

Quand le corps résiste

À suivre des régimes excessifs pour courir derrière le poids « idéal », non seulement notre santé y laisse des plumes mais nous chassons des kilos... qui reviennent au galop ! Car notre organisme n'est pas programmé pour maigrir. ELIDE MONTESI

MANGER

Les médias nous renvoient avec insistance l'image d'une silhouette féminine élancée, au ventre plat et aux fesses hautes, qui ne s'altère pas avec l'âge. Finie par ailleurs l'image de l'homme d'affaires ventri-potent, à l'embonpoint aussi florissant que le business... Place au jeune cadre dynamique à l'abdomen en tablettes de chocolat qui, même vieillissant, conserve son allure svelte et sportive de jeune premier. De son côté, le monde médical s'acharne de plus en plus à dénoncer les dangers du surpoids et de l'obésité. Pour être en bonne santé, il faut *é-li-mi-ner* kilos superflus et bourrelets disgracieux. Au poids corporel, vient ainsi s'ajouter celui d'une sensation d'anormalité, d'angoisse et de culpabilité suite à ce harcèlement médiatique et médical. Doit-on s'étonner dès lors si nombre d'entre nous se laissent séduire par le chant des sirènes qui promettent le régime magique et infallible pour maigrir, de préférence sans effort ? Faire maigrir le peuple est devenu un excellent moyen de faire son beurre : tout un commerce juteux exploite l'obésité.

Un vrai problème...

Certes nous ne nions pas que le surpoids, conséquence d'une vie de plus en plus sédentaire et d'une alimentation trop riche en graisses et en sucres, est un vrai problème de santé publique plus encore qu'une question d'esthétique. Car les personnes en surpoids, en plus d'une mauvaise qualité de vie, voient en effet leur espérance de vie diminuée par le diabète, l'hypertension artérielle, l'hypercholestérolémie, mais aussi certains cancers. Les problèmes articulaires comme l'arthrose sont aggravés, de même que les maladies respiratoires, tandis que la grossesse et l'accouchement sont plus compliqués pour les femmes obèses. Autant de raisons qui justifient une prise en charge, d'autant qu'il est prouvé qu'une perte de poids même limitée améliore la plupart de ces problèmes. Mais traiter l'obésité ne peut se limiter à suivre un ou des régimes.



... une réponse inappropriée

Tout d'abord une perte de poids n'est vraiment utile pour la santé que si l'obésité est très importante ou si elle est compliquée par des maladies. Les personnes en simple surpoids et par ailleurs en bonne santé ne tirent pas ou peu de bénéfices d'un régime amaigrissant. Ce sont elles pourtant qui, pour satisfaire à la mode, recourent le plus aux régimes extrêmes, parfois des plus fantaisistes. Ceux-ci ne sont pas dépourvus de nocivité : carences vitaminées, fonte musculaire, fractures, calculs biliaires ou rénaux... tel est le prix de toutes ces diètes miracles. Perdre du poids peut être plus dangereux pour la santé que les kilos superflus (voir p. suivante).

Par ailleurs, la grande majorité des personnes au régime voient l'aiguille de leur balance se stabiliser malgré leurs efforts et remonter allègrement dès qu'elles relâchent leur discipline. Une étude comparant ainsi différentes interventions pour maigrir a montré qu'après 5 ans, 64 % des personnes avaient repris tout le poids perdu et 5 % seulement avaient maintenu leur poids abaissé. D'où la spirale classique : nouveau régime, nouvelle perte de poids suivie d'une reprise. Ce que l'on ignore trop, c'est que cet effet yoyo est statistiquement associé à une élévation de la mortalité.

Pas programmés pour maigrir

Contrairement à une opinion encore trop souvent répandue, les personnes obèses ne reprennent pas du poids parce qu'elles seraient de mauvaise volonté et ne respecteraient pas les consignes diététiques. L'échec des régimes s'explique par des mécanismes physiologiques.

