

# **Le surpoids vu autrement**

Stratégie pour faciliter  
la perte de poids

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

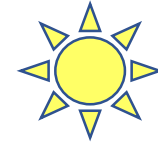
© 2017

***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

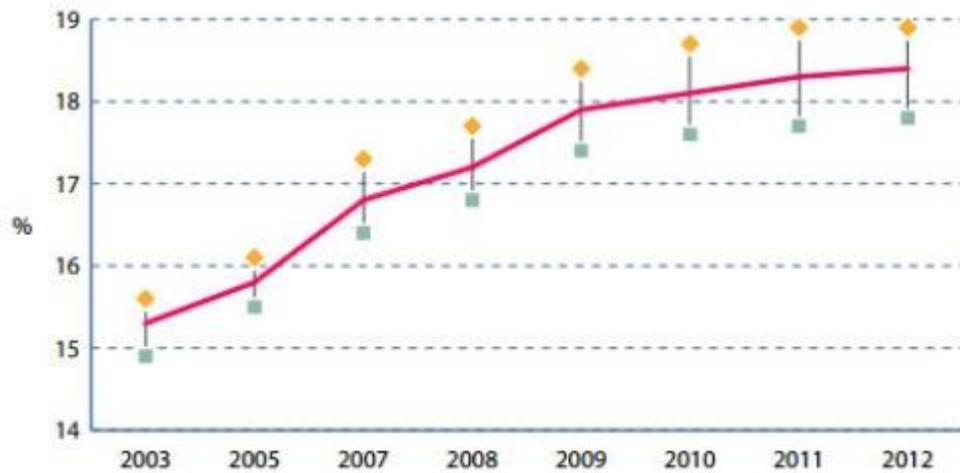
♂ > 1,0

IMC = indice de masse corporelle

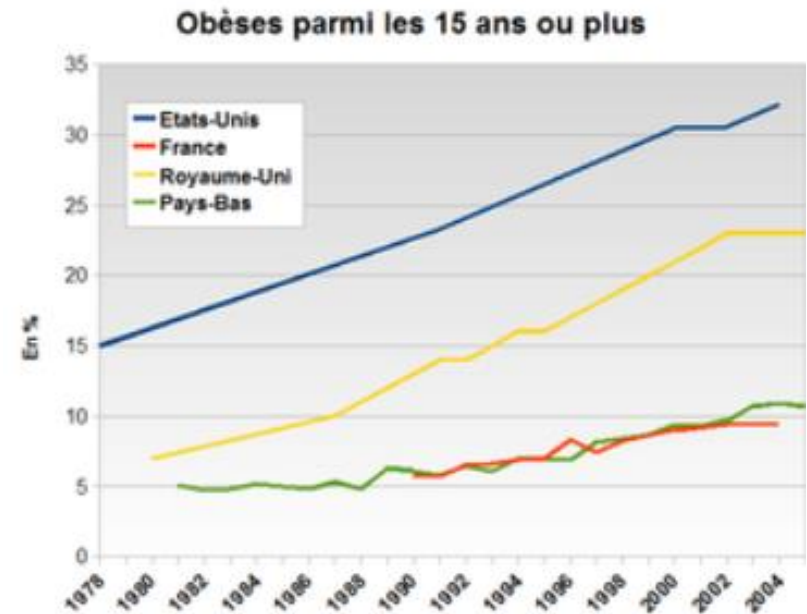
RTH = rapport taille/hanches

# Évolution du surpoids

## Canada

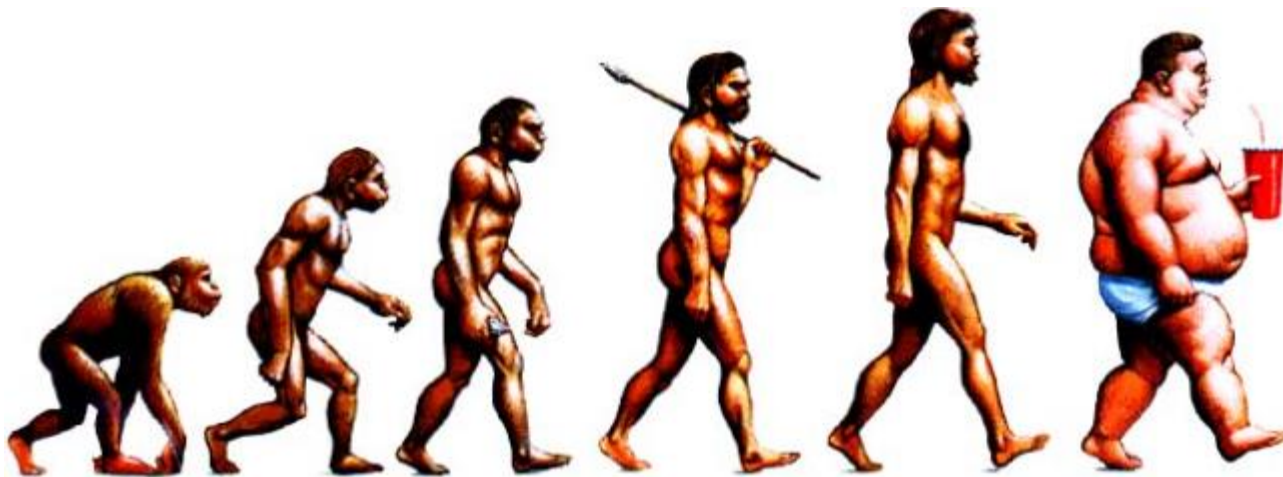


## Europe et États-Unis

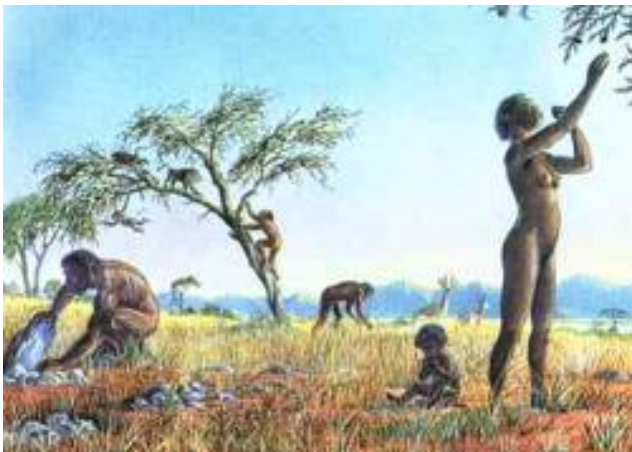
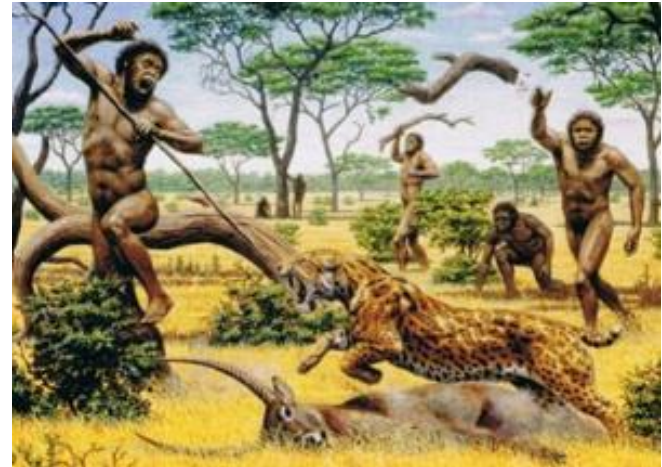
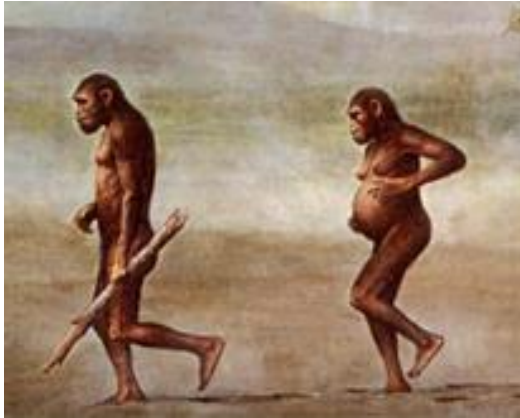


Au Canada en 2015 :  
