

QUAND LES NEUROSCIENCES VIENNENT EXPLIQUER LES DIFFICULTÉS RENCONTRÉES DANS LE PROCESSUS DE PERTE DE POIDS

Françoise QUINT

Diététicienne Nutritionniste Psycho-comportementaliste
LA ROCHELLE



J'ai déjà eu l'occasion dans ces pages du Maillon de vous expliquer que les problèmes de poids, qu'ils concernent les sportifs ou n'importe quel quidam ne sont pas des problèmes alimentaires. Il sont avant tout d'ordre génétique, environnementaux, comportementaux, émotionnels et psychologiques.

En effet, les régimes sont inefficaces pour régler durablement les problèmes de poids. Pire, ils peuvent même faire grossir à long terme. Pourquoi ? Parce que nous avons tous une fourchette de poids programmée génétiquement que notre cerveau va s'efforcer de retrouver si nous perdons trop de kilos.

Attention, j'entends par régime non seulement une répartition alimentaire journalière ou une injonction d'éviter certains aliments et d'en favoriser d'autres, ou un comptage de points ou de calories. Non, cela concerne aussi le simple « je fais attention » et même le fameux « rééquilibrage alimentaire » qui est un régime qui ne dit pas son nom. En fait, il s'agit de tout contrôle volontaire de son poids et de son alimentation. C'est ça qui ne marche pas sur le moyen et le long terme.

C'est une guerre invisible. Un conflit que nous ne soupçonnons pas et qui a lieu à l'intérieur de nous à chaque fois que nous décidons de nous lancer dans un régime ou tout simplement de « faire attention » à ce que l'on mange : l'offensive du cerveau pour nous faire reprendre nos kilos.

La neurobiologie vient expliquer pourquoi, à l'issue d'une restriction, nous reprenons presque à coup sûr les kilos perdus. Quel que soit le régime entrepris, ou les simples principes diététiques que l'on essaie d'adopter, à chaque fois les kilos reviennent avec un petit bonus. A chaque fois ont été vécues la frustration, la culpabilité d'avoir craqué, parfois la honte de ne pas y arriver.

En épluchant les études scientifiques sur le sujet, les

conclusions sont étonnantes : nous avons tous un poids d'équilibre, que notre cerveau va s'efforcer de maintenir. Pour lui, il n'y a pas de surpoids, juste un poids stable à défendre. Par tous les moyens.

Au cœur du processus : l'hypothalamus, une région située au centre du cerveau, une sorte de « thermostat du poids ». C'est là où se gère le système de régulation énergétique de notre organisme. L'hypothalamus reçoit différents signaux du corps relatifs aux stocks de lipides, au taux de glycémie, aux apports en éléments nutritifs, aux rations alimentaires, etc.

En réponse, celui-ci agit sur la faim, l'activité et le métabolisme pour maintenir le poids corporel dans la fourchette visée par le cerveau. Mais lorsque la diète est déclarée, et que les stocks de graisse sont entamés, c'est le branle-bas de combat là-haut. Notre organisme possède une épatante capacité à nous préserver de la dénutrition, mais celui-ci se révèle incapable de faire la différence entre famine subie et amaigrissement sciemment poursuivi.

La colère des défenses organiques

La faute aux millions d'années de disette vécues par nos ancêtres pour lesquels avoir « des réserves » était vital. Le cerveau va alors tout mettre en œuvre pour préserver ces réserves. Se déclenche alors « la colère des défenses organiques ». Un arsenal perfectionné qui combine armes de défense passive et technologies d'attaque. Notre métabolisme change : puisque nous avons décidé de lui apporter moins de calories, notre organisme dépensera moins d'énergie.

Pour cela, le cerveau va notamment réduire les mouvements inconscients, comme le fait de bouger nerveusement la jambe. Plus incroyable encore : il va s'arranger pour faire aussi bien avec moins en utilisant moins d'énergie qu'avant pour accomplir une tâche similaire. Cela ne suffit pas ? Le cerveau

attaque en provoquant l'effondrement de la quantité de leptine dans le sang, l'hormone qui régule les réserves de graisses en contrôlant l'appétit. Objectif : retarder le sentiment de satiété afin que nous ingurgitions davantage de calories. Il déconnecte même, sous l'action de la ghréline (hormone produite par l'estomac) les capteurs d'étirement de l'estomac qui, en situation normale, nous indiquent que nous avons trop mangé.

Et la volonté dans tout ça ?

Nous comptons sur elle, l'arme fatale qui allait nous amener à la victoire, en nous aidant à surmonter la faim ! Que nenni, la plus grande bataille est justement celle que notre cerveau va engager contre notre détermination (gérée par une zone située dans le cortex préfrontal). Celui-ci va s'attaquer à sa propre organisation en se transformant en une véritable machine affamée, il va modifier vos perceptions et vous deviendrez hyper attentif à la nourriture. Le biscuit abandonné sur la table par les enfants, auquel vous n'auriez jamais prêté attention auparavant, deviendra une obsession. La tablette de chocolat dans le placard va hanter vos pensées jusqu'à ce que vous y cédiez. Vous pensez être capables de résister à la plus appétissante des pâtisseries ? Sachez que cela ne devrait pas durer très longtemps car la plus ferme des volontés est une ressource limitée.

