

Pourquoi grossit-on ?

La prise de poids, une problématique multifactorielle, inclut certes l'alimentation et la sédentarité, mais également, choses qu'on oublie souvent, les apports de nutriments essentiels (vitamines, minéraux, acides aminés et acides gras essentiels, enzymes, antioxydants), les facteurs émotionnels, la génétique et l'âge.

Selon l'OMS (Organisation mondiale de la santé), 1,4 milliard de personnes de vingt ans et plus sont en surpoids, parmi lesquelles plus de 500 millions sont obèses (estimation de 2008). Le surpoids et l'obésité se définissent comme une accumulation anormale ou excessive de graisse corporelle qui peut nuire à la santé.

Entre 1997 et 2012, l'obésité a augmenté de 76% en France. Selon l'enquête nationale sur l'obésité et le surpoids ObEpi-Roche de 2012, c'est aujourd'hui 32,3% de la population qui est en surpoids et 15% qui est obèse. Ce qui représente quasiment un Français sur deux en excès de poids (47,3% de la population). Le surpoids et l'obésité sont le cinquième facteur de risque de décès au niveau mondial.

Ces chiffres dramatiques ont créé une opportunité mercantile et une manne pour le commerce des régimes et de tous les produits dérivés. Mais notre société s'attaque-t-elle à la vraie cause ?

Pour répondre à cette question, nous allons devoir parcourir le chemin des différentes causes du surpoids et de l'obésité. Nous porterons ensuite une attention particulière aux conséquences du surpoids qui est l'antichambre des maladies de civilisation (syndrome métabolique, diabète, maladies inflammatoires pour ne citer que les principales). Enfin, nous verrons que de réelles solutions existent pour enrayer cette épidémie, à condition d'accepter de changer son environnement, à commencer par l'alimentation.



Entre 1997 et 2012, l'obésité a augmenté de 76% en France.

© Geipi/Photo.

Une action globale

Ce n'est donc qu'une prise en charge globale, chère à la naturopathie holistique, qui pourra être efficace dans le temps. Toute action symptomatique, à l'instar des régimes hyperprotéinés, ne traite que l'effet, ou la partie visible de l'iceberg, délaissant les causes réelles et, pire, les aggravant à terme.

Certains paramètres sont immuables : notre héritage génétique et notre âge. Les années passant, notre biologie devient moins efficace pour éliminer les déchets des excès alimentaires, qui se stockent ainsi plus facilement. En revanche d'autres paramètres peuvent évoluer. Ainsi, en changeant de comportement alimentaire, nous pouvons non seulement perdre du poids de façon durable mais nous pouvons

aussi modifier notre programme génétique car nous modulons l'expression de gènes spécifiques. Ainsi, certains acides gras, les acides gras polyinsaturés, sont capables d'inhiber l'expression des gènes impliqués dans la lipogenèse (synthèse des lipides) lorsqu'ils sont présents en très faibles quantités dans notre régime. C'est ce que démontre l'épigénétique, une science relativement récente.

Premiers coupables : les sucres ajoutés

Les sucres raffinés et ajoutés tels que le saccharose, qui est omniprésent dans l'alimentation transformée, ou encore le sirop de glucose, obtenu par modification chimique de l'amidon de maïs, appelé aussi sirop de fructose, sont les premiers responsables de l'obésité.

Le monde de l'industrie alimentaire, soutenue par ses chimistes, a découvert que les sucres industriels étaient à la fois des exhausteurs de goût, des conservateurs, des atténuateurs d'acidité, des retardateurs de coagulation des protéines et des absorbants d'eau. Cela peut expliquer que nous trouvons des sucres partout et que sa consommation a explosé. Aujourd'hui, la consommation moyenne de sucre par an et par habitant en France est de plus de 60 kilos. Cet apport excessif de calories vides sera stocké pour l'essentiel sous forme de mauvais gras.

Depuis l'après-guerre, l'industrie agroalimentaire raffine les aliments afin de concentrer les matières à forte valeur énergétique que

Le Bickel du mois



© René Bickel, auteur de BD sur la santé et la transformation du monde. Catalogue : René Bickel, 68150 Ostheim. Site : www.bickel.fr.



