

# Les effets durables et nocifs des régimes yo-yo sur le cerveau et le microbiote

Compte Test - 2025-07-25 08:31:51 - Vu sur pharmacie.ma

Dans les pays occidentaux, une grande partie de la population adulte tente de perdre du poids en adoptant des régimes hypocaloriques. Cependant, ces régimes sont souvent répétés, menant à un cycle de perte puis de reprise de poids, connu sous le nom d'effet yo-yo. Cette reprise de poids est généralement aggravée par des épisodes d'hyperphagie boulimique, qui suivent les phases de restriction. Pour mieux comprendre les mécanismes sous-jacents à ces phénomènes, une équipe de chercheurs français issus de plusieurs institutions (INRAE, CNRS, Universités de Rennes et de Bourgogne) a mené une étude sur des souris.

Les chercheurs ont soumis un groupe de souris à des alternances de régimes standards et de régimes riches en graisses et en sucres, tandis qu'un autre groupe suivait uniquement un régime standard. Les souris exposées aux cycles alimentaires ont montré un comportement typique de l'effet yo-yo, avec des fluctuations de poids et une tendance à l'hyperphagie, surtout lors du retour au régime gras et sucré. Ces souris présentaient aussi une modification importante de leur microbiote intestinal. Au niveau cérébral, une augmentation de l'expression des gènes liés au système de récompense a été observée dans le striatum, ainsi qu'un épaissement de la barrière astrogliale dans le tronc cérébral.

>

Fait notable, le simple transfert du microbiote de ces souris à d'autres non soumises aux cycles alimentaires a entraîné chez ces dernières des troubles similaires du comportement alimentaire. Ces modifications biologiques et comportementales persistent tout au long de la vie des animaux, ce qui souligne la nocivité des régimes répétés. Des recherches complémentaires sont nécessaires pour vérifier si ces effets se retrouvent aussi chez l'humain, notamment via des études associant analyse du microbiote et suivi de personnes confrontées à l'effet yo-yo.