

Connaître son poids naturel... et l'accepter

Elodie Liénard, Psychologies.com Mieux vivre sa vie



Et si notre poids était aussi génétiquement déterminé que l'est notre taille ? Et si notre organisme régulait lui-même ses apports caloriques ? Ce discours novateur de certains nutritionnistes annonce peut-être la fin des régimes. En tout cas, un vrai changement de mentalité.

Personne n'a jamais eu l'idée de vouloir atteindre 1,70 mètre quand il mesure 1,65 mètre (sauf en portant des talons...). En revanche, on ne compte plus le nombre de ceux qui dépensent une énergie folle pour perdre cinq kilos. Et si c'était vain ? Bien sûr, le poids dépend du rapport entre les entrées (alimentation) et les dépenses (activité physique, métabolisme de base). Selon cette logique, pour maigrir, il suffirait de réduire les premières et d'augmenter les secondes. Pas si simple. « Comme pour la plupart des variables biologiques – température, pression artérielle, glycémie, etc. –, c'est l'organisme qui régule la masse grasse pour qu'elle soit relativement constante », explique Jean-Philippe Zermati, nutritionniste. Cette régulation naturelle s'effectue en partie grâce à nos sensations de faim ou de satiété, qui nous permettent de contrôler ce que nous mangeons. C'est pourquoi, sur le long terme, le poids de la plupart d'entre nous varie peu. « Un individu qui dépenserait quotidiennement deux mille cinq cents calories et en consommerait, chaque jour, vingt-cinq de plus – soit une différence de 1 %, l'équivalent de la moitié d'un yaourt nature – verrait son poids augmenter de neuf kilos en dix ans », précise le nutritionniste.

Sa conclusion : ceux dont le poids est stable sur une aussi longue période adaptent leurs besoins alimentaires à leurs dépenses, sans même commettre une hausse de 1 % ! Ils sont à leur poids d'équilibre, ce poids « naturel » que les scientifiques appellent « set point » (prononcez à l'anglaise).

Mais comment savoir si nous sommes à notre poids naturel ? « Le set point est le poids stabilisé d'un individu quand il mange strictement à sa faim », déclare Jean-Philippe Zermati. Pour simplifier, les personnes qui n'ont absolument aucun problème avec la nourriture, qui ont une relation tout à fait saine à leur alimentation sont à leur poids naturel. Même si ce poids ne leur convient pas...

C'est là que le bât blesse : pour une même taille, certains se régulent « naturellement » à 60 kilos et d'autres à 70 ou 80... Et les scientifiques ne savent pas véritablement pourquoi.

Deux pistes sont explorées. La piste génétique : nous aurions hérité de nos lointains ancêtres la faculté de résister à la perte de poids (très utile alors en période de famine). Dans certaines familles, chez certaines personnes, cette résistance à l'amaigrissement (qui s'exprime vraisemblablement dans les gènes) serait plus marquée. La piste sociologique : la majeure partie d'entre nous dispose d'un système de régulation du poids qui fonctionne convenablement dans des conditions de vie « normales ». Or l'abondance de l'offre alimentaire solliciterait ce système de façon excessive. D'où le nombre grandissant de personnes ayant des problèmes de poids.

Ces personnes dont le poids naturel est élevé peuvent être réparties schématiquement en trois catégories : les "naturellement" gros, les dérégulés et les insatisfaits chroniques.

Les naturellement gros

Leur set point est trop élevé à cause de facteurs génétiques (mise en évidence récente d'un gène de l'obésité : le GAD2), de maladies (comme certaines tumeurs cérébrales), de troubles hormonaux, de l'arrêt du tabac, de la prise de certains médicaments... « Neuf cent quatre-vingt-dix-neuf obèses sur mille ont une

régulation pathologiquement trop élevée », souligne Marc Fantino, physiologiste. « Ils mangent à leur faim mais leur poids reste élevé », ajoute Jean-Philippe Zermati. Maigrir devient alors très difficile. Cela suppose de manger moins qu'à sa faim, ce qui est impossible à long terme. Leur seul espoir : la recherche pharmacologique. Et il précise : « Seul un médicament faisant baisser le set point pourrait faire maigrir les grands obèses. »

Les dérégulés

Stress, fatigue, angoisse : ils confondent ces symptômes avec de la faim et mangent alors qu'ils ne le devraient pas. En fait, ils mangent plus qu'à leur faim pour apaiser leurs tensions. En effet, la consommation d'un aliment déclenche une sécrétion de bêta-endorphines. « Les personnes stressées ont inconsciemment compris que, en mangeant, elles soulageaient transitoirement un état de stress. D'où le risque de prendre l'habitude de manger pour de mauvaises raisons et de stocker les calories », explique la physiologiste Jeannine Louis-Sylvestre. Leur système de régulation est perturbé et le set point est dépassé.