© Ildi/Fotolia.

Les sucres raffi sont les premiers responsables de l'obésité.

sont le gras et le sucre. Ce procédé rend les aliments plus attractifs tant visuellement que gustativement. Ce mode de transformation, plus l'ajout très fréquent de substances addictives, sucre, gras et sel, contribue à nous faire manger plus que de mesure, en nous rendant accros à ces aliments. En revanche, la suppression des composés non énergétiques, fibres, minéraux, vitamines, antioxydants et enzymes, pose un réel problème.

En effet, ces nutriments essentiels sont indispensables pour le fonctionnement de nos cellules. Par exemple, les fibres contenues dans le pain ou les céréales peu raffinées ralentissent l'absorption des glucides et apportent des minéraux comme le calcium, le magnésium.

Aussi, l'épidémie d'obésité qui sévit dans le monde, nourrie par le « régime à l'occidentale », est directement due à des aliments trop énergétiques à faible valeur nutritionnelle et à forte valeur calorique.

Les mauvaises graisses font grossir

Les graisses constituent la famille d'aliments la plus énergétique. Si notre corps a besoin de gras, particulièrement pour la constitution du cerveau, des neurones et des membranes cellulaires, la qualité de celui-ci est déterminante. L'excès de graisse animale en provenance de viandes rouges, de charcuteries et de produits laitiers, ou encore les graisses saturées ajoutées, telle que l'huile de palme, peu coûteuse, dans les produits transformés comme les chips, les plats cuisinés, les viennoiseries, ainsi que les huiles raffinées ne sont pas adaptés à nos besoins cellulaires. Seuls les bons gras insaturés tels que les oméga-3 que l'on trouve dans les poissons gras ou encore dans les huiles vierges de lin, colza, noix, soja, à dose physiologique, ne font pas grossir car ils empêchent la multiplication des cellules graisseuses. Ces gras insaturés doivent être suffisamment présents afin d'assurer une bonne fluidité de la membrane de nos cellules.

Eviter aliments raffinés et transformés

L'insuffisance de micronutriments ouvre une troisième piste de réflexion quant aux causes de la prise de poids. Notre biologie, pour fonctionner de façon optimale, a besoin de matériaux contenus en majorité dans les aliments végétaux non transformés (fruits, légumes, fruits à coques, graines, céréales, légumes secs, algues). En cas de carence de ces micronutriments essentiels, nos cellules fonctionnent au ralenti et éliminent moins bien leurs déchets. Afin d'éviter que ces derniers ne polluent des organes nobles, le corps peut être amené à produire davantage de graisse, qui constitue un excellent isolant.

Soigner notre flore intestinale

Les travaux de Peter Turnbaugh et ses collaborateurs, publiés dans la prestigieuse revue *Nature* en 2006, ont démontré le lien entre obésité et flore intestinale.



© tmc_photos/Fotolia

Adoptez une alimentation peu transformée et à dominante végétale.

Des souris minces à qui l'on remplace la flore intestinale par celle de souris obèses augmentent leur poids de 57 % en quelques semaines. Cela veut dire que l'obésité, plus qu'un problème génétique, est liée aux habitudes alimentaires. Notre alimentation modifie notre flore intestinale. Or celle-ci influe sur le rendement énergétique des aliments absorbés. En d'autres termes, une flore intestinale de mauvaise qualité augmente le rendement calorique d'un aliment donné et donc fait grossir.

Les aliments végétaux riches en fibres sont les constituants d'une bonne flore. Ils protègent la paroi intestinale.

Un intestin irrité par une alimentation industrielle ou par la surconsommation de médicaments ne joue plus son rôle de barrière sélective. Il laisse passer des toxiques et des toxines qui encrassent le foie et limitent l'absorption des bons nutriments (troubles de malabsorption).

Cette situation génère un état inflammatoire à bas bruit qui crée une résistance à l'insuline, une hormone élaborée par notre pancréas pour réguler le taux de sucre dans le sang et faire entrer le sucre, issu de la digestion, dans les cellules qui en sont les utilisatrices légitimes.

