

Le régime de champagne

Est-ce qu'on gagne du poids en buvant du champagne ? Beaucoup de gens croient que la réponse est simple : une verre de champagne = 12 g d'alcool = 84 kcal = ¼ McDonald cheeseburger. Quand les 84 kcal sont brûlées, l'énergie libérée économise la combustion des sucres et des graisses. Cela peut alors comme conséquence résulter dans une augmentation de poids – ou bien ? La remise des sports et de la nutrition du Danemark a dit, dans leur quatrième publication en 2007 sur: *L'alcool et les maladies de style de vie*, que : « Des résultats des études épidémiologiques sur la connexion entre la consommation d'alcool et de l'obésité sont loin d'être uniques », ils ont aussi dit que « Certains ont trouvé que l'alcool est associé avec un risque accru d'obésité, tandis que d'autre ont trouvé le contraire ou pas d'association. Toutefois, les résultats des pluparts d'études prospectives montrent que la consommation d'alcool dans les petits et moyennes quantités n'es pas un facteur de risque majeur pour le développement de l'obésité ». Et apparemment, ce n'est pas seulement une question de la quantité des calories d'alcool. « Les habitudes de consommation sont aussi importants que la quantité de l'alcool : Pour la même quantité d'alcool, calculé comme le nombre de boisson par semaines, les gens qui distribuaient l'alcool sur plusieurs jours de la semaine étaient plus mince que ceux qui buvaient la même quantité d'alcool distribué sur moins de jours. » La conclusion d'Hermansen et al est alors le suivant :

Les calories d'alcool disparus

Dans *L'alcool et les maladies de style de vie* ils disent aussi que « Malgré le fait que les boissons alcooliques sont riche en énergie non tueurs d'appétit, et que pendant la dégradation de l'alcool certaines métabolites se forment qui inhibe le métabolisme des graisse dans le corps, il n'y avait pas de corrélation entre la consommation d'alcool et le développement de l'obésité dans les études épidémiologiques. Cela peut être dû au fait que l'effet d'engraissement d'alcool est individuelle et dépend aux facteurs comme : les gènes, les régimes alimentaire, les habitudes de consommation et la composition corporelle de chaque individu. Il y a de l'évidence que l'alcool a un effet plus engraisante lorsqu'il est administré avec un régime alimentaire gras et chez les personnes obèses. » Des résultats de « Women's Health Study », qui pendant 13 ans suivait le poids chez 19.220 femmes américaines, montrent que le risque de gagner du poids et devenir obèses est moins chez les femmes qui consomment 1-2 boisson par jour (1). Dans une étude d'un grand nombre de jumeaux, Greenfield et al ont trouvé qu'une consommation modérée (12 – 18 g d'alcool/jour) est associé à moins de 300 grammes de matières grasses dans l'abdomen comparé à la consommation d'alcool modeste ou pas de consommation du tout (2).

Champagne comme régime

Mais une chose est que le lien entre les calories de l'alcool et la prise du poids est discutable, une autre chose est l'utilisation du champagne dans un régime. La psychiatre américaine, Barbara DeBetz, donne dans son livre *The Dr. DeBetz Champagne Diet* sa recette sur comment devenir mince : il faut boire un verre de champagne sec pour le déjeuner ou le dîner. La justification doit, selon Dr. DeBetz être la plaisir de siroter la champagne de la journée qui atténue les frustrations chez l'obèse dans la lutte avec les kilos, et aussi d'accroître la motivation de s'en tenir à 1200 kcal par jour, ce qui est le régime alimentaire du livre (3).

Le régime continue a vivre comme blog (<http://thechampagnediet.blogspot.dk/>) écrit de Cara Allwill Leyba, une femme un peut obèse de 33 ans de New York, qui pendant beaucoup d'années a combattu contre le poids, et a essayé presque tous les régimes qui existent sur le marché. Rien n'a marché pour elle, est son poids a monté est descendu comme un yoyo, et après un enfer avec Diet Pepsi et des produits légères remplie de produits chimiques, Cara s'est dirigé vers une alimentation savoureuse saine avec des grains entières, viandes maigres, produits laitiers faibles en matière grasse, fruits et légumes frais. Tous les régimes qu'elle avait essayés avaient l'alcool sur « la liste noire » ; un gros dilemme pour Cara qui aimait boire juste un verre en relaxant, après

