

DR STÉPHANE CLERGET

**CE N'EST PAS CE QUE VOUS
MANGEZ
QUI VOUS FAIT
GROSSIR**



**Libérez-vous
enfin de vos kilos
grâce aux
neurosciences !**

LEDUC ↗

LE GUIDE POUR MAIGRIR SANS RÉGIME EN AGISSANT SPÉCIFIQUEMENT SUR LA VRAIE CAUSE DE VOTRE SURPOIDS

Pour se sentir bien, on dépend souvent trop de la nourriture ! Que ce soit pour lutter contre le stress, l'anxiété, la déprime ou le manque affectif, on va manger trop, on va manger mal et stocker du gras. Grâce aux dernières données des neurosciences, découvrez comment maigrir en agissant sur la vraie cause de votre surpoids qui n'est souvent pas un problème diététique mais un véritable trouble hormonal, nerveux ou neurobiologique.

- **Un point sur les mauvaises manières de s'alimenter, sur les régimes amaigrissants et leurs dangers** et sur les stratégies minceur validées par la diététique et les neurosciences.
- **Manque de sommeil, stress, ménopause, déséquilibre du microbiote, dépression, dépendance alimentaire, hyperactivité et hypersensibilité :** les principaux facteurs de prise de poids à l'aune des dernières découvertes en neurosciences.
- **Des conseils innovants et spécifiques** pour maigrir selon les facteurs.

Le Dr Stéphane Clerget est psychiatre, praticien hospitalier et diplômé d'histoire de la médecine. Il est l'auteur de nombreux best-sellers, dont *Les Kilos émotionnels, comment s'en libérer* (éditions Albin Michel).

17 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2418-0



editionsleduc.com
LEDUC 



Rayon : Santé

**CE N'EST PAS CE QUE VOUS
MANGEZ
QUI VOUS FAIT
GROSSIR**

Du même auteur, aux éditions Leduc :
Ados : le décodeur, avec Estelle Denis, 2019.
L'intelligence spirituelle de votre enfant, 2021.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.
Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Pascale Senk
Édition : Anne-Lise Martin
Relecture : Marie-Laure Deveau
Maquette : Ma petite FaB – Laurent Grolleau
Design de couverture : Constance Clavel
Photographie : Catherine Delahaye
Set-design : Amélie Callier Broyer

© 2022 Leduc Éditions
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon
75015 Paris - France

ISBN : 979-10-285-2418-0

Dr Stéphane Clerget

**CE N'EST PAS CE QUE VOUS
MANGEZ
QUI VOUS FAIT
GROSSIR**

LEDUC 

À Mireille et Gaston Clerget, qui me manquent tant.

« J'aime ce qui me nourrit :
le boire, le manger, les livres. »

Étienne de La Boétie

Sommaire

En entrée	9
1. Pourquoi grossit-on ? Et comment ne pas grossir ?	15
2. Maigrir en dormant.	39
3. Comment le stress fait-il grossir ?	53
4. Comment réduire les effets du stress pour maigrir ? ...	67
5. Comment ne pas grossir à la ménopause ?	105
6. Agir sur son deuxième cerveau	115
7. Comprendre le lien entre la dépression et le surpoids.	125
8. Soigner sa dépression	139
9. Tenir compte de la dépendance alimentaire	165
10. Se libérer de la dépendance alimentaire	187
11. Deux autres causes de surpoids : l'hyperactivité et l'hypersensibilité	197
Une petite faim ?	207
Table des matières	209

En entrée

Les Kilos émotionnels, dix ans plus tard

Après avoir écrit *Les Kilos émotionnels*¹, j'ai reçu des centaines de témoignages de personnes réalisant que leur prise de poids provenait de facteurs psychologiques. Notre cerveau, comme je l'ai montré dans ce livre, est souvent à l'origine de notre surpoids. Il est le principal responsable de notre difficulté à maigrir. Quand j'ai conçu ce concept de kilos émotionnels, j'ai établi que diverses émotions simples ou complexes, divers facteurs psychologiques, récents ou ancrés dans notre histoire, agissaient sur notre poids. S'ils pouvaient couper l'appétit, voire générer une anorexie, ces facteurs pouvaient aussi nous faire grossir de plusieurs façons :

- en nous poussant à manger au-delà de notre faim ;
- en diminuant notre activité physique ;
- en nous orientant vers des aliments trop gras ou trop sucrés ;
- ou encore en nous faisant stocker des réserves, malgré un apport raisonnable.

