

Le surpoids vu autrement

Stratégie pour faciliter
la perte de poids

Suzanne Malenfant, md
<http://smalenfant.com>

© 2017

Afin de respecter les règles d'éthique en vigueur,

**Je déclare que je n'ai aucun conflit d'intérêt potentiel
avec quelle que société commerciale que ce soit,
concernant la présentation de ce jour.**

**Je suis inscrite au Collège des Médecins du Québec
comme médecin retraitée et ai pratiqué la médecine
familiale en région pendant 38 ans.**

Le surpoids vu autrement



- ☀ Évolution de l'humanité
- ☀ L'impact de l'inflammation silencieuse
- ☀ Le taux d'insuline, au cœur du problème
- ☀ Le microbiote bénéfique ou problématique

Pause

- ☀ L'héritage émotionnel
- ☀ Pistes de solutions durables



Surpoids – obésité : c'est quoi ?

Le **surpoids** et l'**obésité** se définissent par un excès de masse grasse qui entraîne des conséquences néfastes pour la santé.

Surpoids

IMC 25 à 30

Tour de taille

♀ 80-88 cm; 32-35 po
♂ 94-102 cm; 37-40 po

RTH ♀ 0,81-0,85
♂ 0,96-1,0

Obésité

IMC 30 et plus

Tour de taille

♀ > 88 cm; >35 po
♂ > 102 cm; > 40 po

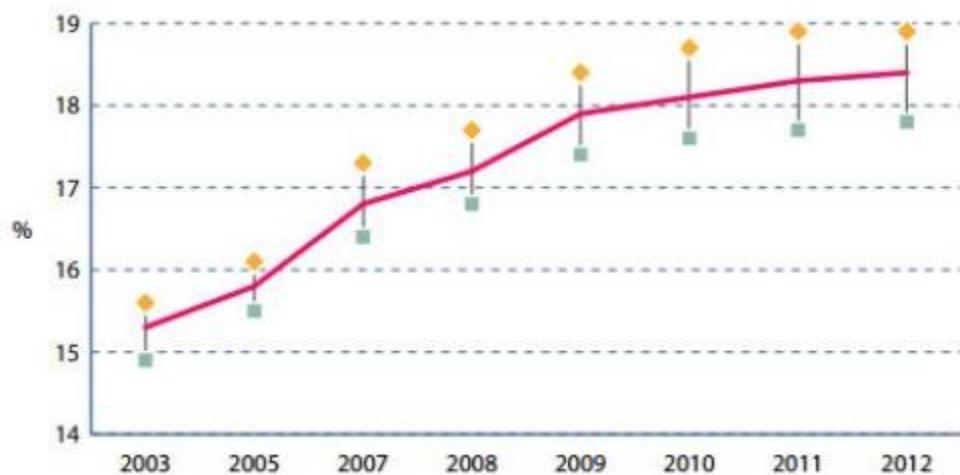
RTH ♀ > 0,85
♂ > 1,0

IMC = indice de masse corporelle

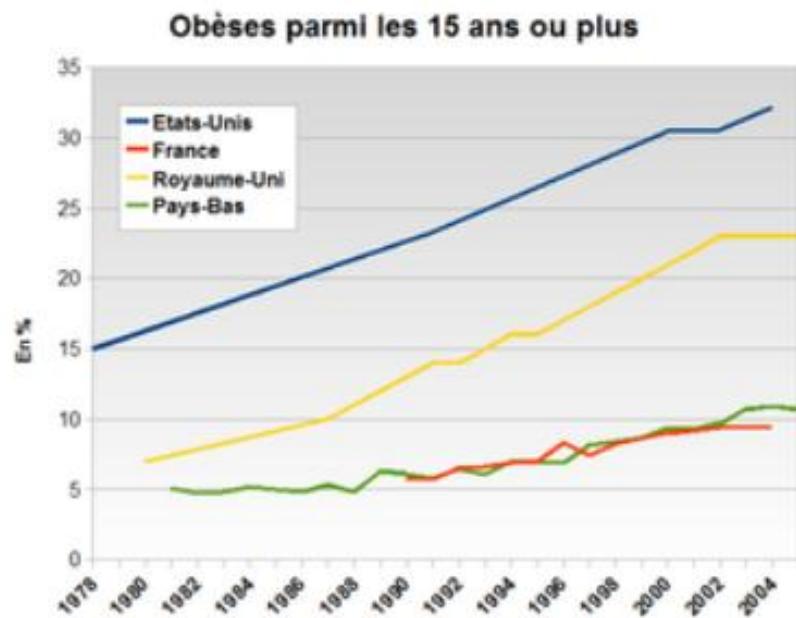
RTH = rapport taille/hanches

Évolution du surpoids

Canada



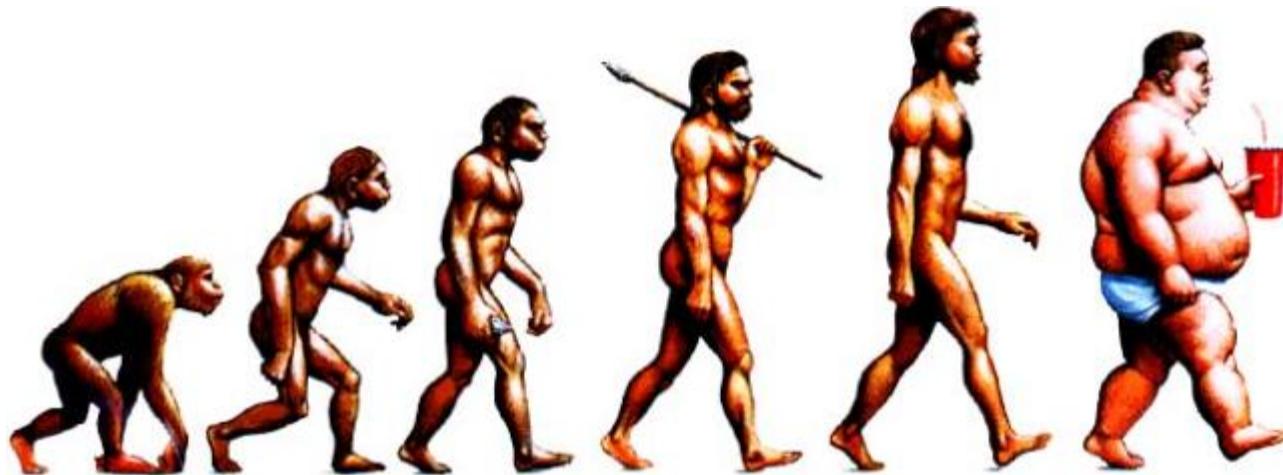
Europe et États-Unis



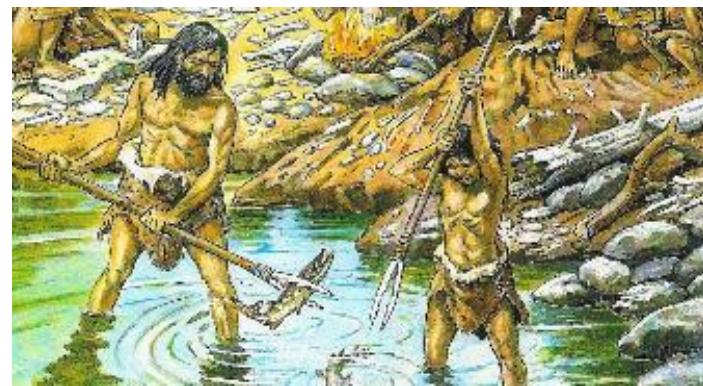
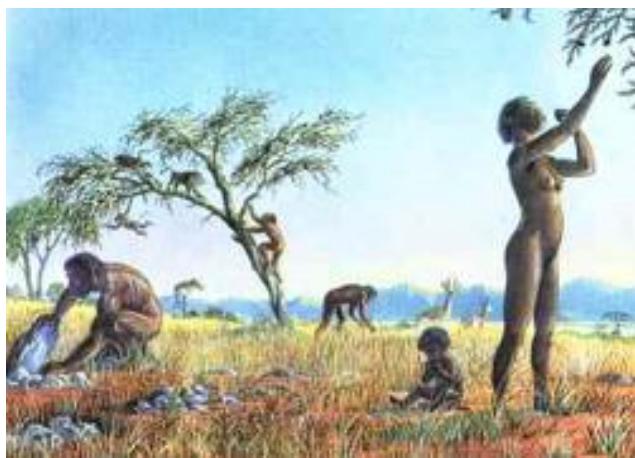
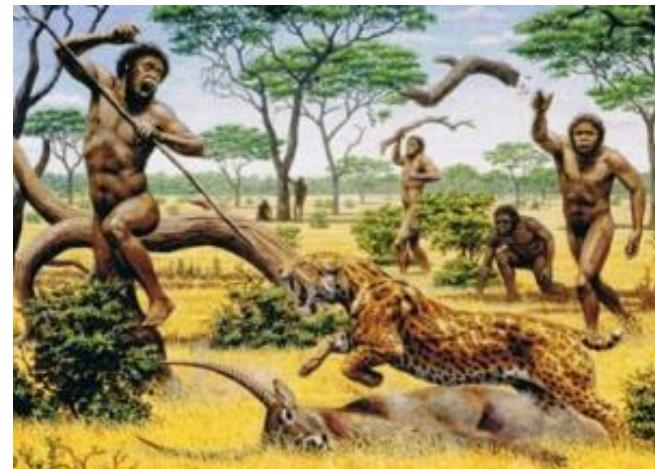
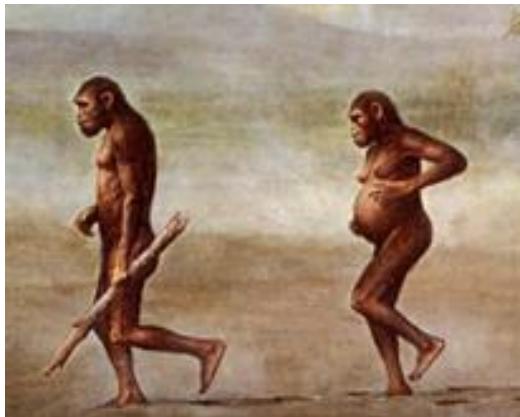
Au Canada en 2015 :
50 % des adultes avaient un surplus de poids
dont 22 % étaient obèses



Évolution de l'humanité



Ancêtres chasseurs-cueilleurs



Homme moderne



Un environnement « obésogène »

Publicité alimentaire



Sédentarité



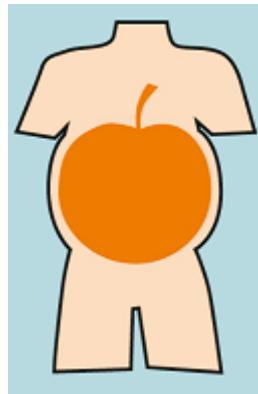
Plats préparés

Taille des portions



Surpoids pomme

Du ventre au cou

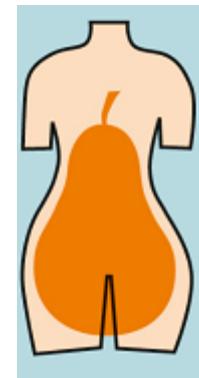


Diabète
Maladies cardio-
vasculaires

Insuline élevée (sucre++)
Cortisol élevé (stress ++)

