



ALERTE À L'OBÉSITÉ

Un important rapport des Centres de contrôle et de prévention des maladies (CDC) américains indique que pas moins de 40 % des cancers détectés aux États-Unis en 2014 étaient directement liés au surpoids, un nombre plus élevé que ceux découlant du tabagisme. La surcharge de poids est-elle devenue la cigarette du XXI^e siècle?

L'augmentation en flèche du poids corporel de la population qui s'est produite au cours des 30 dernières années représente une crise de santé publique sans précédent.

Être trop gros est un état physiologique tout à fait anormal, qui provoque des déséquilibres majeurs dans l'équilibre du corps et favorise le développement de l'ensemble des maladies chroniques et augmentent le risque de mourir prématurément.

Le grand responsable de cette explosion d'obésité qui ravage la planète est la très grande disponibilité d'aliments peu coûteux, surchargés de sucre et de gras et promus à l'aide de campagnes publicitaires incessantes et tapageuses.

Tous les pays, sans exception, qui adoptent cette alimentation industrielle assistent en temps réel à une augmentation rapide du

poids corporel de leur population qui s'accompagne d'une hausse de l'incidence de plusieurs maladies chroniques.

Les multinationales qui fabriquent ces produits tentent de se déresponsabiliser en disant que l'excès de consommation est un choix individuel et qu'on peut éviter l'excès de poids en étant simplement plus actif; c'est totalement faux, car il est pratiquement impossible de « brûler » l'énergie contenue dans la plupart des produits industriels (pour dépenser les 1000 calories d'un simple trio de restauration rapide, avalé en quelques minutes à peine, il faut courir plus de 90 minutes à un bon rythme). L'obésité était très rare avant l'avènement de ces produits industriels, en particulier ceux de la malbouffe, et il n'y a plus de doute que c'est la consommation excessive de ces produits qui est la grande responsable de l'épidémie d'obésité actuelle.

PLUS DE CANCERS

En plus d'être un important facteur de risque de maladies cardiovasculaires et de diabète, l'excès de graisse agit comme un véritable carburant qui stimule la croissance des cellules cancéreuses. Ce rôle est particulièrement bien illustré par les résultats d'une analyse réa-

lisée par les Centres de contrôle et de prévention des maladies (CDC) américains qui montre que le surpoids augmente le risque de treize types de cancers, dont celui de l'œsophage, de la thyroïde, de la vésicule biliaire, de l'estomac, du sein (post-ménopause), du foie, du pancréas, du rein, des ovaires, de l'utérus, du côlon et du rectum.

Les chiffres donnent le vertige : sur les quelque 630 000 cancers diagnostiqués en 2014 aux États-Unis, environ 40 % d'entre eux étaient liés à un poids excessif, une proportion qui atteint même 55 % chez les femmes⁽¹⁾. Ces statistiques sont d'autant plus alarmantes que le surpoids est devenu la norme chez les Américains, avec 33 % de la population adulte qui souffre d'embonpoint et 38 % qui sont obèses.

Au total, c'est donc 71 % de la population qui présente un excédent de poids corporel et qui est donc à haut risque de développer un cancer.

RÉAGIR RAPIDEMENT

Pourtant, et malgré ces dangers bien documentés du surpoids, notre société demeure étonnamment passive face à la hausse fulgurante de l'embonpoint et de l'obésité qui touche l'ensemble de la population, incluant les enfants et les adoles-

cents. Cette attitude est à plusieurs égards semblable à celle qui prévalait il y a 40 ans envers le tabac.

TABAC

On savait déjà à cette époque que le tabagisme augmentait de façon extraordinaire (40 fois) le risque de cancer du poumon, et plusieurs scientifiques avaient commencé à sonner l'alarme face aux dangers associés à cette mauvaise habitude. Ce n'est pourtant qu'après un long combat de plusieurs décennies que ces produits nocifs ont été bannis de l'espace public et qu'on a pu enfin diminuer le nombre de fumeurs.

Les données scientifiques concernant les effets catastrophiques de l'obésité sur la santé sont actuellement aussi solides que celles qui existaient à l'époque sur les méfaits du tabagisme. Doit-on se résigner à attendre aussi longtemps pour réagir ?

⁽¹⁾ Centers for Disease Control and Prevention. Cancers Associated with Overweight and Obesity Make up 40 percent of Cancers Diagnosed in the United States. Publié en ligne le 3 octobre 2017. <https://www.cdc.gov/media/releases/2017/p1003-vs-cancer-obesity.html>

**Richard
Béliveau**

Docteur en biochimie
Collaboration spéciale

