

Les résistances à la perte de poids

Dr Olivier STIEN Mars 2025

À l'échelle mondiale, le nombre de cas d'obésité a presque triplé depuis 1975.

Une personne sur huit souffre aujourd'hui d'obésité.

49% des adultes âgés de 18 ans et plus, sont en surpoids et 18 % sont obèses.

50 % des hommes et 40% des femmes sont concernés par cette surcharge pondérale.

Le pourcentage d'enfants en surpoids a quadruplé depuis 30 ans (17% des enfants et adolescents sont en surpoids, 4% sont obèses).

Les années passent et le pourcentage de la population en surpoids ne cesse d'augmenter.

Les causes sont identifiées depuis longtemps : *alimentation moderne avec sucres raffinés et aliments transformés, sédentarité, temps passé sur les écrans ...*

La solution proposée depuis des décennies est la restriction calorique et la reprise d'une activité physique régulière mais les chiffres progressent toujours...

Chaque année, une nouvelle méthode est publiée, promettant de perdre 3 kg en une semaine ... Mais, cette restriction calorique amène systématiquement à la reprise du poids voire plus, dès l'arrêt de la mise en place du programme nutritionnel.

Pourquoi ces solutions sont-elles en échec ?

Il y a 2 questions essentielles à se poser :

1. Pourquoi je prends du poids ?
2. Pourquoi, je reprends inexorablement du poids voire plus qu'avant après une période de « régime » ?

En Médecine Traditionnelle Chinoise, le surpoids est la conséquence du pôle RATE engorgé.

La RATE est le pôle d'adaptation par excellence : adaptation émotionnelle, environnementale, métabolique ou immunitaire suite à une inflammation digestive chronique (*intolérances alimentaires aux produits transformés comme le blé moderne ou lait stérilisé UHT*). La Rate gère classiquement le volume des chairs (*excroissances, surpoids, engorgement des organes lymphoïdes*), des acides et des humeurs (*glaires*).

Nous sommes inégaux quant aux conséquences de la désadaptation.

En effet, il existe **2 types de structure** :

1. La structure longiligne dite neuro-arthritique où les erreurs alimentaires déclenchent en premier lieu un passage en acidité et secondairement une prise de poids modérée avec surtout une graisse abdominale.
2. La structure pléthorique prend inexorablement du poids en stockant anormalement les glucides sous forme de gras en situation de stress quotidien mal géré ou de déséquilibre dans les apports alimentaires (*par mauvaise répartition ou compensation émotionnelle*). Le passage en acidité est dans ce cas secondaire. La répartition des graisses est plus globale. Cette structure génétique conduit plus facilement à l'obésité.

Le surpoids voire l'obésité ne sont donc que les conséquences d'une désadaptation suite à la mise en jeu réflexe de mécanismes de survie avec mise en réserve automatique des sucres au repas au suivant pour pallier à une éventuelle nouvelle situation de vide d'énergie. C'est ainsi que l'organisme anticipe naturellement l'arrivée de l'hiver avec un stockage de graisses pour pallier à la baisse des températures ou le développement de la cellulite chez la femme pour pallier à une éventuelle famine lors d'une grossesse. C'est en prenant conscience de la physiologie ancestrale que les solutions naturelles pourront donc être durablement mises en place.

Examinons en détail ces mécanismes de survie et comment rétablir l'harmonie métabolique, comportementale et émotionnelle

En 1950, l'expérience « Minnesota Starvation » (*Expérience de famine*) est l'étude pionnière sur les effets de la privation de nourriture sur l'organisme avec la mise en jeu des systèmes automatiques de régulation du poids (1).

C'est la référence scientifique quant à l'impact de la privation alimentaire à long terme sur la physiologie et le comportement humains. Elle a servi de guide pour l'élaboration de programmes d'aide aux réfugiés et aux famines pour les agences internationales, pour l'étude des effets de la privation alimentaire sur le fonctionnement cognitif et social des personnes souffrant d'anorexie mentale ou de boulimie nerveuse. Cette étude a permis mieux comprendre les adaptations métaboliques qui compromettent le traitement de l'obésité et la réadaptation de la cachexie.

Le suivi de 24 semaines de semi-famine et 20 semaines de réalimentation révèle la multitude de systèmes de contrôle qui régissent la régulation de la composition corporelle pendant la reprise de poids.

Nous avons une autorégulation de la répartition maigre-graisse (très sensible à l'adiposité initiale) qui opère pendant la perte et la reprise de poids.

C'est une adaptation automatique entre les changements de composition corporelle et le contrôle de l'apport alimentaire comme de la thermogenèse dans le but d'accélérer la récupération de la masse grasse et de la masse maigre.

La « réaction à la famine » détermine ainsi la physiologie normale de la reprise de poids et de la rechute de l'obésité.

Le corps a donc une programmation de « poids d'équilibre », régi par la fonction d'homéostasie.

Si l'organisme ne reçoit pas suffisamment de nutriments, il active des mécanismes de conservation de l'énergie. Ce « mode famine » ralentit le métabolisme, augmente la faim et pousse à la suralimentation par phénomène d'échappement aux systèmes de contrôle et par compensations psychologiques suite à la frustration.

