

Nous ne serons jamais aussi minces que dans les années 80 et voilà pourquoi



Une étude scientifique datée de 2015 a montré que les individus pesaient aujourd'hui en moyenne 10% plus que dans les années 1980 quand bien ils mangeraient aussi sainement et feraient autant d'exercice.

Avec Stéphane
Gayet

Atlantico : Tout d'abord, comment expliquer qu'il soit aujourd'hui bien plus difficile, malgré toutes les possibilités qu'offre la société moderne, de rester mince et de vivre une vie saine ?

Stéphane Gayet : On peut distinguer trois grands types de facteurs : premièrement, une diminution civilisationnelle de la dépense énergétique corporelle, deuxièmement, une augmentation analogue de la ration calorique et enfin un ensemble d'autres causes intriquées et plus complexes.

Une diminution civilisationnelle de la dépense énergétique corporelle

La modernité matérielle nous pousse à la paresse. Les fabricants rivalisent d'imagination pour inventer et commercialiser toutes les machines et appareils possibles qui nous facilitent la vie. C'est le cas dans tous les domaines sans exception : les déplacements, les loisirs, la préparation de la nourriture, le jardinage, l'entretien du domicile... Et sans cesse, de nouveaux produits nous facilitent la vie et nous poussent incontestablement à limiter nos efforts physiques. C'est la loi du moindre effort et du plus d'automatisme possibles. On n'a pas toujours conscience du fait que cette modernité nous pousse à faire toujours moins de dépenses énergétiques musculaires. C'est spécialement vrai pour les adultes jeunes et adolescents pour lesquels tout est trop fatigant. A force de faire le moins d'efforts physiques possibles, on a envie de se fatiguer de moins en moins. Il n'est pas exagéré de parler d'une assuétude au principe du moindre effort. Dans la vie courante, on remarque par exemple une nette tendance à marcher de moins en moins : on utilise l'escalier roulant ou l'ascenseur, on stationne sa voiture aussi près que possible de l'endroit où l'on veut se rendre, c'est sans fin... Si certains automobilistes pouvaient aller à l'intérieur de l'hypermarché avec leur voiture, ils le feraient : les « drive » sont très appréciés. Le motif généralement mis en avant est un gain de temps, mais c'est souvent un argument fallacieux ; et puis gagner du temps pour quoi ? pour être le plus tôt possible à domicile afin de s'allonger. Pour certains, l'idéal serait de ne plus se déplacer du tout, et cela va devenir possible avec les commandes sur internet et les livraisons à domicile. Le comble est que l'on retrouve cela dans le sport : les golfeurs se déplacent en voiturette ; les chasseurs attendent le gibier que des camions viennent de libérer spécialement.

A côté de cela, l'exercice physique est à la mode : jogging en ville, exercices en salle de sport. Mais combien de personnes persévèrent au-delà de six mois ? La piscine, le vélo et les cycles ou rameurs d'appartement restent des valeurs sûres. Mais dans ce contexte de paresse grandissante et même contagieuse, la perte du goût pour l'effort a un impact sur les exercices physiques : « Il faut que je me mette à faire de l'exercice physique... » et moins de dix minutes après le début de la première séance : « Je suis complètement épuisé. » Que va devenir l'activité musculaire humaine dans les futures villes intelligentes (« smart cities ») où l'informatique et les automatismes qu'elle permet anticiperont tous nos besoins humains ?

Une augmentation civilisationnelle de la ration calorique quotidienne

On observe une tendance à la densification calorique des repas. Les plats à faible densité calorique ne sont pas valorisants en général pour les restaurateurs, parce que la sapidité est avant tout liée au gras et au sucre. Certes, il y a les épices, mais c'est tout un art que de bien les utiliser avec subtilité et elles ne sont pas souvent bon marché. Qu'il s'agisse de restauration rapide ou de restauration traditionnelle, le client veut un plat qui ait de la saveur et cela passe habituellement par le sucre et le gras, à part la restauration gastronomique de grande qualité qui parvient à faire des merveilles avec les épices.

C'est vrai en restauration et c'est encore vrai à la maison. Il y a beaucoup de gens pour lesquels des légumes sans beurre ni crème ni huile sont fades et désagréables, alors que de la salade verte, des radis, des tomates, des poireaux, des navets, des haricots verts, des aubergines – à condition bien sûr qu'ils soient de qualité – sont par eux-mêmes plein de saveur.

