

Obésité: Une maladie du cerveau ?

Il est temps d'arrêter d'humilier et de blâmer les gens pour leur poids, puis de commencer à traiter l'obésité en tant que maladie chronique et récurrente, comme nous l'indiquent les scientifiques.



L'obésité est une maladie chronique

caractérisée par l'accumulation d'un excès de graisse corporelle pouvant avoir un impact négatif sur notre santé physique, mentale ou métabolique, ainsi que sur notre qualité de vie en général. La science a fait d'importantes avancées en matière de compréhension du fonctionnement du corps humain lorsqu'il s'agit de prendre du poids, et qui y serait susceptible.

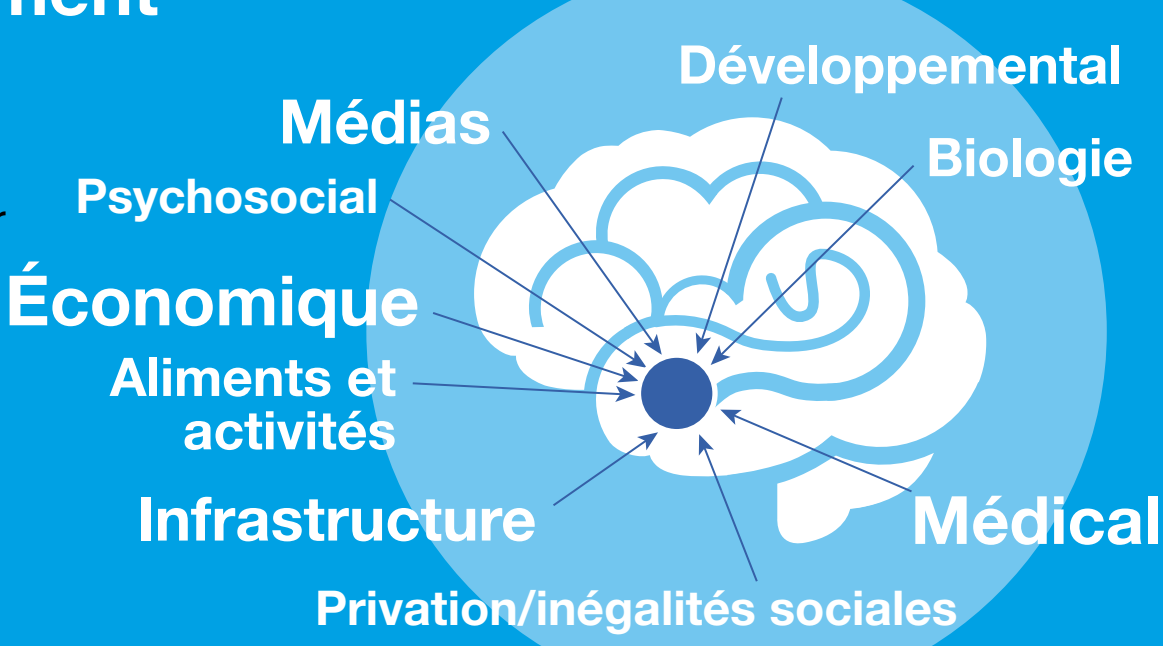
En fait, le poids est davantage lié à la génétique et à ce à quoi nous avons été exposés tandis que notre mère était enceinte de nous, qu'aux choix individuels en matière d'exercice ou d'alimentation.

Voici ce que nous apprend la recherche sur l'obésité :

L'obésité est un dérèglement lié au cerveau

L'hypothalamus régule l'apport énergétique et la dépense calorique, ce afin de maintenir le poids, mais son fonctionnement normal peut être perturbé par des facteurs biologiques et environnementaux.

Une fois dérégulé, nos sensations de faim et de rassasiement (satiété) peuvent être affectées.