(1). Physiology of weight regain: Lessons from the classic Minnesota Starvation Experiment on human body composition regulation. Abdul G. Dulloo. *Obesity Reviews*. 2021;22(S2):e13189. <https://doi.org/10.1111/obr.13189>

Après plusieurs semaines de contraintes alimentaires générant la frustration, la reprise des habitudes alimentaires sera toujours sanctionnée par reprise de poids, essentiellement sous forme de graisse abdominale, par **compensation physiologique et surtout psychologique**. C'est le **piège de la relation Emotion nourriture**

Les besoins du cerveau sont prioritaires.

Le cerveau consomme en condition normale 20% de l'énergie alors qu'il ne représente que 2% du poids total du corps. Ses besoins augmentent bien sûr en cas de stress physique ou émotionnel. Le manque de glucose dans le cerveau provoque une diminution des capacités cognitives avec troubles de l'humeur et parfois des comportements aberrants.

La programmation ancestrale de survie place le cerveau en priorité, en cas de insuffisance d'apports nutritionnels ; d'où l'importance de l'équilibre des apports en glucides et surtout en acides aminés (*par les protéines réparties sur les 3 repas*) afin d'optimiser la synthèse des neurotransmetteurs (*Dopamine, Noradrénaline, Sérotonine*) et éviter la mise en jeu des réserves d'énergie :

1. **Le muscle** est l'énergie immédiatement disponible pour libérer du glucose à partir du glycogène si le stock hépatique est épuisé ou des Acides Aminés (*issus des protéines*). La sollicitation permanente de ce mécanisme de survie pérennise l'acidose (*qui déclenche les douleurs*) et entraîne un stress oxydatif (*excès de radicaux libres*) qui favorise l'inflammation chronique et le vieillissement cellulaire.
2. **Les surrénales** sont activées en 2^e intention, pour libérer de l'Adrénaline en l'absence de synthèse correcte de Dopamine. Ce sont nos « batteries » sollicitées dès que le carburant manque comme sur un véhicule hybride. !
Lorsque les surrénales sont épuisées, cela entraîne une hypotension puis un épuisement chronique amenant au Burn-Out, les troubles du sommeil et l'hypothyroïdie.

Adaptons l'alimentation à notre structure

L'alimentation doit donc être adaptée en fonction du type de structure et non pas uniquement en fonction du rythme de vie et du métabolisme basal qui détermine l'apport calorique.

La durée du jeûne intermittent plébiscité aujourd'hui doit donc être adaptée à la structure, l'idéal étant de privilégier le repas à midi et 18h en respectant le minimum d'apport de protéines (*1g de protéines /kg de poids idéal soit 60 g pour une femme, 70 à 80 g pour une homme*), lors de ces deux repas.

- Pas plus d'une à 2 semaines pour les longilignes pour éviter le passage en acidité (*douleurs musculaires voire articulaires, acidité digestive ou urinaire*).

- Plusieurs semaines ou mois sans risque d'acidose chez le pléthorique. Cette méthode est bien adaptée pour une fonte de graisse respectant la physiologie.

Les hypoglycémies réactionnelles, *première cause de surpoids et reprise de poids inexorable après restriction alimentaire*

Nous fabriquons notre graisse à partir des acides gras bien sûr, mais surtout à partir des sucres rapides (*pain blanc, pâtisseries, céréales, jus de fruits, sodas*) ingérés en excès ou aux mauvais moments. Ces sucres déclenchent la sécrétion réflexe de l'insuline qui lance ce stockage en graisse pour éliminer l'excès de sucre circulant dans le sang. Ces hypoglycémies réactionnelles (2) s'accompagnent d'un coup de pompe, une irritabilité, une difficulté de mémorisation ou d'attention, une migraine ou une sensation de faim impérieuse. Les signes majeurs comme les sueurs, fringales ou malaise sont plus exceptionnels. **L'appel vers les sucres rapides est alors incontrôlable, souvent à des horaires précis : 11h et 18h.** L'insomnie de 3h du matin est aussi typique d'une hypoglycémie réactionnelle.

(2) [Reactive hypoglycemia in binge eating disorder, food addiction, and the comorbid phenotype: unravelling the metabolic drive to disordered eating behaviours](#). Marianna Rania, Mariarita Caroleo, Elvira Anna Carbone, Marco Ricchio, Maria Chiara Pelle, Isabella Zaffina, Francesca Condoleo, Renato de Filippis, Matteo Aloï, Pasquale De Fazio, Franco Arturi, Cristina Segura-Garcia

J Eat Disord. 2023; 11: 162. Published online 2023 Sep 19. doi: 10.1186/s40337-023-00891-z

Le cercle vicieux est créé : sucres-Insuline-besoin de sucres → stockage en graisse. La graisse abdominale déclenche ensuite par son volume une **résistance à l'action de l'insuline** et ceci aboutit sur plusieurs années au diabète de type 2 appelé aussi diabète gras. **Une portion de 15 à 20 g de protéines* toutes les 4 heures de veille casse le cercle vicieux des hypoglycémies réactionnelles.**

*100 g de protéines animales (*viandes, poissons, produits laitiers*) apporte 20 % de protéines soit 20 g

*100 g de protéines végétales apporte 10 % de protéines soit 10 g

Pour réguler la glycémie, il faut donc réduire voire supprimer les sucres rapides (jus de fruits, biscuits, pain blanc, céréales) le matin au petit déjeuner et limiter le café qui majore les pics d'insuline .