Surpoids poire

Fesses, hanches, cuisses



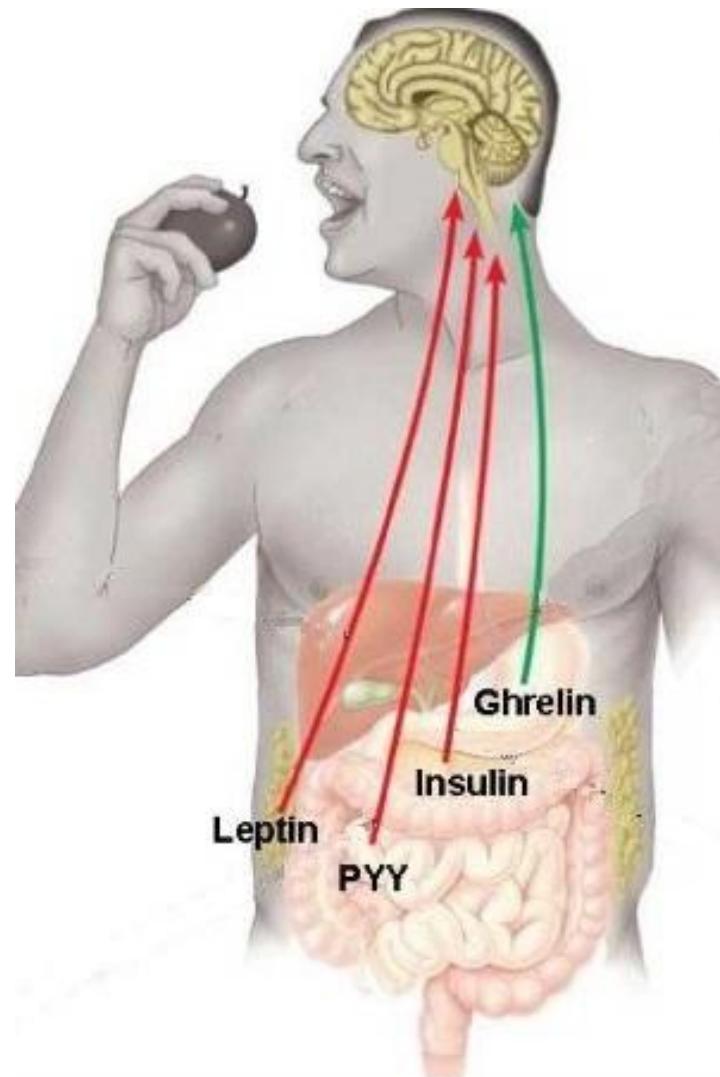
Arthrose
Insuffisance
veineuse

Oestrogènes élevés
Familial, alimentation



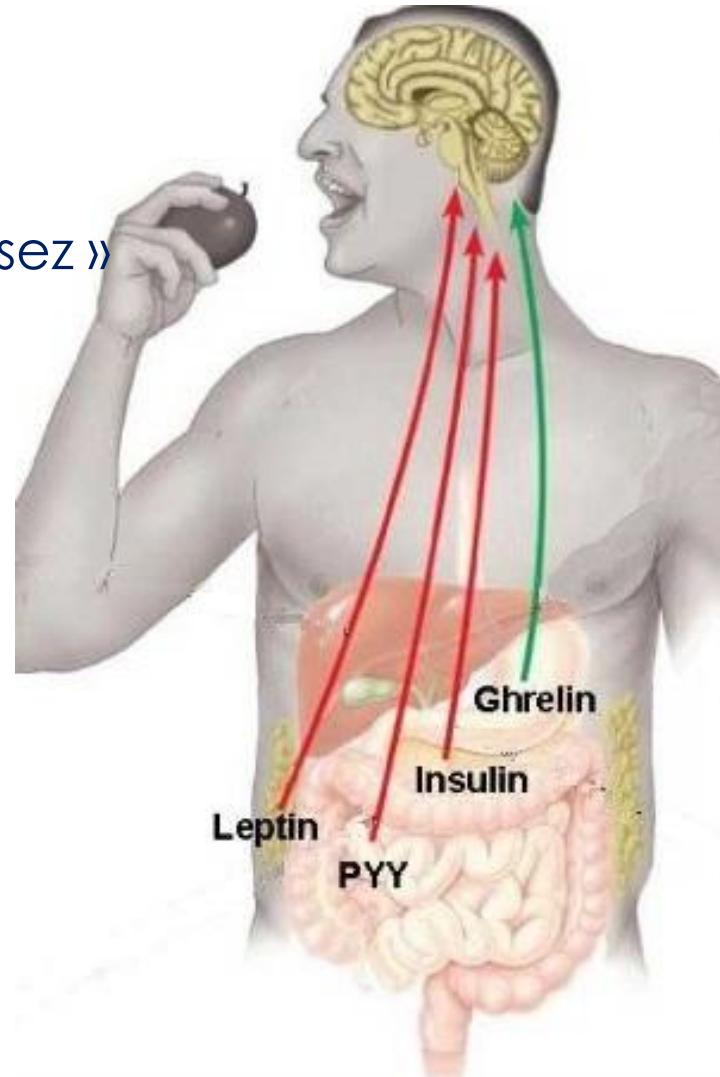
La faim et la satiété

La ghrelin : « J'ai faim ! »



La ghrelin : « J'ai faim ! »

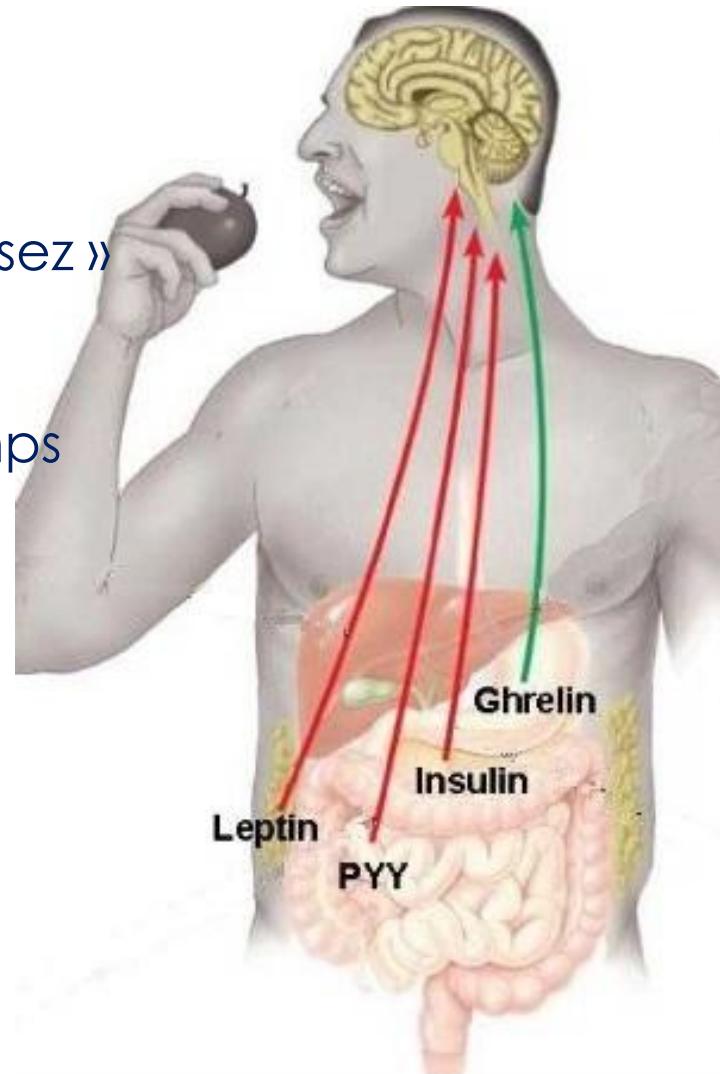
Distension de l'estomac : « C'est assez »



La ghrelin : « J'ai faim ! »

Distension de l'estomac : « C'est assez »

PYY et CCK : « Dis à l'estomac de cesser de m'en envoyer, le temps qu'on digère cela ! »

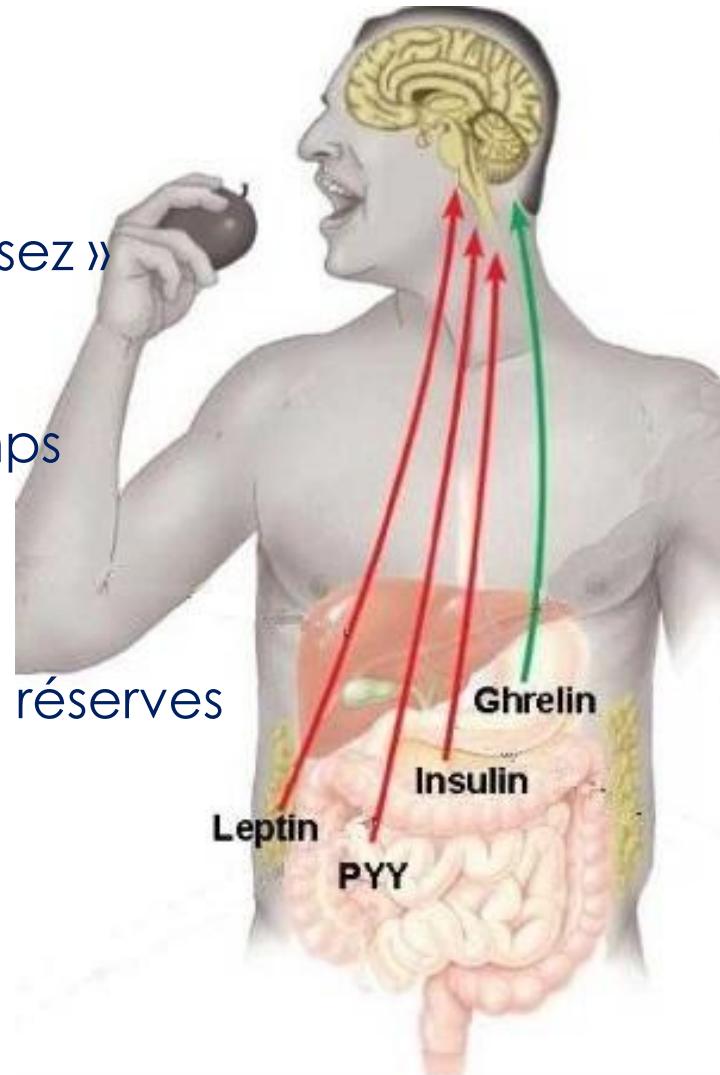


La ghrelin : « J'ai faim ! »

