



## PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

# Des graisses qui dérèglent l'appétit

**L**e contrôle de l'appétit est le principal moyen utilisé par notre organisme pour déterminer la quantité de nourriture nécessaire à nos besoins. Ce mécanisme n'est cependant pas parfait, car des études récentes montrent que certains aliments peuvent dérégler ce contrôle et nous pousser à trop manger.

### UN SYSTÈME COMPLEXE

Le contrôle de l'appétit se fait principalement au niveau de l'hypothalamus, une minuscule région située à la base du cerveau qui possède deux centres de « surveillance » constamment à l'écoute des informations sur le niveau d'énergie du corps. Par exemple, le taux de sucre sanguin (la glycémie) est mesuré en permanence par le centre de la faim et une baisse, même légère, déclenche aussitôt l'alerte et la stimulation de l'appétit.

**Les signaux qui commandent l'arrêt de l'ingestion d'aliments sont complexes**

Quand vous ressentez une baisse d'énergie, de l'irritation ou encore des gargouillements d'estomac, c'est que ces mécanismes sont à l'œuvre et vous signalent qu'il est grand temps de manger.

Si les signaux de la faim sont assez facilement reconnaissables, ceux qui commandent l'arrêt de l'ingestion d'aliments sont beaucoup plus complexes et peuvent quelquefois être plus difficiles à interpréter. Le premier point de contrôle est situé dans la paroi de l'estomac, où des fibres nerveuses détectent l'état de distension de l'organe induit par l'ingestion, ce qui permet au cerveau d'estimer le volume d'aliments apportés au corps. Ces fibres nerveuses sont activées bien avant que l'estomac soit rempli à pleine capacité, de façon à éviter les effets négatifs que peut provoquer une surcharge d'aliments sur le processus de digestion.

Cependant, toute personne gourmande sait qu'il est possible de passer outre ces signaux et de manger plus que la quantité permise par notre cerveau. C'est d'ailleurs pour cette raison que l'on se permet d'exagérer quelque peu pendant la période des Fêtes.

Plusieurs mécanismes hormonaux jouent également un rôle extrêmement important pour signaler au cerveau que le processus d'assimilation de la nourriture est en cours et qu'il faut envisager de cesser de manger pour éviter de surcharger le système. Les deux plus importants sont les hormones appelées leptine et insuline, chacune d'elles ayant pour rôle d'informer le cerveau sur l'état des réserves d'énergie sous forme de sucre et de graisse. Lorsque les niveaux de ces hormones atteignent un certain seuil, le cerveau émet une série de signaux signalant que l'apport en énergie est suffisant et qu'il faut mettre un terme au repas pour éviter une surcharge calorique.



PHOTO ISTOCK

■ Les gras mono-insaturés, présents dans l'huile d'olive, participent au maintien d'un poids santé.

### BROUILLER LE SIGNAL

Même si ces systèmes de contrôle sont généralement très performants, leur efficacité peut cependant être considérablement diminuée selon ce que nous mangeons. Par exemple, une étude récente a montré que le palmitate, un gras saturé présent en grandes quantités dans la viande et dans les produits laitiers, agit directement sur les neurones de l'hypothalamus impliqués dans la détection de la leptine et de l'insuline<sup>(1)</sup>. L'impact de cette interaction est spectaculaire : chez des animaux qui ont un régime alimentaire riche en palmitate, les mécanismes impliqués dans la transmission du signal de ces hormones sont perturbés pendant les trois jours qui suivent le repas, avec pour conséquence inévitable que ces animaux mangent plus que nécessaire et accumulent du poids.

Il est intéressant de noter que ce dérèglement de l'appétit n'est pas observé lorsque les animaux sont nourris avec de l'acide oléique, un gras mono-insaturé que l'on trouve en grande quantité dans l'huile d'olive.

Ces observations permettent de penser que la forte quantité de graisses saturées présente dans l'alimentation occidentale pourrait déjouer nos mécanismes internes de régulation de l'appétit et ainsi contribuer à l'épidémie d'obésité actuelle. Le simple fait de remplacer les gras saturés par des gras mono-insaturés, en utilisant l'huile d'olive, par exemple, pourrait neutraliser cet effet et ainsi participer au maintien d'un poids santé.

<sup>(1)</sup> Benoit et coll. *Palmitic acid mediates hypothalamic insulin resistance by altering PKC-subcellular localization in rodents.* J Clin Invest, 2009;119:2577-89.

## RECETTE ANTICANCER

### PLEUROTES GRILLÉS OU POÊLÉS

500 g	(1 lb) de pleurotes, coupés en lamelles
80 ml	(1/3 tasse) d'huile d'olive
1	oignon, haché finement
1	gousse d'ail, hachée finement
125 ml	(1/2 tasse) de bouillon de poulet
	fleur de sel et poivre du moulin
	persil plat frais, haché finement

### PLEUROTES POÊLÉS

1. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faire revenir les oignons. Ajouter les champignons et remuer dès qu'ils commencent à rendre leur eau.
2. Ajouter le bouillon. Saler et poivrer au goût.
3. Laisser réduire et servir immédiatement avec un peu de persil.

### PLEUROTES GRILLÉS

1. Couper les champignons les plus gros en deux et garder les autres entiers.
2. Badigeonner avec l'huile d'olive. Ajouter l'ail, la fleur de sel et le poivre. Couvrir et laisser reposer de 20 à 30 min dans le réfrigérateur.
3. Cuire sur un gril très chaud 3 min de chaque côté et servir immédiatement.

### 2 PORTIONS

TEMPS DE PRÉPARATION : 40 MINUTES AVEC TEMPS D'ATTENTE

DIFFICULTÉ : FACILE

Mohand Yahiaoui, chef propriétaire du restaurant Les rites berbères, à Montréal



Tiré du livre :