

**Santé** La contraception, c'est aussi une affaire masculine 47



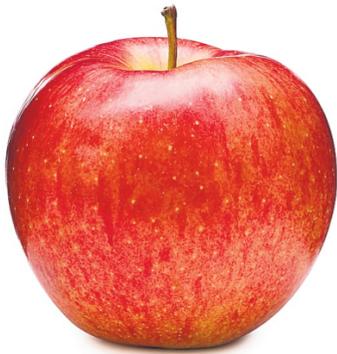
**Science** Les dunes se déplacent en interagissant 45

**Voyage** Au cœur de la forêt primaire du Suriname 52-54



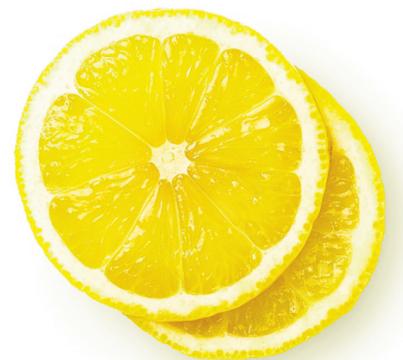
Alleix/RosaFre/mashabuba

# Bien vivre



## Le nouveau régime?

# Le SirtFood



Régime à la mode chez les people, il les fait rapidement fondre. Mais pas pour de bonnes raisons...

NICOLAS POINSOT  
nicolas.poinsot@lematindimanche.ch

L'automne dernier, les médias britanniques s'étrangeaient en découvrant les dernières photos de la chanteuse Adele. Connue pour sa silhouette autrefois voluptueuse, l'interprète de «Skyfall», dont les apparitions publiques s'étaient raréfiées en 2019, montrait soudain un état de minceur

mettant en alerte sa communauté de fans. À quoi imputer une métamorphose physique aussi rapide? L'artiste de 31 ans serait adepte d'un nouveau régime réputé aussi radical qu'efficace pour voir des résultats sur la balance. Ce *serial killer* de kilos en trop, c'est la SirtFood Diet. Un programme conçu en 2016 par le jeune duo de nutritionnistes britanniques Aidan Goggins et Glen Matten, et qui demeure largement confidentiel, pour ne pas dire méconnu chez nous. «Il s'est pour l'instant principalement diffusé dans les pays anglo-saxons, confirme Séverine Chédel, diététicienne diplômée HES pour le cabinet Espace Nutrition, à Neuchâtel. Comme nombre de régimes émergents, celui-ci fait l'objet d'un engouement croissant.» Outre la chanteuse anglaise, Pippa Middleton, sœur de Kate, aurait elle aussi suivi cette diète juste avant son mariage, en 2017.

Si le régime SirtFood arrive ainsi à recruter

jusque dans l'entourage de la couronne britannique, c'est peut-être parce que son programme promet une plastique de rêve tout en ne mettant dans son assiette que des denrées haut de gamme et trendy. Son principe? Consommer principalement des «superaliments» durant une période de trois semaines. Curcuma, myrtilles, pommes, noix, chou frisé, soja, fraises, sarrasin, huile d'olive, café, agrumes et même chocolat noir et vin rouge figurent dans la liste des 20 ingrédients de base proposés par les créateurs du concept. Pourquoi se consacrer à ce spectre bien précis de produits? Parce qu'ils auraient une action particulièrement significative sur les sirtuines, des enzymes impliquées dans le métabolisme énergétique, capable également de booster le système immunitaire et de prévenir les maladies neurodégénératives. D'où l'intitulé de «SirtFood». «Elles font le lien entre la réduction calorique et la longévité chez

des organismes plus simples que l'homme, explique Dimitrios Samaras, médecin nutritionniste consultant aux Hôpitaux universitaires de Genève (HUG). Certaines substances contenues dans les aliments tendent à induire leur action, imitant ainsi l'effet protecteur de la restriction calorique.» En résumé, l'activation de ces sirtuines va mettre la cellule en mode longévité et non pas en mode prolifération.

Le chocolat noir et le vin rouge étant, eux, la promesse d'un régime qui ne bannit pas totalement les petits moments de plaisir.

### Une fusée à trois étages

S'appuyant sur cette base théorique, le régime propose un programme articulé en triptyque. Le premier volet s'étend sur trois jours et invite à se limiter à un repas et trois jus de fruits verts quotidiennement, pour un apport d'environ 1000 calories. Du quatrième au septième jour, la ration journalière grimpe à →

**Tofu, pomme, café, noix, myrtilles, curcuma, chocolat noir, vin rouge et agrumes: quelques aliments de base autorisés par le régime SirtFood.**

Photos: iStock

→ 1500 calories, avec deux repas et deux jus au menu. La troisième phase, enfin, dure deux semaines et autorise trois repas et un jus par jour pour un apport calorique non spécifié mais qui est censé rester raisonnable. Selon le livre *SirtFood Diet*, rédigé par Aidan Goggins et Glen Matten, où les adeptes sont censés puiser leurs recettes, le cycle peut être répété autant de fois que nécessaire pour parvenir au chiffre que l'on désire lire sur sa balance.

