

# Obésité: ces messages qui pèsent lourd

**NUTRITION** Pour adopter de bonnes habitudes, il faut apprendre à lire les messages envoyés par l'estomac au cerveau. Et ainsi prévenir une prise de poids malvenue.

PAR ANNE.DEVAUX@LACOTE.CH

L'obésité concerne chacun d'entre nous. Elle arrive très vite. Un chagrin d'amour, un choc psychologique, trop de stress, des années de mauvaises habitudes alimentaires suffisent pour passer rapidement de quelques kilos en trop à une obésité morbide. La plupart des personnes concernées souffrent d'hyperphagie, c'est-à-dire d'une véritable addiction alimentaire qui transforme la nourriture en refuge émotionnel.

deux bouchées. La science n'a pas encore identifié l'ensemble des phénomènes hormonaux et chimiques en jeu, ni le nombre de facteurs impliqués dans les interactions entre le cerveau cérébral et celui qui pilote depuis notre ventre. Le problème ne se réduit pas à ce que nous mangeons, mais englobe tout l'environnement autour du repas. «Il commence en faisant les courses, puis l'appétit est ouvert en



**Il faut apprendre à s'arrêter dès que la sensation de satiété est présente.**

TATIANA ROSE  
DIÉTÉTICIENNE

## L'hormone de la satiété

«Il faut manger lentement pour laisser à l'estomac le temps de fabriquer de la ghréline en entrant en contact avec les aliments. Cette hormone passe par le sang pour informer le cerveau que j'ai commencé à manger et c'est à toi de me stopper. C'est donc le cerveau qui autorégule la satiété. En mangeant très rapidement, l'estomac fabrique moins de ghréline, le cerveau est donc moins réactif et la quantité de nourriture absorbée est plus importante», explique le Dr Pierre Fournier, spécialiste en chirurgie de l'obésité à l'Hôpital de Nyon. Un bon moyen de se ralentir est de poser sa fourchette entre

préparant et le repas est un moment sacré. L'obésité est aussi un problème d'éducation», affirme le spécialiste.

## Le poids des risques

«La nutrition intervient dans plus de 50% de toutes les maladies», expose le professeur Jacques Philippe, spécialiste en endocrinologie, diabétologie, hypertension et nutrition. Il a



Une des manières d'éviter de prendre du poids est d'apprendre à lire les messages envoyés par l'estomac au cerveau. ©MARIESACHA - STOCK.ADOBE.COM

ouvert le tout nouveau Centre de nutrition et maladies métaboliques à la Clinique de Genolier. Ici, les traitements du surpoids et de l'obésité peuvent être délivrés en consultation ambulatoire ou en cure de deux semaines. Cependant, la prévention occupe une place très importante dans la démarche scientifi-

que et médicale de Jacques Philippe. Il affirme que «l'obésité est génétique à 70% et due à l'environnement à hauteur de 30%». Or, si le patrimoine génétique de chacun est déterminé, il est possible d'infléchir le risque de développer des maladies métaboliques, dont l'obésité et celles qui sont en lien, tels que les cancers. Cela passe tout d'abord par des bilans approfondis permettant de déterminer les facteurs de risques médicaux, génétiques, environnementaux et comportementaux. L'objectif est d'agir précocement grâce, entre autres, à un programme nutritionnel personnalisé. «Il est possible de réduire un risque de 35% par exemple à 10% et la nutrition est le premier facteur dont on va s'occuper», lâche le médecin sans promettre de solutions miracles.

## Les bonnes habitudes

«Le sandwich devant l'ordinateur, avalé mécaniquement parce que c'est l'heure du lunch, empêche le cerveau, trop occupé par ce qui se passe sur l'écran, d'écouter les messages envoyés par l'estomac», illustre Tatiana Rose, diététicienne dans

l'équipe du Centre de l'obésité de l'Hôpital de Nyon. Elle explique ce que signifie concrètement l'expression «habitudes alimentaires». Une alimentation saine est évidemment la base de la remise à niveau. Un environnement calme favorise l'écoute de ses sensations alimentaires. Apprendre à «s'arrêter dès que la sensation de satiété est présente, la reconnaître, l'accepter et se l'imposer même s'il reste de la nourriture dans l'assiette permet petit à petit de gérer la bonne quantité», explique-t-elle.

