

LES CAUSES DU SURPOIDS



La prise de poids étant le résultat d'un déséquilibre entre les calories ingérées et celles brûlées, aucun scientifique ne réfute cette théorie car c'est mathématique. Dépasser son niveau de satiété et manger lorsqu'on n'a pas faim tout en menant une vie sédentaire, crée une balance calorique positive qui nous fait prendre du poids graduellement. Aussi, le manque de calcium (moins de 700 mg par jour) apparaît comme un facteur important d'embonpoint. Les chercheurs ont établi l'hypothèse que le cerveau pourrait être en mesure de percevoir une carence en calcium, et qu'il chercherait à la compenser en augmentant le désir de manger, et en conséquence, l'apport alimentaire. Les données indiquent que la perte de poids suite à un ajout de calcium dans le cadre d'un régime alimentaire s'observait surtout chez les gens en surpoids et obèses dont la consommation de calcium est à la base insuffisante (700 mg ou moins par jour). Ceux qui ont un apport suffisant, ne tireraient pas de bénéfices d'un apport additionnel.

En revanche, la cause menant à un bilan positif de calories absorbées par rapport à celles brûlées est multifactorielle et bien complexe. Des facteurs bio-psycho-sociaux et environnementaux étant impliqués, c'est la raison pour laquelle perdre du poids et le maintenir sont deux défis qui n'en font finalement qu'un et qui est si difficile à atteindre.

Parmi les **facteurs biologiques** contribuant au gain de poids et dont on n'a pas de contrôle, on retrouve l'avancement en âge qui réduit notre dépense énergétique en raison de la baisse de tissu musculaire inévitable. Certaines maladies rares peuvent provoquer un gain de poids, comme l'hypothyroïdie, la maladie de Cushing (un problème au niveau des glandes surrénales) ou une tumeur de l'hypothalamus. Aussi, quelques types de médicaments (pris sur une longue période) peuvent provoquer une augmentation de poids, comme certains antidépresseurs, antipsychotiques, corticostéroïdes (par voie orale ou par injection) et bêtabloquants. De même, le bagage héréditaire, comme le fait d'avoir un ou des parents obèses, peut prédisposer à l'obésité.

Des **facteurs psycho-sociaux** peuvent aussi exposer davantage au risque de surpoids.

Parmi ces facteurs, on retrouve des états de stress, d'anxiété, d'ennui, de tristesse, de mélancolie, de colère qui peuvent nous inciter à manger pour calmer ou oublier temporairement ces émotions. Aussi, des habitudes alimentaires malsaines acquises dans l'enfance, comme le fait d'avoir été récompensé avec de la nourriture, d'avoir toujours été incité à finir son assiette (sous peine de ne pas avoir droit au dessert) et autres stimulations semblables, sont des facteurs qui peuvent contribuer au surpoids. De même, une image corporelle négative qui porte à faire des régimes drastiques à répétition, avec comme conséquence prévisible une reprise de poids toujours plus importante.

Les recherches des dernières années ont aussi mis en lumière le lien entre manque de sommeil et gain de poids, car ce déséquilibre augmente la faim. Finalement, des pensées de sabotage récurrentes qui nous font manger ou nous priver de nourriture pour de mauvaises raisons amènent presque inévitablement un phénomène de désinhibition (une propension à surconsommer des aliments).

Mais le facteur psycho-social le plus significatif ces dernières années est l'environnement obésogène favorisé par une industrie alimentaire qui offre des plats pré-préparés riches en gras et sucres ainsi que de grosses portions. Nombreuses sont les publicités qui nous font penser à manger, et nombreux sont les médias qui nous incitent à la minceur (donc à se priver radicalement pour mieux regagner du poids par la suite). L'automatisation du travail au bureau, à l'usine ou à la maison qui réduit jour après jour notre dépense énergétique, des aménagements urbains qui ne favorisent pas la marche, la disponibilité des fast-food dans certains quartiers de la ville et d'autres facteurs de la même veine obésogène sont également des facteurs à prendre en compte.