50 % des adultes avaient un surplus de poids  
dont 22 % étaient obèses

# Évolution de l'humanité



# Ancêtres chasseurs-cueilleurs





# Homme moderne





# Un environnement « obésogène »

Publicité alimentaire



Plats préparés



Sédentarité

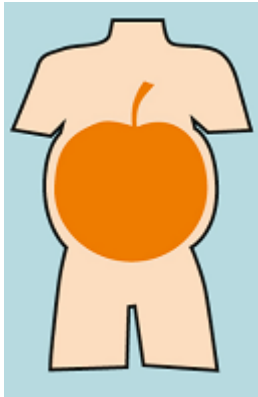


Taille des portions



## Surpoids pomme

Du ventre au cou

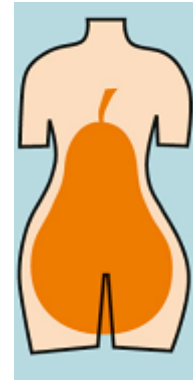


**Diabète**  
**Maladies cardio-vasculaires**

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

## Surpoids poire

Fesses, hanches, cuisses



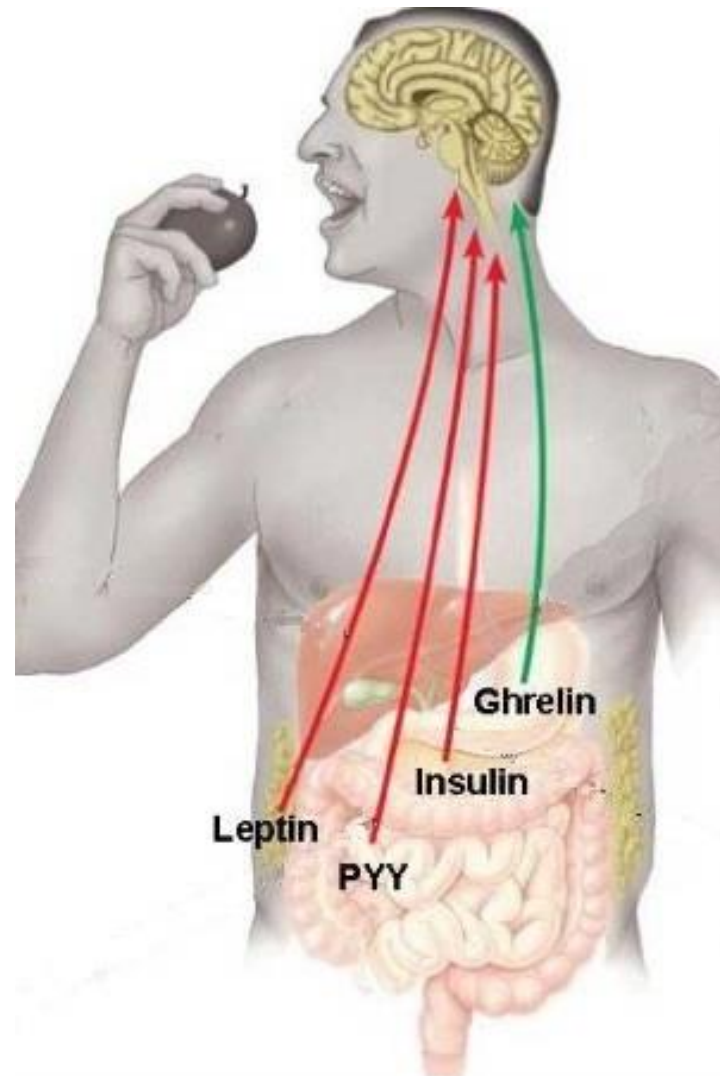
**Arthrose**  
**Insuffisance veineuse**