Les deux nutritionnistes britanniques auraient-ils trouvé la formule miracle? Pas vraiment. Aux yeux de Boris Hansel, médecin endocrinologue nutritionniste à l'hôpital Bichat, à Paris, le régime SirtFood serait érigé sur des fondations guère solides: «Tout régime commercial, car c'est bien de cela qu'il est question ici, prétend justifier sa validité par un argument rationnel scientifique. Pour le client, cette dimension un peu magique facilite l'adhésion et enclenche un mécanisme d'effet vertueux. Il est facile de construire une belle histoire à partir de n'importe quel élément, mais c'est, d'un point de vue scientifique, considérer un composé chimique de façon trop étroite.» Les concepteurs du SirtFood s'appuient pourtant sur plusieurs articles scientifiques publiés dans les années 2013, où des chercheurs ont mis en lumière cette action des enzymes SIRT1, SIRT2 ET SIRT3 sur la dépense énergétique. Pas si vite, tempère Dimitrios Samaras. «Le mécanisme en jeu avec les sirtuines est démontré sur le plan biochimique, mais il n'a jusqu'ici été observé que chez quelques espèces animales comme la souris. Rien ne permet actuellement d'affirmer que cela est également applicable pour l'homme. À ce niveau, il s'agit davantage d'espérance que de vrais résultats.»

#### Des études à développer

Et de là à faire la démonstration que l'activation des sirtuines fait perdre efficacement du poids, il y a bien plus qu'un simple pas, rappelle Boris Hansel: «Beaucoup d'étapes restent à franchir pour le vérifier. Si les créateurs de ce type de régime étaient réellement persuadés de leur découverte, ils se dépêcheraient justement de le prouver en faisant mener des essais cliniques dans les règles de l'art, ce qui ne représenterait pas un budget si important dans le cadre d'un tel business. Or on ne voit presque jamais ce genre de démarche de leur part. Pourquoi? Peut-être parce qu'ils savent que les travaux montrent une efficacité théorique, mais pas sur le corps, dans la vraie vie, sur le plan clinique.»

D'ailleurs, même si le mécanisme impliquant les sirtuines était définitivement démontré sur le corps humain, inscrire une majorité de superaliments à ses menus ne ferait probablement pas sourcilier l'aiguille de la balance. «Les substances hypothétiquement actives dans ces aliments sont présentes en quantités trop minimes pour espérer avoir une action spectaculaire sur les sirtuines, estime Dimitrios Samaras. Dans un verre de vin, on ne trouve par exemple qu'un milligramme de resvératrol, connu pour avoir de telles propriétés, alors qu'on en compte 250 milligrammes dans une dose de complément alimentaire.» Pourtant, les spécialistes de l'alimentation sont unanimes: le pratiquant du régime SirtFood ne peut que perdre du poids. Et vite. Ce que les créateurs de la diète vantent depuis le début, avec la promesse de voir s'envoler quelque 3 kilos par semaine. L'une des explications de cette efficacité réside dans le panel limité des aliments autorisés, souligne le médecin des HUG. «Toute diète basée sur la monotonie alimentaire finit naturellement par générer une envie de restriction, car le consommateur se lasse et n'y trouve plus de véritable plaisir. C'est tout l'inverse avec les aliments transformés, qui contiennent davantage de calories par volume et dont le goût et la texture invitent à manger plus.» Un phénomène amplifié par les rations quotidiennes proposées, plafonnées à 1000 puis 1500 calories, des seuils jugés trop bas pour la plupart des individus par les experts. «Dans ce régime, ce ne sont pas les sirtuines qui provoquent la restriction calorique, ce sont les consommateurs eux-mêmes, par leur comportement», pointe Dimitrios Samaras.

Sauf que cette perte de poids, bien réelle lorsqu'on suit le programme à la lettre, ne se fera pas sans dommages collatéraux. «Ce qui me dérange beaucoup dans cette diète, c'est l'aspect totalement déséquilibré des apports alimentaires», éclaire Séverine Chédel. On note une quasi-absence de protéines, excepté dans les noix, le soja et le sarrasin. L'apport en graisses est peu varié. A contrario, les fruits, très présents, vont amener trop de sucres.» Cet excès de glucose dans un contexte de régime pauvre en graisse peut



**Adèle en 2016 et en janvier 2020: la chanteuse britannique serait adepte du régime SirtFood.**

Andrew Cowie, JOEB/Dukas



«Ce qui me dérange beaucoup dans cette diète, c'est l'aspect totalement déséquilibré des apports alimentaires»

Séverine Chédel, diététicienne

même, ironiquement, participer «à faire augmenter la masse de tissu adipeux, relève Barbara Repond, diététicienne ASDD à la clinique des Grangettes, à Genève, tandis que le faible taux de protéines va mener à une fonte musculaire.» L'adepte de la diète SirtFood risque même de s'exposer à des carences sérieuses. «Le spectre des aliments proposés est pauvre, remarque Séverine Chédel. Il ne fournit que très peu de fer et de calcium, ainsi que peu de vitamines du groupe B, pourtant essentielles. En outre, on se situe en deçà des apports énergétiques nécessaires pour le bon fonctionnement de l'organisme et du cerveau.»

