

1^{ère} Ecole Clinique

« Les régimes d'exclusion, pourquoi ? pour qui ? »



INTERVENTIONS

Les régimes « sans » : discours normatifs, pratiques de consommations et marchés

Emmanuelle Lefranc

De récents travaux statistiques confirment que les régimes « sans » sont pratiqués par une part toujours plus grande de français. Problématiques dans certains cas du point de vue nutritionnel, il est utile, afin d'optimiser leur prise en charge, de mieux comprendre ce qui favorise la montée de ces particularismes alimentaires dans nos sociétés actuelles. Contexte global de défiance, quête de performance, diffusion de discours normatifs par les médias, développement de marchés lucratifs et perception située des risques seront évoqués comme autant d'éléments favorables à l'expansion des régimes "sans".



Les régimes « sans » dans les réseaux sociaux

Antoine Mercier - Agence Protéines - Paris

Les réseaux sociaux (Facebook, Instagram, Youtube, Twitter ...) sont devenus des lieux d'expression et d'échanges incontournables dans nos sociétés. Les modes alimentaires - dont les régimes d'exclusion - et la nutrition y sont très largement commentés et débattus. La prescription de tels régimes, la diffusion de conseils nutritionnels, voire de santé, y sont monnaie courante et de qualités très diverses. Dans ce contexte, le champ de l'information nutritionnelle est structurellement transformé voire dérégulé. De nouveaux questionnements apparaissent : Comment appréhender cette mutation numérique ? Doit-on revaloriser dans les réseaux sociaux l'autorité des connaissances scientifiques ? Comment reprendre des parts de voies qui aujourd'hui échappent aux « professionnels de la nutrition » ? Etc. Encourager à des efforts accrus de médiation scientifique sur ces canaux d'information numériques nous apparaît d'ores et déjà comme un passage obligé.



Le jeûne, risques et bénéfices ?

Jacques Delarue - Université de Brest

La physiologie du jeûne a été décrite de manière exceptionnellement détaillée par Benedict en 1915 chez un volontaire qui a jeûné complètement pendant 31 jours. Les dix militants de l'IRA, qui ont fait une grève totale de la faim en 1981, sont décédés entre 46 et 73 jours. Depuis cette date, l'on sait que la survie maximale à un jeûne complet chez un sujet non obèse est de 73 jours. Il a été décrit en 1973 le cas d'un patient obèse soumis à un jeûne total de 382 jours sous contrôle médical avec une bonne tolérance et une perte de poids massive qui s'est maintenue ultérieurement. La reprise de poids à moyen ou long terme, qui est couramment observée chez l'obèse soumis à un régime restrictif quel que soit le type de prise en charge médicale, a conduit dans les cas d'obésité massive ou sévère avec comorbidités à proposer la chirurgie bariatrique. La résistance à la perte de poids tient en partie à une baisse de la dépense énergétique en dessous de celle expliquée par la seule baisse de masse maigre ainsi que par le maintien des concentrations plasmatiques d'hormones orexigènes avec persistance de la sensation de faim qui favorisent la reprise alimentaire. Des alternatives ont été proposées à la restriction calorique "classique" visant à obtenir une meilleure compliance des patients et/ou une moindre reprise de poids à moyen terme. Parmi ces modalités, citons : le jeûne alterné, le jeûne intermittent, la restriction calorique partielle journalière. Les études cliniques avec jeûne alterné chez le sujet non obèse montrent une perte de poids portant à la fois sur la masse grasse et la masse maigre.

Chez l'obèse, le jeûne alterné (jeûne complet un jour/deux ou forte restriction calorique un jour/deux) ne permet pas d'obtenir une perte de poids supérieure à une restriction calorique continue et a l'inconvénient de s'accompagner d'une sensation de faim qui la rend difficile à poursuivre sur le long terme. La restriction calorique intermittente (2 jours sur 7 par exemple) ne permet pas non plus une prise de poids supérieure à celle d'une restriction continue, mais peut être mieux acceptée par des patients qui ne parviennent pas à maintenir une restriction calorique quotidienne. A côté de ces modalités de jeûne thérapeutiques, il existe des jeûnes pour raisons religieuses, tels que le Ramadan ou celui des Adventistes du 7ème jour ou encore des Mormons. Ces jeûnes ont des modalités particulières différentes les uns des autres. Les régimes dits "détox" ont fleuri depuis plusieurs années initialement aux USA et connaissent une certaine vogue. Leur principe est d'utiliser certains modes alimentaires pour éliminer les toxines de l'organisme, en particulier les contaminants environnementaux. Ces régimes avec des jeûnes sévères peuvent inclure des cures de sauna infrarouge et/ou des lavements pour provoquer une sudation importante visant à éliminer certains toxiques. Les études disponibles sont éparpillées, observationnelles, non randomisées, sans évaluation le plus souvent de l'élimination des contaminants et portant de plus souvent chez des volontaires naturopathes eux-mêmes. De ce fait, il n'existe pas de preuve scientifique de leur efficacité et ils ont certains inconvénients en particulier s'ils sont prolongés : apports protéiques insuffisants, risque de développement de TCA, sensation de fatigue, constipation, coût élevé et aussi le relargage plasmatiques (prouvé) de contaminants lipophiles stockés dans le tissu adipeux, susceptibles d'entraîner des atteintes hépatiques, rénales et cérébrales à long terme, si répétés.

