



Dossier « Comment les régimes détraquent le cerveau » Causette novembre 2014

Interview de Guillaume Ferreira par le journal féminin « Causette » paru en novembre 2014

« Les régimes, c'est du pipeau »

En France 69% des femmes souhaitant perdre du poids ont déjà fait un régime dans leur vie, 30% en ont fait plus de cinq. Pourtant, la communauté scientifique est unanime : non seulement les régimes ne font pas maigrir, mais en plus, ils nous condamnent le plus souvent à grossir !

Tous les ans, après les fêtes, avant l'été, c'est la même rengaine, régime hyper-protéiné, régime soupe aux choux, régime dissocié, régime de star et j'en passe, l'on est gavé de nouvelles méthodes, astuces en tout genre qui, promis juré, vont en un éclair nous débarrasser de nos kilos superflus. Certes, dans un premier temps, les régimes marchent. On perd du poids, on ressort du placard son jean slim et on a le moral au top, mais hélas l'histoire ne s'arrête jamais là : 80 % des personnes qui font un régime auront repris du poids un an après. Les neurobiologistes ont observé notre cerveau à la loupe lorsqu'il est soumis à un régime drastique, le résultat est désastreux. Dérégulé, privé de plaisir, les régimes nous poussent à manger toujours plus et plus mal, provoquant pulsions et dépression, de fil en aiguille l'on est condamné à reprendre du poids, démonstration :

« *La définition de régime ? Euh, torture ?* » s'interroge Nathalie à haute voix « *enfer peut être...* » souffle-t-elle. Cette jeune femme de 31 ans n'est ni obèse, ni anorexique. Avec ses longs cheveux bruns et bouclés qui lui cachent le visage et sa robe ample qui lui tombe jusqu'aux pieds, l'on se demande même un peu bêtement pourquoi elle veut maigrir à tout prix, tant elle est vraiment jolie. Bêtement, parce qu'il est bien délicat de juger du nombre de kilos à partir duquel l'on est sensé être bien dans sa peau. « *Depuis l'adolescence, j'ai tout essayé : les sachets de poudres, le régime hyper-protéiné, le régime Mayo qui consiste à ne plus manger ni sucre, ni féculent, ni laitage ; le régime Miami, qui interdit aussi les fruits, le régime soupe aux choux... Tous ont plus ou moins bien marché, mais au bout de quelques mois j'avais tout repris ! Maintenant, je compte les calories avant d'avaler une bouchée, je*

n'ose plus manger de fruits la peur au ventre que cela me fasse grossir ; je n'ai plus d'énergie, plus de vie sociale, je suis un peu perdue » résume-t-elle, presque blasée. Nous nous sommes données rendez-vous en terrasse, dans une brasserie chic du cinquième arrondissement de Paris. Le menu affiché en devanture est alléchant, poulet fermier rôti au beurre, cœur de Rumsteck et son gratin dauphinois, profiteroles et Paris-Brest d'un maître artisan pâtissier. Cela tombe bien, levée à l'aube, Nathalie a très faim et carte blanche pour commander ce qui lui fait envie : « *Ce que j'aime moi, c'est quand il y a du fromage, les profiteroles bien sur aussi, mais là, oh non, ce n'est pas possible !* » Elle l'ignore, mais rien qu'en lisant le menu son cerveau s'est déjà préparé à l'idée de manger un peu de fromage et un peu de chocolat : « *C'est ce qu'on appelle le réflexe de Pavlov. Rien qu'à l'évocation de son repas, un chien va saliver. Il en est de même pour nous. En imaginant un aliment qui nous plaît, le cerveau anticipe la récompense et le manifeste en libérant de la dopamine, l'hormone du plaisir. C'est la même hormone que l'on retrouve dans le plaisir de manger, de faire l'amour, ou de consommer des drogues* » explique Serge Luquet, chercheur au CNRS, spécialisé dans le contrôle central du comportement alimentaire : « *notre cerveau envoie deux types de signaux : ceux pour assurer la survie et ceux pour nous donner du plaisir. Ces deux signaux engendrent la consommation de nourriture* ». Pas peu fière de se faire violence, de contrarier son désir justement, Nathalie choisit des poireaux vinaigrette « sans sauce » précise-t-elle avec une petite moue gênée au serveur. Lorsque les poireaux arrivent, de longues lamelles vertes et molles jetées sur une assiette, elle les avale d'une traite : « *Le plaisir, je n'en ai pas. De toute façon, pour ne pas trop me prendre la tête, je mange tout le temps la même chose, en général, de la salade et du blanc de poulet, ça n'a pas de goût, mais ce n'est pas non plus le but recherché* » admet-elle.