1. *Les Kilos émotionnels. Comment s'en libérer ?* Albin Michel, 2009.

Aujourd'hui, après quelques résistances, ces notions sont communément admises. Et, aux côtés de la psychanalyse, les neurosciences deviennent un outil indispensable pour comprendre et prendre en charge efficacement les problèmes de surpoids.

Où en sommes-nous désormais dans ces domaines de connaissance ? Quel est le rôle, dans notre poids, de ces cellules du cerveau qu'on appelle neurones et des différents neuromédiateurs (ou neurotransmetteurs) que ces cellules sécrètent ? Mais aussi quel est le rôle des hormones et des nerfs dans la prise de poids ? Et puisque l'intestin est considéré comme un autre système nerveux, comment agit-il sur le stockage des graisses ? Enfin, comment nous-mêmes pouvons-nous agir au mieux par l'intermédiaire de notre cerveau pour retrouver un poids et une silhouette qui soient en accord avec notre moi profond ?

Dans ce livre, je vous propose de découvrir les causes profondes de votre surpoids à partir des neurosciences. Pour cela, voyons comment se constituent sur le plan biologique les prises de poids. Et, bien sûr, nous chercherons à savoir comment se délester de ses kilos superflus.

Il est possible de ne plus dépendre des aliments grâce aux neurosciences. En premier lieu, cessons de croire que la prise de poids est un simple problème diététique, d'entrée et de sortie de nourriture, ou encore d'un manque de volonté. Il s'agit au contraire d'un véritable trouble neurobiologique, nerveux ou hormonal, qui doit, à ce titre, bénéficier d'une prise en charge spécifique.

Le surpoids touche de plus en plus de Français

Pendant le confinement, une partie de la population a pris du poids en raison de mauvais comportements alimentaires et d'une baisse d'exercices physiques. En revanche, d'autres ont trouvé dans cette situation l'occasion d'améliorer leurs comportements, et beaucoup ont découvert par exemple le goût de cuisiner. Une étude française sur 40 000 participants² a mis en évidence une prise de poids de près de 2 kilos en moyenne entre mars et mai 2020 pour un tiers des sondés. À la sédentarité se sont ajoutés lors de cette période la prise d'alcool, de sucreries, des grignotages et une baisse de la consommation de produits frais. Des facteurs psychologiques ont joué puisque, dans cette même étude, l'ennui et le stress ont été mis en avant comme facteurs déclenchants pour 20 % d'entre eux. L'anxiété ou des facteurs dépressifs ont sans doute aussi favorisé cette prise de poids.

Mais indépendamment de ce confinement et malgré les campagnes de prévention, le surpoids est en forte augmentation ces dernières années en France. Il suffit de regarder les films d'actualité d'époque montrant le tout-venant en France au début du xx^e siècle pour constater que la population était bien plus mince qu'aujourd'hui. Une enquête de la Ligue contre l'obésité, dont les résultats ont été publiés à la fin du mois de juin 2021 sur le site

2. Voir Corinne Delamaire *et al.*, « Comportements alimentaires et déterminants de la prise de poids des adultes en France pendant le confinement lié à la Covid-19 : évolutions perçues (CoviPrev, 2020) », *Bulletin épidémiologique hebdomadaire*, série Covid-19, n° 7, p. 2-11.