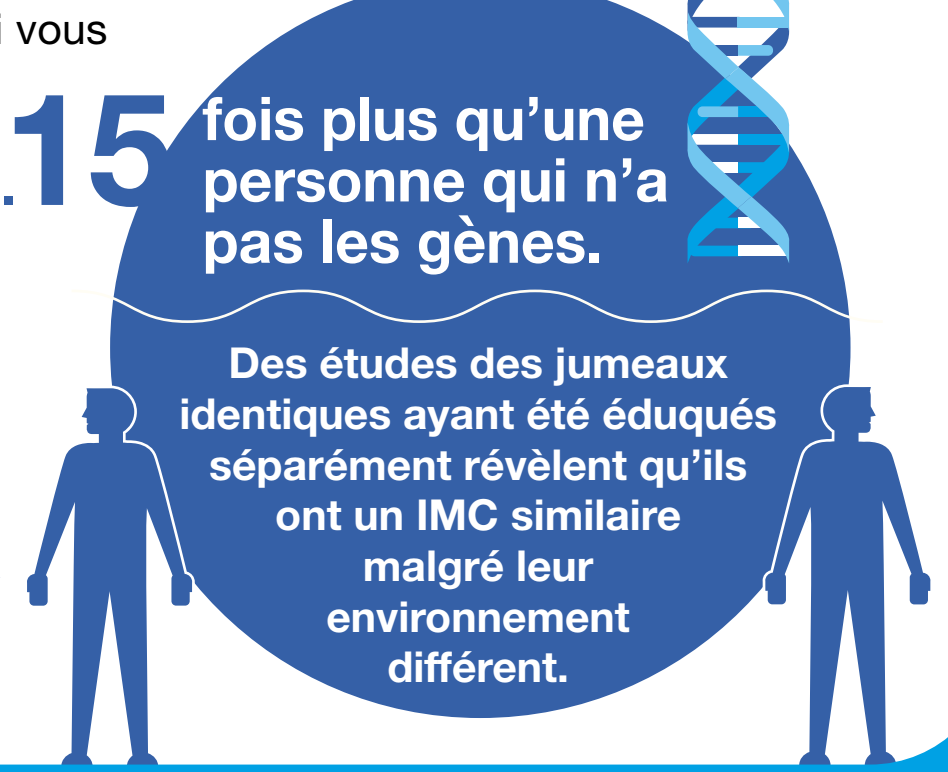


L'obésité est fortement génétique.

Plus vous avez de ces gènes, plus fortes soient les probabilités que vous développiez une obésité à l'âge de 18 ans. Et, si vous avez un grand nombre de ces gènes, votre risque de développer une obésité sévère (défini comme étant un indice de masse corporelle* ≥ 40 kg/m²) est de **... 15 fois plus qu'une personne qui n'a pas les gènes.**

Les gènes dictent plusieurs de nos attributs physiques. Par exemple, 85 % de votre taille est génétique. Quand il s'agit du poids*, c'est

70 %-80 % de notre IMC est déterminé par nos gènes.



Des études des jumeaux identiques ayant été éduqués séparément révèlent qu'ils ont un IMC similaire malgré leur environnement différent.

Notre poids à l'âge adulte pourrait être prédéterminé avant même notre naissance.

Les bébés nés de mères ayant une obésité au début de leur grossesse (ou qui ont un gain de poids important durant celle-ci) sont plus susceptibles de naître gros pour leur âge gestationnel et ont un risque plus élevé de développer une obésité.

Plusieurs facteurs influencent la prise de poids durant la grossesse — **maintenir des comportements sains, peu importe le poids, est important pour les mères et les bébés.**



Toutes variations de poids chez les deux parents peut influencer le poids de leurs enfants et rappelons-nous, que le poids des parents est également affecté par l'interaction entre leurs gènes et leur environnement.

Notre corps résiste à la perte de poids.

Pour la majeure partie de l'histoire de l'humanité, il était difficile pour les gens de manger suffisamment, c'est ainsi que nous avons évolué pour être génétiquement programmés contre la perte de poids et en faveur de sa reprise. Lors d'une perte de poids importante, nos hormones changent causant plus d'appétit et moins de satiété (rassasiement), entraînant une hausse de l'apport alimentaire.

