



Centre Médical Kousmine de Vevey

Rue de la Madeleine 39
1800 Vevey
Tél: 021/922 49 55
www.kousmine.ch

Prévenir la surcharge pondérale

Véritable fléau planétaire, la surcharge pondérale touche environ un milliard d'individus sur la planète, soit un sixième de la population mondiale ! Parmi eux trois cents millions sont de vrais obèses, si bien qu'aujourd'hui surcharge pondérale et obésité sont considérées comme des épidémies.

Les conséquences vont bien au delà d'un simple désordre esthétique. La surcharge pondérale conduit à l'obésité et son cortège de pathologies associées (digestives, articulaires, circulatoires...) avec de lourdes conséquences en terme de qualité de vie mais, également, d'incidence sociale. En effet, si la santé n'a pas de prix, elle a toujours un coût ! C'est pourquoi la prévention de la surcharge pondérale est devenue le défi majeur du 21^e siècle pour notre société.

Du poids idéal à l'obésité, une question de taille !

On ne peut parler de surcharge pondérale -et encore moins d'obésité- sans d'abord établir ce qu'est le poids normal. Pour cela on fait référence à l'Index de Masse Corporelle (IMC)¹ qui prend en compte la taille de la personne. L'IMC est le rapport Poids (kg) / Taille ² (m).

Ainsi une personne de 70 kg mesurant 1,70m a un IMC de 24,22. Si la taille est de 1,60m seulement, l'IMC grimpe alors à 27,34

On admet que le poids est normal lorsque l'IMC se situe entre 18,5 et 24,9,.

Un IMC entre 25 et 29,9 signe une surcharge pondérale.

De 30 à 39,9 on est dans l'obésité.

Au delà de 40 c'est l'obésité morbide avec ses complications majeures: diabète, hypertension, angor, infarctus, artérite, cancer et... mortalité précoce.

Cependant, avec les années le corps se transforme et, à 45 ans avec trois grossesses, il n'est pas réaliste d'espérer garder ses formes de 20 ans. C'est pourquoi l'IMC évolue avec l'âge.

De 45 à 55 ans on admet comme normal un IMC entre 22 et 27.

De 55 à 65 ans on tolère un IMC entre 23 et 28.

Toutefois, plutôt que de s'acharner à rentrer dans une norme, ce qui importe avant tout c'est le poids auquel on se sent bien. C'est à dire où l'on est en pleine forme et, ce, sans contrainte.

¹ Les anglo-saxons parlent de *Body Mass Index* (ou BMI)

La génétique, une inégalité de la vie.

Car nous ne naissons pas égaux face au risque de surcharge pondérale et d'obésité. Ceci est une évidence pour un médecin homéopathe. Certains sont petits et trapus, d'autres longilignes minces. Et il est facile de comprendre que les premiers seront plus facilement exposés au risque de prise de poids que les seconds. Cette prédisposition est liée aux caractéristiques génétiques transmises par les parents. C'est ce que l'on nomme l'hérédité.

- L'hérédité a un rôle incontestable dans l'obésité. De même qu'il existe des familles de rhumatisants, de cardiaques, de diabétiques..., il existe des familles d'obèses. Lorsque l'un des parents est obèse les risques pour l'enfant d'être lui-même atteint d'obésité est de 40%. Lorsqu'il s'agit des deux parents, le risque passe à 80% !

De même l'excès de poids n'a pas la même incidence selon le sexe.

- Les hommes sont surtout touchés autour de la taille. La proéminence du ventre, appelée familièrement la '**brioche**', signe en fait des troubles d'assimilation des glucides. C'est le **syndrome métabolique** ou **syndrome XXL**, provoqué par un épuisement du pancréas qui n'arrive plus à fournir suffisamment d'insuline, l'hormone nécessaire pour assimiler les glucides. Sans surveillance alimentaire cet état conduit au prédiabète puis au diabète.

