POIDS & MÉTABOLISME

Le surpoids

Comprendre une épidémie silencieuse, et les 3 dimensions à explorer pour retrouver durablement son poids de forme.

Ph Alexandra Ferret
Pharmacien Nutritionniste
aferretnutri@gmail.com · +32 471 60 44 00

Par Ph Alexandra Ferret, Pharmacien Nutritionniste

> **L'idée essentielle :** le surpoids n'est pas qu'une question de calories — il se règle comme un thermostat, le pondérostat, influencé par l'assiette, le microbiote, l'activité physique, le sommeil et le stress.

De nos jours, 53 % de la population européenne est en surpoids — et ce, dès l'âge de 3 ans ! Cette épidémie massive va perdurer bien plus longtemps que celle qui agite nos politiques en ce moment, et avec elle, son lot de maladies métaboliques chroniques à morbi-mortalité élevée.

53 %

de la population européenne en surpoids, dès l'âge de 3 ans

Aujourd'hui, agir sur le surpoids est devenu à la fois un enjeu sociétal ET individuel. L'offre alimentaire permanente, partout, tout le temps, et la diminution de sa qualité, constituent une source alimentaire inadaptée à nos gènes « épargneurs de calories », vieux de 100 000 ans. De nouvelles molécules inconnues de notre génome — conservateurs, colorants alimentaires, pesticides — sont autant de perturbateurs endocriniens qui ont contribué à l'explosion des maladies métaboliques. Nous consommons moins de végétaux, plus de viande, plus de produits raffinés ou ultra-transformés, moins de micronutriments indispensables, moins de fibres, et surtout bien plus de sucre et de sel.

Il n'existe pas de régime miracle, comme on vous le prétend régulièrement dans les magazines, mais le retour à un poids de forme est possible et passe par une adaptation de son mode de vie en 3 dimensions :

1. L'assiette et l'équilibre du microbiote.
2. L'activité physique modérée.
3. Le mode de vie ET la gestion du stress.

À SAVOIR AVANT DE PRENDRE RENDEZ-VOUS

Vous voulez perdre 3 kg avant l'été ? Ce n'est pas la peine de venir me consulter pour ça. Une perte de poids est un engagement sur le long terme, qui implique un changement et une adaptation réelle du mode de vie — pas un « one-shot » saisonnier, ni une recette « -3 kg » en claquant des doigts.

QUI PEUT CONSULTER

Les patientes adressées par leur médecin traitant sont les bienvenues. Si vous êtes sous traitement par agoniste du GLP-1 (incrétino-mimétique), un suivi nutritionnel est important pour accompagner l'évolution de votre perte de masse grasse et le maintien de votre masse maigre.

Lors de la consultation, toutes ces dimensions seront explorées et envisagées au cas par cas. Votre composition corporelle, votre état biologique, votre mode de vie et vos comportements/choix alimentaires seront évalués et discutés.

Le pondérostat : bien plus qu'une balance entrées-sorties

Tenir compte uniquement de la balance « entrées-sorties » est une méthode obsolète aujourd'hui. Il faut surtout comprendre pourquoi et comment le surpoids s'est installé, et comment nous l'aborderons pour y remédier.

Votre chronobiologie nutritionnelle et votre rythme de vie seront abordés dans le détail, car un même aliment n'a pas le même devenir métabolique ni le même impact sur l'insuline selon qu'il est consommé le matin ou le soir ! De plus, la qualité et le temps de sommeil sont étroitement liés à la genèse du surpoids.

> *Tous ces paramètres composent la régulation et le réglage de votre poids. Tout comme un thermostat règle la température, votre corps régule votre poids — et cela s'appelle le pondérostat.*

Cet article donne des repères généraux ; il ne remplace pas un avis médical ou nutritionnel individualisé. Pour un accompagnement personnalisé, contactez-moi. Cabinets : Av. Montjoie 171 (Bât. Washington), 1180 Uccle — Bd du Souverain 23 (SouverainMed), 1170 Watermael-Boitsfort.