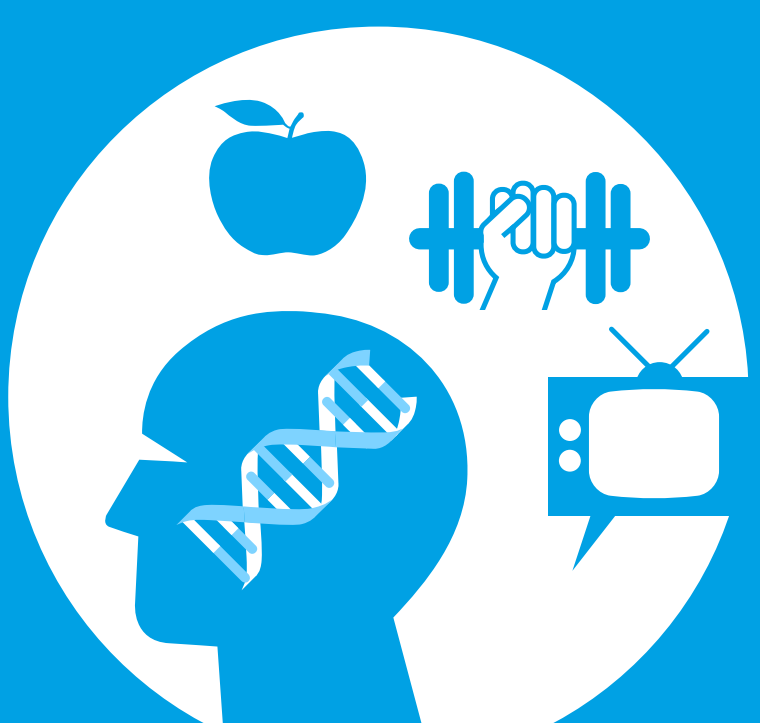
De plus, notre corps réagit en optant pour le mode sauvegarde d'énergie, rendant difficile de compenser la reprise du poids, ce même avec une pratique régulière d'exercices vigoureux et une réduction de l'apport calorique. Selon la majorité des études consacrées aux interventions liées à l'alimentation et à l'exercice physique, **toute perte de poids obtenue disparaît après 4 à 7 ans.**

80 % des gens qui perdent 5% de leur poids **le reprenne d'ici 5 ans.**

Nos gènes influencent aussi nos réactions aux approches simplistes de la gestion du poids par l'alimentation et l'exercice physique

Puisque chaque individu est unique, nos réactions face à une hausse ou une baisse d'apport ou de dépenses caloriques varient d'une personne à l'autre.

Les recherches ont même démontré que nos réactions aux différentes diètes et publicités autour de la nourriture seraient influencées par nos gènes!



Qu'en est-il des 20 à 30 % de notre poids qui sont influencés par les facteurs environnementaux ?

Voici la bonne nouvelle : si vous êtes génétiquement prédisposé à avoir un corps plus corpulent, le degré de prise de poids, quant à lui, peut être géré par des interventions comportementales, du soutien psychologique, des médicaments et/ou des interventions chirurgicales, en tenant compte des influences de l'environnement lorsque possible.



En tant que société, nous devons donc:



Reconnaître l'obésité en tant que maladie chronique qui requiert traitements et supports médicaux pendant toute une vie.



Agir sur les facteurs biologiques et environnementaux sous-jacents menant à l'obésité.



Travailler aux approches de prévention et de traitement de manière simultanée.



Défier et éliminer la stigmatisation liée à l'obésité.

Lorsque le poids a des répercussions sur votre santé, vous méritez d'être accompagné sans jugement ! Parlez dès aujourd'hui à votre professionnel de la santé.

* L'IMC catégorise de manière générale une personne comme étant en sous-poids, en poids normal, en surpoids ou obèses, mais celui-ci n'est pas une mesure de la santé. L'influence génétique varie d'un individu à l'autre et peut être aussi faible que 50 %.