Oestrogènes élevés  
Familial, alimentation

# La faim et la satiété

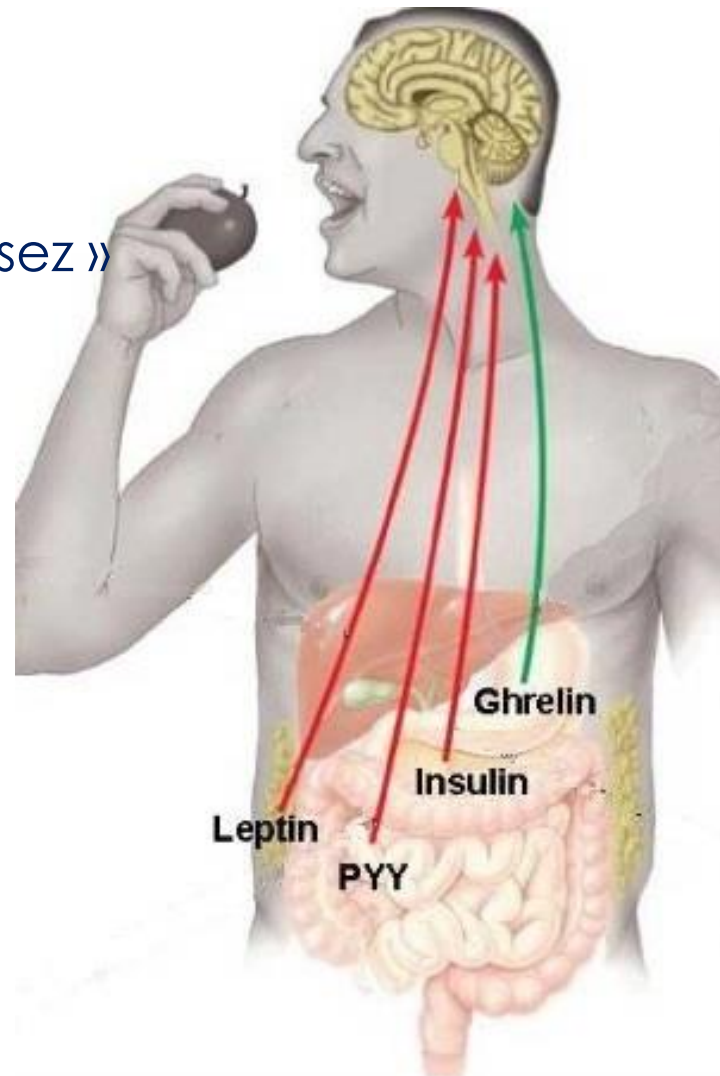


La ghrelin : « J'ai faim ! »



La ghrelin : « J'ai faim ! »

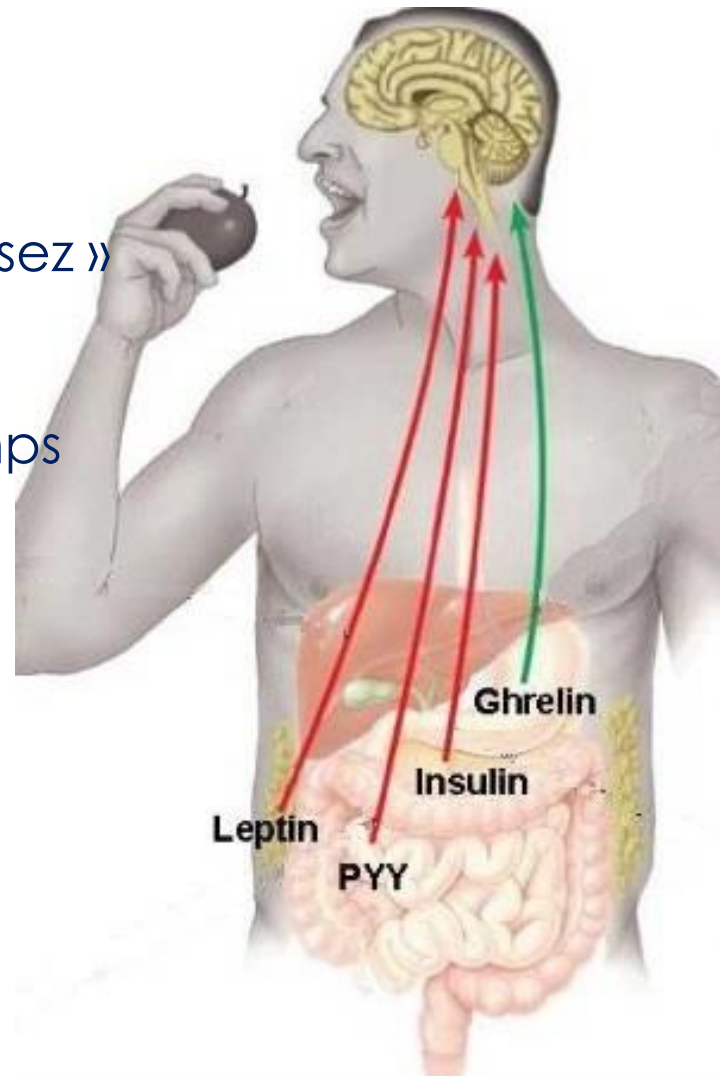
Distension de l'estomac : « C'est assez »