Si la situation perdure, ce set point augmentera définitivement et la perte de poids deviendra impossible. Quelqu'un qui mange plus qu'à sa faim fait augmenter sa masse grasseuse. Les adipocytes (cellules grasseuses) prennent alors du volume. Jusque-là, le phénomène est réversible : il suffit de manger à nouveau à sa faim pour maigrir. Mais si la personne persiste à dépasser sa faim, les cellules grasseuses atteignent leur taille maximale et se multiplient. Le phénomène devient irréversible. Le système de régulation s'adapte à la nouvelle donne et le set point se décale. Au lieu de se réguler à 60 kilos, l'organisme se régule à 80 ! La personne a définitivement pris du poids.

Pour éviter d'en arriver là, une seule solution : travailler sur nos sensations alimentaires. Savoir reconnaître quand nous avons faim et éviter de manger pour satisfaire d'autres besoins, comme calmer une colère ou combler une frustration.

Les insatisfaits chroniques

Leur poids naturel est « normal » mais ils n'en sont pas satisfaits et veulent maigrir. « L'indice de masse corporelle moyen pour une femme est de 23. Le poids idéal d'une femme dans notre société le situe autour de 20 ! C'est une aberration ! » s'indigne Jean-Philippe Zermati. Le poids naturel ne correspond pas forcément au poids défini par les médecins, ni à celui imposé par les normes sociales de minceur, ni à celui dont rêve la personne. « Une femme dont le poids naturel est de 63 kilos et qui aimerait en peser 58 devra s'affamer. C'est comme si l'organisme devait lutter en permanence pour passer de 37 °C à 36,5 °C : l'énergie dépensée serait monstrueuse et provoquerait des tensions terribles. » Quand on est à son poids naturel, il est très difficile de maigrir. A fortiori quand on se situe au-dessous. Et le nutritionniste de conclure : « Ce n'est pas parce que vous n'êtes pas bien dans votre poids que ce n'est pas votre poids à vous. » A chacun de choisir sa voie : lutter jour après jour contre sa nature pour se modeler la silhouette de ses rêves ou travailler sur l'acceptation de soi. Là commence le travail le plus délicat, mais sans doute aussi le plus libérateur.

Objectif des Françaises : moins 5,6 kilos

61,4 % des Françaises ont un poids considéré comme « normal » selon les normes médicales (enquête Ocha/CSA, juin 2003). Pourtant, 14 % seulement se sentent bien dans leur poids. Les Françaises souhaitent perdre en moyenne 5,6 kilos.

Exemple de Vanessa, 32 ans, 1,68 mètre:

- Son poids naturel stabilisé est de 64 kilos
- Son poids de forme, c'est-à-dire celui auquel elle se sent plutôt bien en faisant attention à son alimentation et en pratiquant une activité sportive, est de 61 kilos
- Le poids idéal qu'elle souhaiterait atteindre est de 58 kilos

Ces trois poids sont tous situés dans la fourchette "poids normal". Vanessa pourrait même atteindre les 70 kilos, en ayant encore un poids considéré comme normal...

Un poids qui évolue au cours de la vie

Tout au long de notre vie, notre poids naturel fluctue. A la manière d'un thermostat qui change le réglage de la température d'une pièce en fonction de celle de

l'extérieur, le "pondérostas" nous fait prendre (ou, plus rarement, perdre) des kilos à certaines périodes charnières de notre vie.

C'est ce qui se passe lors de la croissance, de la puberté – apparition de "formes" chez les filles et de muscles chez les garçons – ou de la ménopause... En fait, plus nous vieillissons, plus notre masse maigre (muscles et ossature) diminue, et plus notre masse grasse augmente. C'est pour cela que nous n'avons pas le même corps à 60 ans qu'à 20...