Voilà pourquoi les recettes de la bible officielle du SirtFood intègrent parfois des produits hors liste des superaliments, tels que crevettes ou poissons, afin de tenter un rééquilibrage nutritionnel du régime. Pour Dimitrios Samaras, ce programme n'en demeure pas moins problématique: «Intégrer davantage de ces superaliments dans ses repas quotidiens est une très bonne chose, mais ils ne doivent pas devenir l'écrasante majorité des produits consommés. Tel qu'il est présenté, ce régime n'est donc pas recommandable du point de vue de la santé.» Au pire, pourquoi ne pas accepter une parenthèse

moyennement saine de quelques semaines et revenir à une alimentation normale une fois la si désirable perte de poids obtenue? «À mon avis, ce n'est même pas souhaitable pour le court terme tant cela représente un stress énorme pour le corps, avance Séverine Chédel. Il faut aussi penser aux répercussions possibles sur la suite. Pour un adulte ayant un rapport normal à l'alimentation, une semaine d'un tel régime peut aller. Mais chez les individus avec une approche un peu radicale, le risque est de basculer dans des troubles du comportement alimentaire à cause de la restriction cognitive et de l'autocontrôle engendrés.»

Pour un résultat qui, d'ailleurs, n'en vaudra probablement pas le coup. La raison? L'effet yo-yo, bien connu chez les personnes sortant d'un régime fondé sur une restriction calorique trop brutale. «Ce type de diète commence souvent avec une phase de surmotivation et d'euphorie, notamment lorsqu'on découvre l'évolution de la courbe de poids, décrit Boris Hansel. Mais même les gens les plus rigoureux vont finir par connaître l'échec. Après une perte de kilos rapide, ils les reprennent. Car on croit pouvoir se mettre à manger plus équilibré une fois le régime restrictif terminé, mais cela ne se passe presque jamais

comme ça. Si l'on est incapable dès à présent d'adopter une alimentation diversifiée, équilibrée et dans des rations répondant à nos besoins quotidiens, on ne le fera pas mieux une fois le régime derrière nous.» La vraie réponse à un excès pondéral, au final? «Un rééquilibrage alimentaire respectant l'apport normal calorique, le tout couplé à une activité physique, résume Barbara Repond. Il n'y a pas de superaliment miracle, car chaque aliment est intéressant. Ce qui compte, c'est plutôt sa fréquence et sa quantité.»



## Ces autres régimes polémiques des people

### LE RÉGIME ATKINS

**C'est quoi?** N'appartenant pas à la catégorie des régimes restrictifs en calories, la méthode Atkins propose d'écarter tous les sucres de son alimentation. Bannis durant la première phase du régime, ils reviennent doucement par la suite.

**Ce qui fait polémique?** Un régime labellisé sain conjugué à une absence de limitations pour la consommation de graisses... Le risque pour l'adepte de cette diète est de se faire un peu trop plaisir sur les produits riches en lipides, même les graisses saturées typiques de la *junk food*, sans culpabiliser. Le régime Atkins a d'ailleurs été surnommé «passeport pour l'infarctus». Se priver de fruits à cause de leur glucose conduit par ailleurs à zapper des vitamines essentielles.

### LE RÉGIME KH

**C'est quoi?** Un régime conçu par Katie Holmes, qui ne trouvait pas de diète assez performante à ses yeux. D'où l'acronyme KH. L'actrice invite principalement des légumes crus bios dans son assiette, ainsi que des baies pour seuls fruits. Protéines et lipides sont uniquement fournis via le poisson et le tofu.

**Ce qui fait polémique?** Loin de respecter l'équilibre protéines/lipides/glucides, il manque en apport énergétique. Et même certes à une importante perte de poids. L'actrice présente d'ailleurs une minceur extrême.

### LE RÉGIME THE ZONE

**C'est quoi?** Également baptisé «régime du juste milieu», il a été imaginé par le Dr Barry Sears, ancien chercheur de l'Institut de technologie du Massachusetts (MIT).

Cette diète instaure cinq repas quotidiens et des proportions précises pour chaque famille de nutriments. L'apport ne doit pas dépasser 1500 calories par jour pour un homme, 1200 pour une femme. Alcool, viennoiseries, mais aussi fruits et légumes trop sucrés (comme la carotte ou la banane) sont proscrits.

**Ce qui fait polémique?** Comme tout régime restrictif, celui-ci peut mener à un sentiment de frustration et un hypercontrôle, cocktail idéal pour l'effet yo-yo et les troubles du comportement alimentaire. Les experts pointent en outre du doigt les risques de perte d'énergie et d'hypoglycémie, du fait des apports caloriques presque divisés par deux par rapport aux chiffres recommandés (2000 pour elle, 2500 pour lui).