URL : http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2021/Cov_7/2021_Cov_7_1.html

d'Odoxa, montre qu'environ un Français sur deux est en surpoids ou en situation d'obésité. L'Organisation mondiale de la santé n'hésite pas à qualifier le phénomène d'épidémie, tant sa progression à l'échelle mondiale est fulgurante. Cela concerne aussi les enfants et les adolescent-e-s. Entre 2 et 7 ans, un sur trois est en situation de surpoids ou d'obésité. Selon l'enquête épidémiologique Obépi-Roche commencée en 1997, entre 8 et 17 ans, un enfant sur cinq le serait également. Les garçons sont deux fois plus touchés que les filles. À cette fracture sexuée s'ajoute une fracture sociale, puisque les jeunes de 8 à 17 ans issus de milieux populaires sont plus touchés. L'obésité croît avec l'âge. Elle touche 9,2 % des 18-24 ans, pour voir son pourcentage augmenter progressivement jusqu'à 20 % des individus âgés de 55 à 64 ans (elle redescend à 19,2 % au-delà).

LES BIENFAITS DE LA PERTE DE POIDS

Perdre du poids permet de vivre plus longtemps et avec une meilleure qualité de vie. En se délivrant d'un excès de poids, on réduit notamment les risques cardio-vasculaires et le risque de diabète de type 2. On acquiert aussi plus de souplesse physique et de mobilité, on diminue les douleurs articulaires et la fatigue, on améliore son sommeil, son moral et habituellement son image de soi.

Connaître son surpoids

L'homme prend généralement du poids progressivement entre 30 et 50 ans, avant une certaine stabilisation. La femme grossit souvent après les grossesses, après la quarantaine et lors de la périménopause.

Pour connaître son éventuel surpoids, on dispose de deux éléments essentiels, que vous connaissez sans doute : le tour de taille et l'indice de masse corporelle.

Le tour de taille

Il est considéré comme sain pour les femmes s'il est égal ou inférieur à 80 centimètres. Cette limite est de 94 centimètres pour les hommes. Au-delà, selon l'Organisation mondiale de la santé, le risque d'avoir des problèmes de santé s'accroît. Ces derniers correspondent au syndrome métabolique, qui est souvent associé à une résistance à l'insuline : il s'agit de l'hormone du pancréas qui fait stocker le sucre et maintient constant le taux de sucre dans le sang (la glycémie). Cette résistance occasionne aussi des élévations du cholestérol et des triglycérides, qui causent à leur tour des altérations des vaisseaux et des accidents cardio-vasculaires.

L'indice de masse corporelle ou IMC

Il est considéré comme idéal s'il est de 22,4 chez une femme et de 22,2 chez un homme. En fait, c'est une moyenne, car l'IMC idéal croît avec l'âge. Il est situé plus précisément ainsi :

- entre 19 et 24 pour les individus âgés de 19 à 25 ans ;
- entre 21 et 26 pour les 26-64 ans ;
- entre 24 et 29 pour les plus de 65 ans.

Pour le mesurer, divisez votre poids par votre taille en mètre, multipliée par elle-même. Exemple : une personne pesant 80 kilos et mesurant 1,65 mètre aura un indice de masse corporelle de : $80 / (1,65 \times 1,65) = 29,4$.

À l'inverse, multipliez votre IMC par votre taille en mètre, au carré, pour connaître votre poids idéal :

- Si votre IMC est inférieur à 18,5, c'est de la maigreur d'un point de vue médical.
- Entre 18,5 et 25, c'est un poids normal.
- Entre 25,1 et 30, c'est du surpoids.
- Entre 30 et 35, c'est une obésité modérée.
- Entre 35,1 et 40, c'est une obésité importante, et qui est considérée médicalement comme morbide au-delà d'un IMC de 40.

1.

Pourquoi grossit-on ? Et comment ne pas grossir ?

On grossit parce que l'on stocke de façon excessive de la graisse dans le corps. Cela résulte généralement d'un déséquilibre entre une alimentation trop riche en calories et/ou une activité physique insuffisante. Mais, contrairement aux idées reçues, la graisse en excès dans le corps n'est pas due seulement à un apport alimentaire de graisses. D'ailleurs, si la consommation des aliments allégés en graisse ne cesse de croître en Occident, le surpoids est toujours plus présent qu'autrefois. De même, jamais autant qu'aujourd'hui les individus n'ont fait de régimes, qui semblent cependant vains pour la majorité d'entre eux. Quand on regrossit, on reprend du gras, mais de plus on va, hélas, souvent perdre de la masse musculaire. Or avec moins de muscles on aura une baisse de la dépense énergétique, ce qui favorise la prise de gras.

