

<https://www.amessi.org/regime-le-cerveau-decide-de-notre-poids-pas-nous>



# REGIME : Le cerveau décide de notre poids, pas nous

- SANTE-MEDECINES-BIEN-ETRE



Date de mise en ligne : lundi 24 avril 2017

---

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

---

Une neurobiologiste américaine, Sandra Aamodt, explique pourquoi les régimes ne peuvent pas aider à maigrir durablement.

## Sommaire

- [Comment le cerveau régule le poids ?](#)
- [Première leçon :](#)
- [Le poids idéal n'est pas celui que l'individu se fixe mais celui que le cerveau décide, sur la base d'éléments génétiques et d'expériences de vie.](#)
- [Le rôle de l'hypothalamus :](#)
- [Seconde leçon :](#)
- [Les régimes sont voués à l'échec](#)
- [Troisième leçon :](#)
- [Supprimer les mauvaises habitudes :](#)

## Table des matières

- [Comment le cerveau régule le poids ?](#)
- [Première leçon :](#)
- [Le poids idéal n'est pas celui que l'individu se fixe mais celui que le cerveau décide, sur la base d'éléments génétiques et d'expériences de vie.](#)
- [Le rôle de l'hypothalamus :](#)
- [Seconde leçon :](#)
- [Les régimes sont voués à l'échec](#)
- [Troisième leçon :](#)
- [Supprimer les mauvaises habitudes :](#)

>



« Il a été maintes fois démontré que les régimes fonctionnent rarement à long terme et que leurs effets secondaires indésirables sont considérables.

Quand j'ai découvert ces preuves, j'ai pris pour résolution de passer une année entière sans faire de régime, ni me peser, et d'avoir une activité physique tous les jours. Désormais, mon poids reste stable. » L'histoire que relate Sandra Aamodt dans son ouvrage Pourquoi les régimes font grossir est tout à fait personnelle.

# Comment le cerveau régule le poids ?

Son expérience a déclenché chez cette neurobiologiste américaine devenue rédactrice scientifique l'envie de comprendre comment le cerveau régule le poids et d'apporter la preuve de l'inutilité des régimes.

Alors elle a épluché la littérature scientifique et dressé trois constats : l'homme ne décide pas de son poids, les régimes sont voués à l'échec et, pour améliorer sa santé, il faut pratiquer une activité physique chaque jour.

« Tout comme le corps a besoin d'un certain nombre d'heures de sommeil, le cerveau a une fourchette de poids privilégiée qu'il va s'efforcer de défendre pour chacun d'entre nous »

Sandra Aamodt

## Première leçon :

**Le poids idéal n'est pas celui que l'individu se fixe mais celui que le cerveau décide, sur la base d'éléments génétiques et d'expériences de vie.**

« Tout comme le corps a besoin d'un certain nombre d'heures de sommeil, le cerveau a une fourchette de poids privilégiée qu'il va s'efforcer de défendre pour chacun d'entre nous », explique-t-elle.

## Le rôle de l'hypothalamus :

Ce système de régulation est basé dans l'hypothalamus, une zone du cerveau impliquée dans de nombreuses fonctions comportementales comme la thermorégulation, le contrôle du rythme circadien ou encore la faim. Il reçoit différents signaux relatifs aux stocks de lipides, au taux de sucre dans le sang, aux apports alimentaires et agit en réponse sur l'appétit ou encore le métabolisme, c'est-à-dire l'énergie consommée en permanence par l'organisme pour fonctionner, afin de maintenir un poids corporel stable.

Ce poids de référence s'inscrirait dans une fourchette d'environ cinq kilogrammes. Des personnes qui font de l'activité physique se situant plutôt vers le bas et les sédentaires vers le haut. Il peut augmenter au cours de la vie. Ainsi, une personne qui grossit et reste en surpoids plusieurs années verra son poids cible augmenter car le cerveau considérera le nouveau poids comme la référence. « Pour le cerveau, il n'y a pas de surpoids, juste un poids stable à défendre », clarifie Sandra Aamodt.

Malheureusement, l'inverse n'est pas vrai et tous les régimes du monde ne permettront pas d'abaisser son seuil.

Cela entraîne une évidence qui en déprimera plus d'un : il est très peu probable de maigrir durablement. La reprise des kilos est quasiment inévitable avec le temps.

« Toutes les études le montrent sans exception », clarifie Sandra Aamodt.