Tests autour d'un gâteau

Pour une étude, des chercheurs américains ont réuni deux groupes de personnes. Leur mission : résoudre une énigme, en réalité insoluble, avec sur une table devant eux, des radis et des gâteaux au chocolat. Les gens du premier groupe pouvaient manger ce qu'ils voulaient tandis que ceux du deuxième devaient résister à la tentation de se servir des gâteaux.



Résultat : ces derniers ont craqué et mangé deux fois plus de gâteaux que les autres. Lorsqu'on accomplit quelque chose qui demande des efforts, il est plus difficile de faire autre chose qui exige aussi de la volonté comme résister à la tentation d'un bon gâteau au chocolat. Or, dans notre vie quotidienne notre attention et notre volonté sont déjà monopolisées par d'autres activités ou contraintes, ce qui rend plus difficile le contrôle permanent de notre alimentation qui suppose restriction et frustration.

Illustration :

Pour comprendre ce qui précède, prenons l'exemple (par hasard) d'un cycliste. Ce cycliste a un objectif absolu : surtout ne pas prendre de poids, et même, si possible, en perdre. Ça aidera à mieux monter les cols... Son sport est exigeant. Même s'il le pratique avec passion, cela nécessite régularité dans l'entraînement, ténacité, dépassement de soi. Sa volonté de perte de poids paraît légitime mais va lui demander un effort

permanent de contrôle de son alimentation. Et là, le dilemme survient : « J'aime les gâteaux, j'en ai besoin pour me faire plaisir et me reconforter de mes efforts mais ce n'est pas très bon pour mon poids ». Cette dualité entre son désir de perdre ou de ne pas prendre de poids et son attirance naturelle vers un aliment qu'il apprécie va déclencher un fonctionnement en tout ou rien : au quotidien il peut décider et se tenir au fait qu'il ne mangera pas de gâteaux car l'objet de ses désirs étant hors de sa portée, il lui est facile d'y résister. Ce contrôle est aisé tant que la tentation n'est pas là. C'est ce que l'on appelle en psychologie une stratégie d'évitement. Mais la vie d'un cycliste est la même que tout un chacun et il sera naturellement et régulièrement confronté à cette tentation lors de ses repas extérieurs, de ses déplacements, des situations de convivialité et c'est là que la machine infernale se met en route. Au lieu de manger un gâteau comme le feront la plupart de ses amis, lui va craquer et en manger beaucoup plus. Vous appelez ça de la gourmandise ? Pas du tout. Cette perte de contrôle est le résultat de sa lutte. Plus on lutte, plus on craque dès que l'occasion nous en est donnée. C'est encore là un des mauvais tours que nous joue notre cerveau.

La récompense et l'habitude

Pour vous faire craquer, le cerveau va également s'appuyer sur les systèmes cérébraux de la récompense (à l'origine de la libération de dopamine, l'hormone du plaisir) et d'habitude (qui contrôle les actions automatisées par le cerveau) particulièrement puissants. Lorsque des personnes qui ont maigri regardent une photo de nourriture appétissante, l'activité cérébrale s'accroît davantage dans les zones liées au système hédoniste, celui de la récompense, que chez les sujets dont le poids se situe dans la fourchette de poids visée par le cerveau. Or, notre mode de vie moderne, où nous multiplions les tentations, nous rend très sensibles aux « craquages ». La journée a été épuisante et on se dit qu'une bonne glace nous ferait du bien, même si nous n'avons pas faim (système hédoniste) et l'on se retrouve sans y penser dans l'ascenseur alors qu'on s'était juré de ne plus utiliser que les escaliers (système de l'habitude). Vous pouvez avoir la volonté que vous voulez, devenir un véritable anachorète, tôt ou tard, vous finirez par lâcher l'affaire.

C'est alors que le piège tendu se referme tranquillement. Nous parvenons à réprimer notre système d'équilibre énergétique en nous servant de notre volonté pour ignorer la faim, mais tôt ou tard, notre attention finit par se poser sur un autre problème. Dès que cela survient, le système d'équilibre énergétique nous force à manger plus et à bouger moins et nous reprenons du poids.

Lorsque notre poids est revenu dans la fourchette visée par le cerveau, notre appétit redevient normal. Mais à cause du temps que nous avons passé à réprimer et à ignorer la faim, nous sommes devenus moins réactifs aux signaux qui nous disent d'arrêter de manger. C'est l'occasion qu'attendaient les systèmes de récompense et d'habitude pour intervenir et prendre les choses en main, ce qui entraîne encore plus de prise de poids.