Une mauvaise manière de s'alimenter

Ce n'est pas l'aliment qui fait grossir, mais la manière de s'alimenter. Ne rendez pas tel ou tel aliment responsable de la prise de poids. On peut manger des pâtisseries sans devenir obèse. C'est l'abus de l'aliment qui entraîne l'excès de poids.

Certaines personnes, toutefois, grossissent sans manger plus. Les explications possibles sont le stress, la dépression ou d'autres facteurs émotionnels, mais aussi une prédisposition familiale au stockage de gras, une sédentarité importante, certains médicaments, un déséquilibre hormonal, ou encore les effets de l'âge. Cependant, les apports caloriques sont souvent excessifs, surtout au moment où se constitue la prise de poids. Mais, au fait, c'est quoi une calorie ?

La calorie

Difficile de parler de lutte contre le surpoids sans parler de calorie. Alors voici un petit rappel. La calorie est une unité de mesure de l'énergie. Les aliments apportent de l'énergie à l'organisme : un gramme de protéine ou un gramme de glucide donnent 4 calories et un gramme de lipide 9 calories. Quand on fait de l'exercice physique, on « brûle » des calories. Mais c'est aussi le cas quand on n'en fait pas ! Cette dépense énergétique dite d'entretien est due à la respiration, aux battements du cœur, au maintien de la température corporelle, à l'activité cérébrale ou encore à la digestion. Elle correspond généralement aux deux tiers de nos dépenses énergétiques. La digestion et l'activité motrice dépendent une quantité d'énergie qui varie. Par

exemple, une heure de jogging à une vitesse moyenne fait perdre en moyenne 600 calories. La densité calorique est la quantité de calories pour 100 grammes d'un aliment. Ainsi, celle des olives noires est de 336 calories pour 100 grammes.

Si les aliments apportent tous des calories et donc la satiété, certains paradoxalement ouvrent l'appétit !

La prise de certains aliments augmente l'appétit

Alors qu'ils devraient le calmer, certains aliments, par leur nature et non seulement en raison de leur apport calorique, vont favoriser la prise de poids, car ils augmentent l'appétit pour les jours suivants ! C'est le cas des aliments riches en acides gras saturés. Citons notamment la viande de bœuf ou une alimentation riche en fromages. En effet, des chercheurs ont montré qu'après simplement trois jours d'une alimentation riche en acides gras saturés, le cerveau des rongeurs devenait résistant à deux hormones, qui sont l'insuline et la leptine. Or ces deux hormones jouent un rôle majeur – on le verra – dans l'appétit, qu'elles réduisent.

LES DEUX HORMONES DE LA SATIÉTÉ

La leptine est sécrétée par les tissus adipeux (les tissus contenant les réserves de graisses), et diminue la sensation de faim et donc l'appétit. L'insuline est sécrétée par le pancréas quand la glycémie (taux de sucre dans le sang) augmente après un repas, et elle agit sur le cerveau pour réduire aussi la sensation de faim et l'appétit.

Si l'on constate qu'un apport d'acides gras saturés vient contrarier la régulation de l'appétit, en revanche les acides gras insaturés, comme ceux contenus dans l'huile d'olive, ne provoquent pas la même résistance. Ils n'empêchent pas la baisse d'appétit. C'est au niveau de l'hypothalamus que cela se passe. Cette partie du cerveau, qui est un des chefs d'orchestre de l'appétit, est la seule qui ne soit pas protégée par les méninges. Et les acides gras saturés qui s'accumulent dans le sang vont exciter ses neurones et dérégler le système. En pratique, manger de la *junk food* pendant trois ou quatre jours va avoir des conséquences sur votre poids le jour même par l'apport calorique et dans les jours qui suivent également, car cela ouvre l'appétit.

