

Lasuralimentation

George Monbiot, *The Guardian*, 12 août 2015

**La suralimentation peut nous rendre plus accros que le crack. Mais plutôt que de blâmer les gros, il faudrait cibler les industriels de la nourriture.**

(traduction, Anaïs)

La suralimentation peut-elle induire une dépendance plus forte que le crack ou la cocaïne ? Il est certes difficile de comparer les niveaux d'addiction, ou de donner une définition simple valable pour toutes les substances et comportements. Mais voici une comparaison élémentaire : parmi les usagers de la cocaïne, 10 à 20% en deviennent dépendant ; sur 176.000 obèses étudiés pendant 9 ans, 98,3 % des hommes et 97,8% des femmes ne purent retrouver un poids convenable. Une fois que l'on a commencé à s'alimenter excessivement, il semble qu'il soit impossible de s'arrêter.

Un article publié dans *Neuroscience & biobehavioral Review* suggère que la formule 'dépendance à la nourriture' est moins précise que 'dépendance à l'acte de manger'. Car il n'est guère prouvé que la dépendance à un unique ingrédient engendre le besoin de suralimentation ; cela provient plutôt des nourritures riches en goût et en énergie que l'on trouve partout aujourd'hui.

Comme pour la dépendance aux drogues, l'on observe dans le cerveau l'activation des systèmes de récompense, ainsi que la perte de contrôle sur les impulsions. Mais la dépendance au besoin de manger est la plus puissante. Comme il est écrit dans l'article, dans les expériences de laboratoire, les rats « vont préférer une récompense sucrée à celle qui contient de la cocaïne ».

Une fois que vous êtes devenu obèse, un article dans *The Lancet* paru cette année explique comment des changements biologiques vous enferment dans la dépendance. Les cellules graisseuses prolifèrent. Le cerveau s'habitue aux signaux émis par la dopamine (la voie de la récompense) et vous conduit à compenser la sensation de manque en augmentant la consommation de nourriture.

Si vous essayez de perdre du poids, le corps ressent qu'il est affamé, et de puissantes adaptations se mettent en place (comme l'augmentation de l'efficacité métabolique) pour vous remettre dans votre état antérieur. Ceux qui parviennent à retrouver un poids normal doivent absorber 300 calories de moins que ceux qui n'ont pas été obèses s'ils veulent garder leur nouveau poids. « Une fois que l'obésité est établie... le surpoids semble incrusté biologiquement. » Plus vous perdez de poids, plus forte est la pression pour retrouver votre taille antérieure excessive.

Les chercheurs ont découvert que « ces adaptations biologiques persistent souvent indéfiniment » : en d'autres termes, si vous avez déjà été obèse, rester mince vous oblige à conserver une stricte discipline toute votre vie. Ce que vous pouvez espérer de mieux n'est pas un régime curatif mais une « rémission de l'obésité ». Le seul traitement efficace, sur le long terme, selon l'article, est la chirurgie stomacale. Mais elle peut causer de sérieuses complications.

Je me rends compte que cette affirmation n'est pas drôle. Moi non plus je n'aime pas penser que les gens ne pourraient modifier leur situation. Mais l'affreuse vérité est que, pour ceux qui souffrent d'obésité, mise à part une intervention chirurgicale, leur état est une maladie incurable.

Blâmer les obèses est pire qu'inutile. Un autre article met en lumière le fait que ceux qui sont conscients de leur surpoids vont compenser encore plus en mangeant davantage : le stress ainsi induit mène à rechercher une nourriture de réconfort. Comme le souligne Sarah Bosely, journaliste au *Guardian*, dans son livre « The Shape we are in » {la forme que nous sommes}, « l'industrie alimentaire... est l'une des plus grandes impostures de notre époque ». Pour les obèses, les diminutions de poids temporaires seront inévitablement annihilées.

Les gens qui sont en simple surpoids plutôt qu'obèses (qui ont une masse corporelle de 25 à 30) semblent ne pas être soumis aux mêmes adaptations biologiques : leur taille n'est pas « incrustée ». Pour eux, des changements nutritionnels et de l'exercice physique peuvent être efficaces. Mais harceler les obèses ne fait que les rendre plus malheureux.

