

Pourquoi je ne maigris pas ?

MANGER



Vous avez pris un petit bourelet que vous n'arrivez plus à perdre ? Ou vous êtes carrément trop rond(e) ? Voici dix bonnes raisons qui, à défaut de vous consoler, vous apporteront au moins une explication sérieuse.

MARLEEN FINOULST/KR

L'excès de poids est le résultat d'un déséquilibre entre les entrées et les sorties d'énergie. Tout le monde sait cela. Et pourtant... S'il suffisait de manger moins pour perdre les kilos en trop, cela se saurait, non ? Et ce n'est pas toujours une question de volonté non plus. Il existe en réalité de nombreux facteurs qui peuvent expliquer pourquoi notre poids est un problème familial, pourquoi tous nos régimes échouent, ou encore pourquoi nous sommes tellement accros au chocolat... Quel rôle jouent nos hormones, nos gènes ou notre argent dans la prise de poids ? Que dit la science à ce sujet ?

① J'ai trop de cellules graisseuses

Notre (sur)poids dépend du nombre de nos cellules graisseuses. Or c'est dès l'enfance que celles-ci s'installent et leur nombre peut augmenter jusqu'à nos 20 ans environ, en fonction de nos habitudes alimentaires. (1) Un enfant qui reçoit une alimentation déséquilibrée et trop riche (snacks gras, sucreries, boissons sucrées...) se constitue donc dès l'enfance un capital trop important d'adipocytes dont il risque fort de ne plus pouvoir se débarrasser. Leur nombre reste à peu près constant toute la vie, quel que soit notre poids. Si on mange beaucoup, ils se gorgent de lipides ; si on fait régime, ils se vident... à regret. Car leur tendance est de garder autant que possible leur contenu lipidique ; c'est pourquoi il est si difficile de perdre ses kilos de trop quand ceux-ci remontent à l'enfance. Même les opérations de chirurgie bariatrique (réduction de l'estomac, *bypass* gastrique) ne diminuent pas le nombre d'adipocytes. C'est pour cette raison que le monde médical est particulièrement inquiet devant l'augmentation du nombre d'enfants en surpoids.

2 Je fabrique trop d'hormone de l'appétit

Quand nous avons faim, notre estomac sécrète de la ghréline. Cette hormone active dans notre cerveau les centres du plaisir : manger ne satisfait pas uniquement notre faim mais suscite aussi des sensations agréables. (2) C'est d'ailleurs pourquoi il est si difficile d'ignorer un sentiment de faim. Ces mêmes centres du plaisir expliquent aussi l'effet addictif de certains aliments. On ne mange pas seulement pour emmagasiner des éléments nutritifs, mais aussi pour atteindre la satisfaction d'un plaisir. C'est aussi pour cette raison que l'on achète bien plus que le nécessaire quand on fait ses courses avec le ventre vide.

3 Je suis marié(e)

Les personnes mariées souffrent moins de maux de tête, de maux de dos et de stress que les célibataires. Elles fument moins, boivent moins et font plus de sport. Mais elles ont aussi davantage tendance à l'embonpoint, et ceci tant chez les hommes que chez les femmes. (3) Le fait de manger ensemble incite à manger plus et de façon plus régulière, même si c'est souvent aussi plus sain. Tandis que les personnes qui vivent seules sauteront plus facilement un repas ici et là.

4 Les emballages sont plus grands qu'auparavant

Notre sens des affaires est plus fort que notre instinct de santé. Quand nous pouvons obtenir deux fois plus d'une marchandise sans devoir payer le double, nous en profitons sans hésiter. Cela nous donne l'impression d'avoir fait une bonne affaire ! Or les recherches montrent bien que l'on mange davantage quand on se sert dans des emballages plus grands, qu'on le veuille ou non. Ouvrez un grand paquet de chips et voyez si vous pouvez vous contenter d'une poignée... Or le menu *king size* du *fast food* ne vous en donne pas seulement « plus pour votre argent », mais aussi plus de calories vides. Il est fort difficile de résister à ces arguments financiers.

5 Ma thyroïde ne fonctionne pas correctement

Les hormones thyroïdiennes règlent en quelque sorte le niveau de notre carburateur : quand il n'y en a pas assez, nous brûlons moins vite nos calories. Les personnes ouvertement hyperthyroïdiennes sont assez maigres, tandis que l'hypothyroïdie s'accompagne souvent d'une prise de

poids. Mais des chercheurs ont récemment défendu l'idée que l'activité de la thyroïde pouvait également subir de légères variations tout en restant dans les limites de la normale, et que cela pouvait expliquer nos petites variations de poids. (4) Certaines personnes pourraient réagir de manière plus marquée que d'autres à ces variations hormonales mimines. Mais rien ne dit qu'à l'inverse augmenter leurs taux d'hormones circulantes leur fera perdre du poids...