Comment cela s'explique-t-il ? C'est que notre organisme est élaboré pour lutter contre la faim plutôt que contre l'abondance de nourriture. Or il interprète l'arrivée de graisses saturées comme un signe de famine ! En effet, quand nous sommes privés de nourriture, notre organisme va puiser dans ses réserves, libérant les acides gras stockés dans les tissus adipeux. Et pour le cerveau, si le corps crie famine, il faut manger ! Notre cerveau « moderne » n'est pas encore programmé pour s'adapter à des apports excessifs de nourriture. En attendant, attention donc aux apports répétés de graisses saturées ! Ou bien n'écoutez que d'une oreille votre appétit dans les jours qui suivent une prise de ces graisses. Par ailleurs, méfiez-vous des aliments industriels que l'on nomme transformés.

Les aliments transformés nous transforment

Certes, les hommes et les femmes transforment les aliments depuis la nuit des temps, ne serait-ce qu'en les chauffant. Mais aujourd'hui les aliments transformés le sont de façon industrielle et deviennent

parfois néfastes pour notre santé. Il convient de les reconnaître et de réduire leur consommation. On privilégiera à l'inverse la consommation d'aliments frais, ou du moins peu transformés.

Les aliments sains

Les aliments frais, ce sont la viande ou les poissons ainsi que les fruits, les légumes, les fruits de mer, les graines que vous achetez en l'état. Ils sont souvent peu ou pas emballés ou avec des emballages simples. Pour la boisson, c'est l'eau en bouteille ou les jus de fruits que vous pressez. Les aliments « peu transformés » restent bons pour la santé. Il n'y a pas d'ajout de sel, de sucre, d'huile ou de substance artificielle. Ce sont les fruits et légumes surgelés ou secs, le riz, les pâtes, le couscous, la farine, le lait, les yogourts nature... En revanche, les aliments transformés sont des produits frais ou peu transformés auxquels on a ajouté du sucre, du sel, de l'huile ou d'autres ingrédients utilisés en cuisine. Citons les aliments en conserve, les pains frais, les fromages, les graines salées ou sucrées, les beurres de noix...

Les aliments nocifs

Les aliments qui peuvent être néfastes pour la santé sont ceux que l'on nomme « aliments ultratransformés ». Ceux-là renferment des ingrédients qui ne sont pas dans la cuisine. Il s'agit par exemple de colorants qui vont modifier la couleur des aliments, divers additifs qui vont favoriser la conservation des aliments ou rehausser le goût, ou encore des stabilisateurs adjoints pour faciliter la mastication. Par ailleurs, ils ont aussi droit à une supplémentation importante en gras (lipides saturés ou trans), sucre ou sel.

On citera divers pains industriels, les céréales qui sont proposées au petit déjeuner, des repas surgelés comme certaines pizzas, des chips, des snacks salés, des crèmes glacées, des biscuits industriels, des soupes, des viandes froides, diverses saucisses, des sodas ou des boissons au goût fruité. Pour les reconnaître, retenez qu'ils ont souvent des emballages attrayants, une liste d'ingrédients longue et complexe, et que le tableau des valeurs nutritives affiche un apport excessif (plus de 15 %) en sucre³, en gras ou en sel et peu de fibres. Ces aliments ultratransformés sont donc souvent plus sucrés et gras que les aliments frais. Agréables au palais, ils sont désignés comme hyperpalatables.

Une véritable drogue

Le lien entre la consommation d'aliments ultratransformés, l'excès d'apport calorique et la prise de poids est incontestable. Cette consommation explique en partie l'augmentation du surpoids des enfants et des adolescents, en France notamment. Aux États-Unis, ces dix dernières années, la part de la consommation issue des aliments ultratransformés a encore augmenté chez les enfants, passant de 61 à 67 % des apports énergétiques totaux, tandis que celle des aliments non transformés ou peu transformés a diminué d'autant entre 1999 et 2018⁴. Comment expliquer cette augmentation ? Mentionnons les effets de la publicité, la facilité de la préparation, qui permet une consommation en autonomie par les plus jeunes,

3. Sur les étiquettes, le taux de sucre est proche de celui de glucide.

4. Lu Wang *et al.*, « Trends in consumption of ultraprocessed foods among US youths aged 2-19 years, 1999-2018 », *Jama*, vol. 326, n° 6, 2021, p. 519-530.

sans nécessiter de s'installer pour un repas, notamment quand les parents ne trouvent pas le temps ou la motivation de cuisiner des produits frais. Ajoutons aussi le goût et la dépendance alimentaire qu'ils génèrent chez les jeunes, qui vont en conséquence les réclamer ou s'en acheter eux-mêmes.