Privilégier les glucides complexes (qui apportent aussi des fibres comme les pommes de terre, céréales complètes et légumineuses) ou mieux les amidons résistants (pommes de terre, haricots rouges, légumineuses). Ils sont dits résistants car ils résistent à la digestion de l'intestin grêle et n'influent donc pas la glycémie. Ils sont transformés en butyrate dans le gros intestin et nourrissent ainsi les bactéries *Prausnitzii* qui réduisent l'inflammation digestive réactionnelle à l'alimentation moderne faite de produits transformés.

La courbe de l'insulinémie est ainsi « lissée » en quelques jours. L'élimination urinaire augmente du fait de cette insuline basse.

Le petit déjeuner protéiné régule la ghréline (*hormone de la faim*) et la glycémie (3)
Nous brûlons la graisse lors du sommeil uniquement si le repas du soir n'apporte pas de sucres rapides, de gras (œuf, fromage, viande rouge, beurre) ni d'alcool.

(3) Big breakfast rich in protein improved glycaemic control and satiety feeling in adults with type 2 diabetes mellitus. Rabinovitz H, Boaz M, Ganz T, Madar Z, Jakubowitz D et Wainsten J. *European Association for the Study of Diabetes, annual meeting (2013), Barcelone. ePoster #861. PS 066 Nutrition and weight loss.*

Cortisol, clé de la résistance

Le stress chronique est la conséquence d'une désadaptation face aux agents stressants quotidiens. En MTC, la Rate s'engorge. Au niveau émotionnel, cela engendre la rumination par absence de mise en place de solutions adaptées à l'environnement social.

Le cortisol s'élève naturellement durant le sommeil à minuit pour être au maximum à 6h du matin amorçant ainsi le réveil.

Alors que le cortisol baisse naturellement dans la journée, ce stress chronique le maintient à niveau élevé car l'organisme se considère en danger.

Le réflexe de défense archaïque est activé avec la mise en réserve des sucres sous forme de gras.

Pendant le stress ou si anticipation d'une situation stressante (*trac*), l'hypothalamus libère le CRF (*Corticotropin-Releasing-Factor*) qui coupe la faim. En phase de récupération, le CRF induit la production d'ACTH par l'hypophyse qui va induire celle du cortisol (*Glucocorticoïde*) par les glandes surrénales. Le cortisol ouvre l'appétit avec crises d'hyperphagies avec leurs conséquences sur le poids ou la reprise de poids si la frustration chronique s'est installée lors d'un régime restrictif.

Le cortisol induit ensuite la libération du neuropeptide YY (*NPYY*), stimulant l'appétit et freine une hormone de la satiété, la leptine (4).

(4) Appetite-regulating hormones cortisol and peptide YY are associated with disordered eating psychopathology, independent of body mass index. [Elizabeth A Lawson](#)¹, [Kamryn T Eddy](#)², [Daniel Donoho](#)¹, [Madhusmita Misra](#)¹, [Karen K Miller](#)¹, [Erinne Meenaqhan](#)¹, [Janet Lydecker](#)¹, [David Herzoq](#)², [Anne Klibanski](#)¹. *Eur J Endocrinol.* 2010 Nov 23;164(2):253–261. doi: [10.1530/EJE-10-0523](#)

L'insulinorésistance

Le rôle du cortisol est de réguler l'énergie pour faire face à l'événement stressant. Il entraîne la libération de glucose par le foie partir du glycogène, forme de stockage du glucose.

En effet, le glucose alimentaire non utilisé, est mis systématiquement en réserve dans le foie et les muscles sous forme de glycogène, pour assurer les besoins du corps pendant le jeûne, le sommeil ou l'exercice physique.

Le cortisol diminue la masse musculaire en provoquant une perte de protéines et augmente la masse grasse notamment abdominale. Il entraîne ainsi une augmentation la glycémie pour fournir de l'énergie, en opposition directe avec l'insuline, créant ainsi à long terme la résistance à l'insuline.

L'inflammation digestive chronique due aux produits industriels transformés et oxydants, majore cette résistance à l'insuline.

L'indice biologique sanguin HOMA permet de confirmer cette résistance à l'insuline.

Il se calcule en connaissant sa glycémie et son insulinémie à jeun :

$HOMA-IR = \text{Glycémie à jeun (en mmol/L)} \times \text{Insulinémie à jeun (en mUI/mL)} / 22,5.$

Un indice HOMA inférieur à 1,6 est normal. Un indice HOMA supérieur à 2,4, confirme la résistance à l'insuline.

Cortisol et sérotonine (5)

La libération de cortisol va augmenter l'activité des neurones sérotoninergiques avec libération massive de sérotonine créant une carence avec les signes cliniques classiques : *anxiété, irritabilité, intolérance à la frustration, dépression, pulsions alimentaires...*

Puissant régulateur de l'humeur, la sérotonine nous permet de ralentir le rythme en fin de journée, de limiter les impacts du stress chronique, de dire « non » aux pulsions néfastes et enfin d'induire facilement le sommeil vers 22 heures. Elle est aussi le précurseur de la mélatonine assurant le sommeil profond vers 3 heures du matin.