Les plats cuisinés sont souvent riches en graisses et en sucres également. Il faut parler des plats cuisinés étiquetés comme « plats à faible teneur calorique » et qui assez souvent sont plus caloriques qu'annoncé, sans compter les personnes qui en mangent deux au motif qu'ils sont « peu caloriques ».

Par ailleurs, on se reçoit beaucoup à domicile aujourd'hui, et c'est toujours avec des amuse-gueules et un dessert, sources de calories supplémentaires. Et sans parler de la tendance à grignoter au travail « pour lutter contre le stress » ou encore à domicile devant son écran de télévision ou autre. On a peine à imaginer le nombre de calories apportées par les graines oléagineuses caramélisées et les confiseries plus délicieuses et addictives les unes que les autres (chocolat au lait...).

Il est patent que notre ration calorique n'est pas ou plus adaptée à nos besoins énergétiques. Or, quand on discute avec les uns ou les autres, ils sont persuadés de manger peu ; mais lorsque l'on réalise une enquête alimentaire très poussée avec tous les détails, que de surprises pour les nutritionnistes et les diététiciens... et en fin de compte pour les usagers.

Un ensemble de causes intriquées et plus complexes

Il existe également des facteurs génétiques (le plus souvent pluri-géniques) et épigénétiques (des facteurs qui ne sont pas codés par des gènes, mais se trouvent néanmoins sur les chromosomes ; ils sont acquis pendant la grossesse ou l'enfance), des perturbateurs endocriniens et métaboliques provenant de l'alimentation et de l'environnement quotidien, ainsi que des altérations du microbiote digestif (bactéries de l'intestin).

Aux Etats-Unis les produits chimiques présents dans la nourriture -tels que les pesticides-, dans le mobilier, dans les produits cosmétiques et d'entretiens sont pointés du doigt comme étant en partie responsable de cette "prise de poids globale". En France, ces produits sont moins présents et bien plus régulés, pourtant nous vivons également moins sainement qu'il y a quelques années. Pourquoi ? Le fait que les médicaments tels que les antidépresseurs par exemple soit de plus en plus prescrits peut-il l'expliquer ?

Ces produits néfastes ou même toxiques sont-ils vraiment moins présents en France ?

En France, nous sommes en effet soumis à une réglementation européenne coercitive vis-à-vis des nombreux polluants de notre quotidien (alimentation, produits d'ameublement et d'entretien). Mais les directives européennes tardent souvent à être transposées en droit français et il est souvent possible de les enfreindre sans être sanctionné.

Il est curieux de constater le haut degré d'inertie des états d'esprit et des habitudes des fabricants. Durant des décennies, on s'est focalisé sur les risques microbiens (alimentation, surfaces, air...). Cette obsession microbienne nous a valu d'être inondés d'antibactériens et d'antifongiques partout. En réalité, les risques sont aujourd'hui essentiellement allergiques et toxiques, en raison de cette inondation par tous ces produits chimiques aussi néfastes les uns que les autres. Beaucoup de personnes pensent qu'il faut désinfecter ses sanitaires, ses paillasses et ses carrelages à domicile, ce qui est non seulement sans intérêt mais très toxique. Laissez donc tranquilles les bactéries de votre sol de salle de bain : elles ne vous rendront pas malades, ne serait-ce que parce qu'elles ne sont en général pas pathogènes. L'hygiène n'est pas la désinfection, pas du tout.

Il est temps que ces fabricants de « Monsieur plus antibactérien superpuissant » se recyclent afin de proposer des produits aussi peu toxiques que possible.

La micropollution invasive est devenue très difficile à éviter

La vérité est que les perturbateurs endocriniens et métaboliques de tous types sont devenus vraiment inévitables dans un pays comme la France, et cela malgré les règlements : emballages plastiques et plastifiés, conservateurs, fixateurs, agents de texture ou de finition, agents de sapidité, colorants..., ils sont partout. Parce que l'industrie chimique a synthétisé des milliers de nouvelles molécules depuis des décennies. Régulièrement, on découvre la dangerosité de telle ou telle molécule chimique, ce qui donne l'occasion de faire des enquêtes, d'en parler et d'écrire des articles, puis de créer un nouveau label « sans cette molécule ». Et toutes les autres qui ne sont pas encore étudiées ?

Beaucoup de produits sont des perturbateurs endocriniens potentiels, voire des cancérigènes possibles.