Les régimes sans lactose en pédiatrie, avantages et inconvénients

Patrick Tounian – Hôp. A-Trousseau - Paris

Les déviations alimentaires atteignent aussi les enfants et les adolescents et ont des conséquences encore plus délétères que celles chez l'adulte. L'exclusion du lactose, ou plus fréquemment du lait, en fait partie. Il existe de réelles indications à exclure momentanément le lait chez l'enfant : allergie aux protéines du lait de vache, diarrhée aiguë sévère, intestin irritable. Mais, dans la majorité des cas, cette exclusion repose sur des motifs induits : infections ORL à répétition, asthme, migraines, autisme, peur du lait. La consommation de lait et de produits laitiers étant le meilleur moyen pour assurer la minéralisation osseuse pendant l'enfance et l'adolescence, les régimes sans lactose augmentent le risque de fractures osseuses tout au long de l'existence. L'utilisation de boissons végétales inadaptées chez le nourrisson, souvent consécutive à la volonté d'exclure le lait de son alimentation, conduit à des carences bien plus sévères, notamment neurologiques, dont certaines peuvent être irréversibles.

Les régimes sans gluten, pour qui ?

Corinne Bouteloup - CHU Estaing - Clermont-Ferrand

Depuis quelques années, le gluten est diabolisé et les bienfaits d'un régime sans gluten sont mis en avant dans diverses pathologies, mais aussi la perte de poids, l'amélioration des performances sportives ou tout simplement le bien-être. Qu'en est-il réellement ? Les seules indications actuellement reconnues du régime sans gluten sont la maladie cœliaque ou intolérance au gluten et les maladies apparentées comme la dermatite herpétiforme ou l'ataxie cérébelleuse, l'allergie au blé et probablement la sensibilité au gluten non cœliaque, entité clinique restant encore mal identifiée sur le plan physiopathologique et pour laquelle le gluten n'est peut-être pas le seul facteur impliqué. Par contre, à ce jour, aucune preuve scientifique ne démontre le rôle du gluten dans d'autres pathologies comme la polyarthrite rhumatoïde, la spondylarthrite ankylosante, la fibromyalgie ou encore l'autisme, ni dans l'altération du bien-être ou de la performance sportive à l'échelon d'une population.



Les régimes sans gluten, comment ?

Brigitte Jolivet - AFDIAG

Où trouve-t-on le gluten, en consomme-t-on plus aujourd'hui qu'il y a 50 ans ? Le régime sans gluten n'est pas socialement facile à vivre, mais pour les cœliaques (intolérants au gluten) il est indispensable et à vie. Cette notion de durée n'est pas simple, « je ne pourrai plus manger de croissants, de baguettes croustillantes, je vais devoir contrôler tout ce que je consomme, toute ma vie ... ». Il faut revoir son organisation des repas, anticiper, questionner, décrypter les étiquettes des produits et, bien souvent, devoir justifier l'importance de ce régime face à la mode ...



Les régimes végétariens

Jean-Michel Lecerf - Institut Pasteur - Lille

Les régimes végétariens suscitent un intérêt croissant. Mais, tous ne se ressemblent pas. Retirer la viande d'un repas habituel, est-ce un menu végétarien, est-il équilibré ? L'alimentation végétarienne a des atouts santé. A-t-elle des inconvénients pour la nutrition et pour la santé ? Est-ce lié à l'absence de viande ou à autre chose ? Qu'en est-il de l'alimentation végétalienne ?

Y a-t-il des contrindications ? Comment conseiller les patients ou les mangeurs en général ? Faut-il devenir végétarien ou manger végétarien de temps en temps ainsi que le font les flexitariens ?