La seule façon d'intervenir est de contacter les enfants avant qu'ils deviennent dépendants à la nourriture. Sans oublier de prodiguer aide et bons conseils aux parents, cette intervention demande de modifier profondément ce que les chercheurs appellent « l'environnement porteur d'obésité », c'est-à-dire boissons et nourritures énergétiques ainsi que la publicité et les emballages qui renforcent leur pouvoir d'attraction.

Si les enfants ne sont pas soustraits à cette suralimentation dès le départ, ils seront piégés pour la vie.

Vous pouvez penser que la connaissance de ces faits mène à accepter les obèses, à les voir avec empathie et à mettre fin à leur stigmatisation. Il n'en est rien. Il y a quinze jours, juste après que les données chiffrées placées en tête de cet article aient été publiées, David Cameron annonça un rapport qui pourrait priver les gens obèses des subventions publiques s'ils n'acceptaient pas les « traitements » mis au point pour eux.

Ce rapport, fait par Dame Carol Black, a déjà conclu d'avance : elle décrit huit fois l'obésité comme une situation « remédiable ». Vraiment ? Comment ? L'on va pouvoir évaluer « les effets bénéfiques d'un traitement afin de le prescrire ». Est-ce que Cameron et Black sont en train de proposer que les bénéficiaires éventuels soient obligés de se

soumettre à la chirurgie ? Ou seront-ils forcés d'accepter un régime alimentaire inutile et punitif ? Cela me semble une façon de disculper les industriels et les publicitaires pour mieux accabler ceux qui souffrent de leurs agissements.

Pourquoi avons-nous une épidémie d'obésité ? Est-ce l'espèce humaine a changé ? Sommes-nous sujets d'un effondrement général de notre volonté ? Non. Il est évident que les nourritures saturées de graisses et de sucres submergent le contrôle instinctif des enfants et des jeunes adultes, et qu'elles sont emballées et présentées par la publicité comme agréables, cool et faisant jouir de la vie. Nombre d'entre elles sont disposées dans les boutiques là où les enfants vont buter dessus, près des caisses, à bonne hauteur.

La maladie va continuer à ravager la population (et submerger lentement les services de santé) jusqu'à ce que changent ces dispositions. Mais la seule contribution du gouvernement a consisté à détruire les moyens de contrôle existants et à les remplacer par un « pacte de responsabilité » volontaire – et donc sans effet- signé par les fabricants et les distributeurs. Cette charte de bonne conduite leur permet de choisir –ou pas- d'utiliser un système semblable aux feux de signalisation, qui est la façon la plus simple d'informer les gens sur les conséquences probables de ce qu'ils mangent. Si bien que, sans surprise, beaucoup de fabricants ont choisi de ne pas l'utiliser. Car le contenu nutritionnel de la nourriture ne fait l'objet d'aucune régulation.

L'industrie, comme le gouvernement, vont refuser les solutions les plus évidentes jusqu'à ce que cela ne soit plus possible. En fin de compte, il y aura bien un changement, calqué sur les restrictions imposées à la filière du tabac, sur la publicité, le sponsoring, l'étalage et la facilité d'accès. Un jour, mais pas avant que plusieurs milliers de gens soient morts sans nécessité, il deviendra illégal de faire la publicité de nourritures et de boissons marquées par un feu rouge. Elles seront vendues sous un emballage neutre, nanties d'avertissements sanitaires et reléguées sur le haut des étagères.

Cela vous semble draconien ? Si c'est le cas, souvenez-vous que l'obésité atteint un quart de la population adulte et qu'elle augmente rapidement. Elle suscite une variété de maladies invalidantes – dont une seule, le diabète, est responsable d'un sixième des admissions à l'hôpital et de 10% de son budget. Dans quel miroir ce monde peut-il se regarder ? Si fumer entraîne des interventions féroces, pourquoi pas la suralimentation ?

Nous sommes devant un choix : soit nous reconnaissons que la seule façon efficace et humaine de faire face à l'épidémie d'obésité est d'empêcher davantage de gens de se faire piéger en réprimant les promoteurs ; soit on continue un programme qui humilie les gros, les

oblige à suivre un traitement obligatoire et brutal dont le seul résultat possible est une vie misérable.

Maintenant, posez-vous à nouveau cette question : laquelle de ces options est draconienne ?