La sérotonine est fabriquée essentiellement à partir d'un acide aminé : le **tryptophane**, contenu dans toutes les protéines, mais plus particulièrement dans les produits laitiers, la banane et le chocolat. Vous comprenez maintenant l'attirance que nous pouvons avoir pour le chocolat en tant qu'anti-stress ou les produits laitiers vers 16 ou 22 heures pour induire le sommeil. Certains insomniaques se lèvent même pour se préparer un lait chaud afin de se rendormir.

Le tryptophane est d'autant mieux assimilé qu'il est en présence de sucres rapides.

En effet, l'insuline sécrétée alors facilite son passage vers le cerveau, ceci en bloquant l'assimilation compétitive de la tyrosine, cet autre acide aminé précurseur de dopamine.

Voilà pourquoi chez les personnes ayant un déficit en sérotonine cette attirance réflexe vers les sucres est difficilement contrôlable.

Les **carences en magnésium et en fer** limitent la synthèse de sérotonine. La sérotonine est synthétisée dans les neurones et à 85 % par l'intestin, par des cellules particulières appelées « entérochromaffines ». **L'inflammation digestive** et surtout **l'hyperperméabilité intestinale** à l'origine des intolérances alimentaires favorisent alors ce déficit de sérotonine.

Les solutions alimentaires pour combler le déficit en sérotonine

La collation protéinée « riche en tryptophane » vers 16 heures : apport de produits laitiers (*2 yaourts ou 40 g fromage de brebis*), chocolat avec du pain ou un biscuit et un fruit.

Le sucre, en effet, favorise l'assimilation du tryptophane et donc la sécrétion de sérotonine.

Il est parfois utile de booster cette fabrication de sérotonine avec une plante sérotonine-like comme Griffonia en privilégiant la prise à 17h. L'extrait de Safran est également intéressant.

(5) Changes in the Serum Concentration Levels of Serotonin, Tryptophan and Cortisol among Stress-Resilient and Stress-Susceptible Individuals after Experiencing Traumatic Stress

[Ewa Alicja Ogłodek](#)¹

Int J Environ Res Public Health. 2022 Dec 8;19(24):16517. doi: [10.3390/ijerph192416517](https://doi.org/10.3390/ijerph192416517)

La dette de sommeil et surpoids

Le cortisol en excès dans la journée induit le déficit réactionnel en sérotonine déclenchant difficultés d'endormissement et insulino-résistance, elle-même majorée par les troubles du sommeil induits (6) (7). C'est un cercle vicieux qui ne peut être enrayeré que par la régulation du taux de cortisol dans la journée notamment par les exercices de cohérence cardiaque* et la supplémentation en Ashwagandha à 11h et 17h, si les signes de stress sont patents.

Petit rappel des neuro-hormones impliquées dans la qualité du sommeil :

La sérotonine induit le sommeil. Nous avons vu plus haut comment favoriser sa synthèse
La dopamine assure le sommeil récupérateur. Elle est synthétisée le matin à partir d'un acide aminé, la tyrosine, apporté par les protéines du petit déjeuner et/ou une supplémentation par complément alimentaire

La mélatonine, synthétisée à partir de la sérotonine, assure l'harmonie des cycles du sommeil.

** La pratique de la cohérence cardiaque régule le cortisol, le stress réactionnel, le sommeil et l'immunité digestive (IgA) tout en boostant l'énergie des surrénales. Pour déclencher cet état de « vigilance-calme », il suffit de respirer 5 secondes en inspiration puis 5 secondes en expiration, les yeux ouverts, en fixant son attention sur un point. À pratiquer durant 3 à 5 minutes trois fois par jour.*

(6) Interactions between sleep, stress, and metabolism: From physiological to pathological conditions

[Camila Hirotsu](#)^{1,*}, [Sergio Tufik](#)¹, [Monica Levy Andersen](#)¹

Sleep Sci. 2015 Sep 28;8(3):143–152. doi: [10.1016/j.slsi.2015.09.002](https://doi.org/10.1016/j.slsi.2015.09.002)

(7) Sleep influences on obesity, insulin resistance, and risk of type 2 diabetes. [Sirimon Reutrakul](#)¹, [Eve Van Cauter](#)².

Metabolism. 2018 Jul;84:56-66. doi: [10.1016/j.metabol.2018.02.010](https://doi.org/10.1016/j.metabol.2018.02.010). Epub 2018 Mar 3

Les hormones de régulation de l'appétit

La ghréline et la leptine, jouent un rôle crucial dans la régulation de l'appétit.

La ghréline, *hormone de la faim*, est synthétisée par l'estomac. Son taux augmente pour stimuler l'appétit lorsque la nourriture se fait rare.

La leptine, libérée par les cellules graisseuses, supprime l'appétit et augmente la *satiété*.

Les niveaux élevés de leptine induisent la satiété, suppriment l'appétit et stimulent le métabolisme afin de maintenir le poids dans une fourchette prédéterminée selon la structure de l'individu.

À l'inverse, lorsque l'on perd du poids, la baisse du taux de leptine entraîne une augmentation de l'appétit, une diminution de la satiété et une réduction du métabolisme au repos, ce qui bloque la poursuite de la perte de poids.

Ceci explique la **reprise de poids inexorable si la balance Ghréline-Leptine n'est pas optimisée par la répartition équitable des protéines sur les 3 repas principaux** : matin, midi et 18h, rythme alimentaire classique chez nos voisins anglosaxons.

