

Il n'y a pas de diète miracle



JEAN-PIERRE DESPRÉS (CHERCHEUR, C.Q., PH. D., FAHA *)

Dimanche, 11 février 2018 00:00

MISE à JOUR Dimanche, 11 février 2018 00:00

Boissons sucrées, système capitaliste, microbiote (bactéries intestinales), sommeil déficient, sédentarité, malbouffe : les explications pullulent pour expliquer l'épidémie mondiale d'obésité.

Beaucoup de prétendus experts proposent également des régimes où il faut presque entrer en religion et promettent une diète miracle. Quand on entend dire qu'on peut perdre 10 kg en deux semaines en se gavant de bacon, c'est vraiment n'importe quoi. En tant que scientifique qui étudie cette question et qui explore des solutions avec mes collègues de l'Université Laval depuis plus de 35 ans, j'aimerais vous présenter quelques points d'information qui, je l'espère, vous seront utiles.

L'obésité à risque pour la santé : savoir de quoi on parle !

Même si j'ai étudié l'obésité toute ma vie, ce n'est pas l'obésité qui me préoccupe, mais plutôt votre santé. Si vous mangez bien, que vous bougez beaucoup et que votre médecin vous dit que vous êtes en parfaite santé, surtout maintenez vos bonnes habitudes. Ne laissez pas gonfler votre tour de taille, continuez à bouger et... acceptez-vous ! Les mannequins anorexiques ne sont surtout pas un modèle de santé féminine ! C'est l'obésité viscérale (trop de graisse interne dans le ventre, autour du cœur et au foie) qui est dangereuse pour la santé, de même que l'obésité massive.

Manger mieux peut être simple !

Tout le monde a son régime préféré : paléolithique, cétogénique, méditerranéen, asiatique, jeûne intermittent, etc. Gardez toutefois à l'esprit un principe simple : l'humain n'a pas évolué en ingérant des aliments très transformés par l'industrie, riches en sucre ajouté, en gras modifié, en farine raffinée et en sel. La qualité globale de notre alimentation s'est beaucoup détériorée avec près de la moitié de la population qui mange mal. Retournez à la base et mangez des légumes, des fruits, des légumineuses, des protéines végétales, des noix, des amandes, un peu de poisson gras, de la volaille et pas trop de viande rouge. Attention à la surconsommation de boissons sucrées ! On peut cependant se permettre de petites gâteries à l'occasion.

La sédentarité pointée du doigt

Notre dépense énergétique a beaucoup diminué au cours du siècle dernier. Une forte proportion d'entre nous est sédentaire. On est trop assis au travail et à la maison et on se déplace en voiture. Bref, plusieurs centaines de calories ne sont plus dépensées. Comment voulez-vous alors être en mesure de combattre les petits excès qui résultent d'une offre alimentaire démesurée et souvent de mauvaise qualité ?

Quelles actions prioriser ?

Que faut-il faire alors ? Bien sûr que le problème est complexe, mais ce n'est pas une excuse pour ne rien faire. Voici quelques actions simples à considérer :

1. Nos enfants doivent bouger beaucoup à l'école. On doit bouger nous aussi et être des modèles pour nos enfants.
2. La malbouffe ne doit plus faire partie de l'offre alimentaire dans les écoles et les édifices publics comme les arénas. Il y en a suffisamment ailleurs !
3. Des cours de cuisine à l'école rendraient nos enfants moins dépendants de l'offre alimentaire de l'industrie. L'éducation alimentaire peut constituer une magnifique façon d'apprendre la chimie et la biologie humaine.
4. La mobilité durable est un moyen de rendre la population plus active. Au Québec, on aime nos automobiles. Comme le souligne l'Organisation mondiale de la Santé, les villes vont jouer un rôle de plus en plus important dans la santé et le bien-être de leurs citoyens.

5. Un milieu de travail qui favorise l'activité physique pratiquée à l'heure du midi ou à l'intérieur d'un horaire flexible associé à une offre alimentaire saine pourrait devenir un formidable véhicule de promotion de la santé.

Bref, au-delà des explications simplistes ou sensationnalistes sur « la » cause de l'épidémie d'obésité, retournons à la base. L'humain a été conçu pour bouger et il ne carbure pas bien à la malbouffe. On doit donc se donner les moyens comme société de se construire des environnements permettant de faire bouger notre population à tout âge et d'améliorer l'offre alimentaire en développant des alternatives saines et abordables. Y arriver implique un effort collectif. On a besoin de tout le monde.

** Jean-Pierre Després est professeur au Département de kinésiologie de la Faculté de médecine de l'Université Laval. Il est également directeur de la recherche en cardiologie à l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec. Depuis 2015, il est directeur de la science et de l'innovation à l'Alliance santé Québec.*

—