Dans la situation de résistance à l'insuline, nos cellules sont comme sourdes aux signaux insuliniques. Aussi le sucre, faute de pouvoir entrer dans les cellules, est transformé en gras. Celui-ci sera stocké en premier lieu dans les adipocytes abdominaux chez l'homme. Pour la femme, c'est son niveau hormonal qui déterminera le lieu de stockage de la graisse, haut des cuisses ou ventre. C'est la première étape

du syndrome dit de la « bedaine », baptisé de façon plus médicale de *syndrome métabolique*. Résistance à l'insuline, surconsommation de sucre et de mauvais gras sont les responsables de cette maladie. Celle-ci épuise le pancréas, fait monter la tension artérielle ainsi que le taux de cholestérol.

Lorsque cette situation s'installe, c'est la porte ouverte au diabète et aux maladies cardiovasculaires, première cause de mortalité dans le monde.

Undéséquilibre entre apports et consommation de calories

Un mécanisme de mise en réserve d'énergie existe à travers la création de graisse pour pallier d'éventuelles périodes de disette. C'est notre programme génétique de base.

Le drame d'aujourd'hui, dans notre monde occidental, c'est que nous avons un régime hypercalorique qui nous fait faire du gras, sans toutefois ménager des pauses ou des monodîtes, comme une soirée fruits par semaine. Aussi, la graisse s'accumule comme des couches qui se surajoutent, sans action pour vider les stocks. Une piste inévitable en cas de surpoids est donc de baisser l'apport calorique et d'augmenter les dépenses à travers une activité physique régulière (3 fois 1 heure par semaine ou 1 demi-heure tous les jours).

Nous ingérons en moyenne 3 200 kcal par jour alors que 2 200 kcal suffiraient !

Les signaux de « rétro-feedback » et de régulation

Le tissu adipeux sert de réserve énergétique. Lorsque tout va bien, notre biologie possède des outils de régulation pour éviter des « surstocks ». En cas d'excès de poids durable, ses mécanismes de régulation s'altèrent. De plus, les toxines s'accumulent dans celui-ci, notre système hormonal se perturbe, ce qui augmente les risques de prise de poids.

Le tissu adipeux élabore des hormones comme l'adiponectine, qui permet une bonne utilisation des acides gras par le foie et les muscles et évite la résistance à l'insuline. Une autre hormone, la leptine, envoie, en temps voulu, un message de satiété. Lorsque tout fonctionne correctement, elle dit à notre cerveau : « C'est bon, tu as assez mangé, nous avons des réserves ! » Le problème, c'est que le surpoids chronique fait perdre ces signaux de régulation.

De plus, une hypertrophie chronique de nos cellules graisseuses crée une situation inflammatoire qui induit une résistance à l'insuline. Le

Régimes classiques et effet yo-yo

L'effet yo-yo est l'alternance de perte et de prise de poids à la suite de régimes répétés. Les régimes hypocaloriques ou hyperprotéinés, qui consistent en une privation totale ou partielle des aliments énergétiques que sont les sucres et les gras, ne s'attaquent pas aux causes. Ils permettent provisoirement de faire baisser notre stock de graisse, contenu dans les adipocytes, sans pour autant traiter l'inflammation, l'intestin et sa flore, et l'insulinorésistance.

Ces régimes mettent en stress nos cellules. Dès le retour à une alimentation normale, les cellules graisseuses vont refaire leurs stocks, à la vitesse grand V, au cas où un nouvel épisode de privation arriverait.

En plus, le surpoids durable contribue à augmenter la population des cellules qui stockent le gras sur lesquelles les régimes n'ont pas d'action. Ce ne sont donc que des réformes hygiéno-diététiques profondes, avec une action globale, qui pourront inverser cette tendance morbide.

Le cercle infernal est établi : le surpoids entraîne une perte des signaux de rétrocontrôle plus une résistance à l'insuline, deux éléments eux-mêmes responsables de la prise de poids.

Le stress peut faire grossir

Certaines personnes perdent du poids sous l'emprise d'un stress chronique, faute d'appétit, alors que d'autres, plus nombreuses, en prennent.

Le stress au long cours entraîne des taux élevés de cortisol. Celui-ci fait baisser l'hormone de la bonne humeur qu'est la sérotonine. Or une baisse de sérotonine engendre des compulsions en fin de journée ainsi qu'une forte attirance pour les aliments sucrés, responsables de la prise de poids.

