

12 graphiques qui montrent pourquoi les gens deviennent gros

Par Eric Müller/27 juin 2017/

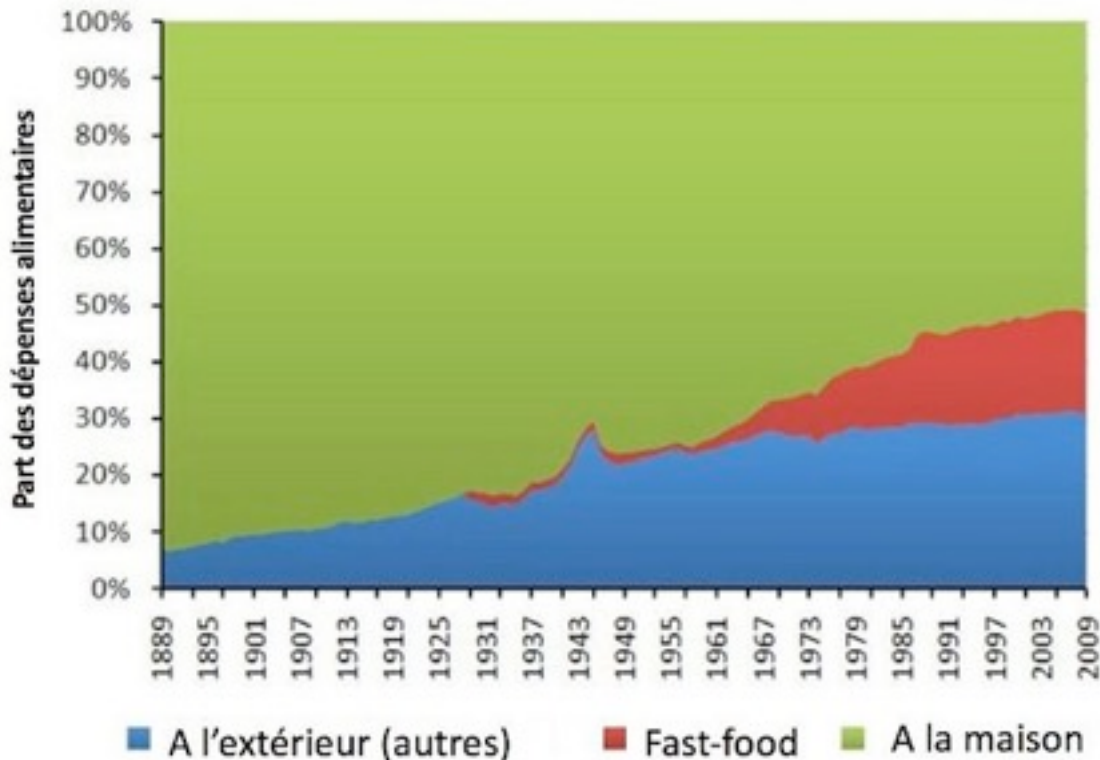
Les gens n'ont jamais été aussi gros et malades qu'aujourd'hui. Le nombre d'obèses a triplé depuis 1980, et cette « épidémie » s'abat surtout sur nos enfants.

La communauté scientifique n'est toujours pas d'accord sur les causes de l'obésité généralisée. Mais cela vient forcément de **notre environnement** (nos gènes ne peuvent pas avoir changé si vite).

Pour mieux comprendre cette tendance, j'ai compilé douze graphiques qui montrent pourquoi les Américains deviennent tous gros. Certes, c'est aux États-Unis, mais vous avez observé que les tendances américaines parviennent en Europe avec 10 ans de retard.

Ils ne cuisinent quasiment plus

Où mangent les Américains (1889-2009)



[1]

Ce graphique montre à quel point leurs habitudes alimentaires ont été bouleversées depuis 120 ans. Presque 50 % de leur budget alimentaire est dépensé pour manger hors de la maison. Et le tiers des dépenses extérieures va à la restauration rapide ! Sachant qu'un repas au restaurant coûte plus cher qu'un McDonald's, un KFC ou une Pizza Hut, on peut estimer qu'un **repas sur deux à l'extérieur** est un fast-food.

