

# La vérité sur l'obésité

L'obésité est une maladie qui se caractérise par une accumulation anormale ou excessive de graisses corporelles (adiposité) nuisible à la santé<sup>1</sup>.

L'obésité est une maladie réelle et il existe désormais de véritables options de traitement<sup>1</sup>.

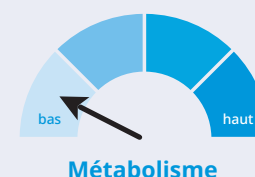
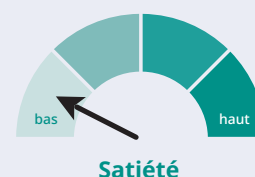
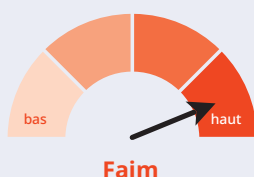
- Elle peut avoir un impact négatif sur la santé physique, mentale ou métabolique, ainsi que sur la qualité de vie en général.
- Elle peut s'aggraver avec le temps et nécessite une gestion à long terme.
- L'obésité n'est pas une question de volonté, mais de biologie.



Notre cerveau joue un rôle central dans la régulation de notre appétit et de notre équilibre énergétique global. Chacun d'entre nous hérite d'un système d'appétit unique ou d'un mécanisme qui nous incite à manger, lequel a évolué pour nous protéger contre la perte de poids lorsque la nourriture était rare.

Il y a de nombreuses hormones dans notre corps qui nous indiquent quand manger et quand arrêter de manger. Lorsque vous perdez du poids, ces hormones augmentent l'appétit, ce qui nous incite à manger afin de pouvoir reprendre le poids.

Lorsque nous perdons du poids :



Les causes potentielles de l'obésité varient d'une personne à l'autre<sup>1</sup>



- Il existe de **nombreux gènes** qui jouent un rôle dans la taille du corps et l'appétit.
- L'**équilibre des hormones** dans votre corps peut influencer votre appétit, vos choix alimentaires et la quantité d'énergie que vous utilisez.
- Le **stress** augmente la faim chez de nombreuses personnes.
- La quantité et la qualité de votre **sommeil** ont une incidence sur votre appétit.
- **Certains médicaments** peuvent augmenter votre appétit ou affecter votre métabolisme.
- Votre **capacité à accéder aux aliments** peut être différente selon l'endroit où vous vivez.

**Notre poids est déterminé par de nombreux facteurs, et pas seulement par nos efforts ou notre motivation. L'obésité est une maladie réelle. Des traitements de l'obésité sont disponibles et s'attaquent à un ou plusieurs des facteurs qui influent sur votre poids.**

# L'obésité est en partie causée par une discordance entre notre évolution (biologie), la génétique et le monde dans lequel nous vivons aujourd'hui<sup>1</sup>.

Votre système d'appétit et votre métabolisme sont déterminés par vos gènes.



L'environnement alimentaire moderne contribue de façon significative à expliquer pourquoi l'obésité est si courante aujourd'hui.



## À L'ÉPOQUE PRÉHISTORIQUE...

La nourriture était rare! En tant que chasseurs-cueilleurs, le cerveau de nos ancêtres a « appris » à stocker chaque calorie.



## DANS LA SOCIÉTÉ D'AUJOURD'HUI...

La nourriture est plus accessible que jamais, mais notre cerveau continue de s'accrocher à chaque calorie.

D'OÙ NOUS VENONS



OÙ NOUS EN SOMMES AUJOURD'HUI



Il existe de vrais obstacles biologiques qui empêchent les personnes souffrant d'obésité de perdre du poids<sup>1</sup>.

**Référence :** 1. Wharton S., Law D.W., Vallis M., *et al.* Obesity in Adults: a clinical practice guideline. *CMAJ*. 2020;192:E875-91.