Que faire côté alimentation ?

Favoriser une alimentation à base de produits non transformés d'origine végétale est le meilleur gage pour prévenir les maladies, tel que démontré dans le documentaire *La santé dans l'assiette*. (1)

Cette orientation offre de multiples avantages :

- Elle exclut les graisses animales, responsables des apports de cholestérol exogène. Le cholestérol est une molécule de la vie que

fabrique notre organisme mais qui devient dangereuse pour nos vaisseaux sanguins lorsqu'elle se dépose, créant des plaques d'athérome. Cette situation est la conséquence notamment d'un apport trop important (on le trouve dans les graisses animales : fromages, charcuteries, viandes rouges). Dans ces conditions, il fait le lit des maladies cardiovasculaires.

- Elle exclut les sucres raffinés, qui créent des chocs insuliniques et épuisent le pancréas.

Ces mauvaises graisses et ces mauvais sucres font le lit de l'inflammation et du surpoids.

Alors, que faire ?

Côté végétaux

Une alimentation riche en produits végétaux, à commencer par les fruits et légumes, fournira les apports nécessaires au fonctionnement de nos cellules en micronutriments essentiels tels que minéraux, vitamines et antioxydants. Cette alimentation est dite hypotoxique car elle procure peu de déchets métaboliques et ménage le travail de détoxification de notre foie.

Dans cette optique, il est cohérent de choisir une alimentation d'origine biologique afin d'éviter l'apport de produits de synthèse. Ainsi, nos cellules fonctionnent de façon optimale et éliminent parfaitement leurs déchets. La pratique de jeûnes encadrés, monodiètes ou journées fruits et légumes va également dans ce sens.

La richesse des fibres présentes dans les aliments végétaux (céréales non raffinées, légumineuses, fruits et légumes, fruits à coques) est le gage d'une bonne santé intestinale, source d'un équilibre pondéral. Elles ont en plus un effet satiétogène et abaissent la charge glycémique.

Les végétaux crus (crudités, graines germées) ont un effet satiétogène accru. Selon la tolérance digestive de chacun, cette famille d'aliments aura intérêt à s'inviter généreusement à la table des gros mangeurs dans une visée coupe-faim naturelle.

Côté protéines animales

Tout le monde n'a pas forcément envie de faire le choix du végétalisme. Aussi, l'apport de protéines peut se faire à partir du monde animal sous réserve de respecter certaines règles dans une quête de santé mais également d'équilibre pondéral.

Préférez les volailles bio aux viandes rouges ou à la charcuterie, pas plus de trois fois par semaine.

Les petits poissons sauvages tels que sardines, maquereaux et harengs possèdent des valeurs nutritionnelles intéressantes comme l'apport d'oméga-3, qui contribue à une bonne

fluidité de nos membranes cellulaires (indispensable pour la signalisation insulémique). Ce sont d'excellents régulateurs de l'inflammation. Ils sont à consommer deux à trois fois par semaine.

Si les produits laitiers ne sont pas spécialement nos amis, une petite portion de fromage frais de brebis ou de chèvre trois à quatre fois par semaine est envisageable, sauf en cas d'intolérance !

Deux à quatre œufs bio par semaine peuvent constituer un apport intéressant de protéines animales.

Les protéines d'origine animale seront

Vrai ou faux ?

