

MADÉROTHÉRAPIE ET DRAINAGE LYMPHATIQUE MANUEL (DLM)

Graisse blanche et graisse brune : leur rôle dans la perte de poids

Source : <https://www.passeportsante.net/perdre-du-poids-g160/fiche.aspx?doc=graisse-brune-graisse-blanche-leur-role-perde-poids>

Par Claire Doray, diététicienne – Rédigé le 18/07/2023 | Mis à jour le 06/11/2024

Pour perdre du poids de manière efficace, il est indispensable de bien comprendre les différents types de graisse corporelle. La graisse blanche et la graisse brune sont deux types de tissus adipeux qui jouent des rôles distincts dans notre organisme.

Dans cet article, nous explorerons les rôles de chacune de ces graisses dans l'organisme et comment elles interagissent avec votre métabolisme pour orienter votre corps vers la prise ou la perte de poids. Nous aborderons également les pistes pour stimuler la graisse brune et éviter l'accumulation de graisse blanche pour vous aider à atteindre votre objectif de perte de poids de manière durable.

Sommaire

- Caractéristiques
- Leur structure et leurs rôles dans l'organisme
- Quel type de graisse conduit à la prise de poids ou à la perte de poids ?
- Astuces et conseils

Graisses blanche et graisse brune : de quoi parle-t-on ?

La graisse blanche et la graisse brune sont deux types de tissus adipeux différents, qui co-existent dans notre organisme, chacun ayant des caractéristiques et un métabolisme distinct. Alors que la graisse blanche est principalement associée au stockage d'énergie, la graisse brune est souvent appelée la "graisse brûleuse de calories" en raison de son rôle dans la thermogénèse. Pour bien comprendre leur implication dans la régulation du poids, il est important de commencer par explorer les caractéristiques de chacune de ces deux types de graisses.

Graisse blanche :

La graisse blanche, également connue sous le nom de tissu adipeux blanc, est la graisse corporelle la plus courante. Sa fonction principale est de stocker l'énergie sous forme de graisse, dans les adipocytes - les cellules dans lesquelles sont stockés les lipides -, pour une utilisation future. La graisse blanche sert également d'isolant thermique pour protéger notre corps du froid.

Graisse brune :

La graisse brune, également appelée tissu adipeux brun, est un type spécialisé de tissu adipeux présent en plus petite quantité dans notre corps. La graisse brune se distingue par sa richesse en mitochondries et en adipocytes multiloculaires, ce qui lui confère une apparence brune.

Le rôle principal de la graisse brune est de générer de la chaleur en brûlant les lipides stockés. Ce processus, appelé thermogénèse, est alimenté par la présence élevée de mitochondries dans la graisse brune.

Différences entre la graisse blanche et la graisse brune

La graisse blanche et la graisse brune présentent des différences structurelles et fonctionnelles significatives qui influencent leurs rôles respectifs dans notre organisme.

Structure

La graisse brune et la graisse blanche se distinguent par leur apparence et leur composition cellulaire.

La graisse blanche est composée de cellules adipeuses uniloculaires qui contiennent une seule grande gouttelette de lipides. La graisse brune, quant à elle, est composée de cellules adipeuses multiloculaires qui contiennent de nombreuses petites gouttelettes de lipides. Ces adipocytes bruns sont riches en mitochondries, les "centrales énergétiques" des cellules, ce qui leur confère une couleur brune caractéristique.

Localisation

La graisse blanche est largement répartie dans le corps, se trouvant principalement dans les zones sous-cutanées (sous la peau) et viscérales (autour des organes internes). Elle peut également être présente dans d'autres tissus, comme le tissu adipeux autour des muscles. La graisse brune, en revanche, est généralement localisée dans des régions spécifiques, telles que le cou, les épaules, la clavicule et le dos. Cependant, des recherches récentes ont montré que certaines personnes peuvent avoir des dépôts de graisse brune dans d'autres parties du corps.

Régulation hormonale

La graisse brune et la graisse blanche ont des profils hormonaux différents.

La graisse blanche, sécrète diverses hormones, dont l'adiponectine, qui joue un rôle dans la régulation de l'appétit et de l'inflammation. Cependant, dans le cas d'une accumulation excessive de graisse blanche, le déséquilibre hormonal peut contribuer au développement de problèmes métaboliques.

La graisse brune, quant à elle, produit une hormone appelée irisin, qui est impliquée dans la régulation du métabolisme et de la dépense énergétique. Elle est également liée à des effets bénéfiques sur la sensibilité à l'insuline et la régulation de la glycémie.

