



Quand les fruits abondent, l'orang-outan fait le plein de glucides qu'il stocke sous forme de réserves de graisse pour les disettes à venir. Juniors Bildarchiv GmbH/Alamy Stock Photo

Et si on mangeait comme les animaux?

L'être humain est encore programmé par son puissant appétit pour les protéines. Un mécanisme qui, aujourd'hui, le condamne à grossir.

GENEVIÈVE COMBY

genevieve.comby@lematindimanche.ch

Des mouches aux sauterelles, des souris aux babouins, dans la nature les animaux n'ont pas franchement de propension au surpoids. Pas la moindre trace d'une épidémie d'obésité que l'on regarde du côté des omnivores, des herbivores ou des carnivores. Tous semblent instinctivement capables de se composer un régime alimentaire équilibré. Alors, qu'est-il arrivé à l'être humain ?

Il fut un temps où manger correctement était naturel pour nous aussi. Auteurs du livre «Pourquoi les animaux ne font pas de régime», David Raubenheimer et Stephen Simpson, deux entomologistes australiens spécialistes de l'alimentation, expliquent ce qui a changé. Si ces spécialistes des insectes se permettent de parler de nutrition et de santé humaine, c'est parce qu'ils se passionnent depuis des décennies pour une question: comment les êtres vivants savent-ils ce qu'ils doivent manger ?

Au cœur de l'affaire, il y a le rôle de l'appétit, ce signal qui alerte le cerveau sur les besoins à satisfaire. Un mécanisme complexe que les deux chercheurs divisent en cinq. Il y aurait un appétit pour chacun des «carburants» nutritionnels. Un pour les protéines, un autre pour les glucides, idem pour les graisses, de même qu'un appétit pour le sel et encore un pour le calcium. Ensemble, ils garantissent les bons apports nutritionnels.

Balance entre protéines et glucides

Même les sauterelles savent d'instinct avec précision quoi manger. Pour autant qu'elles aient accès à une nourriture variée et appropriée, elles ingurgitent la proportion de protéines et de glucides idéale à leur croissance et à leur survie. «Un peu comme si nous étions capables de consommer exactement la même proportion de protéines et de glucides que l'on nous offre un repas composé de viande et de pâtes, de pain et d'œufs ou de riz et de haricots», précisent David Raubenheimer et Stephen Simpson. Cette aptitude à ajuster la balance protéines/glu-

cides est partagée dans tout le règne animal. Même les prédateurs adaptent leurs apports nutritionnels, par le choix de leurs proies ou par la quantité de nutriments extraite de leurs victimes.

Que se passe-t-il en cas de déséquilibre ? Les deux entomologistes ont soumis des sauterelles à un régime trop riche en glucides par rapport aux protéines. Résultat: elles se sont mises à manger et manger encore, jusqu'à ce qu'elles aient ingurgité la quantité de protéines que leur organisme exige. Ce qui s'est avéré mauvais pour leur développement. Soumis à un régime inversement déséquilibré, les insectes ont arrêté de manger plus rapidement, ayant atteint leur quota idéal de protéines. Mais sans avoir obtenu la proportion de glucides nécessaire. Résultat: moins d'énergie. L'élément-clé qui ressort de ces expériences, c'est que l'appétit pour les protéines mène le bal. La priorité pour les animaux se résume à consommer une quantité «cible», autrement dit optimale, de protéines.

Dans la nature, les animaux sont capables d'optimiser leurs apports nutritionnels selon



À LIRE

«Pourquoi les animaux ne font pas de régime», David Raubenheimer et Stephen Simpson. Les Arènes, 310 p.

leurs besoins, notamment en fonction des circonstances, de leur croissance, de la période de reproduction, etc. Quand leur environnement fait fluctuer les réserves de nourriture, ils s'adaptent. Nos cousins les orang-outans, par exemple, sont habitués à ce que les fruits dont ils se nourrissent abondamment ne soient pas toujours disponibles. Ils savent maintenir les bons apports en protéines, mais quand les fruits sont abondants, ils ne s'en privent pas et stockent le surplus de glucides sous la forme de réserves de graisse dans lesquelles ils puiseront en période de pénurie de fruits.



«Si les aliments ultra-transformés nous font grossir, ce n'est pas parce que nous sommes particulièrement attirés par les matières grasses et les glucides qu'ils contiennent.»

David Raubenheimer et Stephen Simpson, entomologistes

Inadapté à la nourriture industrielle

Et nous, dans tout ça? Nous fonctionnons de la même manière, sauf que notre environnement alimentaire a tellement changé que «nos appétits ne peuvent plus travailler ensemble», constatent les chercheurs. Bien sûr, la nourriture n'a rien de simple. Nos repas ne sont jamais composés d'un seul type de nutriment. «Les pâtes et le pain ont la réputation d'être riches en glucides, mais environ 10% de l'énergie qu'ils contiennent viennent de protéines», rappellent-ils. Pourtant, une chose semble évidente: notre jauge est dérégulée. En cause? La surabondance de

nourriture industrielle ultra-transformée. Cette nourriture contient peu de protéines, mais beaucoup de graisses et de glucides. Le tableau idéal pour mener à une surconsommation alimentaire néfaste, comme l'ont montré les expériences sur les sauterelles. Les faibles apports de protéines dans ce type d'alimentation nous poussent à manger plus pour obtenir la quantité de protéines cible qu'exige notre organisme. Résultat: nous absorbons trop de calories, comme l'orang-outan, sauf que nous ne faisons jamais face à des périodes de disette.

L'industrie agroalimentaire minimise les quantités de protéines au profit du gras et du sucre parce qu'elles coûtent cher. Mais les fabricants minimisent aussi les fibres qui atténuent le goût, alors qu'elles pourraient jouer un rôle de coupe-faim. «Si les aliments ultra-transformés nous font grossir, ce n'est pas parce que nous sommes particulièrement attirés par les matières grasses et les glucides qu'ils contiennent, comme on le croit souvent. Nous grossissons plutôt parce que notre appétit de protéines est plus fort que notre capacité à limiter les prises de matières grasses et de glucides», résumant David Raubenheimer et Stephen Simpson. Moralité: essayons de retrouver notre nature animale et une alimentation moins riche en sucres. Mais attention, pas trop riche en protéines non plus, car faire pencher la balance de ce côté-là accélère le vieillissement.