

LE SURPOIDS

dans l'assiette ou dans la tête ?

DOCTEUR JEAN-MICHEL LERCERF FÉVRIER 2019



50 % de la population adulte et 15 % des enfants sont en surpoids ou en obésité en France. Que faut-il penser ?

La génétique peut-elle jouer un rôle ?

Nous sommes différents pour de nombreuses raisons, mais en partie pour des raisons génétiques. Autrement dit l'alimentation n'a pas le même effet chez les uns et chez les autres. Cependant le rôle de la génétique est variable. Parfois, mais rarement majeur, souvent il s'agit d'une plus grande sensibilité à des facteurs liés au mode de vie, l'alimentation excessive et la sédentarité notamment. L'évolution du mode de vie au sens large explique l'épidémie d'obésité, mais à mode de vie égal, la génétique explique la différence de prise de poids entre deux personnes.

Y a-t-il des facteurs éducatifs ?

Parmi les facteurs sociétaux qui contribuent à l'augmentation de prévalence (fréquence) du surpoids et de l'obésité chez l'enfant aujourd'hui, il y a des facteurs comportementaux et éducatifs. L'enfant roi en est l'exemple caricatural. C'est la démission des parents qui pour plaire (ou ne pas déplaire) à leur enfant lui demandent en permanence ce qu'il veut (manger notamment). Bref c'est l'enfant qui décide. Cela aboutit à des caprices. Or c'est aux parents de décider, très tôt, ce qui est bon pour les enfants. Il faut revenir à du bon sens. C'est ce que l'on appelle l'autorité souple. Souple car bien sûr il faut écouter l'enfant.

Peut-on parler de bons ou de mauvais aliments ?

La notion de bons et de mauvais aliments est fautive. Par définition un aliment est comestible, nourrissant, plaisant et coutumier (culturellement partagé). Dans le cas contraire, s'il n'est pas comestible, c'est un poison (ou un médicament, une drogue). Seuls les excès sont nocifs. Tout excès (même des aliments considérés comme « bons ») est mauvais. La morale de cette histoire est la modération pour éviter les excès. Cela n'empêche que l'on doit être attentif à la qualité des aliments. Par exemple le pain complet c'est mieux que le pain de mie, mais le pain de mie de temps en temps n'a jamais tué personne.

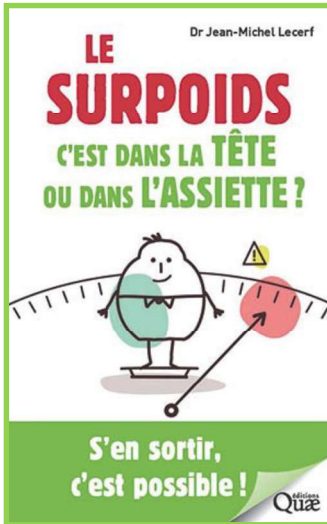
Que faut-il penser des régimes ?

Les régimes ne sont jamais la solution car soit, ils sont trop restrictifs et non durables, soit ils sont déséquilibrés en supprimant des catégories entières d'aliments. La clé est de voir comment on peut réussir à changer durablement et positivement notre relation à la nourriture afin de réduire progressivement, si nécessaire, son poids. Le premier objectif est donc celui-là, avec comme corollaire de ne pas nuire. Le second objectif en terme de poids est de ne plus grossir. L'activité physique joue un rôle considérable.

Doit-on bannir gras et sucre ?

Il faut apprendre à manger des aliments gras et des aliments sucrés, c'est-à-dire apprendre à les manger

avec plaisir et avec modération. En effet la plupart des personnes qui ont un problème de poids se mettent à rejeter tous les aliments soi-disant grossissants et induisent ainsi des troubles du comportement alimentaire, avec d'une part une culpabilité, des angoisses alimentaires, des phénomènes de compensation, une mésestime de soi, et elles ne savent plus ce qu'elles doivent manger. Il faut les aider à retrouver confiance en elles et à écouter leurs sensations alimentaires afin de manger en fonction de leurs vrais besoins y compris des aliments nourrissants et plaisants, et à se réconcilier ainsi avec leur alimentation et leur corps.



Que faire en cas de surpoids ou d'obésité ?

Lorsque l'on souffre de surpoids, il faut d'abord réfléchir sur ce qui nous a conduits à prendre du poids. Y-a-t-il eu des événements déclenchants ? Voir ensuite ce que l'on est capable de modifier. Cela peut être des petites choses d'emblée. Ceci permettra déjà de stopper la prise de poids. Ensuite en continuant à changer par petites touches son hygiène de vie et sa relation à l'alimentation, la perte de poids pourra se poursuivre. Une perte de 5 à 10 % du poids suffit souvent à bien améliorer sa santé et la confiance en soi. En cas d'obésité sévère, il faut consulter un centre spécialisé.