Distension de l'estomac : « C'est assez »

PYY et CCK : « Dis à l'estomac de cesser de m'en envoyer, le temps qu'on digère cela ! »

Insuline : « Je m'occupe de gérer cette nourriture et vais faire des réserves avec le surplus. »



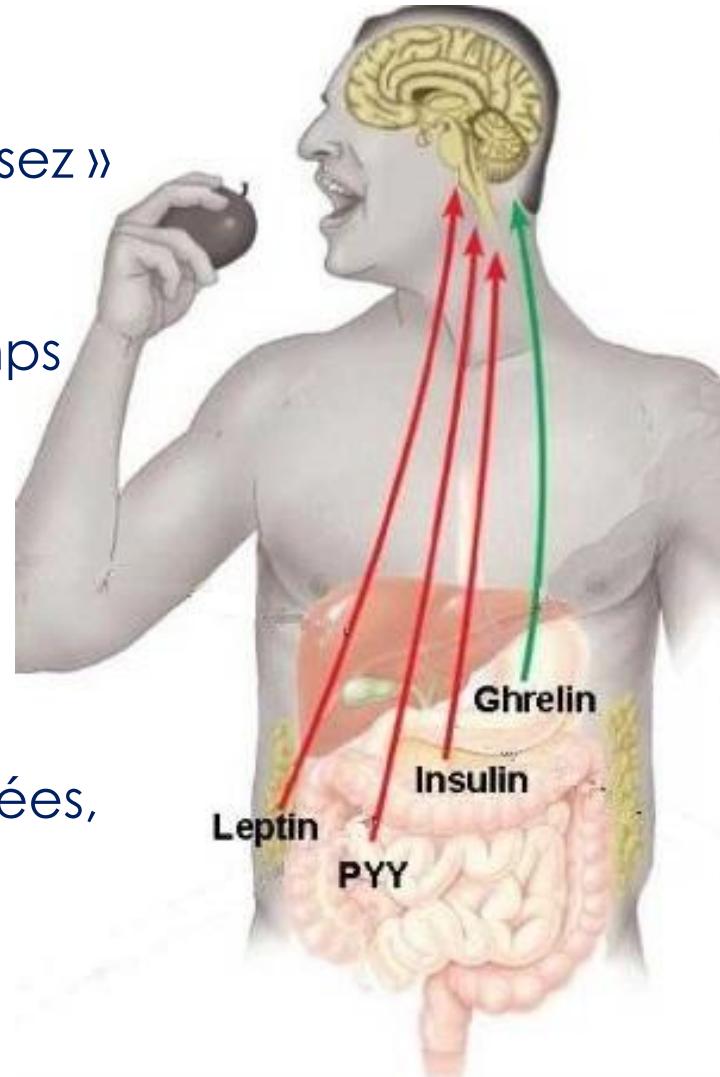
La ghrelin : « J'ai faim ! »

Distension de l'estomac : « C'est assez »

PYY et CCK : « Dis à l'estomac de cesser de m'en envoyer, le temps qu'on digère cela ! »

Insuline : « Je m'occupe de gérer cette nourriture et vais faire des réserves avec le surplus. »

Leptine : « Mes réserves sont comblées, je suis rassasié »
C'est le coupe-faim final.



Les aliments qui nuisent aux signaux de satiété

Riches en calories et faibles en volume



Les boissons sucrées (fructose)



Huile de palme (produits transformés)



Les aliments qui favorisent la satiéte

Les protéines



Les fibres



Qu'est qui fait prendre du poids ?

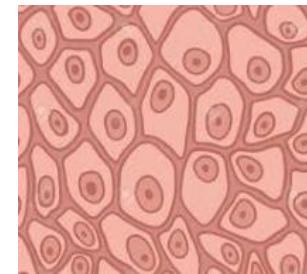
Le sucre ?

ou

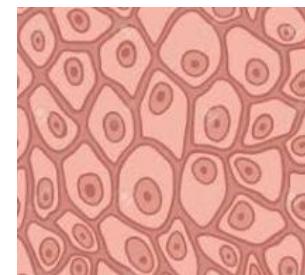
Le gras ?



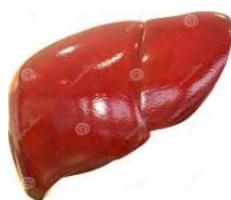
La destinée des sucres



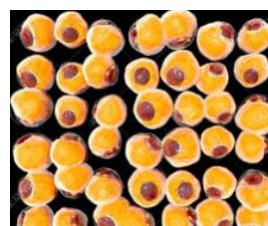
Cellules



Cellules



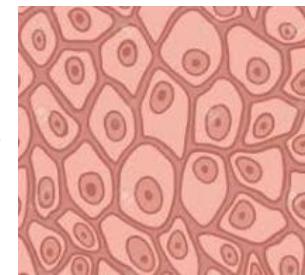
Foie



Cellules graisseuses



Insuline-

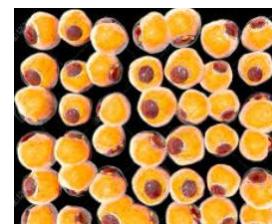
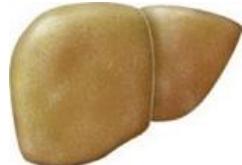



Cellules
en besoin

Foie



Foie
gras

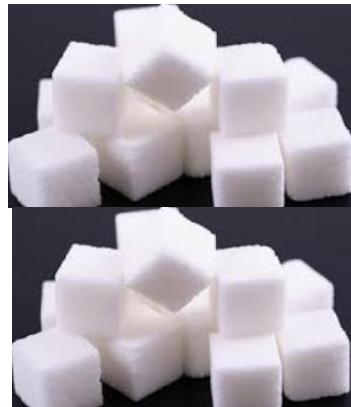


Cellules graisseuses

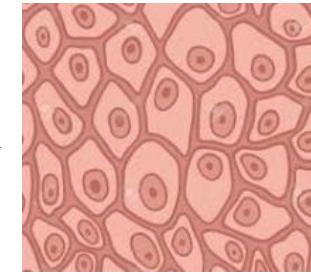
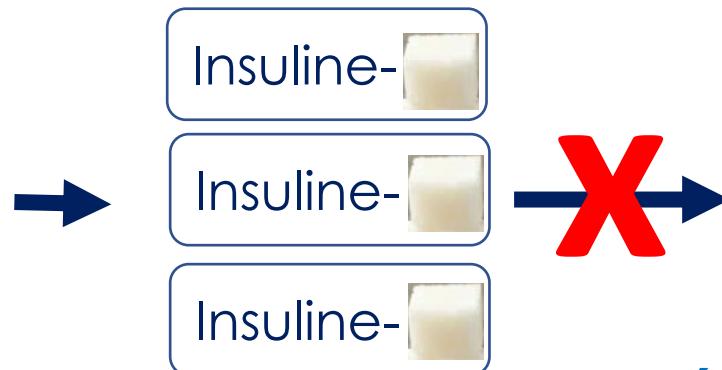
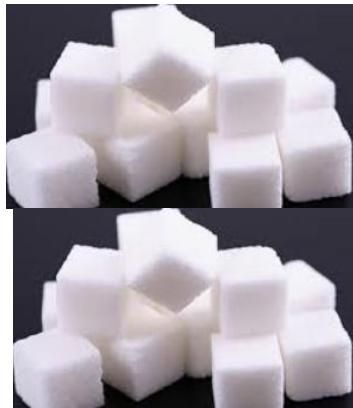