une longue journée de travail, et quand elle était avec ses amis. Une amie lui a proposé le champagne – et c’est comme ça que le régime de champagne est né. Elle dit que « Champagne a seulement 91 calories par verre ». Laurent Perriers Ultra Brut, le champagne préféré de la modèle Kate Moss, a seulement 65 calories par verre. « Faites vos repas glamour. N’achetez pas un cheeseburger gras avec des frites en un coca. Choisissez une salade avec du saumon et un verre de champagne. Les bulles dans le champagne font que vous sentez rapidement l’impact d’un seul verre, et ça fait que vous buvez moins. » Un verre de vin pétillant aide Cara à garder le moral et de vivre sa vie de la manière plus « pétillante ». Un rituel régulier en relation avec le champagne est un processus avec des bonnes pensées, où elle trouve quelque chose de positif pour faire un toast (4).

De Champagne-blog aux tentatives de régimes

« The Champagne Diet » n’est pas un régime mais un principe alimentaire où un ou deux verres de vin par jour font l’alimentation quotidienne sur 1200 – 1400 kcal sembler plus supportable. La base psychologique pour l’inclusion de vin dans le régime a été documentée par Giorgio Lolli dans un programme, qui avait comme but d’obtenir 35 patients avec 10-60 % en surpoids à perdre du poids (5). Tous les 35 obèses avaient tous essayé plusieurs régimes sans succès. Chez 27 des patients, la plus grande perte de poids était enregistrée quand un verre de vin avec le dîner était permis. 0.53 % de poids corporel / semaine. Pendant la période où le vin était remplacé par de l’eau, la perte de poids était diminuée avec la moitié : 0.26 % de poids corporel / semaine. 8 patients souffraient d’insomnie et ont passé les heures de veille de la nuit pour piller le réfrigérateur ; chez cinq entre eux, un verre de vin au coucher a résulté dans un meilleur sommeil, moins de visites au réfrigérateur et une augmentation de la perte de poids, de 0.23 % à 0.46 % de poids corporel / semaine.

Dans la plupart des régimes réduits en énergie, les 84 calories d’une boisson de 12 grammes d’alcool sont éliminées. Dans une étude prospective randomisée de l’Université d’Ulm sur 29 patients obèses (IMC de $34,2 \pm 6,4$ kg/m²), Flechtner-Mors a comparé l’effet de deux régimes (1500 kcal / jour), où l’énergie venait respectivement de 200 ml de jus de raisin / 200 ml de vin blanc. Après 3 mois, les patients avec un régime de vin blanc avaient obtenu une perte de poids supérieure à 26.1 % de groupe de jus de raisin : $4,73 \pm 0,53$ kg contre $3,75 \pm 0,46$ kg. Seulement 40 sur 49 patients ont terminé le régime, donc la différence de perte de poids n’était pas statistiquement significative, mais le résultat montre qu’une quantité modérée de calories d’alcool ne gâche pas l’effet d’une alimentation en énergie limitée (6).

1. Wang L, Lee I-M, Manson JE et al. Alcohol consumption, weight gain, and risk of becoming overweight in middle-aged and older women. *Arch Intern Med* 2010;170:453-61.
2. Greenfield JR, Samaras K, Jenkins AB et al. Moderate alcohol consumption, dietary fat composition, and abdominal obesity in women: Evidence for gene-environment interaction. *J Clin Endocrinol & Metab* 2003;88:5381-86.
3. DeBetz B, Sinclair Baker S. *The Dr. DeBetz Champagne Diet*. New York: Crown Publishers, 1987.
4. Alwil Leyba C. *The Champagne Diet. Eat, drink & celebrate your way to a healthy mind and body*. New York: Passionista Publishing, 2013.
5. Lolli G. The role of wine in the treatment of obesity. *New York State Journal of Medicine* 1962;62:3438-43.
6. Flechtner-Mors M, Biesalski HK, Jenkinson CP et al. Effects of moderate consumption of white wine on weight loss in overweight and obese subjects. *Int J Obes* 2004;28:1420-26.