Processus métaboliques et influence sur le poids

Graisse blanche

La graisse blanche agit comme une réserve d'énergie pour répondre aux besoins métaboliques du corps. En cas de déséquilibres alimentaires ou d'apports énergétiques excessifs, la graisse blanche se remplit de lipides. La graisse blanche est ainsi souvent associée à la prise de poids. L'excès de graisse blanche peut également conduire à des déséquilibres hormonaux et à une résistance à l'insuline, favorisant d'autant plus l'accumulation de graisse et la prise de poids.

Une accumulation excessive de graisse blanche peut être préjudiciable à notre santé. Des études ont montré que l'excès de graisse blanche est associé à l'obésité et à un risque accru de maladies métaboliques telles que le diabète de type 2 et les maladies cardiovasculaires.

Graisse brune

La graisse brune, quant à elle, se distingue par sa capacité à brûler les graisses et à produire de la chaleur. Elle est impliquée dans la thermogénèse, au cours duquel les mitochondries de la graisse brune utilisent les acides gras et le glucose pour générer de la chaleur. Cela contribue à réguler la température corporelle et à augmenter la dépense énergétique, favorisant ainsi la combustion des calories. La graisse brune est donc considérée comme bénéfique pour réguler le poids. En d'autres termes, la thermogénèse induite par la graisse brune peut contribuer à l'augmentation du métabolisme et jouer un rôle potentiel dans la perte de poids.

À chacun sa répartition !

Il est important de noter que la quantité de graisse brune présente dans le corps varie d'une personne à l'autre. Les individus ayant une plus grande quantité de graisse brune tendent à avoir un métabolisme plus actif et une meilleure régulation du poids.

Comment stimuler la graisse brune et éviter un excès de graisse blanche ?

Il est important de maintenir un équilibre sain de graisse blanche et de graisse brune pour éviter une accumulation excessive qui peut conduire à la prise de poids et être préjudiciable à la santé. Voici quelques stratégies pour maintenir cet équilibre et potentiellement favoriser la perte de poids :

Exposition au froid

L'exposition à des températures fraîches ou froides peut activer la graisse brune. Prendre des douches froides, passer du temps à l'extérieur par temps froid ou régler la température de la pièce à un niveau plus bas peuvent aider à stimuler la graisse brune. Cependant, il est important de ne pas se mettre en danger en cas de températures extrêmement froides.

Activité physique régulière

L'exercice régulier est un moyen efficace de maintenir un poids santé et de favoriser un équilibre sain de graisse blanche et de graisses brune. Les activités aérobiques, comme la course à pied ou le vélo, peuvent stimuler le métabolisme et favoriser l'activation de la graisse brune. Limitez donc le temps passé en position assise ou en position inactive pendant de longues périodes. Cherchez des moyens d'intégrer davantage de mouvement dans votre quotidien, comme la marche, le vélo, les escaliers, ou simplement en bougeant régulièrement tout au long de la journée.

Alimentation équilibrée

Adopter une alimentation équilibrée et adaptée à ses besoins nutritionnels est essentiel pour maintenir un poids santé et réguler la quantité de graisse blanche dans le corps. Pour cela, il est indispensable d'adopter une alimentation variée, équilibrée et en adéquation avec vos besoins énergétiques. Ne soyez pas tenté de faire des régimes, mais faites-vous accompagner par un professionnel de la nutrition (médecin nutritionniste ou diététicien(ne) pour mettre en place un programme parfaitement adapté à vos besoins personnels. Limitez la consommation d'aliments transformés et riches en graisses saturées ou trans mais aussi en sucres ajoutés, qui peuvent contribuer à l'accumulation de graisse blanche.

Sommeil

Un sommeil suffisant et de qualité est important pour la santé métabolique globale. Des études ont montré qu'un sommeil insuffisant ou de mauvaise qualité perturbe les hormones de régulation de l'appétit et du métabolisme, ce qui peut réduire l'activité de la graisse brune et favoriser l'accumulation de graisse blanche. Veillez donc à maintenir une routine de sommeil régulière et à créer un environnement propice au repos et à la récupération.

Gestion du stress

Le stress chronique peut avoir des effets néfastes sur le métabolisme et la fonction de la graisse brune mais aussi l'accumulation de graisse blanche. La pratique de techniques de gestion du stress, telles que la méditation, la respiration profonde ou le yoga, peut aider à réduire le stress et à favoriser une fonction métabolique optimale.

Avertissements

Il convient de noter que ces conseils seuls ne garantissent pas une perte de poids significative. La perte de poids durable nécessite une approche globale comprenant une alimentation saine, une activité physique régulière et un mode de vie équilibré. C'est pourquoi il est important de consulter un professionnel de la santé ou un(e) diététicien(ne) avant d'apporter des changements significatifs à votre régime alimentaire et à votre programme d'exercice.