Le sucre fait grossir.	Vrai pour les sucres raffinés, ajoutés, industriels et transformés. Faux en ce qui concerne les fruits, à condition d'éviter jus de fruits et fruits séchés, sources de sucres trop concentrés.
L'apport de graisses fait grossir.	Vrai pour les gras saturés issus des produits animaux, les gras trans issus des transformations des industries agroalimentaires. Faux en ce qui concerne les oméga-3, contenus dans les poissons gras et les huiles de première pression à froid, non chauffées, à raison de 2 à 3 c. à s. par jour. Ils sont même utiles.
L'augmentation de protéines dans la ration alimentaire fait maigrir.	Faux . C'est la privation de sucre et de gras des régimes hyperprotéinés qui marche, mais uniquement le temps du régime !
Le grignotage fait grossir.	Vrai . C'est la première source d'un excédent calorique. Un en-cas constitué de pain, de fromage et/ou de chocolat peut augmenter jusqu'à 1/3 les apports caloriques de la journée. Préférez un fruit frais de saison avec si besoin une petite poignée d'amandes qui a un bon effet coupe-faim.
Manger vite fait grossir.	Vrai . Plus on mange vite, plus les quantités ingérées sont importantes. De plus, une mauvaise mastication entraîne une mauvaise digestion, responsable de troubles intestinaux, voire d'infl.
Manger devant la télé ou en travaillant fait grossir.	Vrai . Nous sommes dans ce cas coupés des signaux de satiété ainsi que du plaisir apporté par la nourriture. Il est essentiel de manger en conscience et idéalement dans le calme.
Les écarts sont mauvais pour la santé.	Vrai s'ils sont répétés régulièrement : ils dérèglent notre physiologie. En revanche, un écart occasionnel comme un bon repas festif, pris dans la bonne humeur, peut contribuer à solliciter nos organes de détoxification et d'élimination. Tout est une question de mesure !
Un dérèglement hormonal peut faire grossir.	Vrai . L'hypothyroïdie réduit le métabolisme de base : moins de calories sont brûlées. Néanmoins, les causes nutritionnelles et celles liées au stress arrivent, statistiquement, bien avant les problèmes hormonaux.

consommées de préférence au repas du midi sans être mélangées entre elles.

De l'art de manger

L'environnement dans lequel nous prenons notre repas aura également une influence. Manger assis, à des heures régulières, dans le calme et en conscience ainsi que bien mastiquer sont les clés pour mieux digérer et manger moins.

Bien s'hydrater avec au moins 1,5 litre d'eau par jour en dehors des repas et pratiquer une activité physique régulière sont également des clés hygiéniques indispensables.

Le choix des aliments dans leur aspect visuel est également important. Des aliments frais, avec de jolies couleurs, bien présentés nourrissent nos sens et limitent notre besoin quantitatif.

Les autres moyens

Une vie psychique équilibrée est également essentielle. En ce qui concerne la gestion du stress, il est prioritaire de pratiquer des pauses régulières dans la journée. L'intégration de la relaxation, la sophrologie ou la méditation sont des méthodes antistress efficaces et éprouvées.

La cohérence cardiaque (2) constitue également une bonne méthode pour rééquilibrer le système nerveux.

Des conseils nutritionnels personnalisés, dispensés par un spécialiste de la santé, permettent d'optimiser les résultats. Par exemple,

Formations et jeûnes

Formations :

- Nutri-thérapie : les 21 et 22 juin 2014 à Albi.
- Aromathérapie familiale : les 27 et 28 septembre 2014 à Toulouse.
- Aromathérapie scientifique (formation de base) : les 22, 23 novembre 2014 et 13, 14 décembre 2014 à Toulouse.

Jeûnes :

- Jeûne et soins marins : du 4 au 11 octobre 2014 sur la côte basque.
- Jeûne à la campagne : du 28 mars au 4 avril 2015 dans le Tarn.

Contact

Tél. : 05.63.55.22.64 ou 06.83.32.30.90

Sites : www.naturoenergeticien.fr

www.energie-essentielle-formation.fr

apporter les micronutriments qui pourraient être en carence dans le métabolisme du glucose, ceux liés à la qualité de la barrière et de la flore intestinales ou encore ceux impliqués dans l'équilibre du système nerveux. Des stratégies thérapeutiques en vue de stimuler les fonctions d'élimination peuvent aussi être conseillées par des professionnels ■



> Alain Huot.

Formateur, conférencier et thérapeute en médecine naturelle (naturopathe, nutritionniste et aromatologue). Il propose des consultations individuelles en cabinet

dans le Tarn ou par Skype. Il propose des formations en aromathérapie, hygiène alimentaire et nutrition, ainsi que l'encadrement de cures de jeûne dans le Sud-Ouest.

1. De Lee Fulkerson, Jupiter Films, documentaire 92 min + bonus 50 min (2 DVD).

www.jupiter-films.com.

2. www.coherencecardiaque.ca.