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 ! »

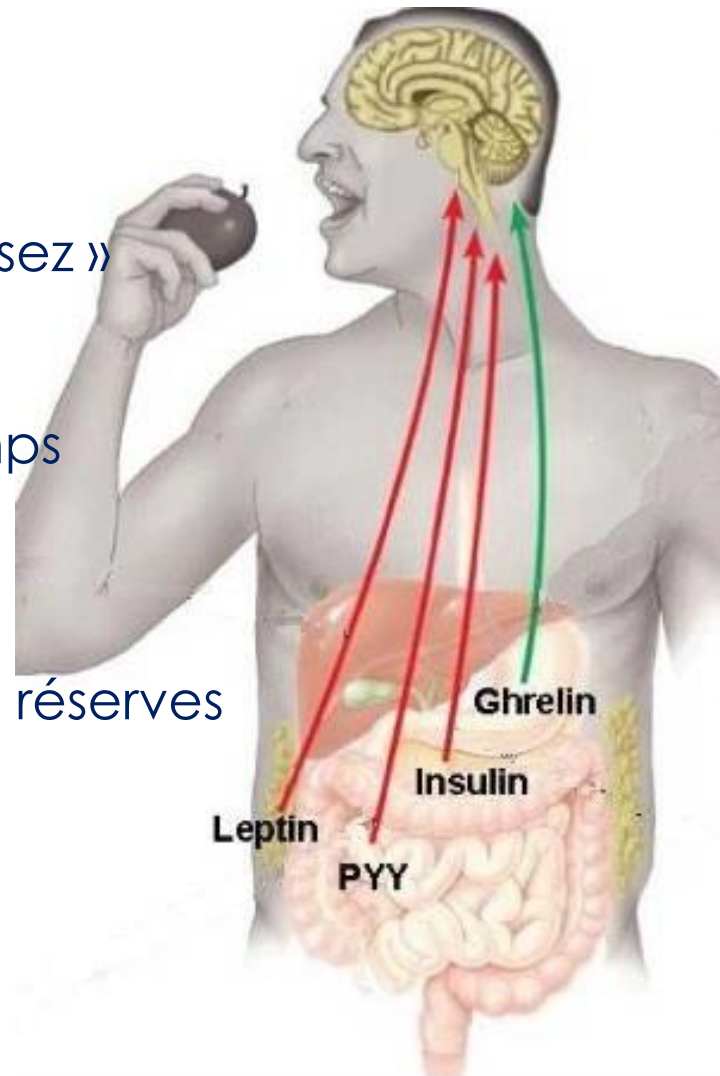


La ghrelin : « J'ai faim ! »

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. »





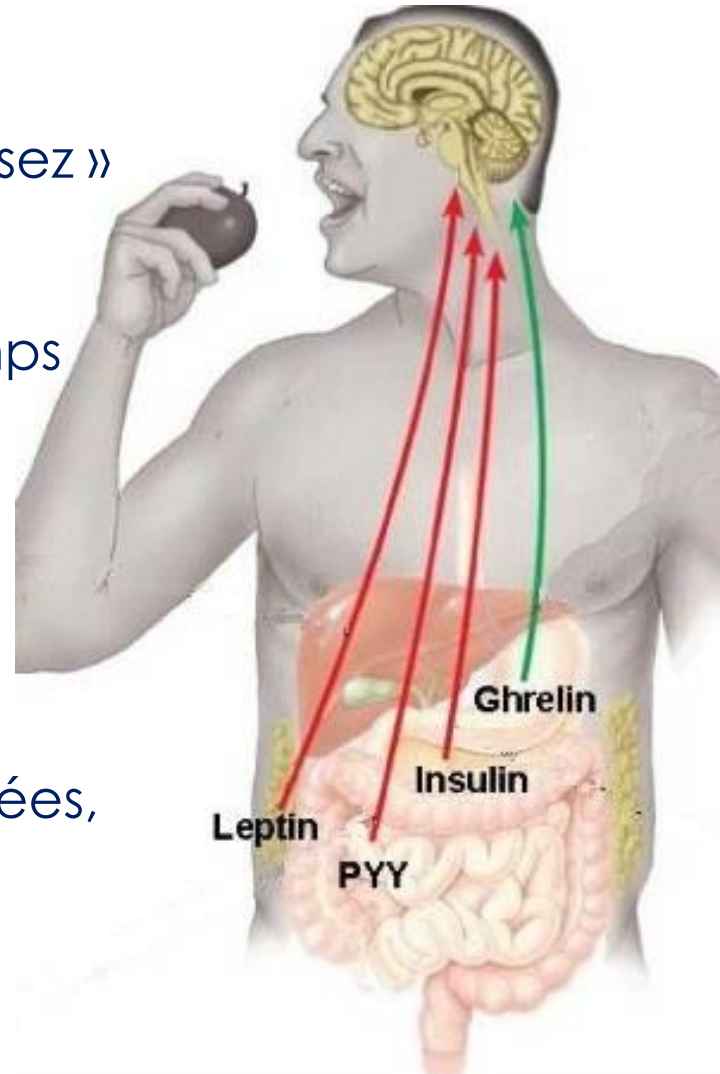
La ghrelin : « J'ai faim ! »