« *Dans le cas d'un régime, le cerveau crie famine, le système se dérègle, le désir de manger va être décuplé !* » Serge Luquet, chercheur au CNRS

Si la jeune femme s'était autorisée à prendre un peu de gratin avec du fromage dont elle raffole, et une cuillerée de profiterole, son cerveau aurait libéré une nouvelle fois de la dopamine. Ce petit shoot de plaisir aurait alors atteint des « récepteurs », puis graduellement cessé, jusqu'à ce qu'elle n'ait plus faim, qu'elle éprouve un sentiment de satiété, et qu'elle pense à autre chose. Mais en se privant, Nathalie a privilégié les informations cognitives (*je m'interdis de manger du fromage*) au détriment de ses propres sensations physiques physiologiques. Elle a substitué la raison au plaisir, ce qui va provoquer dans son cerveau une série de réactions en chaîne : « *Dans le cas d'un régime, le cerveau crie famine, le système se dérègle, il conclue qu'il n'y a pas suffisamment de calories pour nourrir le corps en énergie et qu'il n'a pas reçu la récompense escomptée. Du coup, il bascule en mode « survie » et va pousser à la consommation alimentaire. Le désir de manger va être décuplé !* » poursuit Serge Luquet. Ce jour là, Nathalie est retournée travailler, a tenu bon, sans se faire trop d'illusions : « *Toute la journée, je n'ai pensé qu'à manger, impossible alors de me concentrer, c'est très stressant, je vais finir par craquer !* »

Et c'est là que cela se complique. Car la réponse naturelle du corps au stress, à la fatigue, est de manger : « *Normalement, pour faire diminuer le stress, on prend un carré de chocolat, ou autre gourmandise, une récompense qui agit comme un anxiolytique. Lors d'un régime, l'on se prive déjà du plaisir de manger et en plus de ce calmant, on est en état de privation de plaisir permanent. Ce n'est pas tenable, et c'est pour cela que les régimes ne marchent pas* » conclue le chercheur.

« *A chaque fois je finis par craquer, je me dis que je suis une merde, que je suis incapable de m'auto réguler, je culpabilise, et finis le paquet de gâteau !* » Caroline, 31 ans, au régime depuis dix ans.

« *Il m'est arrivé de sortir du lit en pleine nuit, de monter dans ma voiture à la recherche d'une baguette et d'un pot de Nutella !* » s'étonne lui-même Luc. La quarantaine grisonnante, ce sympathique chef d'entreprise d'un bon mètre quatre-vingts a passé plus de vingt ans à faire la guerre avec son corps pour se débarrasser d'une dizaine de kilos en trop : « *Chaque fois, quel que soit le régime, je finis par craquer.* » Si Luc, défaitiste, en rigole un peu, Caroline, elle n'en peut plus de ce désespoir qui l'envahit après chaque fringale : « *Quand je suis au régime, j'anticipe toute la journée : « dans une heure il faut que je mange », « qu'est ce que je vais manger ». Je peux manger à 7 heures du soir, à minuit j'ai de nouveau faim, très faim. Au bout d'une semaine, je craque sur un paquet de gâteau, j'en prend un, puis deux, puis trois Je me dis que je suis une merde, que je suis incapable de m'auto réguler, je culpabilise, et vide le paquet de gâteau jusqu'à ce qu'il n'y en ait plus !* » déplore-t-elle, espérant en finir un jour avec cet effet « yoyo ».

Pourquoi Luc et Caroline jettent-ils leur dévolu uniquement sur des aliments hypercaloriques, gras et sucrés, et non sur une bonne salade aux carottes et son filet de jus de citron ? Pour prendre des forces, compenser une carence en calories peut-être ? Et bien non, pas du tout : « *cela est lié non pas à la survie, à la recherche d'énergie, mais à celle du plaisir* » explique Guillaume Ferreira, chercheur à l'Université de Bordeaux : « *Dans le cas d'un régime, le cerveau va forcer la libération de dopamine, va forcer le plaisir. Le sucre et le gras provoquent un plaisir immédiat mais cette sensation disparaît vite ce qui induit des comportements dépressifs.* ».

Parce qu'ils font un régime, Luc, Nathalie et Caroline sont donc obsédés par l'idée de manger. Lorsqu'ils craquent, c'est forcément sur un aliment qui leur garantit un bon shoot de dopamine. Le stress, la fatigue, la culpabilité, ainsi que la consommation massive de gras et de sucre vont les faire déprimer et leur donner davantage envie de sucre et de gras, c'est un cercle vicieux. Mais cela n'explique pas pourquoi Caroline finit systématiquement le paquet de gâteaux entamé ? Pourquoi ils n'arrivent plus à s'arrêter de manger ?

En 2010, en Floride, des neurobiologistes de l'institut américain de recherche Scripps ont cherché à savoir comment la consommation d'aliments type fastfood modifiait le plaisir. Ils ont commencé par placer des électrodes dans le cerveau des rats pour mesurer leur plaisir (dopamine). Puis, ils les ont soumis pendant deux semaines à un régime hamburger, sodas et chocolat. Bilan, ces petites bestioles en redemandaient, encore et encore. A cela, rien d'étonnant. Par contre, ce qu'ils vont découvrir en observant leurs cerveaux est inattendu: Plus les petits rongeurs mangeaient, moins ils éprouvaient de plaisir, leur récepteurs de dopamines diminuaient. Résultat, pour ressentir le plaisir escompté les rats étaient obligés d'augmenter les doses !

Sans aller jusqu'à placer des électrodes à Luc, Nathalie ou Caroline, l'on sait aujourd'hui que leur cerveau se comporte exactement comme celui d'un drogué : « *L'observation d'un cerveau en période de régime, donc de privation, et comparable à celui d'un héroïnomane en période de sevrage, c'est à dire soumis à des réactions compulsives et un manque de self-control* », précise Guillaume Ferreira.

Inutile d'être neurobiologiste pour comprendre alors que ces réactions compulsives, ces fringales à répétition font grossir, amorçant parfois même la spirale de l'obésité.