Maigrir n'est pas normal : un amaigrissement spontané cache bien souvent une maladie quelconque, responsable d'une consommation accrue d'énergie. Notre poids, génétiquement prédéterminé, est censé rester constant ; il résulte de l'équilibre entre les rentrées alimentaires et les dépenses caloriques. On maigrit lorsque les dépenses sont supérieures aux rentrées, comme nos comptes en banque qui s'effondrent dans le négatif dès lors que les versements ne suivent plus pour couvrir les dépenses. À l'inverse, grossir équivaut à « épargner » sous forme de graisse l'excédent de calories ingérées et non dépensées. Le principe d'un régime consiste à diminuer les rentrées pour que le corps puise dans ses

réserves. Le compte courant n'étant plus alimenté, on utilise le compte épargne.

Cependant, un « bon père de famille », s'il doit faire face à une importante diminution des rentrées financières, va adapter son train de vie en limitant les postes les plus coûteux pour sortir du rouge sans grignoter son capital épargne. Le corps humain réagit exactement de la même manière. Lorsqu'il est soumis à un régime hypocalorique excessif et carencé, on pourrait penser qu'il va brûler en priorité ses graisses excédentaires. Mais en réalité, il va diminuer ses dépenses énergétiques en arrêtant d'entretenir ses muscles, ceux-ci étant le poste le plus cher du budget énergétique. Avec la fonte musculaire, le corps retrouve des calories disponibles. Et, pis encore, suite aux régimes, il augmente sa capacité de stocker des graisses.

Soumis à un régime hypocalorique, le corps arrête d'abord d'entretenir les muscles, qui sont le poste le plus énergétique.

On appelle pondérostas ce système de régulation hormonal du poids, par analogie avec le thermostat qui assure le maintien de la température d'un système. Le cerveau est renseigné en permanence sur les modifications des réserves d'énergie par la leptine (hormone de la satiété, produite par les cellules graisseuses) et la ghréline (hormone stimulant l'appétit, produite par l'estomac) et il réagit en conséquence. Interviennent aussi l'insuline et les glucocorticoïdes pour la gestion des réserves énergétiques. Chez les personnes obèses, le pondérostas semble réglé à un niveau plus élevé, augmentant l'appétit et réduisant les dépenses alors que la situation ne le justifie pas, tel l'avare qui évite les moindres dépenses et fait des économies de bouts de chandelles par peur de puiser dans sa cassette.

« Bougez, éliminez »

Un régime seul, quel qu'il soit, n'est donc pas efficace. Cela ne justifie pas pour autant de recourir aux médicaments coupe-faim : ils sont inefficaces ou toxiques. Quant à la chirurgie de l'obésité, elle devrait être réservée aux obésités graves et compliquées. Mais un moyen aussi simple que l'œuf de

Colomb permet de perdre du poids sans en reprendre : bouger ! Plusieurs études prouvent que le maintien du poids après amaigrissement n'est possible que si une activité physique est associée à la diminution des calories ingérées. En effet, si nous ne sommes pas programmés pour maigrir, nous sommes faits pour bouger. Notre corps stocke des réserves pour alimenter le travail de nos différents organes et surtout de nos muscles. Plus le travail musculaire augmente, plus les dépenses augmentent. Point n'est besoin d'ailleurs de se lancer dans la préparation d'un marathon : marcher tous les jours, prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, le vélo au lieu de la voiture, jardiner... peut suffire. Certes le corps va réagir en augmentant l'appétit pour reconstituer les stocks et il faudra contrôler la qualité et la

quantité des apports. Mais de cette façon on agit sur les deux plateaux de la balance sans déséquilibrer l'un ou l'autre, en améliorant l'état général... et la silhouette.

Les régimes qui apportent trop peu de calories, ceux qui engendrent des carences en vitamines et ceux susceptibles de faire fondre nos muscles sont donc à proscrire puisqu'ils ne permettent pas une activité physique normale. La seule alternative valable pour éviter d'affoler le pondérostas est une alimentation équilibrée de manière à éviter toute carence, et modérément hypocalorique pour que la perte de poids soit progressive.

Inutile aussi d'avoir des attentes irréalistes. Une perte de 10 % du poids corporel est déjà suffisante pour améliorer la santé, autrement dit passer de 100 à 90 kg améliore déjà le bien-être sans provoquer de dégâts. Par ailleurs, pour éviter la reprise de poids, un soutien psychologique est plus qu'utile : groupes de paroles, psychothérapie... Mais aussi tout simplement le soutien de l'entourage : quand les proches participent à l'effort tant diététique que physique, cela facilite aussi les choses. ■