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 satiété

Les protéines



Les fibres



**Qu'est qui fait prendre  
du poids ?**

**Le sucre ?**

ou

**Le gras ?**

# La destinée des sucres



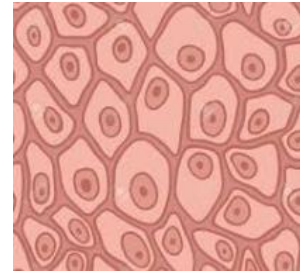
Insuline-



Cellules



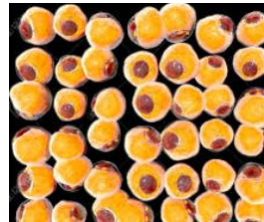
Insuline- 



Cellules



Foie

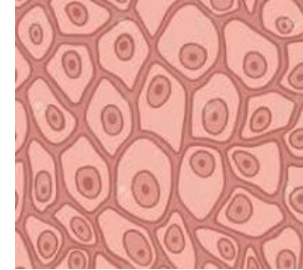


Cellules grassieuses





Insuline-



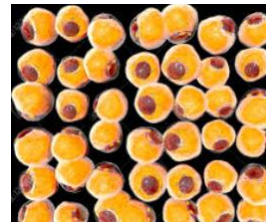
Cellules  
en besoin



Foie



Foie  
gras

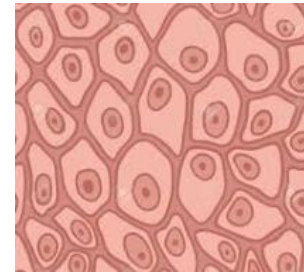
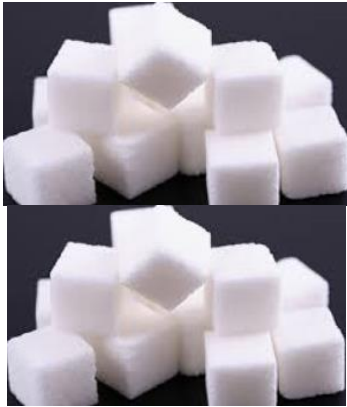


Cellules graisseuses

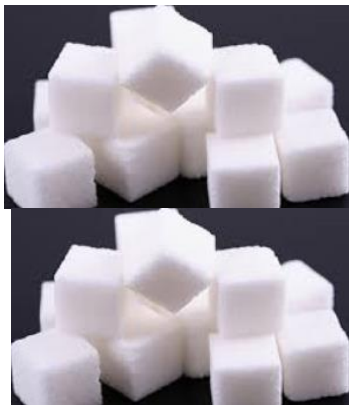


+ grosses  
+ nombreuses

# La résistance à l'insuline



**Résistance à l'insuline**



**Résistance à l'insuline**

**↑ insuline**

**Inflammation**



**Gras abdominal**

Est-il vrai que le sucre fait  
engraisser ?