Mais ce n'est pas tout. Il est de plus en plus courant de se faire livrer à la maison – même McDonald's et Uber s'y sont mis ! Bien sûr, il est possible de se faire livrer des plats sains (exemple : une douzaine de sushis)... mais nous sommes programmés pour commander :

- Des plats très caloriques
- Riches en glucides
- Transformés et raffinés
- Cuits dans la friture
- En quantités importantes (pour profiter de la livraison gratuite à partir de 25 euros)

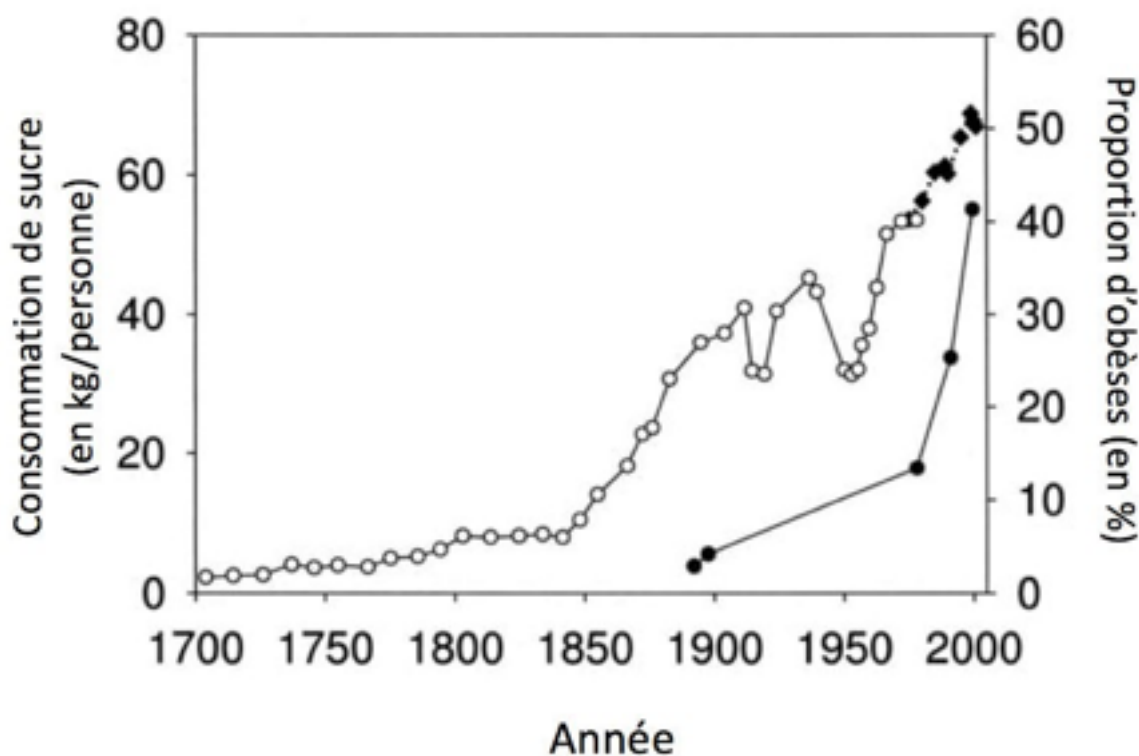
- Le tout accompagné d'un coca ou d'une bière

Voyez vous-même :

Si je vous dis « à emporter », vous pensez « pizza », « hamburger », « kebab-frites », « nems frits », « nouilles chinoises sucré-salé ». Personne ne pense « salade verte à l'avocat », « asperges vapeur à l'huile d'olive », « gazpacho tomates-poivrons ».

Par ailleurs, les rayons de surgelés ne cessent de s'agrandir, de même que la taille de nos congélateurs. Pour beaucoup, manger à la maison revient à manger surgelé : cordon-bleu, pizza, frites, etc. À vrai dire, ce graphique sous-estime l'importance de la malbouffe puisque, même à la maison, les gens mangent de la nourriture transformée.