Aux français de s'adapter et de mettre en place une collation protéinée (7g) et sucrée pour éviter l'hypoglycémie réactionnelle de 18h et éviter le stockage compensatoire du repas du soir souvent riche en glucides et gras.

Le petit déjeuner protéiné régule la ghréline et la glycémie (3)

La carence en IODE favorise fatigue et prise de poids :

Cette carence d'apport est plus classique chez la femme. L'OMS recommande un apport moyen de 100 µg par jour. Les apports doivent être augmentés lors de la grossesse (150 à 200 µg). La carence en tyrosine par absence de protéines au petit déjeuner, vient compléter les facteurs déclencheurs de **l'hypothyroïdie fruste** qui s'accompagne d'une **prise de poids inexplicée**, d'un vide d'énergie et d'une frilosité.

Dans ce cas, les hormones thyroïdiennes dosées dans le sang sont normales. Seul, le dosage de l'iode dans les urines de 24h permet d'en faire le diagnostic. L'épuisement des surrénales suite au stress chronique et l'absence de supplémentation en Iode et en protéines le matin, favoriseront la survenue d'une hypothyroïdie (*Thyroidite d'Hashimoto*) qui nécessitera un traitement hormonal.

Les apports alimentaires en iode :

Essentiellement sous forme d'Iodure: *produits de la mer, les œufs, la viande, les céréales et le lait*. En équilibre alimentaire, l'iodure ingéré correspond à l'iodure éliminé dans les urines à 80% et 20% dans les selles.

Chacune des cellules de notre corps contient et utilise l'iode. La thyroïde contient la plus grande concentration d'iode mais l'iode est aussi stockée *dans les seins, les ovaires, le placenta, la prostate, les reins, l'estomac, le rectum, les glandes salivaires, le liquide cérébro-spinal, le cerveau et le corps ciliaire de l'oeil*. L'iode est non seulement nécessaire pour la production de ces hormones thyroïdiennes mais il est nécessaire pour la **production de toutes les hormones du corps**. Il est donc important de demander une Iodurie des 24h et de supplémenter en cas de carence avec de l'iodure de potassium (*Iode Granions - Iode liquide Catalyons ou Energetica*)

Eliminer les substances « obésogènes » *notamment les perturbateurs endocriniens*

Près de 800 substances chimiques ont des propriétés perturbatrices endocriniennes avérées ou suspectées :

Certains pesticides (*organochlorés, fongicides, herbicides*)

Plastifiants (*phtalates, Bisphénol A*), retardateurs de flamme (*PBDE*), revêtements (*PFAs*)

Médicaments : anti-douleurs (*paracétamol, AINS, aspirine*), antidépresseurs (*Fluoxétine*)

Produits émis par les combustions incomplètes issues des incinérateurs, de l'industrie métallurgique et sidérurgique et à la pratique de l'écobuage des *végétaux (dioxines, furanes, PCB)*,

Produits d'hygiène (*Triclosan*) et cosmétiques (*Parabènes*)

Phyto-estrogènes (soja)

Les précautions à mettre en place :

Consommer des produits biologiques ou en agriculture raisonnée

Éviter les emballages en plastique.

Boire de l'eau filtrée ou en bouteille de verre.

Éviter le maïs à souffler préemballé.

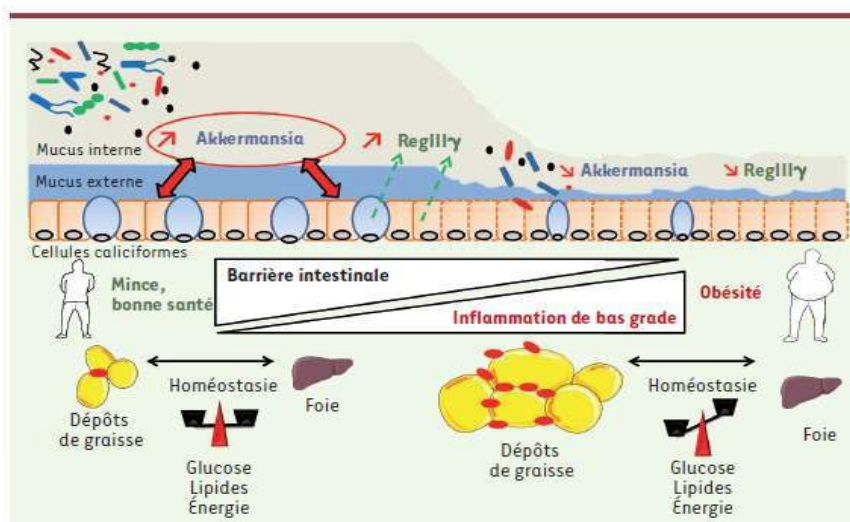
Cuisiner de préférence dans des casseroles sans Teflon ou additifs antiadhésifs.

Éviter les produits contenant du sirop de maïs riche en fructose qui favorise l'insulinorésistance.

Microbiote et inflammation digestive

Akkermansia Muciniphila, représente 3 à 5% des bactéries du microbiote humain (entre 1 à 5.10⁶ UFC/g de selles). Les niveaux d'*A. muciniphila* sont **3300 fois plus faibles chez les souris obèses** et **100 fois plus faible chez les souris diabétiques** (*souris soumises à un régime hyperlipidique*) en comparaison à des souris normales.