Pour connaître ce fameux poids de référence, il faut, selon elle, manger uniquement en cas de faim et arrêter de manger une fois rassasié. En six mois environ, le poids se sera stabilisé à sa valeur de référence. Et peu importe la valeur de l'indice de masse corporel (IMC) qui permet habituellement de classer les gens dans les catégories de poids. « L'IMC est calculé pour une population mais ne reflète pas le poids cible, propre à chaque individu, détaille Sandra Aamodt.

**De nombreuses personnes considérées en surcharge d'après leur IMC sont en fait au poids que leur commande leur cerveau. Et tenteront vainement de maigrir. »**

**« Quinze études à long terme incluant des personnes au régime montrent qu'elles ont plus de risque de devenir obèses que celles qui ne font pas de régime »**  
Sandra Aamodt

## Seconde leçon :

## Les régimes sont voués à l'échec

« D'après les données optimistes, 80 % des personnes qui s'efforcent de perdre du poids le reprennent dans les années qui suivent, tandis que d'autres considèrent que le taux est plus proche de 100 % », clarifie-t-elle. Et encore, quand les kilos repris ne sont pas plus nombreux qu'au départ.

« Quinze études à long terme incluant des personnes au régime montrent qu'elles ont plus de risque de devenir obèses que celles qui ne font pas de régime, en particulier quand le poids de départ est normal », explique Sandra Aamodt. Une étude a même eu lieu en 2012 chez 4 000 jumeaux de 16 à 25 ans pour s'affranchir de l'influence génétique et montre qu'une seule cure d'amaigrissement multiplie les risques de prise de poids par deux pour les hommes et par trois pour les femmes.

Ce phénomène s'expliquerait par une réaction du cerveau qui favoriserait la prise alimentaire et le stockage en prévision d'une nouvelle période de restriction mais aussi par un changement durable du métabolisme provoqué par le régime.

**« Le corps dépense moins de calories pendant le régime pour économiser ses ressources et continue à travailler à ce rythme quand la personne se remet à manger normalement et ce, jusqu'à ce qu'elle ait retrouvé son poids normal », explique-t-elle.**

Une étude menée auprès de personnes ayant perdu plus de 50 kg dans le cadre d'une émission de télé-réalité américaine a montré que la modification du métabolisme perdurait au moins six ans après, alors que les individus avaient repris 40 kg.

Une seule solution pour rester à son poids idéal : faire de l'exercice physique chaque jour et ne manger qu'à sa faim

### Troisième leçon :

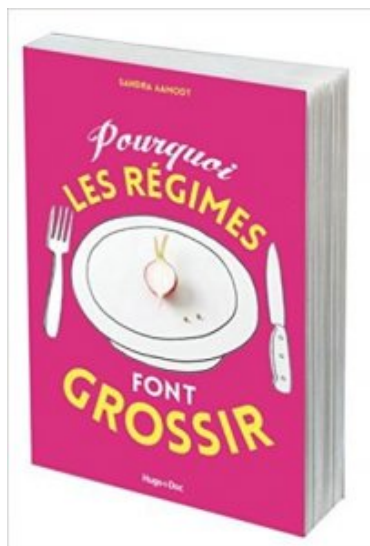
## Supprimer les mauvaises habitudes :

la nature est bien faite et même si une personne a l'impression d'être en surpoids alors qu'elle mange normalement, elle ne tirera pas de bénéfice d'un régime pour sa santé.

Une étude américaine menée en 2012 auprès de plus de 11.000 personnes suivies pendant quatorze ans montre que quatre habitudes sont prédictives du risque de décès prématuré quelle que soit la corpulence : le fait de fumer, la sédentarité, l'absence de fruits et légumes et une consommation excessive d'alcool. Renoncer à au moins trois de ces mauvaises habitudes permet à des personnes obèses et en surpoids de vivre aussi longtemps que celles qui sont minces.

**Une seule solution pour rester à son poids idéal : faire de l'exercice physique chaque jour et ne manger qu'à sa faim.**

« Au début, cela demande beaucoup d'attention et des efforts car nous vivons dans une société d'hypersollicitation alimentaire et puis on prend l'habitude et les choses se font naturellement. On finit par ne plus compter les calories et à ne plus focaliser sur l'alimentation, ce qui libère du temps et de l'énergie pour effectuer toutes ses autres activités », conclut-elle.



source :

[sante.lefigaro.fr](http://sante.lefigaro.fr/article/le-cerveau-decide-de-notre-poids-pas-nous) [http://sante.lefigaro.fr/article/le-cerveau-decide-de-notre-poids-pas-nous]