En effet, les substances présentes dans certains aliments ultratransformés stimulent outrancièrement les papilles gustatives et induisent une forme d'addiction, car elles stimulent dans le cerveau une zone nommée le « circuit de récompense cérébral » (dont on reparlera au chapitre 9) avec plus de virulence que les aliments naturels. Grâce à de puissants signaux visuels, olfactifs et d'appétence, qui impliquent des neuropeptides adressant l'information à des régions du cerveau (le thalamus, l'hypothalamus et le cortex), l'envie de manger apparaît alors même que le corps n'en a pas besoin. Finalement, dans le cerveau, les circuits de neurones qui interviennent dans la motivation à manger sont de plus en plus leurrés par les aliments transformés. Rapidement, le cerveau confronté aux aliments ultratransformés du fait de la réactivité de ces neurones va accroître sa motivation et sa recherche pour de la nourriture calorique et riche en gras ou en sucre. Consommer des aliments ultratransformés pousse donc à manger au-delà de ses besoins nutritionnels.

C'est aussi vrai avec des aliments transformés dits allégés. Le cas de l'aspartame, un édulcorant artificiel puissant, faible en calories mais dont le pouvoir sucrant est environ 200 fois supérieur à celui du sucre, est intéressant. Son principal défaut se trouve dans la tromperie qu'il exerce sur le cerveau. En effet, l'aspartame lui adresse un message de sensation sucrée. Mais l'estomac reçoit un dérivé de protéines à la place d'un glucide. Le cerveau se fait avoir au début,

puis il va réagir en poussant l'organisme à stocker davantage lors des prochaines calories avalées ! Ainsi, manger light peut faire grossir !

Il importe de prendre conscience de ces mécanismes et, par ailleurs, de revaloriser les activités culinaires et de faire découvrir les produits frais aux enfants. Les ateliers du goût à l'école ou les émissions culinaires télévisuelles qui ont du succès auprès de petits et grands devraient aider en cela.

D'autres facteurs de la prise de poids

D'autres phénomènes causent ou influencent la prise de poids. Les facteurs émotionnels dont j'ai parlé dans le livre sur les kilos émotionnels jouent un rôle. Il faut également prendre en compte l'hérédité, les facteurs hormonaux qu'on évoquera plus loin, notamment à la ménopause ou lors de certaines pathologies (comme les troubles de la thyroïde), mais aussi la prise de médicaments, l'arrêt du tabac, la publicité ou l'environnement.

L'arrêt du tabac

L'arrêt du tabac est un facteur de risque de prise de poids. Une des explications est sans doute le rôle antistress de la nicotine. Une autre est, je pense, que la cigarette compense le plaisir oral de la prise alimentaire. En ce cas, la cigarette électronique peut être utile pour la remplacer. Il faut prévenir la prise de poids dès l'arrêt du tabac, car il est plus facile de ne pas prendre de kilos que d'en perdre. Pour cela, on augmentera son activité physique. Et, sans faire de régime strict, on boira de l'eau et l'on mangera beaucoup de fruits et des légumes verts. On essaiera de satisfaire son oralité

par des chewing-gums sans sucre, et de se confier plus volontiers à son entourage ou à un professionnel pour soulager son stress.

L'hérédité

L'hérédité fait qu'il y a des familles de minces et des familles en surpoids. Les vrais jumeaux ont des poids comparables. Avec un même apport calorique pendant une durée égale, certains vont prendre 3 kilos et d'autres cinq fois plus. Les facteurs génétiques font aussi que certains ont bien plus de mal à perdre du poids que d'autres. Cependant, des familles sont en surpoids non pas pour des causes génétiques, mais pour d'autres caractéristiques communes aux membres de cette famille. Et, quoi qu'il en soit, l'hérédité n'est pas une fatalité et il ne faut pas hésiter à agir sur les autres facteurs associés pour mincir.