Un traitement prébiotique chez des souris sous un régime riche en graisses restaure les niveaux d'*A. muciniphila*, renforce la barrière intestinale et améliore l'endotoxémie (*diminution des Lipopolysaccharides sériques qui favorisent la stéatose hépatique ou foie gras*) et le profil métabolique associé au régime hyperlipidique chez les souris.



Une abondance de *Akkermansia muciniphila* et une bonne diversité du microbiote sont associées à un meilleur métabolisme des glucides chez les personnes obèses et une meilleure modulation de l'inflammation digestive (8). L'abondance en *Akkermansia muciniphila* est inversement proportionnelle à une forte glycémie à jeun, au rapport taille hanche et au diamètre des adipocytes.

Une alimentation riche en gras augmente la **perméabilité intestinale** favorisant l'entrée de toxines dans l'organisme. L'endo-toxémie métabolique (*les lipopolysaccharides issus des bactéries du microbiote se retrouvent dans le sang*) provoque une inflammation à bas bruit, entraîne une stéatose hépatique (*foie gras*) et perturbe le métabolisme des lipides comme des glucides entraînant une prise de poids supplémentaire.

L'administration de *Lactobacillus acidophilus* LA5, chez la souris soumise à un régime riche en graisses, atténue l'hyperlipidémie, la stéatohépatite (*foie gras*) et l'obésité grâce à l'amélioration de la dysbiose intestinale et la production de substances anti-inflammatoires (9).

(8) [Akkermansia muciniphila and Gut Immune System: A Good Friendship That Attenuates Inflammatory Bowel Disease, Obesity, and Diabetes](#)

Vanessa Fernandes Rodrigues, Jefferson Elias-Oliveira, Ítalo Sousa Pereira, Jéssica Assis Pereira, Sara Cândida Barbosa, Melissa Santana Gonsalez Machado, Daniela Carlos

Front Immunol. 2022; 13: 934695. Published online 2022 Jul 7. doi: 10.3389/fimmu.2022.934695

(9) [Lactobacillus acidophilus LA5 improves saturated fat-induced obesity mouse model through the enhanced intestinal Akkermansia muciniphila](#)

Thunnicha Ondee, Krit Pongpirul, Peerapat Visitchanakun, Wilasinee Saisorn, Suthicha Kanacharoen, Lampet Wongsaroj, Chitrasak Kullapanich, Natharin Ngamwongsatit, Sarn Settachaimongkon, Naraporn Somboonna, Asada Leelahavanichkul
Sci Rep. 2021; 11: 6367. Published online 2021 Mar 18. doi: 10.1038/s41598-021-85449-2

Dans la composition du microbiote, les personnes en surpoids présentent une concentration plus élevée de **Firmicutes**. Ces bactéries sont particulièrement douées pour absorber de nombreuses calories (*jusqu'à 20% de plus*) à partir de la nourriture qu'elles vont stocker en prévision de périodes de manque de nourriture. Les *Firmicutes* entretiennent donc les envies de sucres.

Les **Bactéroïdètes** métabolisent plutôt les fibres et en font des acides gras à chaîne courte comme le **butyrate**, qui réduisent le pH empêchant ainsi la propagation de germes pathogènes.

Ce butyrate, issu du métabolisme des amidons résistants, favorise également le développement des bactéries *Faecalibacterium Prausnitzii* qui régulent l'inflammation digestive.

La correction alimentaire permet de retrouver un pourcentage dominant de Bactéroïdètes chez la personne obèse (10).

(10) Linking Long-Term Dietary Patterns with Gut Microbial Enterotypes

[Gary D Wu](#)^{1,*}, [Jun Chen](#)^{2,3}, [Christian Hoffmann](#)^{4,5}, [Kyle Bittinger](#)⁴, [Ying-Yu Chen](#)¹, [Sue A Keilbaugh](#)¹, [Meenakshi Bewtra](#)^{1,2}, [Dan Knights](#)⁶, [William A Walters](#)⁷, [Rob Knight](#)^{8,9}, [Rohini Sinha](#)⁴, [Erin Gilroy](#)², [Kernika Gupta](#)¹⁰, [Robert Baldassano](#)¹⁰, [Lisa Nessel](#)², [Hongzhe Li](#)^{2,3}, [Frederic D Bushman](#)^{4,*}, [James D Lewis](#)^{1,2,3,*}

Science. 2011 Sep 1;334(6052):105108. doi: [10.1126/science.1208344](#)

Une alimentation sans gluten permet de mieux réguler le poids, le microbiote et la satiété par la sécrétion plus importante du neuropeptide YY, jouant un rôle dans la satiété. (11)

(11) A low-gluten diet induces changes in the intestinal microbiome of healthy Danish adults
Lea B. S. Hansen, Henrik M. Roager, Oluf Pedersen .Nature Communications volume 9, Article number: 4630 (2018)

Surveiller le taux de zinc

Il joue un rôle important dans la néoglucogénèse hépatique puis musculaire à partir du glycogène, dans le stockage et la sécrétion de l'insuline.

L'activité de l'hormone hypophysaire ACTH est Zinc dépendante.