Cette graisse située autour de la taille est la plus dangereuse car elle atteint le foie et le cœur. Elle s'accompagne de perturbations du cholestérol et/ou des triglycérides favorisées par des excès de charcuteries, fromages, pâtisseries, viennoiseries... C'est une prédisposition aux complications cardio-vasculaires (infarctus du myocarde, artériosclérose, artérite des membres inférieurs, troubles circulatoires cérébraux...). Aussi, chez ces personnes, perte de poids et amincissement au niveau du tour de taille constituent les seuls paramètres du retour à la santé !

- Les femmes, elles, localisent leur excès de poids autour du bassin et des cuisses. C'est ce que l'on nomme poétiquement la '**culotte de cheval**'. Il s'agit d'un désordre à composante circulatoire et génitale bien connu sous le terme de **cellulite**. Elle est en rapport avec :

- o un réseau capillaire défectueux qui favorise l'accumulation de déchets toxiques
- o une perturbation hormonale telle qu'on peut la rencontrer lors des étapes charnières de la vie d'une femme (puberté, troubles des règles, pilule, grossesse, ménopause).

Les conséquences sont essentiellement mécaniques au niveau des articulations (arthrose des hanches et genoux) et de la circulation veineuse (varices). Toutefois en présence d'un excès de cholestérol et/ou de triglycérides, on retrouve les mêmes risques cardio-vasculaires que chez les hommes -surtout s'il y a, en plus, consommation de tabac- !

'On est foutu...On mange trop !'

La chanson dit vrai. On mange trop !

- o l'industrie agro-alimentaire nous permet aujourd'hui de trouver en abondance et toute l'année tous les aliments, même les plus exotiques.

- o les conditions de vie (chauffage, habillement, voiture...) font que les dépenses énergétiques sont diminuées.

Mais c'est oublier qu'en plus... on mange mal !

- o la plupart des aliments sont produits et/ou transformés par l'industrie. Ils sont issus de cultures intensives avec engrais, pesticides..., raffinés (donc appauvris), préparés à l'aide de colorants, conservateurs, exhausteurs de goût... et, enfin, stérilisés pour permettre une meilleure conservation. Dans ces conditions tout est fait à l'avantage des industriels et au détriment du consommateur.
- o ces aliments, souvent cueillis encore verts, sont pauvres en oligo-éléments, vitamines... et ne nourrissent pas correctement. Il en faut des quantités plus importantes pour couvrir les besoins du corps.
- o et, surtout, on a perdu les repères de ce que devrait être une alimentation équilibrée.

On ne tient plus compte :

- ni de l'importance des composants de base de nos aliments :

- les glucides, carburant des muscles et du cerveau, donc de l'effort physique et intellectuel ;
- les lipides, constituant des membranes cellulaires et aussi des gaines nerveuses. Ce sont uniquement les excédents qui sont stockés dans le tissu graisseux pour être, selon les besoins, transformés en glucides ;
- les protéines, source d'acides aminés, indispensables au fonctionnement comme au renouvellement de nos cellules ;

- ni de leur répartition dans le repas : 50% de glucides, 25% de lipides (avec 1/3 seulement d'acides gras saturés pour 2/3 d'acides gras insaturés), 25% de protéines.

On comprend alors pourquoi il est si important de diversifier son alimentation. Encore faut-il trouver des aliments de qualité.

Aliments de vie ou aliments morts ?

Aujourd'hui les produits sont raffinés pour retirer les résidus de pesticides mais aussi transformés pour les conserver plus facilement. Or ces pratiques modifient profondément leurs qualités intrinsèques avec des conséquences inévitables sur notre santé.

Ceci est manifeste pour les céréales et les sucres qui deviennent ainsi des aliments extrêmement purs, ce qui augmente leur vitesse d'assimilation. Lors de leur digestion, la sécrétion d'insuline par le pancréas est suivie d'une baisse rapide de la glycémie entraînant fatigue, malaise, irritabilité...et besoin de manger (réaction d'hypoglycémie). Mais si l'on consomme à nouveau des produits raffinés pour lutter contre ces troubles, on entretient alors le besoin de manger. Et ceci est d'autant plus pervers qu'avec le temps le pancréas s'épuise, produisant moins d'insuline, ce qui conduit inexorablement au prédiabète puis au diabète.