6 Je dors trop peu

Un enfant qui dort deux heures de moins que la normale court deux fois plus de risque de devenir obèse qu'un enfant qui dort le nombre d'heures raisonnable pour son âge. Chez les adultes aussi, le nombre d'heures de sommeil influence le poids. Dormir peu favorise indirectement la prise de poids, ne serait-ce que parce que des nuits trop courtes sont synonymes de longues journées et donc d'occasions de manger plus nombreuses. De plus, le manque de sommeil suscite souvent une envie d'aliments gras et/ou sucrés. Et enfin, quand on est fatigué, on n'a plus assez d'énergie pour faire de l'exercice physique et on dépense donc moins de calories.

7 J'ai trop peu de récepteurs à la dopamine

Le cerveau des personnes qui n'arrivent pas à contrôler leur comportement alimentaire montre certaines ressemblances avec celui de personnes aux prises avec d'autres types d'addictions. Les images au PET-scan montrent dans les deux cas un déficit de récepteurs à la dopamine, un neurotransmetteur impliqué dans le plaisir et la motivation. (5) Moins on a de récepteurs à la dopamine, plus le risque d'obésité est élevé, disent les scientifiques. C'est une piste qui fait l'objet de beaucoup d'attentions ; rendre le cerveau plus sensible à la dopamine circulante ouvrirait des perspectives thérapeutiques intéressantes.

8 Je suis trop stressé(e) au travail

Il existe un lien entre le stress chronique et l'excès de poids. Quand nous sommes sous pression, nous avons tendance à manger davantage et moins sainement. Des expérimentations chez la souris ont permis de montrer que les animaux stressés fabriquent plus abondamment une molécule appelée neuropeptide Y, qui réagit avec certains récepteurs situés sur les adipocytes. (6) Ces souris prennent plus de poids que celles qui ne sont pas soumises à

des conditions stressantes. On soupçonne que le neuropeptide Y influence les capacités de stockage des adipocytes. D'ailleurs, quand on bloque les récepteurs de ce neuropeptide sur les adipocytes des souris, elles maigrissent à vue d'œil. Il se pourrait donc que, quand nous sommes soumis à un stress, notre organisme fabrique du neuropeptide Y, qui favorise la prise de poids.

9 C'est à cause de mon statut social

Une étude menée à la Haute Ecole d'Anvers (7) sur près de 1000 jeunes Belges montre qu'il y a significativement plus d'étudiants en surpoids dans l'enseignement professionnel par rapport à l'enseignement secondaire général (18% contre 7 à 8%) et que le risque est grand que ces kilos superflus les accompagnent tout au long de leur vie. Ces jeunes, généralement issus des classes sociales moins favorisées, font aussi nettement moins de sport. Il est bien connu que les personnes qui connaissent des fins de mois difficiles ont également des habitudes alimentaires moins saines que la moyenne de la population. Tout cela concourt à perpétuer une injustice sociale qui est un facteur de risque important pour le développement de l'obésité.

10 Ma flore intestinale est trop efficace

Nos intestins sont peuplés d'une flore bactérienne dont on découvre chaque jour davantage à quel point elle influence notre santé. Des études récentes ont montré qu'il existe plusieurs « types » de flore intestinale, exactement comme il y a plusieurs types de groupes sanguins. On dénombre actuellement trois « entérotypes » différents, en fonction de leurs familles de bactéries dominantes. (8) Les chercheurs ont pu établir des corrélations entre l'indice de masse corporelle (IMC – BMI en anglais) et l'entérotipe. Les bactéries jouent un rôle dans la digestion des aliments et certaines souches sont plus efficaces que d'autres pour nous faire assimiler les éléments nutritifs contenus dans notre alimentation. Certaines de ces bactéries sont davantage présentes chez les personnes obèses, qui auraient donc la « malchance » de posséder une flore tellement efficace qu'aucune calorie ne se perd. Des recherches sont en cours pour voir de quelle manière on pourrait augmenter ou diminuer cette assimilation d'énergie via ces bactéries. 

Vous pouvez retrouver les références de cet article sur notre page web : www.equilibre-magazine.be