

MAIS POURQUOI JE N'ARRIVE PAS À MAIGRIR !

Au-delà de l'aspect esthétique, chacun sait que le surpoids entame notre capital santé. Quel adulte n'a pas affronté le défi de devoir ou vouloir faire régime ? L'atelier des journées d'étude ACRF 2011 permet d'aller vers de nouvelles perspectives : la perte ou la prise de poids n'est pas qu'une histoire de calories. L'approche de Madame Magali Castro, nutritionniste, propose de s'ouvrir aux découvertes récentes faites dans le domaine¹. Cela demande une remise en question de certains acquis, bouscule nos schémas de pensée et requiert un effort intellectuel pour comprendre les mécanismes de notre organisme humain. Grâce à ce travail de prise de conscience des interactions de nos organes et de connaissance de soi et de nos modes de fonctionnement, la solution tant cherchée pour réguler son poids corporel semble accessible, avec peut-être, pour certains, l'aide d'un(e) spécialiste. Toutefois cette démarche ne peut se satisfaire à elle seule et est à placer dans un contexte plus large : une société où l'aliment n'est plus qu'un produit commercial parmi d'autres et dont il faut tirer un maximum de profit.

Les quatre suspects de la prise de poids

De quoi s'agit-il ?

Il s'agit d'abord de faire un état des lieux des symptômes ressentis par la personne ainsi que des émotions liées aux événements de la vie et les réactions de notre corps face à ces chocs émotifs positifs et négatifs. L'analyse de l'ensemble est aussi importante que celle des aliments qui composent notre assiette. Entendez par là qu'il est primordial de connaître nos habitudes, par exemple celle d'aller à selles avec une connaissance de la couleur, de la consistance, de l'odeur... Bien que notre société soit très prude et discrète sur la question, le fonctionnement de l'intestin est essentiel et permet de déceler certains dysfonctionnements de la digestion et du système digestif dans son ensemble.

Qui sont ces quatre suspects ?

Le cortisol

C'est l'hormone secrétée en cas de stress. Celle-ci est impliquée dans les problèmes liés au poids. Et comme dans notre société, nous vivons tous un stress permanent, il convient de s'y arrêter. La phase de sécrétion du cortisol est précédée par une phase d'alerte qui s'accompagne d'une poussée d'adrénaline. Pour nos ancêtres, cette poussée d'adrénaline était le signal d'un danger imminent ou de la nécessité de fuir. A l'heure actuelle, le stress se prolonge et amène à la phase cortisol. L'augmentation du cortisol envoie au cerveau le message

¹ Atelier animé par Magali Castro, nutritionniste, diététicienne, licenciée en Sciences Santé Publique.
Site : www.wellnesspartner.be

d'augmenter l'appétit, de se fournir en aliments énergétiques avec par conséquent une augmentation de la sensation de faim, et aussi d'envies ! L'autre message transmis aux cellules par le cerveau est : « Faites sortir le moins de graisses possible ! » Il s'ensuit une perturbation au niveau de l'insuline, des neurotransmetteurs et de la thyroïde. Le stress dérègle la thyroïde et perturbe les intestins. On comprend dès lors pourquoi il est si important de le gérer ou mieux de le réduire en accordant à notre organisme des moments de calme, de détente, de repos.

La thyroïde

Elle est située à la base du cou. C'est la plus grosse glande endocrine qui fabrique des hormones indispensables aux tissus du corps humain. Elle subit l'influence de l'hypothalamus et de l'hypophyse. C'est pour répondre à leurs messages qu'elle fabrique les hormones qui passent dans le sang. La glande thyroïde régule le métabolisme. On l'évoque en cas d'hyper fonctionnement (hyperthyroïdie) ou de déficit de fonctionnement (hypothyroïdie). Un bilan de ce fonctionnement s'effectuera en contrôlant les dosages des hormones thyroïdiennes.

Les intestins

Ils jouent un rôle prédominant dans l'immunité mais aussi et surtout dans le phénomène de satiété, cette sensation d'avoir mangé suffisamment qui permet de contrôler notre alimentation. Certains spécialistes prétendent que les intestins sont un deuxième cerveau. Des intestins irrités, fragilisés, enflammés vont nuire à l'ensemble de l'organisme. Il est donc essentiel avant toute autre démarche d'entreprendre un état des lieux de ceux-ci pour connaître les troubles liés à un mauvais fonctionnement : constipation, diarrhée, flatulences... Vouloir agir sur le poids sans prendre en compte le fonctionnement intestinal est une erreur. C'est en effet au niveau de l'intestin que se produit l'assimilation des éléments nutritifs destinés à passer dans le sang. Si, d'une part, les intestins sont colonisés par de mauvaises bactéries entretenues par les sucres et les graisses et que, d'autre part, les bonnes bactéries sont en petit nombre, non seulement le signal de satiété ne sera pas envoyé au cerveau mais les organes vont être irrigués par un sang chargé de déchets ; ils iront surcharger le foie. A la longue, cela entraîne fatigue, manque de dynamisme et perte d'énergie. Une surcharge du foie empêche la transformation de l'enzyme T4 en T3, l'hormone active nécessaire à la thyroïde.

Veiller à notre alimentation reste la première règle pour garder des intestins performants tout au long de la vie. Méfions-nous de la publicité mensongère qui nous incite à consommer des produits dénaturés. N'oublions pas que la nature et les produits naturels sont nos alliés santé. Prenons le temps de mastiquer correctement. Les glucides (pain, céréales, riz, pâtes) sont digérés à 90 % par la salive. Les végétaux quant à eux gagnent à être bien mastiqués pour être mieux assimilés et ne pas irriter l'intestin.