On a donc défini l'*index glycémique* (IG), valeur qui mesure la réaction de la glycémie lors de la digestion d'un aliment. Plus il se digère vite, plus il perturbe la glycémie et plus il a un IG élevé. La mesure de l'IG a été faite en

référence à la digestion de 100 grammes de glucose. On a pu ainsi établir que les aliments à privilégier étaient ceux dont l'index glycémique était inférieur ou égal à 50. (voir tableau ci-joint).

Aliments à IG élevé (base : glucose 100)		Aliments à IG bas	
Glucose	100	Pain complet	50
Pommes de terre au four	95	Riz complet	50
Pain de mie	95	Petits pois	50
Purée de pommes de terre	90	Céréales complètes natures	50
Miel	90	Flocons d'avoine	40
Carottes	85	Jus de fruits frais sans sucre	40
Corn flakes, pop corn	85	Pain de seigle complet	40
Sucre (saccharose)	75	Pâtes complètes	40
Pain blanc	70	Haricots rouges	40
Céréales raffinées sucrées	70	Pois secs	35
Barres chocolatées	70	Pain intégral	35
Pommes de terre bouillies	70	Laitages	35
Biscuits	70	Haricots secs	30
Maïs	70	Lentilles	30
Riz blanc	70	Pois chiche	30
Pain bis	65	Pâtes intégrales	30
Betterave	65	Fruits frais	30
Banane	60	Marmelade de fruits nature	25
Confiture	55	Chocolat noir (> 60 % de cacao)	22
Pâtes	55	Fructose	20
		Soja	15
		Légumes verts, tomate, citron, champignons	15

Les lipides et particulièrement les huiles constituent l'autre catégorie d'aliments profondément modifiés. Là encore tout est fait à l'avantage des industriels.

Jusqu'à la guerre de 39-45, les huiles étaient pressées à froid. Le taux d'extraction était de 30% seulement et les acides gras se présentaient sous une forme dite 'cis', biologiquement active. Depuis les industriels ont cherché d'autres techniques et le taux d'extraction est passé à 70% en chauffant les graines, puis à 100% en utilisant des solvants. Mais ces huiles sont impropres à la consommation sans manipulations chimiques ce qui change la structure des acides gras.

Or les huiles de qualité sont censées nous apporter deux acides gras insaturés que l'on qualifie d'*essentiels* parce que notre corps ne sait pas les fabriquer. Ce sont l'*acide cis linoléique* et l'*acide cis gamma-linolénique*. Suite aux manipulations que subissent les huiles raffinées, ces deux acides gras deviennent saturés et de forme 'trans'. Ils ne peuvent plus s'intégrer dans la structure de nos membranes cellulaires, ce qui provoque une cascade de désordres immunitaires. Dans ces conditions on comprend qu'il est de la plus haute importance de consommer des huiles vierges, biologiques, pressées à froid !

Manger avec plaisir et ... avec raison !

Certains régimes ont prôné des comportements parfois totalement irresponsables. On est ainsi passé selon les époques et les modes, du régime sans sucre ou encore sans graisse au régime hyperprotéiné, de la monodiète (un seul aliment à chaque repas) à un seul repas par jour et, même, au jeun total ! Les études montreraient que pratiquement tous les régimes échouent dans le temps. Monotonie, manque de persévérance, fausse piste ? C'est oublier que la prise de poids est due à une conjonction de facteurs : déséquilibre alimentaire, surmenage, stress, âge... Aussi la modification d'un seul paramètre ne peut tout régler.

Mais pour autant faut-il se résigner ? N'y aurait-il pas quelques règles de bonne conduite pratique permettant de maintenir ou de retrouver la forme ?