Bien sûr, certaines personnes diront que tout cela est exagéré et que les produits sont de plus en plus contraints en raison des normes réglementaires de fabrication et de plus en plus surveillés et contrôlés. Toujours est-il que la fertilité baisse de façon régulière dans les deux sexes et que la libido semble également s'éteindre dans les deux sexes ; il faut aussi parler des inhabituelles malformations à la naissance, que l'on déplore depuis quelques années.

Mais comment les perturbateurs endocriniens et métaboliques font-ils grossir ? C'est par une action sur le métabolisme des sucres simples (glucose, fructose, galactose) et sur celui des triglycérides. Il est clair que la prise de poids ne concerne que le développement de la masse grasse, en aucun cas des muscles.

En somme, il n'est pas exagéré d'affirmer qu'une majorité de substances qui entrent dans notre corps est polluée. Certes, notre corps a des organes épurateurs (foie, rein), mais leurs capacités sont souvent dépassées ; certes, ces substances sont en faible concentration, mais elles agissent dès la grossesse et pendant la première moitié de la vie.

Pour fuir toute cette pollution dangereuse, certains vont s'établir loin des villes, pour vivre dans une maison sans produits chimiques, cultiver leurs fruits et légumes et élever leurs volailles. Mais ce n'est pas généralisable et est-ce vraiment une solution sérieuse et viable pour notre époque ?

Quel peut être le rôle joué par les psychotropes dans la prise de poids ?

Il faut maintenant aborder la question des psychotropes. Les médicaments psychotropes comprennent les tranquillisants ou anxiolytiques (principalement les benzodiazépines), les antidépresseurs et les neuroleptiques, auxquels il faut ajouter les psychostimulants. Les tranquillisants sont massivement consommés : l'anxiété serait en pratique le trouble psychique universel contre lequel tous les êtres humains doivent lutter quotidiennement ; il semble y avoir de plus en plus de gens anxieux, en raison des difficultés de l'existence moderne et de l'incertitude du lendemain ; le nom commun international des benzodiazépines se termine en principe par « zépam ». Les antidépresseurs permettent de lutter contre le mal de vivre, le mal être durable, la perte du goût pour la vie et de l'élan vital, l'état dépressif en somme. Les neuroleptiques s'adressent principalement aux personnes psychotiques (schizophrénie, psychoses délirantes...). Ce sont avant tout les neuroleptiques qui sont connus pour faire grossir et parfois de façon majeure, mais tous les psychotropes à tonalité inhibitrice peuvent entraîner une prise de poids : chez certaines personnes, l'anxiété coupe l'appétit et sa sédation permet de le rétablir. Or, il faut reconnaître que, durant des années, les principaux anxiolytiques utilisés étaient la nicotine (par la fumée de tabac) et l'éthanol (l'alcool sous toutes ses formes). Aujourd'hui, on sait pertinemment ce qu'il en est de ces deux toxiques, à la fois facteurs de dégénérescence et de cancers : le bromazépam (LEXOMIL) arrive en tête des médicaments les plus consommés. Il est en effet possible que ces produits participent à la prise de poids de nombre de personnes. L'effet des antidépresseurs sur la prise de poids est généralement plus marqué que celui des anxiolytiques.

Enfin, une autre explication serait également un changement de notre microbiome. Les bactéries et microbes présents dans notre flore seraient moins nombreux, expliquant ainsi que nous soyons en moins bonne santé. Comment expliquer ce changement ? Doit-on l'attribuer en partie à la surabondance des plats préparés, des plats de fast-food etc ?

Ce fameux microbiote intestinal dont on parle tant

Le « microbiote intestinal » est la flore microbienne - de « microbe » ou plutôt « microorganisme » : organisme invisible à l'œil nu ; les microorganismes vivants sont essentiellement les bactéries - extrêmement nombreuse et très diversifiée qui colonise et habite nos intestins. Notre microbiote intestinal est constitué de quelque cent mille milliards de bactéries. Des analyses de biologie moléculaire ont permis de découvrir le rôle important qu'il joue dans notre métabolisme énergétique et d'apercevoir comment ce microbiote varie avec l'âge, les conditions de vie et les caractéristiques de chacun. Car chaque individu se caractérise par un microbiote distinct.

