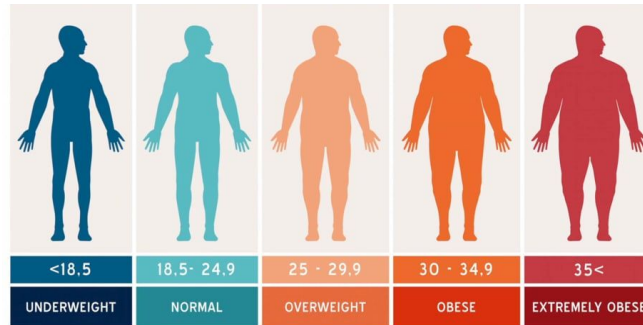


L'Obésité

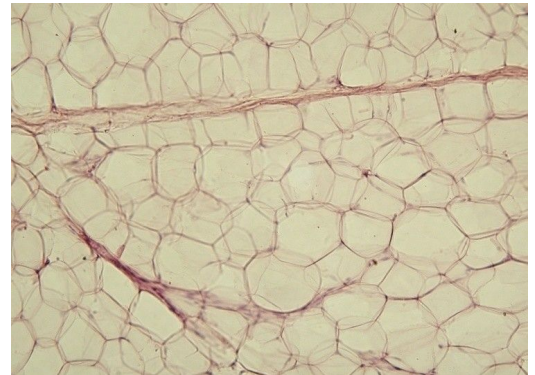
L'obésité et le surpoids sont un excès de graisse, dû à un stockage anormal ou trop important de glucose par les cellules du tissu adipeux : « les adipocytes ».

L'excès de masse grasse peut alors s'échelonner grâce à l'indice de masse corporelle, **IMC**, correspondant au poids (en kg) divisé par le carré de la taille (en mètres). L'obésité se diagnostique ainsi lorsque l'IMC est supérieur à 30 (à noter que chez l'enfant et la personne âgée, il faut prendre en compte la courbe de croissance et le vieillissement).



C'est ainsi une maladie, métabolique, du tissu adipeux, (toujours) dû à un déséquilibre entre les apports et les dépenses énergétiques. Par conséquent, on observe un accroissement du tissu graisseux : augmentation de la taille des adipocytes mais aussi de cellules spécialisées dans l'inflammation ; ces dernières s'infiltrent dans le tissu et perturbent sa biologie.

Ainsi, le dialogue entre ces populations de cellules va entraîner la perturbation des messages vers d'autres systèmes et organes. La communication, entre ce dernier et des éléments tels que le cerveau, les muscles ou le foie, va alors être perturbée et amener à diverses complications. En effet, il existe plusieurs formes d'obésité. Par exemple, une distribution graisseuse abdominale sera liée à des risques de diabète et à des retentissements plus importants sur le cœur qu'une distribution au niveau des cuisses, qui sera alors plus associée à des phénomènes tel que l'arthrose.



Enfin, l'obésité est une pathologie multifactorielle, qui va en effet trouver son origine dans la génétique et/ou l'environnement physique, psychologique et social.

Facteurs génétiques

Nous ne sommes pas tous égaux face à la prise de poids, il existe une susceptibilité plus ou moins accrue à l'obésité. Les rôles de plusieurs gènes ont ainsi pu être mis en évidence quant à leurs implications dans la prise de poids et les différents niveaux d'obésité.

Néanmoins, depuis quelques années maintenant, de nombreuses recherches visent à comprendre le rôle de la flore intestinale dans le processus et l'influence du stockage graisseux. Le rôle des hormones secrétées dans l'intestin, ainsi que leur régulation, et celui des bactéries de la flore, qui seraient capables d'extraire plus d'énergie de l'alimentation que la normale (absorption d'énergie et digestion d'éléments), pourraient expliquer la prise de poids. Les chercheurs tentent alors de corrélérer et d'agir sur ce microbiote, de plus de 100 000 milliards de bactéries appartenant à près de 1000 espèces différentes. Ces bactéries sont en effet un élément clé dans la fonction normale et pathologique digestif.

Deux théories tentent alors d'expliquer l'effet du microbiote en tant que facteur d'obésité : **la théorie énergétique** (certaines bactéries auraient de plus grandes capacités de dégradation de molécules non digestes tels que les sucres complexes) et **la théorie inflammatoire** (impliquant des molécules pro-inflammatoires présentes à la surface de ces bactéries : **les « lipopolysaccharides » (LPS)**, possiblement en lien avec un stockage trop important ; lors de l'ingestion de sucre, il se trouve que les LPS (chez l'animal) sont corrélés à l'augmentation de la sécrétion d'insuline).

Ainsi, si la génétique peut expliquer les diverses prédispositions à cette pathologie, les facteurs les plus influents restent environnementaux.

Facteurs environnementaux

La surconsommation et la sédentarité restent les principaux facteurs conduisant au surpoids et à l'obésité. L'accès croissant à la consommation de nourriture (prix alimentaires, augmentation des quantités disponibles, le ratio calorique plus grand : aliments riches en graisses et en sucre...), évoluent en parallèle à une baisse des dépenses énergétiques et une hausse de la sédentarité (facilité d'accès au transport en commun, baisse de l'activité sportive, activités stationnaires (télévision, jeux vidéo)). Ces paramètres sont déterminés par des facteurs sociaux qui induisent, en effet, à la consommation d'aliments plus ou moins sains, ainsi qu'à l'accès à des activités sportives et à la mobilité véhiculée.

