

MANGER SANS COMPLEXE

Combien pèserait-on sans graisse ?

Environ 800 kg ! En effet, hormis les graisses, les sucres sont les seules substances qui permettent au corps d'emmagasiner de l'énergie, mais sous une forme moins concentrée. Avoir autant de réserves sans gras supposerait donc un corps extrêmement lourd. Normalement, 95 % de nos stocks d'énergie sont des graisses, et 5 % des sucres, essentiellement dans les muscles et le foie.



Pouvons-nous tous être minces ?

Absolument pas, car sous notre précieuse couche de graisse, il y a des os et des muscles plus ou moins épais selon les individus, et plus lourds que leur équivalent en graisse. Ce que le fameux indice de masse corporelle (poids/taille²) ne prend pas en compte. A cette inégalité morphologique peut s'ajouter une prédisposition héréditaire au surpoids et une tendance à l'embonpoint qui nous vient du berceau, voire de la vie fœtale. En effet, le nombre de cellules adipeuses stockant les réserves s'établit durant les deuxième et troisième trimestres de grossesse, puis au cours de la petite enfance et avant la puberté. Apprendre aux petits à refuser les desserts à 0 % (où l'amidon transformé remplace

les matières grasses) et les eaux aromatisées aux fruits (dont 1 litre équivaut à 10 morceaux de sucre) dès qu'ils savent dire « Non, merci » ne suffit donc pas à leur assurer la minceur. Des travaux récents ont montré que des souris nourries de lipides riches en acides gras omega-6 (présents dans des huiles végétales) mettent au monde des souriceaux plus gros que ceux dont les mères ont été nourries d'omega-3 (présents dans l'huile de colza et les poissons gras). Or, depuis un demi-siècle, les omega-6, qui font multiplier les adipocytes, sont de plus en plus abondants dans le tissu graisseux des femmes. Une surabondance qui se retrouve dans leur lait, mais aussi dans les laits artificiels. Ainsi, la tendance à l'obésité peut s'ins-

taller avant 1 an sans que la suralimentation soit en cause. Chez les adultes non plus, le surpoids n'est pas l'appajage des gros mangeurs, car le stress chronique, quelle qu'en soit la cause (manque de sommeil, régime amaigrissant, isolement, etc.), pousse le corps à stocker toujours plus de graisse. Stresser fait grossir et grossir stresse. Et si l'on cherche une improbable consolation dans les sucreries, les chips ou l'alcool, le surpoids s'aggrave encore, et avec lui le stress, car le mauvais tissu adipeux produit des facteurs inflammatoires qui entraînent l'organisme vers un plus grand déséquilibre global. La première étape d'un régime efficace ? Dédramatiser ! Car manger est un plaisir sans lequel aucun régime ne marche durablement.

Avez-vous vraiment besoin de maigrir ?

Seulement si vous avez trop de mauvaise graisse qui accroît considérablement le risque de maladies graves (lire pages suivantes). Mais comment le savoir ? Pas plus sur la balance que par votre indice de masse corporelle (IMC) qui ne font pas le détail entre graisses et autres « matériaux ». On peut avoir un IMC de judoka en étant un gros sédentaire et un IMC audessous de l'obésité (donc inférieur à 30) avec un rapport tour de taille/tour de hanches à haut risque. Et ce rapport, comme l'épaisseur du pli cutané mesurée sur le ventre, n'est lui aussi qu'un indicateur.

La plus mauvaise graisse est enfouie dans l'abdomen

Si l'adiposité la plus nuisible pour la santé est celle qui épaissit la taille, il y a là encore une nuance à faire : la mauvaise graisse n'est pas sur mais dans l'abdomen, autour des viscères. Or, cette adiposité viscérale peut exister sans surpoids important et, à l'inverse, on peut être vraiment rondouillard sans graisse intra-abdominale. Le risque de maladies est alors bien moindre. La preuve en a été apportée par des travaux de l'équipe américaine de Barbara Nicklas (Winston-Salem) qui se demandait pourquoi, à poids et tour de taille égaux, tous les obèses n'ont pas de risques cardio-vasculaires. Réponse : les sujets à risques ont le même tour de taille mais 33% de graisse viscérale de plus que les autres. Et des bilans sanguins catastrophiques. Et retirer 10 ou 15 kilos de bourrelets sur le ventre par liposuction n'y change rien. Car l'adiposité viscérale,

inaccessible à cette technique, ne peut disparaître qu'avec du sport et un régime. Alors seulement, le bilan métabolique s'améliore, et avec lui l'espérance de vie. Ce bilan est aussi important que le poids. C'est lui qui détermine si l'on est ou non atteint de syndrome métabolique, véritable bombe à retardement puisqu'il est synonyme de prédiabète et de préinfarctus. Vous pouvez paraître en bonne santé et avoir un syndrome métabolique, c'est-à-dire aucune anomalie métabolique importante mais une multiplicité d'anomalies modérées : un léger surpoids, une tension limite, une hyperglycémie en dessous du seuil du diabète (1,27 g/l), etc. C'est cet ensemble qui triple le risque de maladie cardio-vasculaire par rapport à un sujet du même âge, indemne de ce syndrome, et ce en raison d'une athérosclérose sévère et précoce. On estime que la moitié des enfants obèses en seraient atteints, comme 20 à 25 % des Occidentaux, et 30 % des plus de 50 ans. L'essentiel du traitement consiste à pratiquer régulièrement une activité physique modérée et à adopter une alimentation équilibrée. Ainsi, chez des obèses, un amaigrissement de 10 % permet une amélioration spectaculaire des facteurs métaboliques. Les médicaments (antihypertenseur, hypoglycémiant, hypolipidémiant, fibrates) ne sont envisagés que si 3 mois d'un régime adapté n'ont pas été suffisamment efficaces.

La « slow food » est-elle une solution ?

Oui, car ce concept écogastronomique suppose de manger des aliments sains et vigoureux, puisés dans la cuisine traditionnelle locale et préparés avec patience. Le contraire du fast-food. Née en Italie en 1986 en réaction à la malbouffe, cette « philosophie » alimentaire privilégie la qualité de vie, en sauvegardant l'économie et le tissu social des communautés rurales autant que des variétés végétales ou des techniques de production en voie de disparition. Dans son sillage sont nées les « città slow », ou villes lentes, où l'on combat l'hyperactivité de notre société tout en respectant l'environnement. Bref, un remède à tous nos maux, à l'origine d'un mouvement planétaire naissant.

Comment évaluer la quantité de graisse périviscérale ?

En utilisant des techniques d'imagerie comme l'absorptiométrie DEXA (rayons X), ou la sonde à ultrasons, tout juste brevetée par le CNRS. Il est donc préférable de recourir à un bilan sanguin métabolique, plus simple et moins onéreux.