Les neurotransmetteurs

Ce sont des substances qui transmettent l'influx nerveux entre deux neurones ou entre un neurone et un muscle.

La sérotonine est un neurotransmetteur qui influence l'humeur et la fatigue. Selon son taux, les personnes seront impulsives ou calmes. Certains produits alimentaires actuels exercent une influence sur sa fabrication. La dopamine est un autre neurotransmetteur qui agit sur le mouvement et le caractère positif. C'est sous son effet notamment que nous nous levons le matin, c'est elle qui nous fait sortir du lit et nous empêche parfois de reporter au lendemain des choses que nous aimons moins réaliser. Elle nous renforce positivement. Son rôle est mis en évidence aujourd'hui dans des maladies comme celle de Parkinson, caractérisée entre autres par des troubles des mouvements.

La mélatonine n'est pas un neurotransmetteur mais plutôt l'hormone du sommeil. Elle intervient également dans la régulation du poids. La qualité du sommeil est aussi à prendre en compte lorsque l'on veut agir sur le poids.

Une approche globale nécessaire

La personne considérée comme un tout...

L'approche proposée par Magali Castro est loin de verser dans une médicalisation outrancière du problème du surpoids. Elle permet d'aller vers de nouvelles perspectives parce que la personne est mise au centre et est considérée comme un tout.

Plusieurs participantes à l'atelier étaient perplexes au départ. « J'ai participé, quelque peu sceptique, à cet atelier et, même si je dis parfois que je m'en fiche, moi aussi, je me demande souvent : *Mais pourquoi je n'arrive pas à maigrir ?*. « J'ai compris où il m'arrivait de pédaler dans la choucroute et, par la même occasion, je me suis délestée de quelques croyances en faisant connaissance avec les quatre suspects accusés de freiner la perte de poids. Pour une fois, dans ce genre d'échanges, je n'ai pas entendu parler de calories, d'IMC ou de balance, encore moins de culpabilisation, mais de bon sens et j'avoue que cela m'a bien plu. »²

Cette manière de se positionner par rapport aux problèmes de poids a été appréciée : ce n'est pas qu'une histoire de calories. Mais il faut aller à l'encontre de ce que l'on a appris et c'est difficile. Il n'y a pas de fatalité, il y a un corps et un esprit à maintenir en bonne santé en dépit de l'alimentation industrielle proposée aujourd'hui. Et comme le disait Danièle : « Faisons confiance au bon sens pour le choix des produits et éviter de se laisser piéger par la publicité. »

Subtiles influences du contexte

Le mot est lâché : la publicité. C'est que l'individu n'est pas seul en scène dans la lutte contre les kilos superflus. « Notre alimentation est de plus en plus aux mains des sociétés multinationales qui n'ont pas d'abord pour objectif de veiller sur notre bien-être » mais de faire un maximum de profit. De « subtiles influences du contexte dans les comportements alimentaires » sont à prendre en compte. C'est la thèse d'Olivier Corneille³, professeur de psychologie à l'UCL et intervenant aux Journées d'étude de l'ACRF⁴ : « Entre la raison qui nous incite à manger sain et les émotions qui nous tirent vers ce qui est agréable, nous voilà tiraillé(e)s. Mais bien d'autres facteurs interviennent encore qui rendent notre raison elle aussi défaillante. Pour Olivier Corneille, la publicité est efficace, nombre d'études en témoignent. Ainsi, elles ont montré que, plus un enfant est exposé à la télévision, plus augmentent sa consommation de snacks, le nombre de calories qu'il absorbe et son poids. Dans le même temps, sa consommation de fruits et de légumes diminue.

Notre jugement, basé sur des règles générales et des croyances, est bon en général mais la publicité vient nous tromper en nous faisant croire, par exemple que la mousse au chocolat ou le choco sont fabriqués avec de bons produits naturels. Nous sommes parfois aussi victimes de nos propres jugements.

Aspects affectifs, émotionnels, attitudes irréflechies... les processus inconscients à l'œuvre quand nous nous nourrissons sont nombreux et ils n'ont pas échappé à la publicité qui les exploite au maximum.

Des chercheurs ont établi un parallèle entre l'industrie agro-alimentaire et celle du tabac. Le scénario se répète. Comme les industriels du tabac, ceux de l'agro-alimentaire invoquent la responsabilité individuelle et le risque d'atteinte aux libertés quand on avance le mot régulation. Ils prétendent que le secteur s'autorégulera de lui-même, qu'il n'existe pas de bons ou de mauvais aliments et que le problème vient du manque d'activités physiques des consommateurs. Ils jettent le discrédit sur la recherche scientifique et multiplie les actions de lobbying auprès des instances politiques. »

³ O. Corneille, *Nos préférences sous influences*, Mardaga, 2010.

⁴ Thèse résumée par Anne Vanhese, *Plein Soleil*, novembre 2011, p. 11-12. Ces thématiques seront encore développées dans les prochains articles de *Plein Soleil* et dans des analyses de l'ACRF.

Conclusion

Résister à la publicité est bien difficile. C'est la force d'un mouvement que de pouvoir rejoindre des groupes de pression alternatifs tout en encourageant ses membres à tenter d'agir sur l'environnement immédiat : « diminuer sa consommation sur le long terme, agir sur les portions, se concentrer sur son expérience de nutrition, apprendre à se connaître et à connaître notre organisme... en n'oubliant pas que tout ce qui nous oblige à réfléchir contribue à diminuer notre consommation. »⁵

Gisèle Louis
Animatrice ACRF

**L'ACRF souhaite que les informations qu'elle publie
soient diffusées et reproduites ;
n'oubliez pas dans ce cas de mentionner la source.**

Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles



⁵ *Ibid.*