D'autres facteurs tels que l'influence de l'alimentation de l'enfant en gestation, par la mère, ou plus évident tels que des médicaments, virus, sont à prendre en compte. Les polluants ont également leur importance. La marijuana peut par exemple être responsable de troubles alimentaires conduisant à une éventuelle obésité.

Complications et conséquences

Il est important de comprendre la complexité de cette pathologie, considérée comme irréversible lorsqu'elle est installée.

Il devient très difficile pour le cerveau de réguler l'apport et la dépense d'énergie à cause de la sécrétion de substances provoquant des complications, freinant la perte de poids. Des chercheurs ont pu montrer qu'un apport trop riche en graisse et sucre, empêche la destruction naturelle des neurones du système nerveux intestinal (régulant les fonctions digestives). Les cellules nerveuses ainsi trop nombreuses accélèreraient le cycle alimentaire ; conduisant à une obésité par diminution des signaux de satiété et in fine à une plus importante prise alimentaire. « L'obésité entraîne l'obésité ».

De plus le rejet de son corps par soi et par l'entourage peut mener à des comportements alimentaires générateurs d'obésité, dû à une éventuelle dépression, à un mal être.

Quel lien entre le stress et le mal-être avec l'alimentation ?

Pourquoi mangeons-nous plus ou moins en fortes périodes de stress tel qu'aux examens ? En effet, ce qui ont eu la "chance" de faire une ou plusieurs PACES, par exemple, ont peut-être observé ce phénomène ou l'ont même vécu : sortir de cette ou ces années avec quelques kilos en plus...

Que ce soit perdre ou gagner en masse grasseuse, le facteur de stress semble être le responsable.

Le stress et l'anxiété peuvent conduire à faire des choix qui ne sont pas les meilleurs en matière de santé. S'exposer à ce dernier peut amener à négliger l'exercice physique et une alimentation plus saine. Il impacte en effet notre système gastro-intestinale (perturbations digestives), mais aussi ce que l'on appelle « l'appétit ». Néanmoins ses impacts sont variés (anorexie, ou fringales et appétit parfois «

incontrôlables ») et son mécanisme d'action reste peu connu. Il serait tout de même facile de penser que le stress, associé à un mal être, puisse se compenser (temporairement ou non), par l'apport de sucre et graisses, connues pour être associés à un relâchement d'endorphines, procurant alors un sentiment de bien-être.

Une étude conduite par l'institut Max Planck de génétique moléculaire de Berlin, a démontré un lien entre le taux de sérotonine (hormone du plaisir), avec le taux d'insuline. Elles sont toutes deux stockées dans les cellules bêta par le pancréas. Ainsi, des expériences menées chez la souris, ont montré qu'une réduction de la sérotonine mettait en évidence des symptômes du diabète et une insensibilité à la pargyline (accélérateur en temps normal la production d'insuline). Ainsi l'équipe a pu constater qu'un faible taux de sérotonine réduit la production d'insuline (régulatrice de la glycémie). C'est ici une autre façon permettant de corréliser la prise d'aliments (entraînant la sécrétion d'insuline), avec un taux plus élevé de sérotonine.

« Comme quoi la nourriture fait bien le bonheur »

Petit point sur le régime

Le régime constitue une mode qui peut être dangereuse pour la santé. En effet la plupart des régimes hypocaloriques, tel que le régime sans glucides, constituent un risque sur plusieurs plans. Un régime non approprié est peu durable. De plus les glucides couplés à une alimentation équilibrée sont importants pour le microbiome intestinal et aident à prévenir des maladies puisqu'ils permettent un bon maintien métabolique. Voici donc une liste non-exhaustive du top 3 des régimes les plus absurdes :

Le régime alcoolique ou « alcoolorexie »

Comme son nom l'indique, cela consiste à consommer des quantités conséquentes d'alcool. En effet, même s'il contient pas mal de calories et peu de bonnes choses pour le corps, l'avantage est que c'est un poison pour l'organisme. Ainsi, seulement 2% est ingéré, le reste contribuant à l'activation du métabolisme afin d'éliminer les toxines, au niveau du foie ; ce qui conduit donc à une perte de poids.

Manger comme un bébé

Régime adopté par Jennifer Aniston, il vous suffit de consommer ces petits pots pour bébé, sans additifs ni conservateurs et pauvres en calories. Il est important de souligner que les besoins énergétiques d'un adulte et d'un bébé ne sont pas les mêmes.

Le régime urine de femme enceinte

A chacun sa méthode. Certains médecins soutiennent le fait que l'hormone HCG, produite par les femmes enceintes, aide à une métabolisation plus rapide. La méthode consiste donc en l'injection d'urine de ces dernières dans l'organisme afin de faire croire à son corps à une grossesse. Merveilleux non ?

Bonus : Se nourrir exclusivement d'air ou « respirianisme »

Se priver de boire et manger, et se nourrir à l'air et la lumière : inutile de préciser quoi que ce soit hormis le fait que c'est mortel.

Sitographie

<https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/obesite>

<https://pwc.ottawaheart.ca/fr/educatives/education-en-sante-cardiaque/les-facteurs-de-risque/stress-anxiete-et-depression>

<https://www.extenso.org/article/le-stress-a-t-il-une-influence-sur-votre-assiette/>

<https://cordis.europa.eu/article/rcn/31483/fr>

<http://www.saging.com/articles/la-resistance-a-linsuline-semble-diminuer-la-prevalence-des-depressions>

<https://www.ligne-en-ligne.com/articles/top-7-des-regimes-les-plus-stupides>

https://www.assurland.com/assurance-blog/assurance-sante-actualite/top-des-regimes-les-plus-ridicules_126502.html