+ grosses
+ nombreuses

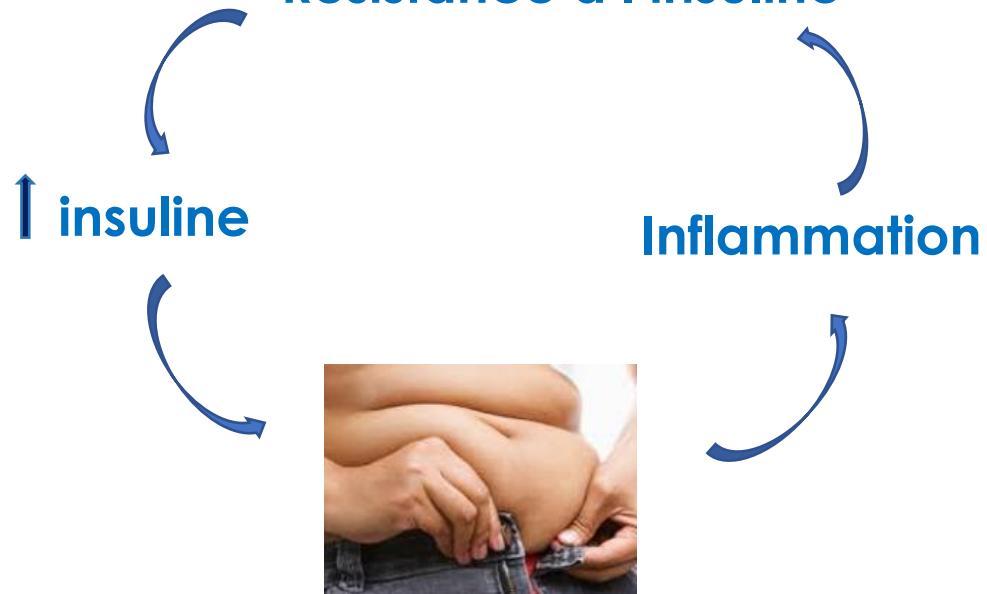
La résistance à l'insuline



Résistance à l'insuline



Résistance à l'insuline



Gras abdominal

Est-il vrai que le sucre fait
engraisser ?



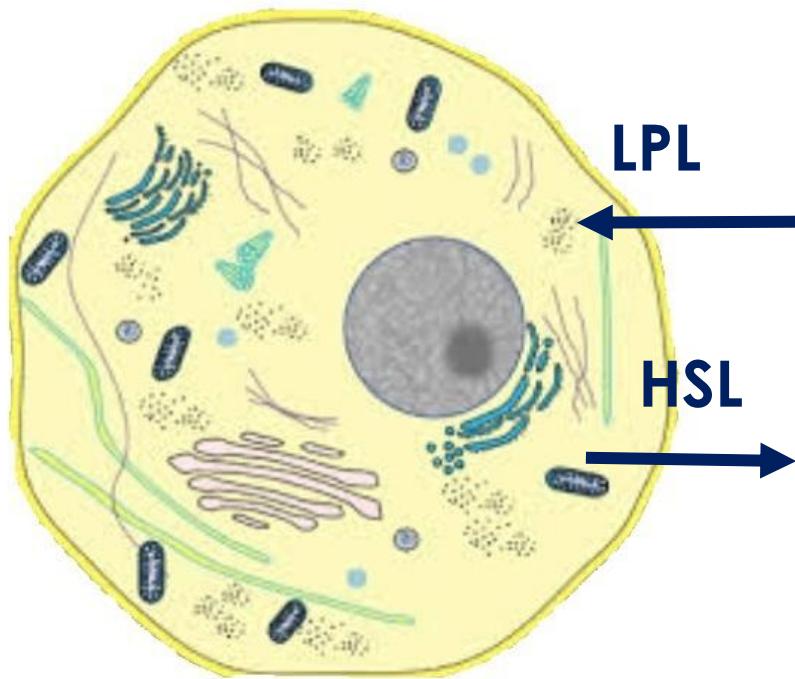
Le sucre en excès se transforme en gras



L'insuline en excès entretient le stockage des gras



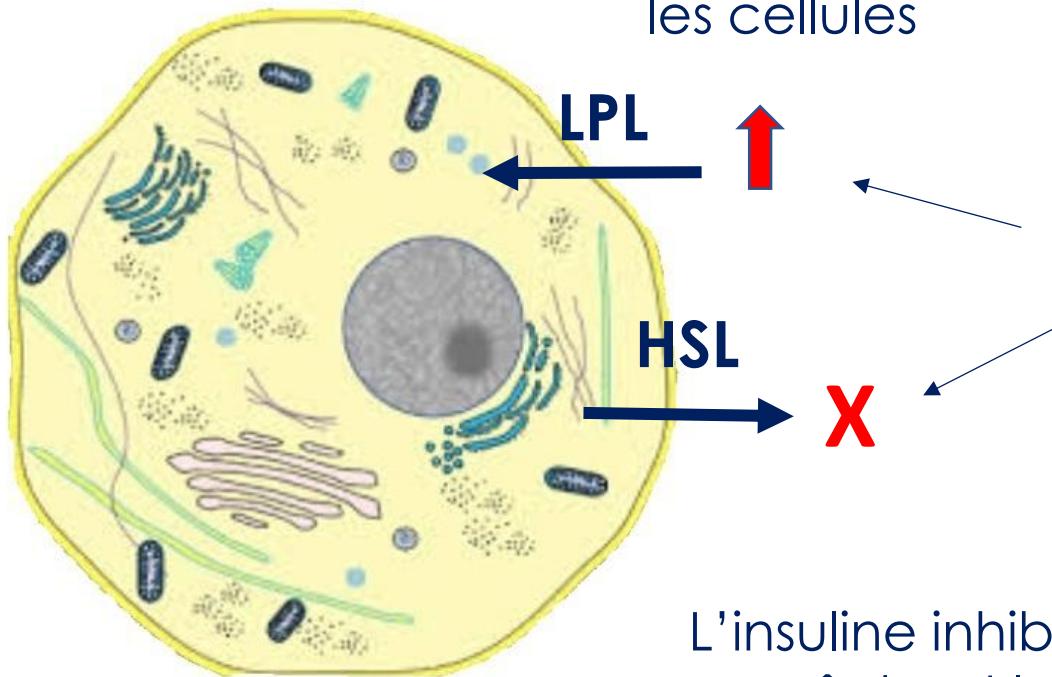
La destinée des gras



LPL : enzyme qui fait entrer le gras dans les cellules pour les réserves

HSL : enzyme qui fait sortir le gras des cellules pour fournir de l'énergie

L'insuline augmente l'activité de la LPL, favorisant le stockage des gras dans les cellules



L'insuline inhibe l'activité de la HSL, empêchant la libération des gras dans la circulation

L'excès d'insuline fait engraisser !!