La capacité d'absorption diminue avec l'âge et l'alcool limite son assimilation.

Il est apporté par les huîtres, coquillages, viandes, jaune d'œuf, poisson, levure de bière, haricots, cresson, oignon, pois, brocolis, céréales et légumes secs

En cas de supplémentation, préférer un bisglycinate de Zinc dosé à 15 mg à prendre le soir pendant au moins 3 mois.

Une carence en zinc se manifeste par la fragilité des ongles et des cheveux, de l'acné et une baisse des défenses immunitaires.

Le piège des aliments de « réconfort »

Ce sont les aliments liés à notre enfance, à des émotions positives ou souvenirs heureux. Ils pallient à une émotion négative, produisent du bien-être, via la sérotonine sous l'influence des aliments sucrés.

La faim physiologique apparaît **lentement**, se ressent dans le ventre et disparaît en mangeant.

La faim psychologique apparaît **soudainement**, se ressent au niveau de la tête (*l'eau à la bouche*), est indépendante du dernier repas et persiste malgré la satiété.

Manger en cas de faim psychologique déclenche **honte et culpabilité**.

Manger des aliments réconfortants pour gérer une émotion ou un stress augmente systématiquement l'IMC.

Changer d'habitudes de compensation permet de réduire l'IMC en 2 ans avec une perte de 4,5 kg si changement de 1 point dans le score de compensation de stress (11)

(11) *Eating tasty food to cope. Longitudinal association with BMI* Boggiano MM, Wenger LE, Turan B, Tatum MM, Morgan PR, Sylvester MD. *Appetite*. 2015 Apr;87:365-70. doi: 10.1016/j.appet.2015.01.008.

Les parents qui ont tendance à vouloir trop contrôler ce que leurs enfants mangent, peuvent obtenir l'effet inverse, car cette attitude favorise la compensation par les aliments de réconfort (12).

(12) *Teaching our children when to eat: how parental feeding practices inform the development of emotional eating—a longitudinal experimental design.* Farrow CV, Haycraft E, Blissett JM. *Am J Clin Nutr*. 2015 Mar 18. pii: ajcn103713.

La blessure d'humiliation génère le surpoids selon Lise Bourbeau

Cette blessure est nourrie par le manque de liberté.

L'enfant **se sent humilié par le contrôle du parent**. Il a honte de lui-même, a peur de faire honte, se croit malpropre, est hypersensible, se punit et compense par la nourriture.

La conscience du corps

Les exercices de pleine conscience sur la faim, le plaisir gustatif et la satiété avec 30' de médiation chaque jour pendant 9 semaines permet une diminution plus importante du niveau de stress, du taux de cortisol et de la graisse abdominale (13)

(13) [Mindfulness Intervention for Stress Eating to Reduce Cortisol and Abdominal Fat among Overweight and Obese Women: An Exploratory Randomized Controlled Study](#)

Jennifer Daubenmier, Jean Kristeller, Frederick M. Hecht, Nicole Maninger, Margaret Kuwata, Kinnari Jhaveri, Robert H. Lustig, Margaret Kemeny, Lori Karan, Elissa Epel

J Obes. 2011; 2011: 651936. Published online 2011 Oct 2. doi: 10.1155/2011/651936

La culpabilité fait grossir !

Cette souffrance est classique en cas de surpoids, associée à la dévalorisation.

Certaines personnes obèses ont même à leur égard des qualificatifs particulièrement dégradants.

La culpabilité est une colère contre soi : « j'aurais dû... », responsable de la perte d'Estime de soi qui freine systématiquement toute tentative de changement.

En Communication Non Violente (CNV), Le besoin fondamental blessé en cas de colère, est le **Respect**. Pour nourrir ce besoin, il suffit de prendre conscience par écrit des qualités qui vous rendent « respectable » par votre entourage et celles qui vous permettent de « vous respecter ». Confronté(e) à une situation qui touche ce besoin fondamental de Respect, le fait de revenir en conscience sur vos qualités respectables, permet de réduire immédiatement la puissance de l'émotion négative et de freiner ainsi les compensations alimentaires automatiques.

Aucun problème ne peut être résolu sans changer le niveau de conscience qui l'a engendré. (*Albert Einstein*)

Développer une Motivation à toute épreuve avec la Dopamine

La perte de poids est une course de fond avec de nombreux obstacles liés surtout à la vie sociale. Le sportif développe sa motivation par la recherche de performances sans se blesser, en appréciant les bénéfices acquis à chaque entraînement.

Adoptez cette méthode pour planifier la mise en place des choix alimentaires !

Une neuro-hormone est indispensable pour prendre la décision du changement et tenir son objectif malgré l'adversité: c'est la **Dopamine**, carburant de la Rate en médecine chinoise. Elle est synthétisée à partir d'acide aminé, la Tyrosine, présente dans les protéines animales et végétales, d'où l'importance du petit déjeuner protéiné apportant au minimum 15 g de protéines soit 2 œufs ou 80 g de viande ou 150 g de légumineuses.

En cas de fatigue matinale importante suite au sommeil non récupérateur, il est utile de supplémenter en Tyrosine à raison de 2 gélules, 10' avant le petit déjeuner.

Attention aux « saboteurs » !