La publicité alimentaire

La publicité alimentaire a une influence sur le comportement alimentaire, notamment des enfants, par des mécanismes affectifs et cognitifs. D'ailleurs, les producteurs de publicité travaillent avec des neuroscientifiques. Faisant trop souvent la promotion de produits appétissants, gratifiants, mais pourvoyeurs d'un mauvais équilibre alimentaire et favorisant la prise de poids, ces publicités jouent un rôle dans la pandémie de surpoids qui touche aujourd'hui les enfants. Le marketing génère des effets démontrés⁵ sur leurs

5. Frans Folkvord *et al.*, « Food advertising and eating behavior in children », *Current Opinion in Behavioral Sciences*, vol. 9, 2016, p. 26-31.

processus cognitifs, les conduisant à manger sans faim ces produits. Les enfants en surpoids multiplient par deux leur prise alimentaire après avoir été soumis à la publicité alimentaire sur des écrans. Pour un enfant, voir une publicité vantant les qualités d'un aliment entraîne autant l'envie de le consommer que de sentir l'odeur de son aliment favori. Chez la plupart, la stimulation visuelle serait même plus puissante que la stimulation olfactive. Les effets sont proches de l'exposition à de vrais aliments.

Ainsi, une étude suédoise, portant sur 1 700 parents d'enfants âgés de 2 à 4 ans⁶, leur consommation de sodas et leurs habitudes télévisuelles, montre que chaque heure passée devant l'écran faisait croître de 50 % la probabilité que les petits consomment ces boissons sucrées. On a aussi constaté que lorsque les parents diminuaient les temps d'exposition à la télé de leurs enfants, la quantité de soda consommée diminuait. Aujourd'hui, si la publicité télévisuelle est mieux contrôlée, c'est sur Internet, via la publicité sur les réseaux sociaux ou sur YouTube, que les enfants sont influencés.

L'environnement

L'environnement joue aussi un rôle. Il est des lieux de vie plus propices à l'exercice physique, à une alimentation plus saine et globalement à un mieux-être que d'autres. La fuite des urbains vers des espaces plus proches de la nature à l'occasion de la pandémie de Covid participe de ce besoin.

6. Steingerdur Olafsdottir *et al.*, « Young children's screen activities, sweet drink consumption and anthropometry: Results from a prospective European study », *European Journal of Clinical Nutrition*, vol. 68, n° 2, 2013. DOI : 10.1038/ejcn2013.234

Il y a aussi l'environnement humain. À ce sujet, le surpoids et la minceur seraient contagieux ! En effet, si vos amis ou votre entourage proche (famille) prennent du poids, cela augmente le risque que vous en preniez ! Une étude menée par un professeur de sociologie⁷ sur 12 000 personnes pendant trente ans fait le constat que le risque de devenir en surpoids augmente de 60 % quand un-e de ses ami-e-s devient en surpoids. En cas d'amitiés réciproques, la probabilité est augmentée à 71 % ! Les membres de la famille ont une moins grande influence que les amis (+ 37 % pour des conjoints), alors que les voisins n'en ont aucune. Il en va de même pour la perte de poids. Donc, vous aidez vos amis à maigrir si vous perdez du poids !

La proximité géographique ne compte pas. L'influence d'un-e ami-e est présente même s'il ou elle réside à des centaines de kilomètres, à condition qu'il ou elle soit en lien sur les réseaux bien sûr. Les chercheurs en concluent que l'influence n'est pas due seulement au fait d'avoir les mêmes activités ou les mêmes comportements alimentaires. Pour les liens familiaux, on tiendra compte aussi des facteurs génétiques. L'influence est également plus forte entre personnes du même sexe, comme si psychologiquement l'intégration de normes physiques par rapport à son genre jouait un rôle. On voit avec cette étude et l'impact de la publicité que le poids est lié à des facteurs neuropsychologiques, et c'est en effet le cas bien plus qu'on ne l'imagine.

7. Nicholas A. Christakis, James H. Fowler, « The spread of obesity in a large social network over 32 years », *The New England Journal of Medicine*, vol. 367, n° 4, 2007, p. 370-379. DOI : 10.1056/NEJMsa066082