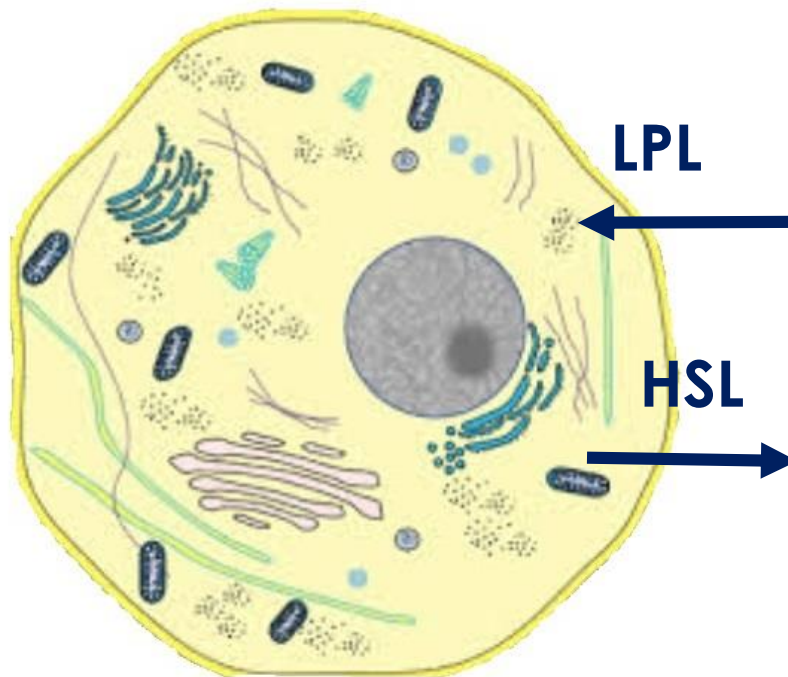


Le sucre en excès se  
transforme en gras



L'insuline en excès  
entretient le  
stockage des gras

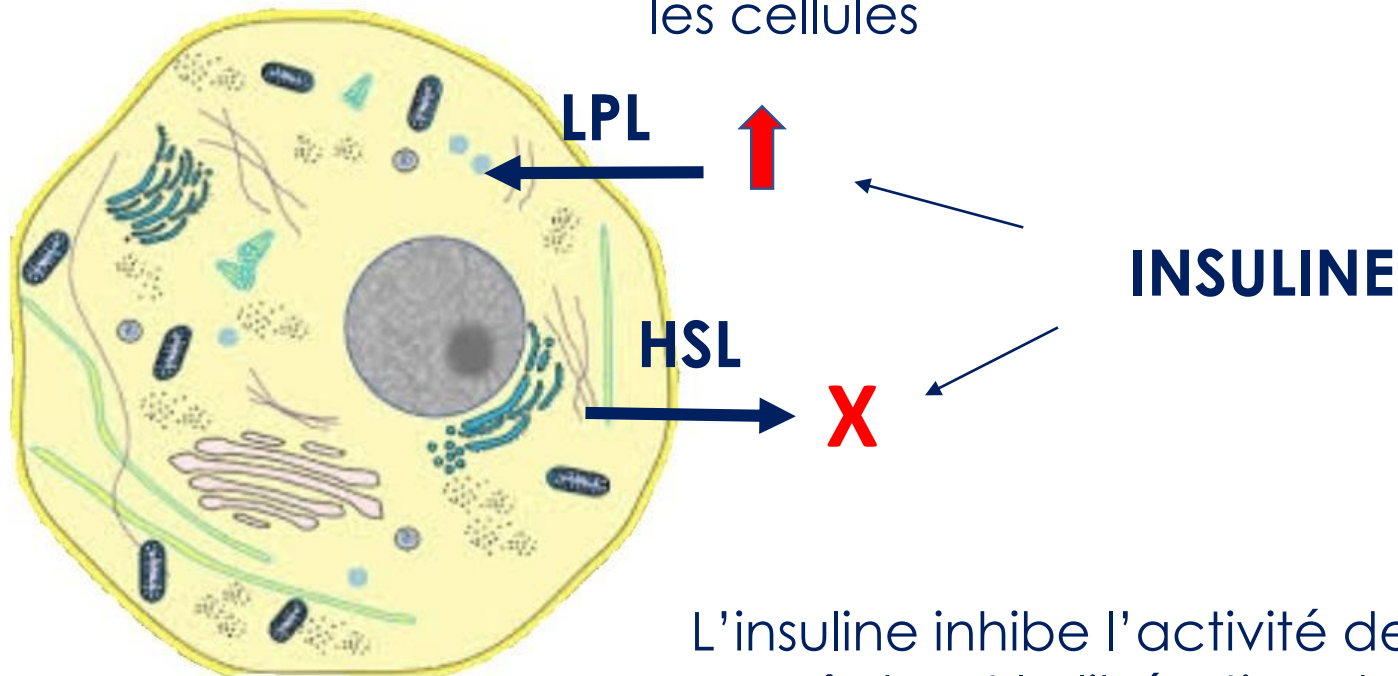
# La destinée des gras



**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

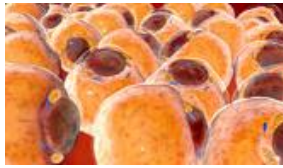


L'insuline inhibe l'activité de la HSL, empêchant la libération des gras dans la circulation



# L'excès d'insuline fait engraisser !!

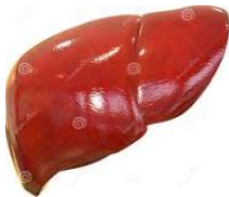
## 1 ) Favorise l'accumulation des graisses



Cellules graisseuses

## 2) Empêche d'utiliser les réserves d'énergie

Réserves de  
sucres



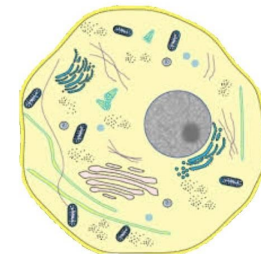
Foie

Réserves de  
protéines



Muscles

Réserves de  
graisses



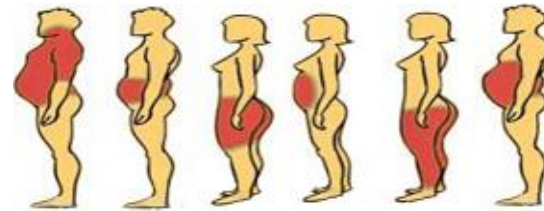
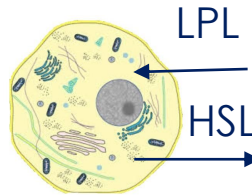
Cellule graisseuse