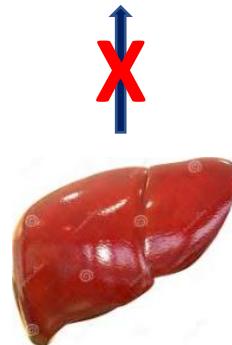
1) Favorise l'accumulation des graisses



Cellules graisseuses

2) Empêche d'utiliser les réserves d'énergie

Réserves de
sucres



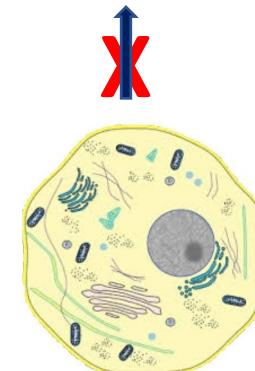
Foie

Réserves de
protéines



Muscles

Réserves de
graisses

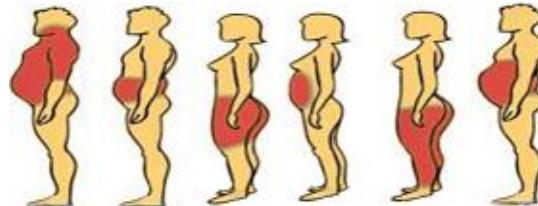
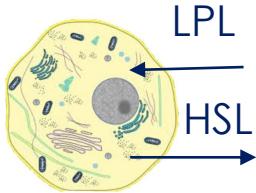


Cellule graisseuse

Pourquoi certaines personnes engrangent facilement et d'autres pas ?

LPL et HSL

Quantité variable



Insuline

Sensibilité des cellules



Production différente d'insuline



- ↑ Insuline

Oestrogènes

Quantité variable

Action inhibitrice sur LPL

Microbiote

Composition différente



Alors que faire ?

Corriger le taux d'insuline

par le choix des glucides



par le choix des gras



Le choix des glucides

Limiter



Fructose



Sucre blanc



Farine blanche



Produits transformés

Modérer



Aliments riches en amidon



Sirop d'érable

Favoriser



Fruits et légumes



Grains entiers



Légumineuses



Le choix des gras

Limiter

Favorisent la résistance à l'insuline



Les gras saturés

Favoriser

Diminuent la résistance à l'insuline



Les gras mono-insaturés
(Oméga-9)

Les gras Oméga-3



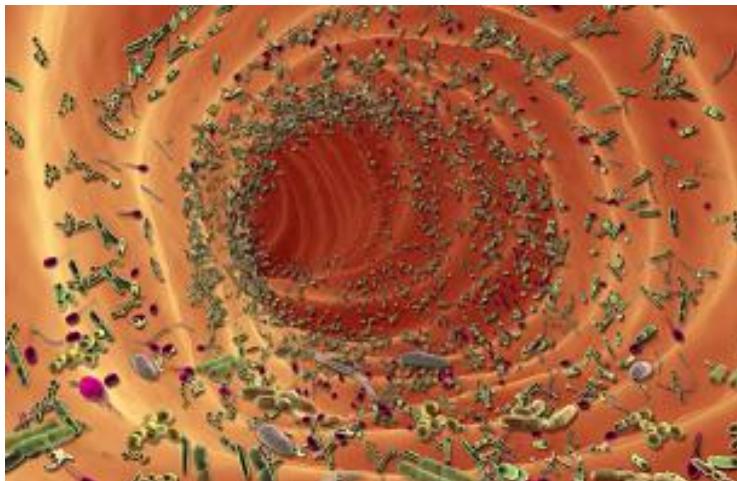
Le microbiote et l'obésité

Des milliards de bactéries bénéfiques vivent dans l'intestin

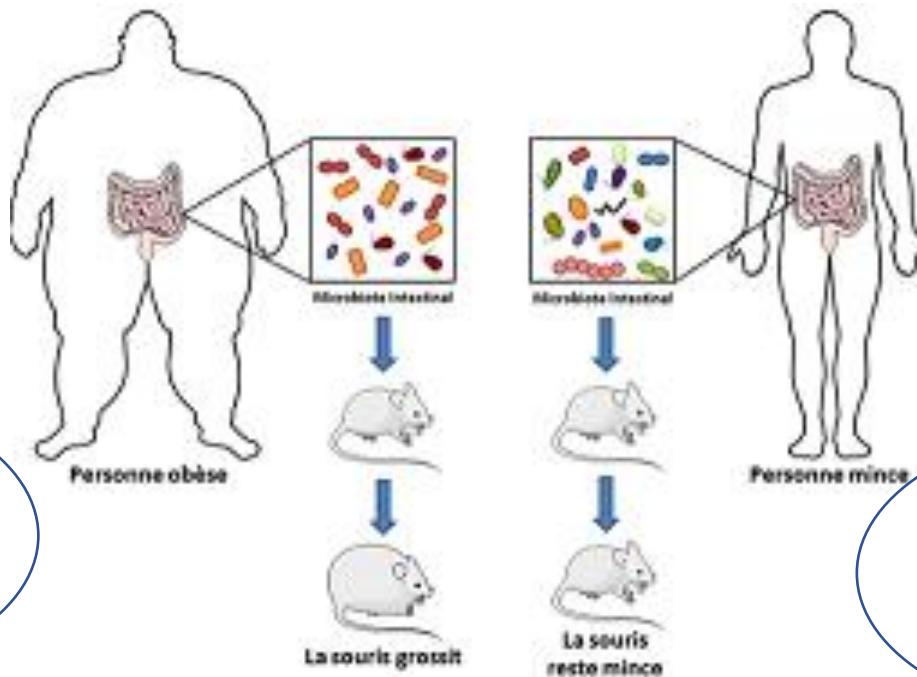
Indispensables à la digestion, à l'immunité et même au comportement

Contribuent à contrôler l'appétit, le poids et le métabolisme.

