrivant le « calvaire de l'obèse » qui, à force de régimes et de restrictions, conduit son métabolisme à stocker l'énergie plutôt qu'à la brûler...

Sortons la tête de l'eau, bougeons aux C.O.P. !

Bougeons oui, mais pas trop intensément ! Avec un bon Quotient Respiratoire (Q.R.), obtenu lors d'efforts physiques consommant 50 % de glucose et 50 % de triglycérides, notre corps ouvre 2 fois plus de portes à glucose dans les cellules musculaires et maintient cette ouverture 5 fois plus longtemps après l'effort. Ce Q.R. apparaît lors d'essoufflements permettant de parler sans pouvoir chanter : on parle alors du « Cross Over Point » (Point de Carrefour) !

Dans les faits, nous augmentons notre C.O.P. si l'on se bouge au moins 30 minutes, au moins 3 fois par semaine pendant au moins 3 mois (repère pour les non sportifs). Or, la consommation des graisses est prioritaire en amont du C.O.P. donc, plus notre C.O.P. s'élève, plus nous brûlons des graisses à efforts identiques ! Ce qui n'est pas du tout le cas lors d'efforts plus intenses...

Concluons. Pour être sûrs de grossir, il faut une volonté de fer qui force le corps à obéir, sans chercher à comprendre ni réguler les lois de la physiologie !

Pour pouvoir maigrir, il faut amortir les pics d'insuline, soigner son microbiote, manger des oméga 3, ne pas affaiblir sa thyroïde et... sea, sun and C.O.P. !