



Régime Low carb

Avantages et inconvénients

Qu'est-ce que le régime low carb ?

Le régime low carb (**pauvre en glucides**) consiste à réduire fortement la consommation de glucides (sucres rapides et lents) pour favoriser les protéines et les graisses comme principales sources d'énergie. L'objectif est de modifier le métabolisme énergétique du corps pour l'amener à puiser dans ses réserves de graisses.

En l'absence de glucose (issu des glucides), l'organisme se tourne vers les lipides comme carburant principal. Cela favorise la lipolyse, c'est-à-dire l'utilisation des graisses stockées pour produire de l'énergie, ce qui peut contribuer à la perte de masse grasse.

Les fondements scientifiques du régime low carb

Quand les apports en glucides chutent, le corps puise d'abord dans ses réserves de **glycogène** (forme stockée du glucose), mais celles-ci s'épuisent en **24 à 48 h**. Il passe alors à un mode alternatif : **la cétogenèse**.

Le foie dégrade les graisses en acides gras et en corps cétoniques, utilisés comme nouvelle source d'énergie, notamment par le cerveau et les muscles.

Ce processus s'accompagne également d'une **baisse de l'insuline**, l'hormone qui favorise le stockage des graisses, ce qui facilite la mobilisation des réserves adipeuses.

Les aliments à éviter et à privilégier

On limite fortement :

- **Produits céréaliers** : pain, pâtes, riz, semoule, céréales du petit déjeuner
- **Féculents** : pommes de terre, patates douces, maïs
- **Produits sucrés** : biscuits, viennoiseries, gâteaux, bonbons, chocolat
- **Boissons sucrées** : sodas, jus de fruits, boissons énergétiques
- **Certains fruits sucrés** : banane, raisin, mangue, fruits secs

On favorise :

- **Protéines** : œufs, viandes, poissons, fruits de mer, tofu, tempeh
- **Bonnes graisses** : avocat, huile d'olive, oléagineux (amandes, noix, noisettes)
- **Légumes pauvres en glucides** : courgettes, brocoli, chou-fleur, poivrons, épinards
- **Produits laitiers entiers non sucrés** : yaourt nature, fromage blanc, fromages affinés
- **Herbes, épices et condiments** sans sucres ajoutés





Quelle quantité de glucides faut-il consommer ?

Dans ce régime, on ne supprime pas totalement les glucides, mais on réduit fortement leur quantité. L'objectif est de descendre bien en dessous des apports classiques pour forcer le corps à utiliser les graisses comme carburant.

Vos repères chiffrés

- **Low carb modéré** : 100 à 150 g de glucides par jour
- **Low carb strict** : 50 à 100 g par jour
- **Très strict (cétogène)** : moins de 50 g par jour

Estimer vos besoins

Un repère simple :

1 à 2 g de glucides par kilo de poids corporel.

Exemple : une personne de 70 kg visera entre 70 et 140 g/j, selon le niveau de restriction choisi contre 200 et 300 g/j pour une alimentation normale sans régime particulier.

Quelques équivalences

1 assiette de pâtes (200 g cuits) $\approx$ 50 g de glucides

½ baguette $\approx$ 70-80 g

1 banane $\approx$ 22 g

1 yaourt sucré $\approx$ 13 g

1 verre de jus d'orange (200 ml) $\approx$ 20 g

Journée type (50–70 g de glucides/jour)



Petit-déjeuner (8–10 g de glucides)

- Omelette aux épinards et champignons
- ½ avocat
- Thé ou café sans sucre
- Une poignée d'amandes



Déjeuner (18–25 g de glucides)

- Blanc de poulet grillé
- Ratatouille maison (sans pommes de terre)
- Un morceau de comté
- Eau citronnée (sans sucre)



Dîner (15–20 g de glucides)

- Pavé de saumon au four
- Brocolis vapeur avec un filet d'huile d'olive
- Yaourt nature entier non sucré



Collation (5–10 g de glucides)

- Fromage blanc nature
- Quelques noix



Quels sont les avantages du régime low carb ?

1. Perte de poids facilitée

En réduisant les glucides, le taux d'insuline baisse, ce qui favorise la libération des graisses stockées. La sensation de satiété augmente aussi, ce qui réduit les grignotages. Des études ont montré une perte de poids significative à court terme :

*"En 3 à 6 mois, on observe souvent une perte de 2,5 à 8,5 kg selon les profils et le niveau de restriction." **

2. Meilleur contrôle de la glycémie

Utile pour les personnes avec une résistance à l'insuline, un prédiabète ou un diabète de type 2 : les pics de sucre dans le sang sont moins fréquents.

3. Moins de fringales et d'instabilité d'humeur

Des apports plus stables évitent les variations brutales d'énergie souvent liées aux aliments riches en sucres rapides.

4. Amélioration de certains marqueurs sanguins

On observe souvent une diminution des triglycérides et une hausse du HDL (bon cholestérol), ce qui peut avoir un effet favorable sur le profil cardio-métabolique.



* • Foster GD, Wyatt HR, Hill JO, et al. (2003). A randomized trial of a low-carbohydrate diet for obesity. *New England Journal of Medicine*, 348(21), 2082–2090. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12679447>

* • Zinn C, Rush E, Johnson R, et al. (2022). Low-carbohydrate diets for weight management: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Nutrients*, 14(19), 3969. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9546386>

Quelles sont les limites et les inconvénients ?

1. Effets indésirables au début

Lors des premiers jours, le corps passe d'un métabolisme basé sur le glucose à un métabolisme basé sur les graisses. Cela peut entraîner : fatigue, maux de tête, irritabilité, constipation.

Ces symptômes sont appelés la "grippe cétogène" et durent plusieurs jours.

2. Risque de carences

En réduisant fortement les féculents, des fibres, vitamines B, magnésium ou potassium peuvent manquer !

3. Reprise de poids fréquente à long terme

Bien que le régime low carb puisse entraîner une perte de poids initiale, des études montrent que cette perte est difficile à maintenir sur le long terme :

*"Une méta-analyse de 29 études à long terme a montré que plus de la moitié du poids perdu était repris dans les deux ans, et plus de 80 % dans les cinq ans" **

Sans accompagnement durable, le régime low carb peut conduire à un **effet yo-yo**, avec des fluctuations de poids néfastes pour la santé. De plus, il existe une véritable difficulté sociale pour maintenir ce régime. Sortir au restaurant, partager un repas convivial ou manger à la cantine peut devenir un véritable défi.



Mon conseil : pour être efficace, le régime low carb doit soit être restrictif sur une courte période, soit, et c'est ma recommandation, modérément restrictif sur le long terme, en s'inscrivant dans une alimentation équilibrée.

* • Mann T, Tomiyama AJ, Westling E, Lew AM, Samuels B, Chatman J. (2007).
"Medicare's search for effective obesity treatments: Diets are not the answer." *American Psychologist*, 62(3), 220–233.