Pour vous guider, voici ce que l'on peut conseiller :

- o *Ne pas sauter de repas.* Mieux vaut trois repas équilibrés plutôt qu'un seul, surtout s'il est pris le soir.
- o *Manger à des heures régulières.* On évite les fringales et les excès.
- o *Petit-déjeuner de Roi, déjeuner de Prince, dîner de Pauvre.*
 - un petit-déjeuner conséquent, complet et comportant des protéines (tel que la crème Bûdwig) ;
 - un repas de midi conséquent avec crudités, légumes, céréales, une protéine animale (ou œuf, ou viande, ou poisson) et fruits de saison ;
 - un dîner léger, sans protéine animale, tel que potage (maison) ou légumes, céréales complètes, une légumineuse, fruit.

Plus le repas du soir sera léger et pris tôt, meilleure sera la qualité du sommeil.

Si l'appétit fait défaut au petit-déjeuner, il convient de réduire le repas du soir.

- o *Eviter de se servir de grosses parts* car on se sent obligé de les finir. Il est préférable de se resservir au besoin.
- o *Manger mieux en évitant les préparations industrielles.* Choisir des produits frais, de saison et biologiques si possible. Leur valeur nutritionnelle est bien supérieure.

Eviter les produits cuisinés dont la composition nous échappe totalement.

Bannir les OGM dont on ignore les conséquences à long terme sur la santé.

- o *Sélectionner des huiles vierges biologiques, pressées à froid.* Les consommer crues, sans les cuire !

Eviter les fritures, source d'acides gras 'trans' qui sont dangereux pour la santé.

- o *Choisir des protéines de qualité* telles que viandes maigres, poulets de ferme, œufs biologiques ou d'élevage en plein air, poisson frais.

Penser aux légumineuses (haricots, lentilles, pois, soja...) ce sont des protéines végétales.

- o *Limiter la consommation de produits laitiers.* Ils contiennent du lactose (qui est un sucre) et des graisses 'trans' !

- Choisir les laitages 'bio', pasteurisés, maigres et sans sucre rajouté.
- *Attention aux repas hyperprotéinés* (souvent à base de produits laitiers). Ils sont mal supportés par les reins fragiles et ne doivent pas être poursuivis longtemps.
 - *Eviter de grignoter entre les repas*, notamment tout ce qui est biscuits, pâtisseries, viennoiseries...riches en acides gras 'trans' et sucres à IG très élevé. Ce sont de vraies bombes caloriques ! De même pour les confiseries.
 - *Limiter les apéritifs et l'alcool*, ce sont des sucres déguisés hypercaloriques.
 - *Eviter les produits 'light'*. Ils regorgent de produits chimiques et contiennent de faux-sucres (aspartam, acésulfame-K, polyols...) aux effets secondaires néfastes. De plus, ils ne déshabituent pas du goût sucré et favorisent même les excès.
 - *Combattre le stress sans user de médicaments chimiques*.
 - *S'accorder des périodes de détente* ce qui évite de surmener les glandes endocrines (thyroïde, hypothalamus, hypophyse) et préserve leur bon fonctionnement.
 - *Respecter les heures de sommeil*. 'Qui dort , dîne' dit le bon sens populaire.
 - *Lutter contre la sédentarité*. Marcher à pied, éviter l'ascenseur, reprendre le sport ...pour augmenter ses dépenses énergétiques.

Ainsi sans s'obliger à des privations impossibles à tenir dans le temps, ces quelques règles simples devraient permettre de garder la ligne tout en alliant plaisir et santé. Mais il ne faut pas oublier que l'aliment est aussi un moyen de satisfaction et, même, de plaisir. C'est pourquoi, dans une société où tensions et conflits sont fréquents, changer ses habitudes alimentaires peut être vécu comme une frustration supplémentaire. Une situation pas facile à gérer. Car, il ne faut pas le cacher, des résultats durables ne s'obtiennent qu'avec le suivi de saines habitudes.