

Votre santé

par Dr Paul Roumeliotis

Régimes alimentaires pauvres en glucides

Les régimes alimentaires pauvres en glucides ou hydrates de carbone semblent être la nouvelle mode. Nous voyons constamment le terme « pauvre en glucides », car notre société vit une crise d'excès de poids, en outre, les enfants et les adolescents. Même si le régime « pauvre en glucides et riche en protéines » est en vogue, peu d'études scientifiques ont confirmé leur sécurité ou leur efficacité. Les études reposent sur des recherches faites auprès d'adultes, mais il est assez logique de présumer que les connaissances actuelles valent aussi pour les enfants.

Les « glucides » ou « hydrates de carbone » sont les « sucres » qui se trouvent dans nos repas. Le sucre que nous mangeons passe dans le sang puis l'organisme produit de « l'insuline » afin que les cellules puissent l'utiliser. L'excès de sucre dont nous n'avons pas besoin s'emmagasine sous forme de gras. L'insuline produit quelques effets qui peuvent contribuer au surpoids, notamment :

- faim et envies
- production de cholestérol
- production et entreposage du gras

En théorie, il est logique de penser que plus le niveau d'insuline est élevé, plus on a faim et plus il se forme de gras et de cholestérol. Des études ont en effet confirmé qu'il est possible de réduire le cholestérol sanguin en réduisant uniquement l'apport de glucides. C'est là que le type de sucre consommé est important. Il existe des « sucres simples » et des « sucres complexes ». Plus le sucre est simple, plus il passe rapidement dans le sang et plus l'élévation de l'insuline est rapide et importante. La rapidité à laquelle un aliment donné fait monter la glycémie (et l'insuline) est appelé « indice glycémique » ou IG. À 100, le sucre pur (glucose) a le plus fort IG. La consommation d'une grande quantité « d'aliments contenant des glucides à IG « élevé » entraîne la production de niveaux élevés d'insuline et en fin de compte une prise de poids. Les aliments à IG élevé sont la farine blanche, le pain, le sucre de table, les pommes de terre à chair blanche, le riz blanc et les pâtes blanches,

qui se trouvent tous facilement en grande quantité dans n'importe quel service de restauration rapide.

Par contre, un repas riche en protéines entraîne la production d'une autre hormone appelée « glucagon » qui amène en fait l'organisme à décomposer le gras. Par conséquent, lorsque nous disons « pauvre en glucides », nous parlons d'un faible apport total de glucides provenant surtout d'aliments à GI faible ou modéré (les sucres plus complexes), comme la farine moulue sur pierre, le pain pumpernickel, les pâtes de blé entier et divers fruits, légumes et viandes. Attention : même les soi-disant aliments « faibles en gras » peuvent être malsains parce qu'ils contiennent beaucoup de glucides à « indice glycémique élevé ». De plus, même dans un régime pauvre en glucides, il ne faut certainement pas oublier l'apport quotidien de gras.

Il est logique d'éviter les aliments à IG élevé; c'est une bonne habitude à conserver toute la vie. Cependant, il faut aussi acquérir tôt ces autres habitudes :

- prendre 3 repas complets et 2 à 3 goûters par jour
- surveiller et limiter les portions
- boire beaucoup d'eau
- faire de 30 à 45 minutes d'activité physique par jour

Dr Paul Roumeliotis est le Médecin hygiéniste au Bureau de santé de l'est de l'Ontario et professeur adjoint en pédiatrie à l'Université McGill. © Dr Paul Roumeliotis