

## Régimes et prises de poids : les études scientifiques qui démontrent que tout ce que qu'on croyait savoir sur les calories était faux



Plusieurs études scientifiques montrent que certains aliments - à niveaux de calories égaux - sont plus efficaces que d'autres pour perdre du poids car ils requièrent plus d'énergie de l'organisme pour être totalement digérés.

Avec Atlantico.fr

Des études scientifiques remettent en cause le classement des calories établi il y a plus d'un siècle par le chimiste Wilbur Olin Atwater. Et tout ce qu'on croyait savoir sur les calories vole en éclats. Quelques kilos en trop, et vous imaginez que le seul moyen de les perdre est de compter les calories ? S'ensuit un combat de tous les instants fait d'additions et de soustractions, avec pour règle numéro un d'essayer de ne pas dépasser [les 2 000 calories par jour](#) comme le préconisent les nutritionnistes ? Tenir des comptes ne vous amuse pas et vous trouvez cela déjà assez compliqué comme ça. Les dernières études scientifiques sur les calories ne devraient pas vous enchanter. En effet, **toutes les calories ne se valent pas. Selon le type de nourriture que vous consommez, leur impact sera très différent.** Même si un bon gros donut à la crème et un sandwich au poulet ont le même nombre de calories, il n'est pas conseillé de remplacer le sandwich par le donut au déjeuner. Et pas seulement parce que leur valeur nutritive n'a rien à voir, mais aussi parce que le donut fera bien plus de mal à vos cuisses !

L'explication se trouve en fait dans [la nature même de l'aliment consommé](#). **Sa texture et sa consistance influencent en effet la quantité d'énergie requise pour digérer le tout.** Quels aliments sont plus facile à digérer et sont donc au final plus calorique ? Les aliments mous, beaucoup transformés, mais aussi cuits brûlent moins de calories. L'homme n'a pas besoin d'autant les mâcher et économise donc de l'énergie. Par ailleurs, la cuisson permet de décomposer les protéines qui sont alors plus facilement digestes, et tue également les bactéries, le système immunitaire a donc moins de travail. Moins de calories sont donc nécessaires pour consommer ces différents aliments, qui se retrouvent au bout du compte plus caloriques ! Au contraire, **les aliments riches en fibre nécessitent une plus longue mastication et sont plus difficiles à digérer**, l'homme brûle donc plus de calories lorsqu'ils les consomment.

Si les hommes naissent égaux, ce n'est donc pas le cas des calories ! Vous avez encore du mal à le croire ? [L'étude publiée dans la revue américaine Journal of the American Medical Association](#) au mois de juin dernier devrait finir de vous achever ! **Les chercheurs ont testé pendant un mois trois types de régimes différents mais avec plus ou moins le même nombre de calories** – environ 1 600 – sur 21 personnes obèses âgées de 18 à 40 ans et ayant déjà perdu du poids : un régime pauvre en graisses, un autre pauvre en glucides, de type Atkins, et enfin un régime à faible indice glycémique. L'objectif : découvrir quel régime permet de brûler le plus grand nombre de calories par jour. Les chercheurs se sont alors rendu compte que les participants qui suivaient le régime faible en graisses brûlaient le moins de calories au quotidien. Par ailleurs, leur taux de graisses dans le sang augmentait tandis que celui du « bon cholestérol » diminuait, le tout augmentant les risques de maladies cardiaques. **Selon les scientifiques, le régime à faible indice glycémique se révélait être le plus efficace.** David Ludwig, directeur de la New Balance Foundation Obesity Prevention Center de l'Hôpital pour Enfants de Boston et en charge de l'étude, déclarait ainsi que « *les sujets brûlaient 150 calories de plus en suivant le régime à faible indice glycémique qu'avec le régime pauvre en calories* » ajoutant que « *les régimes pauvres en glucides et*

---

*à faible indice glycémique ne déclenchent pas de système de réaction à la faim car ils n'entraînent pas d'augmentation et de chute du taux de glucides dans le sang* ». L'étude confirme donc que les aliments peu transformés et lents à digérer comme les haricots, les légumineuses, et les légumes qui ne sont pas des féculents permettent de brûler plus de calories que des aliments au départ aussi caloriques mais qui nécessitent moins d'énergie pour être consommé. Ludwig expliquait d'ailleurs au [Boston Globe](#) que « *les calories ne sont pas égales* » et que « **la qualité des calories entrant affectent le nombre de calories sortant** ».

Les emballages dans les supermarchés ne prennent pas en compte toutes ces nuances sur les calories, et sont ainsi erronés. A votre prochain régime, **pensez donc plutôt à la qualité, et non plus à la quantité des calories que vous consommez.**