# Pourquoi certaines personnes engraisent facilement et d'autres pas ?

## LPL et HSL

Quantité variable

Répartition variable de ces enzymes dans le corps



## Insuline

Sensibilité des cellules **Insuline** -



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)**

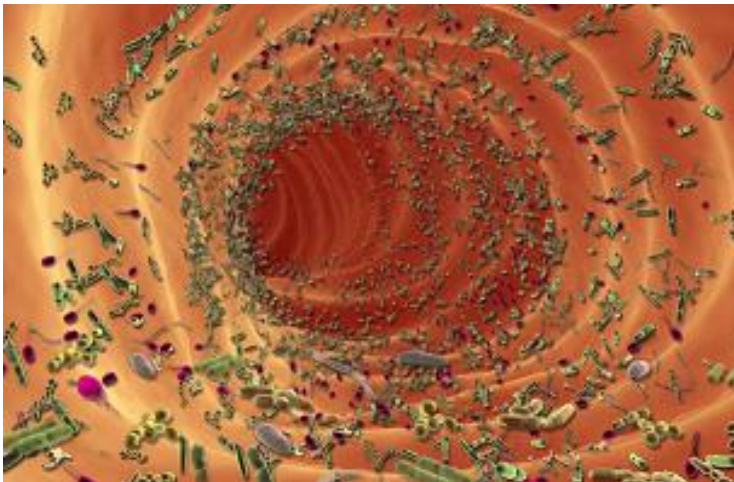
**Les gras Oméga-3**



# Le microbiote et l'obésité



Des milliards de bactéries bénéfiques  
vivent dans l'intestin

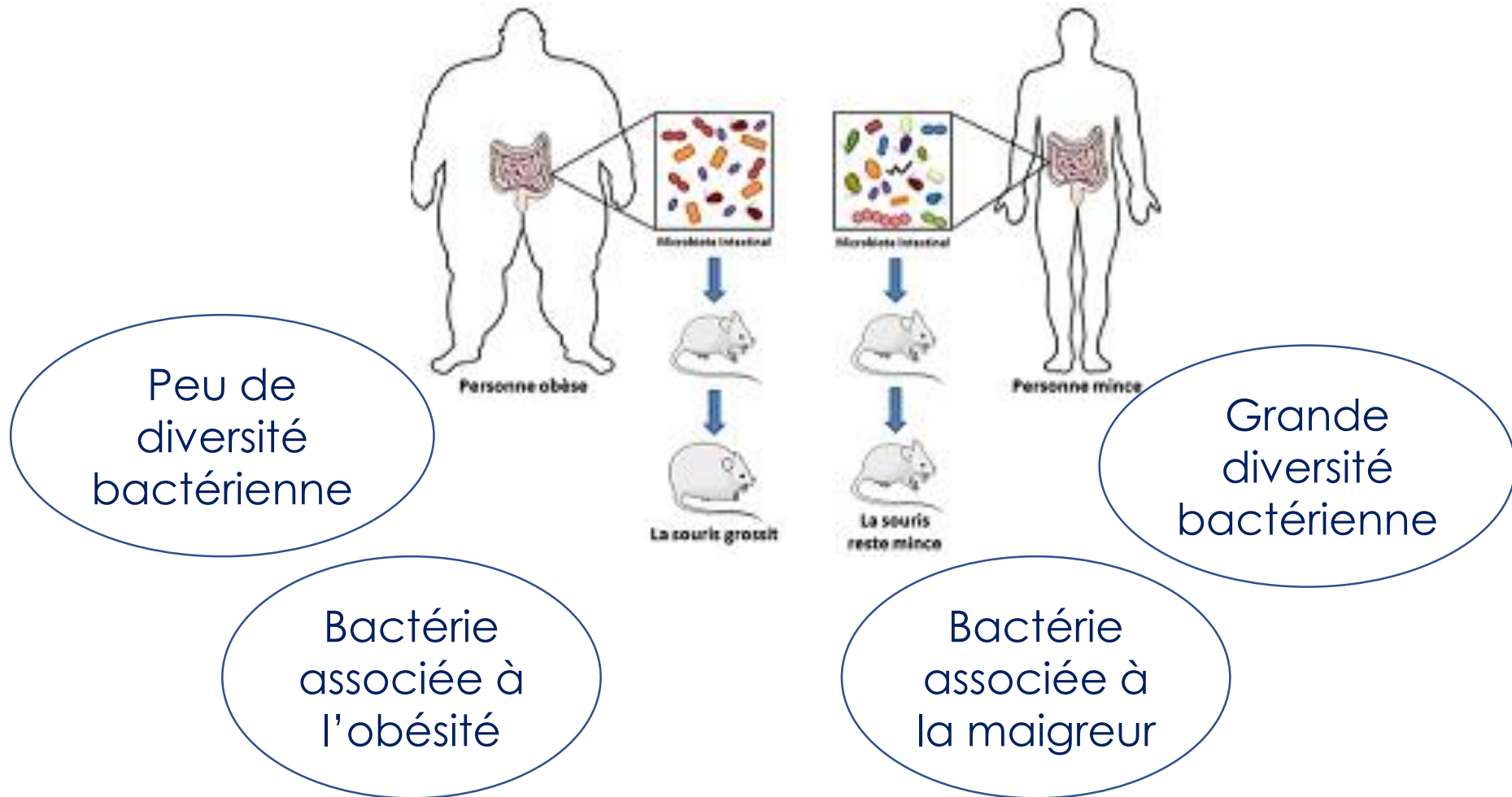


Indispensables à la digestion,  
à l'immunité et même au  
comportement

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





# Cercle du surpoids

Accumulation de gras abdominal

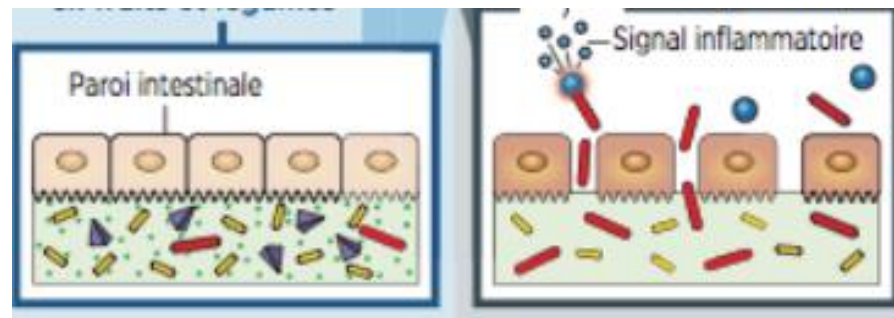
Inflammation

↑ **Insuline**

**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

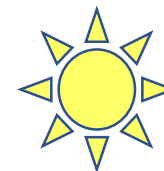