Ils sont bien connus en nutrition. Ce sont les personnes de votre entourage qui, incapables de suivre ce que vous avez entrepris, s'ingénient à vous tenter, dénigrer la méthode suivie ou minimiser la problématique qui a motivé votre décision de changement. Ils vous mettent à l'épreuve dans cette relation Emotion-Nourriture en jouant sur le besoin affectif de l'appartenance au groupe. Il suffit de les écouter, sourire et surtout ne pas argumenter, ce qui alimenterait leur moulin !

Les objections qui plombent la Motivation

Les plus classiques sont : « *Oui mais... j'ai une vie sociale, je ne peux donc pas refuser ce qui m'est proposé !* », « *Je suis de toute façon une bouche sucrée...* ». Aucun enfant naît avec l'attirance pour le sucre, celle-ci est acquise par les habitudes dès l'enfance et entretenue par la relation Emotion-Nourriture.

Quand ces objections sont formulées, vous êtes face à un refus inconscient. Dans ce cas, la première étape de prise de conscience de la problématique n'est pas encore acquise. Il suffit d'y retravailler avec le thérapeute ou l'entourage pour définir une nouvelle approche qui tient compte de ces objections. Accepter l'ambivalence (*ce serait bien si je perdais du poids mais ...*) est la première étape à mettre en place pour réussir.

William.R.Miller et Stephen Rollnick ont élaboré la technique des entretiens motivationnels :

« L'Entretien Motivationnel est une approche semi-directive, centrée sur la personne, ayant pour objectif de susciter une motivation intrinsèque en explorant et en dépassant l'ambivalence au changement ».

L'ambivalence est naturelle devant toute perspective de changement, surtout dans les situations dont la persistance présente un danger pour la santé.

Mais les thérapeutes poussés par leur désir d'aider et influencés par leurs propres représentations, peuvent avoir tendance à formuler des arguments en faveur du changement : c'est le réflexe correcteur. Ils privent alors la personne d'une forme d'autonomie et celle-ci va *contre-argumenter en faveur du non-changement pour garder son autonomie*.

L'Entretien est centré sur la personne, orienté sur un objectif déterminé, directionnel.

La relation vise à **augmenter la motivation** au changement en **respectant l'ambivalence**, tout en explorant les valeurs propres et les perceptions du patient

Le changement intervient d'autant plus que **la personne s'appuie sur les motivations intrinsèques qu'elle aura formulées**.

En pratique

1. Réguler les hypoglycémies réactionnelles par l'apport d'une portion de protéines sur 3 repas principaux + une collation à 17h si le repas du soir est à 20h ou lors du repas de midi et de 18h si l'option du jeûne intermittent est retenue.
2. Développer le besoin fondamental de Respect de Soi pour déjouer le travail des saboteurs. L'idéal serait d'être accompagné(e) par un thérapeute maîtrisant la technique des entretiens motivationnels.
3. Réguler le cortisol :
 - Pratiquer 3 minutes de cohérence cardiaque au lever, au retour du travail et au coucher
 - Ashwagandha (*Withania somnifera*) : 1 gélule à 11 heures et à 17 heures pour réguler le cortisol, le GABA et la sérotonine.
 - Bisglycinate de Zinc : 1 gélule le soir pdt 3 mois.

4. Réguler le sommeil :

- Bisglycinate de magnésium : *150 mg matin et soir en continu.*
- Griffonia : *2 gélules à 17h pour booster la sérotonine, précurseur de mélatonine*
- Mélatonine en spray sous la langue *au coucher et si réveil à 3 heures du matin. La mélatonine induit le sommeil et harmonise les cycles du sommeil.*
- L-tyrosine, précurseur de la dopamine : *500 mg à 1 gr le matin 10 minutes avant un petit-déjeuner protéiné. Durée de la cure selon la fatigue matinale, pendant 3 à 6 mois.*

5. Corriger l'inflammation digestive :

- Exclure les produits industriels transformés, les sucres raffinés, le fructose et les perturbateurs endocriniens.
- Privilégier des aliments riches en amidons résistants (*pommes de terre cuites vapeur puis refroidies ou haricots rouges*) pour produire du butyrate carburant des bonnes bactéries (*Prausnitzii*) qui régulent l'inflammation digestive.
- Privilégier les apports de fibres avec légumes cuits, soupe pour nourrir les bactéroïdètes du microbiote.
- Supplémenter avec Lab Symbiod'or (*Lactobacillus thermostabilisé du labo Parinat*) pour optimiser le microbiote.

6. Si insulino-résistance importante malgré 2 mois de corrections alimentaires :

- Insu-Protect (Labo Copmed) à raison de 3 gélules avant le repas de midi pendant 3 à 6 mois. C'est un complexe synergique de phyto-actifs naturels ciblant l'insulino-résistance et le stress oxydatif.

Conclusion

Ces résistances à la perte de poids puisent leurs sources dans le changement de vie sociétale depuis les années 80. Mais les mécanismes archaïques de survie sont toujours présents et notre corps vit ces changements comme une mise en danger, le poussant inexorablement à faire des réserves tant que le bien-être émotionnel au quotidien n'est pas établi.

Ce bien-être est une quête qui va bien au-delà de la gestion du poids. Il est le fruit de la prise de conscience de nos valeurs, de l'acceptation de notre corps et de ses besoins physiologiques ainsi que de l'affirmation de nos choix de vie.