

Comprendre votre système d'appétit

La compréhension de l'obésité a changé au fil du temps.

Nous apprenons maintenant pourquoi de nombreuses personnes prennent du poids et comment le cerveau joue un rôle important dans notre **système de régulation de l'appétit** et dans la gestion globale du poids¹.

Trois parties du cerveau régulent le moment où nous mangeons et la quantité de nourriture que nous consommons^{2,3}:

QUELQUE PEU SOUS NOTRE CONTRÔLE

CENTRE DE LA PRISE DE DÉCISION

<Fonction exécutive>

- Traduit les pensées en actions
- Détermine quand, quelle quantité et quoi manger
- Prend constamment des décisions sur tout, est très occupé



HORS DE NOTRE CONTRÔLE

CENTRE DU THERMOSTAT

<Système homéostatique>

- Régule votre équilibre énergétique global
- Envoie des messages à votre corps et reçoit des messages de ce dernier
- Contrôle votre faim et votre niveau de satiété

CENTRE DE LA RÉCOMPENSE

<Système hédonique>

- Contrôle l'envie et le désir de manger, combien vous aimez la nourriture, ainsi que le plaisir que vous ressentez en mangeant

Nous ne pouvons pas contrôler le fait d'avoir faim ou de nous sentir rassasiés, car notre système de régulation de l'appétit est souvent **hors de notre contrôle**^{2,3}.



Le corps réagit à la perte de poids en augmentant la faim et en diminuant la sensation de satiété, ce qui rend la perte de poids plus difficile⁴⁻⁶.

Tout au long de leur évolution, les êtres humains ont dû apprendre à survivre lorsque la nourriture était rare : notre cerveau se défend contre la perte de poids et encourage la reprise de poids!



Nous héritons tous d'un système unique de régulation de l'appétit et le degré d'envie de certains aliments **varie d'une personne à l'autre.**



Des études ont montré que les personnes souffrant d'obésité ont un système de récompense renforcé lorsqu'on leur montre des images de nourriture⁷.

- L'incitation à manger, ou l'envie de manger, est beaucoup plus forte.
- Les participants étaient plus sensibles à la faim.

Ces obstacles biologiques nous aident à comprendre pourquoi l'obésité est une maladie du cerveau.



Nous ne pouvons pas contrôler notre système de régulation de l'appétit, mais des traitements efficaces sont disponibles.

Les options de traitement de l'obésité actuellement disponibles soutiennent différentes parties du système de régulation de l'appétit^{8,9}

CENTRE DU THERMOSTAT	Les médicaments et la chirurgie bariatrique peuvent accéder à ces deux zones du cerveau :
CENTRE DE LA RÉCOMPENSE	<ul style="list-style-type: none"> • Rendre le centre du thermostat moins sensible, et moins affamé^{8,9} • Atténuer l'incitation à manger dans le centre de la récompense
CENTRE DE LA PRISE DE DÉCISION	La thérapie comportementale peut vous aider à développer des compétences dans ce domaine.

Balayer le code QR pour en savoir plus sur le système de régulation de l'appétit.



Références : 1. Wharton S, Law DW, Vallis M, *et al.* Obesity in Adults: a clinical practice guideline. *CMAJ.* 2020;192:E875-91. 2. Lau DCW, Wharton S. Lignes directrices canadiennes de pratique clinique pour l'obésité chez l'adulte : La science de l'obésité. Disponible à l'adresse : <https://obesitycanada.ca/fr/deslignesdirectrices/lascience/>. Consulté le 23 décembre 2021. 3. Hansen TK, Dall R, Hosoda H, *et al.* Weight loss increases circulating levels of ghrelin in human obesity. *Clinical Endocrinology.* 2002;56:203-206. 4. Ahima RS. Revisiting leptin's role in obesity and weight loss. *J Clin Invest.* 2008;118(7): 2380-2383. 5. Fothergill E, Guo J, Howard L, *et al.* Persistent Metabolic Adaptation 6 Years After "The Biggest Loser" Competition. *Obesity.* 24(8):1612-1619. 6. Vallis M and Macklin D. When behaviour meets biology: if obesity is a chronic medical disease what is obesity management? *Clin Obes.* 2021;11(3):e12443. 7. Devoto F, *et al.* Hungry brains: A meta-analytical review of brain activation imaging studies on food perception and appetite in obese individuals. *Neurosci Biobehav Rev.* 2018;94:271-285. 8. Pedersen SD, Manjoo P, Wharton S. Lignes directrices canadiennes de pratique clinique pour l'obésité chez l'adulte : Pharmacothérapie et gestion de l'obésité. Disponible à l'adresse : <https://obesitycanada.ca/fr/deslignesdirectrices/pharmacologie/>. Consulté le 5 août 2022. 9. Biertho L, Hong D, Gagner M. Lignes directrices canadiennes de pratique clinique pour l'obésité chez l'adulte : Chirurgie bariatrique : Options chirurgicales et résultats. Disponible à l'adresse : <https://obesitycanada.ca/fr/deslignesdirectrices/options/>. Consulté le 18 mai 2022.