Notre consommation de sucre a explosé



Je ne vais pas répéter que le sucre est notre pire ennemi. Depuis l'époque préhistorique, le sucre était si rare que nous avons

développé le réflexe de nous en bâfrer à la première occasion (pour faire des réserves). Or, depuis 150 ans la production a explosé et les prix se sont effondrés. Bien qu'il soit devenu omniprésent, notre attirance pour le sucre reste tout aussi puissante (nous avons besoin de temps pour évoluer).

C'est pourquoi votre cerveau réagit différemment en présence de sucre : il vous pousse à en manger davantage.

De nombreuses études démontrent que manger trop de sucre est mauvais pour la santé. Vous risquez :

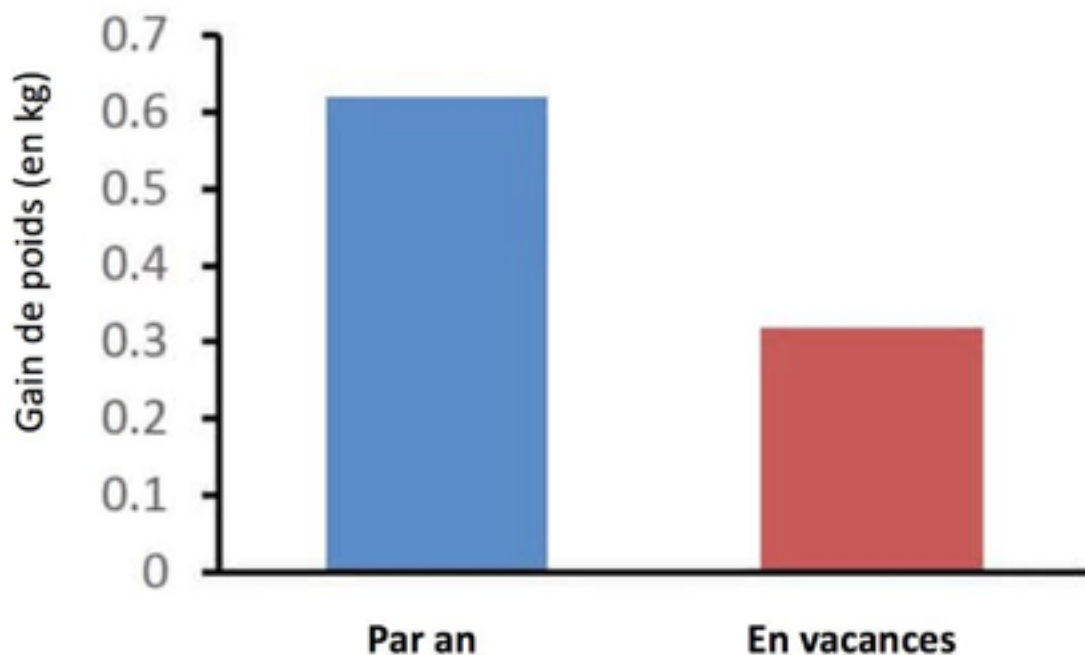
- Résistance à l'insuline
- Apparition de graisse abdominale
- Taux élevés de triglycérides

Les chercheurs ont montré que les gros consommateurs de sucre développent plus facilement un diabète de type 2, une maladie cardiaque ou un cancer.

Pour finir, le sucre bouleverse votre équilibre hormonal et vous pousse vers l'obésité [3].

C'est pourquoi on estime que le sucre est le principal facteur d'obésité.