Ont aussi un rôle sur l'expression ou l'inhibition des gènes



Différences dans la composition du microbiote



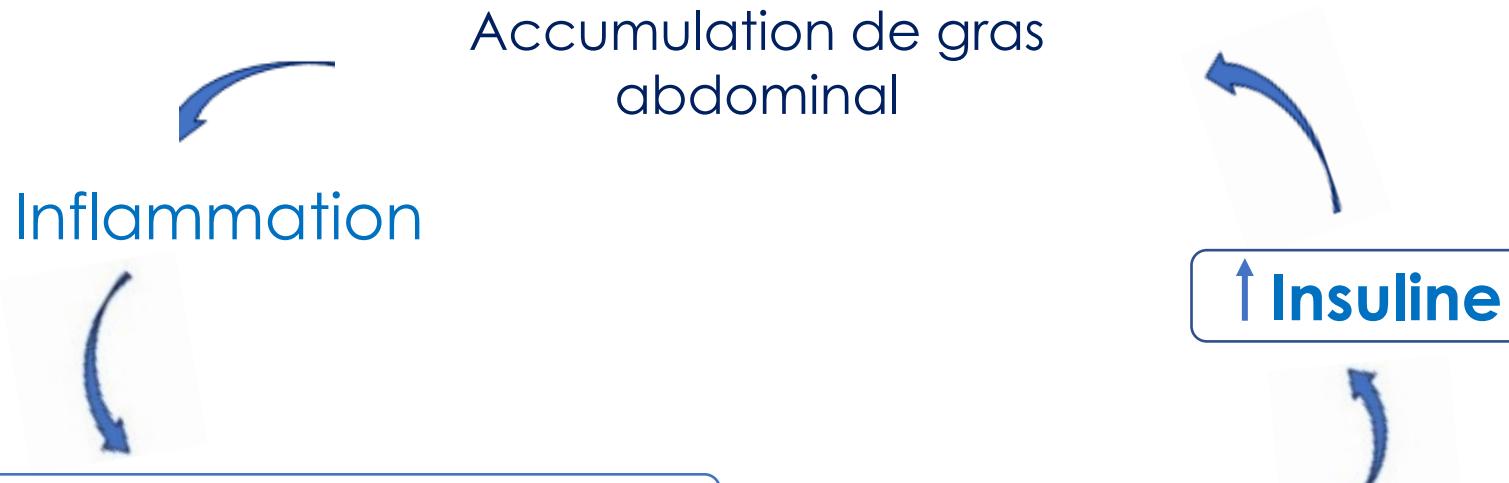
Peu de diversité bactérienne

Bactérie associée à l'obésité

Grande diversité bactérienne

Bactérie associée à la maigreur

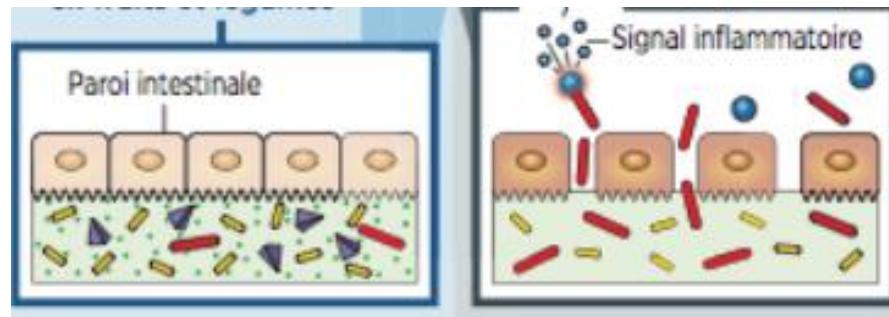
Cercle du surpoids



Perturbation du microbiote

Inflammation

Intestin poreux



Corriger le microbiote

Supprimer

Boissons et produits industriels

Limiter

Gluten et produits laitiers

Consommer

Grande variété d'aliments

Aliments riches en fibres

Aliments fermentés

Suppléments

Probiotiques
multi-souches

Résumé

Génèse du surpoids

- ★ Abondance des aliments transformés
- ★ L'excès d'insuline fait engraisser et entretient l'obésité
- ★ Un microbiote perturbé contribue à l'inflammation et à l'obésité

Gestion du surpoids

- ★ Rétablir le niveau d'insuline
 - Choix des bons sucres
 - Choix des bons gras
- ★ Corriger le microbiote
 - Diversité de « vrais » aliments
 - Probiotiques
 - Aliments fermentés.