## Génèse du surpoids

- ★ 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

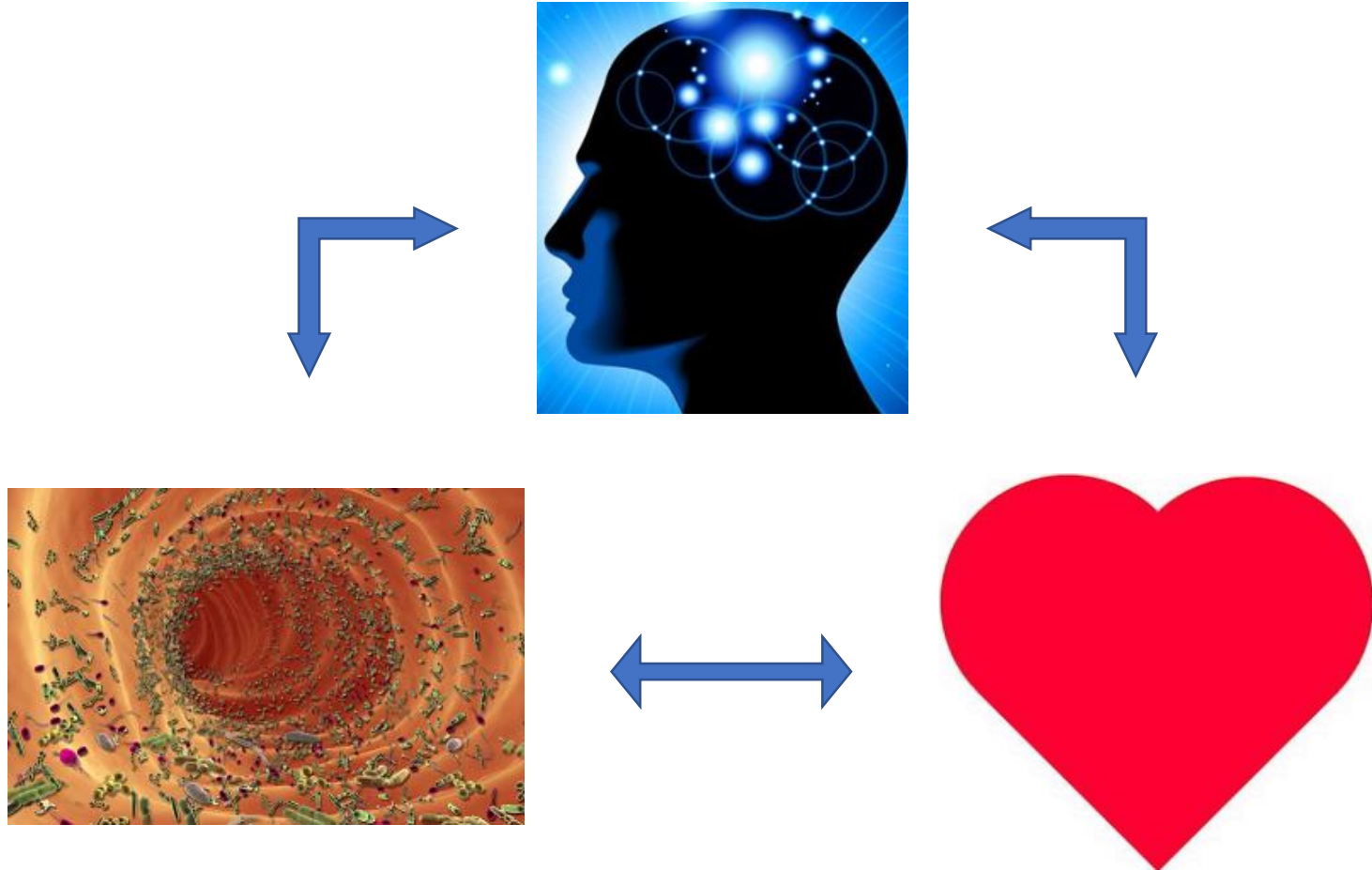
Grignotage

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'engraisse 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

Reconnaître 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



## La trahison

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

Reconnaître 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 »  
Reconnaître 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 événements.



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 plaire ?

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 ?



Rétablir le  
niveau  
d'insuline

Rétablir  
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