Or, ces bactéries intestinales exercent une action sur les aliments qu'elles décomposent et transforment ; mais chacune le fait d'une façon différente - en réalité, pas tout à fait : les différences se situent entre les groupes de bactéries ; c'est ainsi que l'on distingue trois types de microbiote intestinal chez l'Homme, selon les groupes de bactéries constitutives. Les molécules issues de la décomposition et de la transformation des aliments exercent ensuite une action sur l'expression de certains gènes régulateurs de notre métabolisme. Cela va moduler la sécrétion d'hormones gastro-intestinales qui jouent elles-mêmes un rôle sur la faim ou la satiété et sur l'évolution du tissu graisseux (augmentation ou réduction). C'est ainsi que notre microbiote personnel a une façon particulière de transformer nos aliments, et les molécules qui en sont issues agissent sur des récepteurs qui gouvernent notre comportement alimentaire et notre masse grasse. C'est un phénomène endocrinien (hormones, comme l'insuline et le glucagon) et métabolique.

Un phénomène de mode qui est la porte ouverte à toutes les interprétations fantaisistes

Attention, le microbiote (bactéries) et le microbiome (ensemble des gènes de ces bactéries) sont aujourd'hui à la mode. Cela suscite nombre d'articles et d'émissions. Mais ce n'est pas un « second cerveau » ; nonobstant les formations nerveuses qui se trouvent dispersées dans l'intestin et dont l'activité peut être modifiée par les messagers produits par ce microbiote, cet ensemble ne pense pas, ne produit ni idée, ni pensée. Il ne fait qu'envoyer des signaux à notre système nerveux, qu'il faut comprendre comme des signaux activateurs ou inhibiteurs. L'appétence pour la science-fiction et le sensationnel peut en effet facilement conduire à des propos surréalistes et sans fondement : les notions sont largement déformées et beaucoup d'hypothèses sont transformées en faits avérés, ce qui conduit à écrire les choses les plus invraisemblables. Avec le risque de décevoir plus d'une personne, notre ventre n'est pas un second cerveau ; c'est une structure « neuro-microbienne » qui exerce des influences sur notre cerveau.

Pourquoi le microbiote s'altère-t-il et comment cette altération fait-elle grossir ?

En effet, nous consommons de plus en plus de nourriture transformée : elle est à la fois très pauvre en bactéries et plus ou moins riche en substances chimiques, dont les conservateurs qui sont en réalité des antibactériens et des antifongiques.

La connaissance du microbiote digestif n'en est qu'à ses débuts. Mais on sait que plus il est abondant et diversifié, et plus il est bénéfique à notre santé. Or, le mode de vie « moderne » va dans le sens de son appauvrissement. Nous avons décrit de quelles façons le microbiote digestif intervenait dans le métabolisme énergétique et la formation du tissu graisseux ; or, il se trouve que l'appauvrissement du microbiote va souvent dans le sens d'une stimulation de l'accumulation de graisses.

Ce microbiote se constitue dans la petite enfance. Ensuite, il n'est pas pérenne : de nombreuses circonstances de la vie font qu'il est agressé, malmené et qu'il s'appauvrit. Les antibiotiques, les boissons et aliments acides, les conservateurs de tous ces aliments transformés sont les principaux ennemis du microbiote intestinal. Mais il existe à n'en pas douter beaucoup de produits chimiques non encore étudiés, que nous ingérons et qui vont contribuer à l'altérer.

Ne nous leurrions pas trop avec les probiotiques : ils apportent une, deux ou au maximum trois espèces bactériennes, alors que notre

microbiote en comporte au bas mot plus d'une centaine.

Sommes-nous condamnés ou bien existe-t-il un moyen de reprendre le dessus ?

Alors, que faut-il faire ? Cesser de considérer les bactéries comme des menaces pour notre intégrité physique, alors que la très grande majorité d'entre elles nous est au contraire bénéfique. Cesser de vouloir tout désinfecter, d'être obsédé par les bactéries qui nous entourent. Réduire la consommation d'aliments transformés. Augmenter la consommation de fruits et de légumes crus ou peu cuits. Se promener dans les bois et les espaces préservés (attention aux tiques et aux moustiques), car les contacts avec la nature contribuent à nous recharger en bactéries. Cesser de chercher à protéger les jeunes enfants dans une bulle aseptique (mais les préserver des dangers épidémiques viraux). Ainsi, notre rapport avec la nourriture, les bactéries environnementales et les désinfectants de tous types qui ont envahi notre univers, devrait être revu de A à Z. Ce sont nos aïeux qui ont connu les épidémies de peste, de typhus et de choléra qu'ils ont vaincues ; or, c'est nous qui sommes restés marqués par elles et continuons à traquer les bactéries ; le résultat : beaucoup d'entre nous sont devenus allergiques et gros ; certains ont de surcroît la malchance d'avoir une fertilité et une libido diminuées.