La dimension émotionnelle

Les comportements alimentaires

Les émotions sous-jacentes aux
comportements alimentaires

Les motivations alimentaires

Par peur de gaspiller

Par hypersensibilité à l'environnement

Par politesse

Pour le plaisir

Par facilité

Pour se consoler

Pour se récompenser

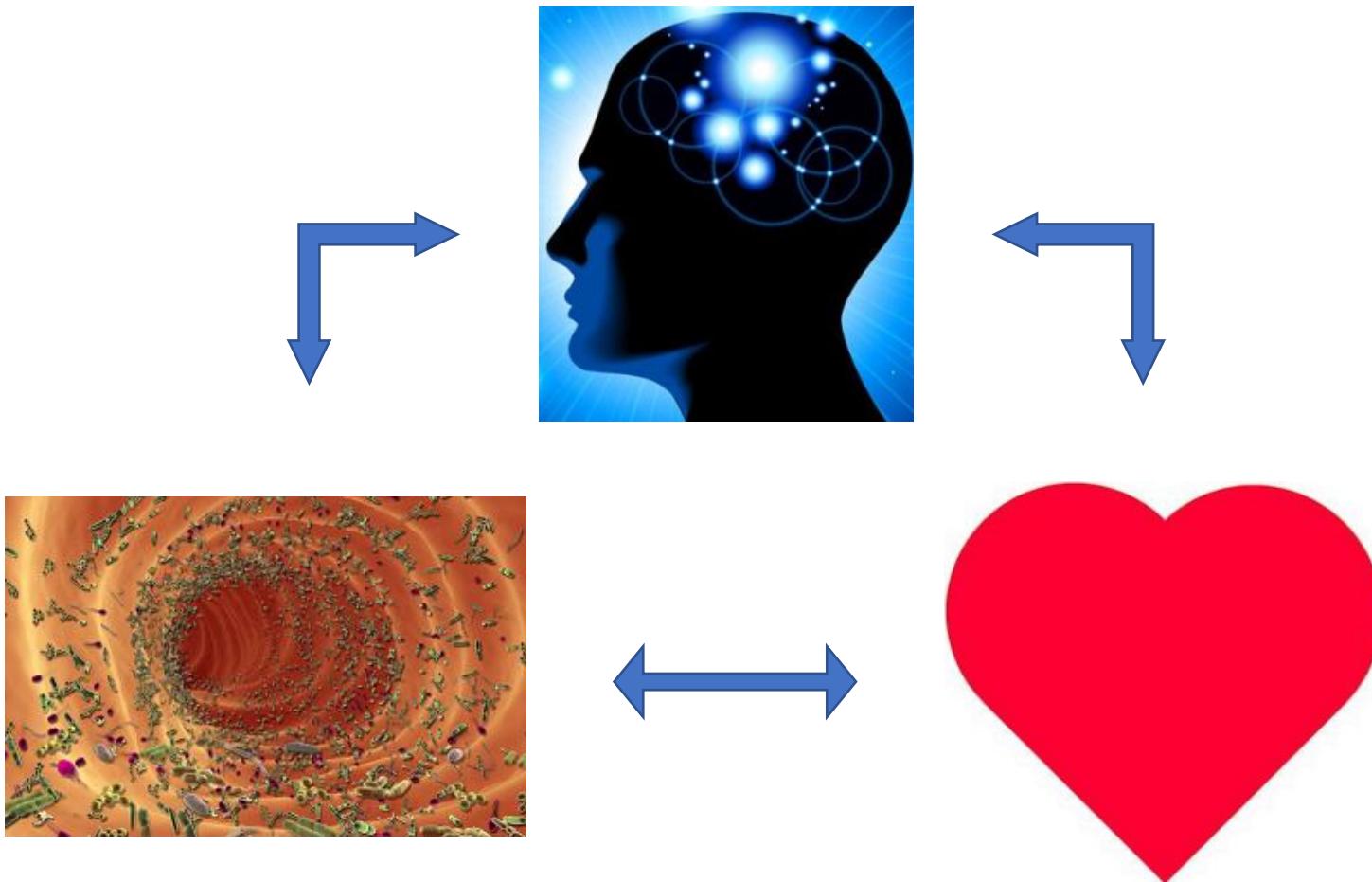
Grignotage

Pour se défouler

Pour se remplir

Pour se désennuyer

Pensées-émotions-microbiote





L'héritage émotionnel

Le rejet

L'abandon

L'humiliation

La trahison

L'injustice



Réaction de fuite
Sentiment de peur

Ne s'est pas senti accueilli dans la vie

Doute de son droit à l'existence

Sa réaction est de fuir, de vivre dans son imaginaire

Prend le moins de place possible

Corps mince, voire maigre, d'allure fragile

Peu d'appétit, petites portions, mais souvent

Appétit coupé par les émotions

Tendance à l'anorexie

N'engrasse pas facilement

Guérison du rejet

Besoin d'être accueilli
Apprendre à s'affirmer,
à prendre sa place

Faire la paix avec les personnes dont il s'est senti rejeté
Prendre conscience qu'il se rejette souvent lui-même

Reconnaitre son droit à l'existence
Se présenter dans toute sa valeur
Prendre plaisir à vivre avec les autres
Apprendre à recevoir

L'abandon

Réaction de dépendance
Sentiment de tristesse

S'est senti abandonné
Craint qu'on l'abandonne

Prêt à endurer n'importe quoi
pour qu'on ne l'abandonne pas

Besoin de l'attention et
du soutien des autres

Tristesse profonde

Don de soi, oubli de soi

Son corps manque de tonus
Faiblesse des tissus de soutien

Mange pour combler son besoin
d'amour et d'attention
Tendance à la boulimie

Mange beaucoup, engraisse peu ou modérément

Guérison de l'abandon

Besoin d'être écouté, supporté

Apprendre l'autonomie

Se donner l'attention dont on a besoin

Veiller à ne pas s'abandonner soi-même

Avoir de la compassion envers soi

Pardonner à ses parents

Être un bon parent pour soi-même



Réaction de contrôle
Sentiment de méfiance

S'est senti trompé, déçu dans ses attentes

Difficulté à faire confiance, aime tout prévoir, tout contrôler

Personnalité forte, s'affirme, prend sa place

Son corps exhibe la force, le pouvoir

Mange rapidement, avec avidité, sans vraiment goûter

Ajoute du sel, du poivre, des épices

Besoin de mordre, de manger de la viande.

Prise de poids au haut du corps chez l'homme;
aux hanches, fesses et ventre chez la femme

Guérison de la trahison

Besoin d'être apaisé, réconforté

Apprendre à lâcher-prise

Compassion envers la personne qui nous a trompé

Reconnaitre qu'on se trahit parfois soi-même
et faire la paix avec cela, se pardonner

Apprendre à faire plus confiance aux autres

À être plus tolérant et plus patient



Réaction de négation de soi
Sentiment d'indignité

S'est senti honteux

Blessé dans son estime de soi

Il veut montrer qu'il est une bonne personne

Son corps grossit facilement et il en a honte.

Ne veut plus être contrôlé, mais perd lui-même le contrôle

Incapable de résister aux grignotines ou friandises

Mange sans faim, sans fin et sans fond

Pour se remplir ou se récompenser, puis a honte.

Attiré par aliments gras.

Engraisse facilement et rapidement

Guérison de l'humiliation

Besoin d'être apprécié

Besoin d'être reconnu et de reconnaître sa valeur

Apprendre à s'aimer

Réconciliation avec la personne qui nous a humilié

Reconnaître qu'on s'humilie soi-même parfois
et avoir de la compassion envers soi-même

Considérer ses besoins avant de dire « oui » aux autres

Se faire plaisir par d'autres moyens que la nourriture

S'autoriser à savourer les plaisirs de la vie



Réaction de rigueur
Sentiment de colère

A souffert de la froideur et des critiques injustifiées d'un parent

Essaie de devenir parfait dans tout ce qu'il fait

Performant, très exigeant envers lui-même

Corps droit, rigide, proportionnée

Très peur d'engraisser

Alimentation soignée, équilibrée

Peut perdre le contrôle dans les sucreries ou l'alcool

Prend du poids de façon proportionnée

Guérison de l'injustice

Besoin d'être rassuré

Apprendre à faire confiance,
à relâcher la tension

Réconciliation avec la personne « injuste »

Reconnaitre qu'on est parfois injuste envers soi-même

Se donner droit à l'erreur

Se permettre de démontrer sa sensibilité, sa fragilité

Accepter de ne pas être parfait

Processus de guérison

-  Reconnaître les émotions inconscientes que l'on porte.
-  Reconnaître que c'est notre réaction qui nous fait souffrir et non les évènements.
-  Faire la paix avec ces émotions, avec soi et les autres
-  Choisir de modifier notre attitude par amour pour soi.



Pourquoi maigrir ?

Pour ma santé ?

Pour plaisir ?

Pour me sentir bien
dans ma peau ?

Pour me plaire ?

Pour la mode ?

Pour faire plaisir à mon
conjoint ?

Serais-je plus heureux ?

Est-ce que je m'aimerais plus ?

Comment s'y prendre ?



Rétablissement
le niveau
d'insuline

Rétablissement
l'équilibre du
microbiote

Conscience de
nos émotions

Rétablir le niveau d'insuline



Choix des bons glucides :

Diminuer la quantité totale de glucides; limiter la consommation de blé.
Adopter la courge spaghetti ou le spirouli de légumes en guise de pâtes



Choix des bons gras : Augmenter la quantité de bons gras



Exercice régulier : pour la stabilité du poids à long terme



Le plateau de perte de poids :

Modifier l'apport alimentaire

Modifier le plan d'exercices physiques

Jeûne intermittent

Rétablir le Microbiote

- ☀ Éviter les irritants de l'intestins : Tabac, additifs alimentaires, pesticides, certains médicaments
- ☀ Consommer une grande variété de « vrais » aliments dont les aliments riches en fibres
- ☀ Aliments fermentés : choucroute, olives, cornichons, yogourt, vinaigre de cidre, kombucha, kéfir, thé noir, miso, câpres
- ☀ Suppléments : Probiotiques, Oméga 3, Vitamine D

Conscience de nos émotions



Tenir un journal alimentaire



Conscience de nos émotions sous-jacentes



Renforcer l'estime de soi



Devenir son ou sa meilleur(e) ami(e)



L'amour pour soi

