

## Pour perdre du poids : Vive les glucides le soir !

Contrairement à une idée largement répandue, les glucides le soir, à condition de bien les choisir, ne font pas grossir. Au contraire, ils améliorent à la fois la composition corporelle et le sommeil.

Comme l'ingestion de glucides stimule la production d'insuline, hormone du stockage, il est logique de penser que consommer des glucides le soir, au moment où nous avons le moins besoin d'énergie, risque de nous faire prendre du poids. Or, il n'en est rien.

Une étude de 2011 (*Journal of Obesity*) a comparé, pendant 6 mois, 2 groupes de personnes obèses soumises à un régime apportant le même nombre de calories et la même proportion de glucides, lipides et protéines.

**Il faut choisir des glucides peu raffinés, à index glycémique faible ou modéré »**

Dans le 1<sup>er</sup> groupe, les glucides étaient répartis équitablement sur la journée. Dans le 2<sup>e</sup>, ils étaient consommés le soir. L'étude conclut à une perte de masse grasse plus importante et à une meilleure préservation de la masse musculaire dans le 2<sup>e</sup> groupe (glucides le soir).

Dans ce même groupe, une amélioration est également constatée au niveau de la sensibilité à l'insuline, de la satiété, des marqueurs de l'inflammation et du profil lipidique.

Le choix des glucides est, bien sûr, important. Il faut bannir les glucides transformés (sucres et féculents blancs, amidon modifié, glucose-fructose...) qui affectent la glycémie de façon brutale et sont inflammatoires. Au contraire, il faut choisir des glucides peu raffinés, à index glycémique faible ou modéré (céréales complètes, légumineuses...). Consommés le soir, ces glucides sont bénéfiques à plusieurs niveaux.

**Les glucides sont le carburant majeur du cerveau !**

En conditions normales, le cerveau utilise le glucose comme seule source d'énergie. Il en consomme environ 120g/jour et ne dispose pas de réserve. Il travaille beaucoup la nuit (mémoire, nettoyage des neurotoxines...). Il est donc important de lui apporter des glucides en quantité adéquate. À défaut, notre foie doit en produire à partir d'autres substrats.

**La consommation de glucides le soir inhibe la production hépatique nocturne de glucose à partir d'autres substrats du corps**

La production de novo de glucose par le foie (néoglucogénèse) est une voie métabolique qui vise à maintenir la

glycémie constante, notamment pour les besoins de notre cerveau. Elle est d'autant plus active que les apports alimentaires en glucides sont bas. Or, cette voie utilise les acides aminés issus de nos muscles plutôt que nos réserves de graisses, avec pour conséquence une fonte musculaire. De plus, la néoglucogénèse nocturne engendre une suractivité du foie, source de réveils et d'insomnies. Or, un sommeil non réparateur favorise la prise de poids et le dérèglement métabolique.

**Les glucides complexes le soir favorisent un sommeil réparateur**

Le sommeil est capital dans la gestion du poids. Il est essentiel pour le fonctionnement correct des signaux de faim (ghréline) et de satiété (leptine) et pour la régulation de la glycémie. Après une mauvaise nuit, on a tendance à manger plus et plus riche. Le manque de sommeil élève également le cortisol, une hormone du stress qui stimule l'appétence pour les produits gras et sucrés, favorise le stockage de graisse au niveau abdominal et l'insulinorésistance. En outre, la fatigue tend à réduire l'activité physique.

En fin de journée, l'organisme a besoin de sérotonine pour revenir au calme et se préparer au sommeil. Les glucides favorisent la sécrétion de ce neu-

rotransmetteur « anti-stress ». Beaucoup de personnes sont carencées en sérotonine, ce qui peut provoquer des compulsions pour le sucre ou l'alcool au retour du travail, avec le risque de prendre du poids. Pour éviter cela, il faut s'offrir un vrai goûter vers 16h-17h, combinant des aliments riches en tryptophane (produits laitiers, noix et graines, chocolat noir...) – l'acide aminé précurseur de la sérotonine – et des glucides complexes (fruits frais, céréales complètes...) qui facilitent le passage du tryptophane dans le cerveau.

Par ailleurs, la sérotonine est le précurseur de la mélatonine, l'hormone du sommeil. Pour activer ces neurotransmetteurs et se préparer à une nuit réparatrice, l'idéal est un souper léger, à tendance végétarienne, principalement composé de glucides complexes (riz complet, pâtes complètes, légumes, légumineuses...).

A contrario, on évitera l'excès de protéines animales (surtout la viande rouge) : elles sont dynamisantes, favorisent le maintien d'une température corporelle trop élevée et un sommeil non réparateur.



**Hélène Wacquier**

Nutrithérapeute à Liège  
Co-fondatrice de l'UDNF  
[www.living-nutrition.be](http://www.living-nutrition.be)  
[helene@living-nutrition.be](mailto:helene@living-nutrition.be)