

# Une faim SANS FIN

L'embonpoint et l'obésité sont toujours perçus comme des conséquences d'un apport calorique qui excède les dépenses énergétiques. Mais si c'était l'inverse et que c'est plutôt l'excès de poids qui incite une personne à trop manger? Coup d'œil sur une hypothèse fascinante, qui pourrait révolutionner la lutte à l'obésité.

Depuis plus d'un siècle, on suppose que le contrôle du poids corporel dépend simplement de la différence entre le nombre de calories ingérées et celles qui sont dépensées par l'activité physique. Autrement dit, si une personne est en surpoids (ce qui est le cas de deux Canadiens sur trois), c'est que sa consommation quotidienne de nourriture est supérieure à ses besoins énergétiques et que l'excédent de calories est stocké sous forme de graisse. Maigrir devrait donc en théorie être très simple: il suffit de faire preuve d'un peu de bonne volonté et de manger moins pour éviter l'accumulation de graisse associée à la surcharge calorique.

En réalité, cependant, cette stratégie ne fonctionne tout simplement pas et la très grande majorité des personnes qui cherchent à maigrir sont incapables d'y arriver en diminuant seulement leur apport en nourriture. Plusieurs études montrent que les régimes amaigrissants peuvent générer des pertes de poids significatives à court terme, mais que ces pertes ne peuvent être maintenues sur une plus longue période: la sensation de faim qui accompagne l'apport réduit en calories devient rapidement trop intense et il est pratiquement impossible d'y résister.

Être incapable de maigrir n'est donc pas une conséquence d'un manque de volonté, mais surtout le reflet d'une résistance farouche de notre métabolisme qui cherche à maintenir le poids corporel constant en stimulant l'appétit.

## PROBLÈME DE DISTRIBUTION

Comment une personne en surpoids peut-elle avoir toujours faim alors que son excès de graisse devrait être amplement suffisant pour fournir l'énergie nécessaire au fonctionnement du corps? Selon une hypothèse qui a été récemment mise de l'avant par deux scientifiques spécialistes de la lutte à l'obésité<sup>1</sup>, cette faim serait la manifestation d'un déséquilibre métabolique provoqué par l'excès de poids.

Ces déséquilibres sont particuliè-

rement favorisés par la consommation d'aliments riches en sucre ou contenant des farines raffinées (boissons gazeuses, croustilles, craquelins, pâtisseries, céréales du matin). L'ingestion de ces aliments provoque une arrivée massive de sucre dans le sang, ce qui déclenche une sécrétion exagérée d'insuline par le pancréas et une conversion trop rapide du sucre en graisse au niveau du tissu adipeux.

En conséquence, même si une quantité importante de calories vient tout juste d'être ingérée, cette énergie n'est pas disponible pour subvenir aux besoins des cellules, car elle est stockée en graisse au lieu de circuler librement dans le sang.

Un cercle vicieux se met alors en place: malgré l'excès de poids, le cerveau n'a d'autre choix que de stimuler l'appétit pour compenser le manque de sucre dans le sang, mais ces nouvelles calories consommées sont encore une fois immédiatement converties en graisse, ce qui stimule encore l'appétit

et ainsi de suite. Autrement dit, ce n'est pas parce que nous mangeons trop que nous devenons gros; c'est plutôt le fait d'être trop gros qui nous pousse à trop manger.

## QUALITÉ PLUTÔT QUE QUANTITÉ

Ces observations sont très importantes, car elles indiquent que le

maintien d'un poids corporel normal n'est pas exclusivement une question de quantité de calories ingérées. Il faut bien sûr éviter les excès alimentaires à répétition, mais c'est surtout le type de calories consommées qui exerce la plus grande influence sur le risque de surpoids.

En ce sens, un très grand nombre de produits industriels qui nous sont offerts contiennent des quantités extraordinaires de sucre et de farines raffinées qui provoquent d'énormes fluctuations de la glycémie et une conversion excessive d'énergie sous forme de graisse.

L'abandon de ces produits industriels au profit d'aliments sains, cuisinés par nous-mêmes à la maison, représente donc une étape essentielle de la lutte au surpoids.

<sup>1</sup> Ludwig DS et Friedman MI. Increasing adiposity: consequence or cause of overeating? *JAMA*, publié en ligne le 16 mai 2014.



PHOTO FOTOLIA

**Richard Béliveau**

Docteur en biochimie  
Collaboration spéciale