C'est un travail de longue haleine qui oblige à se reconnecter avec son corps, à défier des habitudes familiales souvent culpabilisantes. «Il est tout à fait possible de conserver le surplus alimentaire afin d'éviter le gaspillage alimentaire», ajoute-t-elle. Le professeur Jacques Philippe, insiste de son côté sur «l'importance de la nutrition dans les activités cérébrales, physiques, émotionnelles. Même s'il existe des principes généraux pour se nourrir sainement, elle doit être très personnalisée».



**CHRONIQUE SEXO**  
ANNE DEVAUX  
JOURNALISTE

## Timide? Et alors?

«**B**ien trop timide pour t'embrasser, trop timide j'ai laissé un autre t'approcher, c'est comme ça qu'un beau jour j'ai perdu à jamais ton amour», chantait Johnny Hallyday, âgé de 17 ans, en 1961, déchaînant déjà les passions sur son passage.

A l'adolescence, qui ne s'est jamais senti comme un vermisseau invisible aux yeux de l'objet de son désir? C'est fou comme un petit bégain peut causer un grand désordre intérieur chez nombre d'entre nous. Plus on idéalise l'Autre, plus nous écornons nos propres qualités et nous étriquons notre pouvoir de séduction.

La timidité peut saisir les plus hardis: paralysie, rougeur, sueur, gêne. Si seulement, cela ne concernait que l'adolescence disgracieuse et complexée, mais non! Les crises de timidité nous désarçonnent à tout âge, irrésistible Vénus ou Apollon un jour, vilaine grenouille violette ou crapaud baveux, le lendemain.

Notre cerveau est un lâche. Il quitte le navire dès que la houle se creuse, nous laissant divaguer entre nous-même flottant sur l'écume et l'image distordue que nous en avons au creux de la vague.

C'est fréquent, nous dit Nathalie Monnin Gallay qui exerce au Centre de Sexologie et couple de La Côte, «la peur de mal faire et d'être mal reçu complique l'accès à une sexualité ludique; les enjeux affectifs et l'exposition corporelle de soi peuvent provoquer des doutes et des maladresses quelle que soit son apparence physique même chez les personnes physiquement très belles».

Chacun développe ses stratégies de secours. Les uns envoient un faux message de totale confiance en soi un brin provocateur. Les autres inventent moult mythos sur leur vie amoureuse. Les plus handicapés par leur timidité risquent de s'enfermer «dans un cercle vicieux très actif où le problème entretient le problème. Il est essentiel alors de parvenir à en sortir et à retrouver confiance», ajoute la sexologue.

Quand, métaphoriquement on a la queue basse, pour s'en sortir la tête haute, mieux vaut vite apprendre à rire de ses flops sexuels passés, présents et futurs.

## «J'étais pris au piège de mon propre corps»

Analyste financier, Sandro vit dans la région et est suivi au Centre de l'Obésité de La Côte, à l'Hôpital de Nyon, depuis des années. Une opération de chirurgie bariatrique lui a fait perdre 50 kg d'un coup en 2015. Depuis, grâce à une discipline de fer, il a repris 8 kg de muscle et uniquement 3 kg de graisse. Il raconte son parcours avec une honnêteté sans concession: «Je me suis fait peur le jour où je n'ai pas pu enfiler des chaussettes ni lacer mes chaus-sures.»

Sandro, convaincu de souffrir d'un dérèglement thyroïdien, se rend chez un médecin généraliste qui procède à des analyses de sang. «Les résultats ont montré que je n'avais aucun problème de thyroïde. Je me mentais à moi-même depuis des années et d'un seul coup, j'étais démasqué. J'en ai pleuré et soudainement conscient d'être pris au piège de mon propre corps, j'ai demandé de l'aide», confie-t-il.

«Bien avant d'être opéré, on passe par la case diététique, poursuit-il. Il faut tenir un journal de ses habitudes alimentaires et noter pour chaque repas: le contenu, la durée, l'endroit, l'humeur. Jamais je n'oublierai le moment où j'ai réalisé que je mangeais 500 gr de pâtes en 7 minutes. Mon ventre était comme un gouffre sans fond.»

A 45 ans, Sandro qualifie la chirurgie dont il a bénéficié de «restart, une seconde vie qui m'a sauvé de la première». Il a créé l'association Phœnix Bariatrics qui offre un espace de paroles pour les personnes souffrant d'obésité, «car nous n'osons pas tout dire au médecin», avoue-t-il. Elle fonctionne aussi un peu sur le modèle de celle des Alcooliques anonymes. «La nourriture est une addiction et bien souvent, deux ans après une chirurgie, insensiblement, on baisse sa garde et on reprend du poids.» Lui-même s'astreint à manger des repas de 200 gr depuis quatre ans.