Pendant les vacances, la population prend des kilos difficiles à perdre



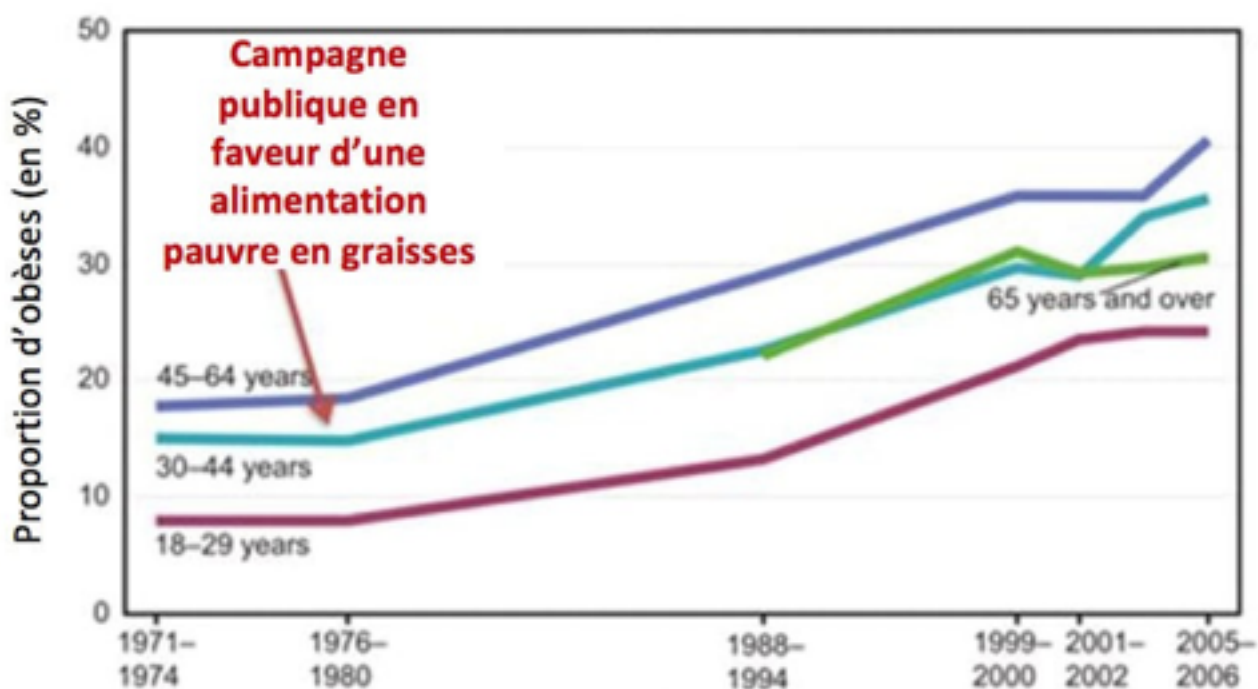
[4]

On ne devient pas obèse en une nuit... C'est un processus lent et insidieux qui s'étale sur plusieurs années.

Au cours d'une année, la prise de poids n'est pas linéaire. Le pic survient pendant les périodes d'excès alimentaires : les vacances et les fêtes. On passe plus de temps à table, on discute en mangeant. On mange sans faim, ou simplement pour passer le temps.

On observe le phénomène suivant : vous allez prendre, disons, cinq kilos pendant les vacances, et par la suite, vous réussirez à en perdre trois... mais il vous restera deux kilos installés pour de bon. De vacances en vacances, vous allez ainsi gagner du poids lentement mais sûrement [5].

L'épidémie d'obésité a commencé le jour où l'on a déclaré la guerre aux graisses



[6]

Au cours du XXe siècle, les maladies cardiaques sont devenues la première cause de décès.

De nombreux scientifiques se sont mis à expliquer que les graisses, notamment saturées, étaient la 1^{re} cause alimentaire de maladies cardiaques (la théorie a depuis été invalidée [7]).

Cette idée a servi de base aux **régimes pauvres en graisses** (surtout saturées) recommandés depuis les années 1970 par les autorités sanitaires. Il faut noter que le nombre d'obèses augmente depuis le jour où les autorités ont commencé à faire la chasse aux matières grasses.

Bien sûr, ceci ne prouve rien car une corrélation n'implique pas une causalité [8].

Cela dit, lutter contre les graisses saturées, mais pas contre les aliments transformés pauvres en graisses mais riches en sucre, contribue à changer – en mal – les habitudes alimentaires de la population.

Quantités d'études de long terme ont montré qu'un régime pauvre en graisses ne permet pas de perdre du poids, ni de prévenir les maladies cardiovasculaires ou le cancer [9].

La nourriture n'a jamais été aussi bon marché



[4]

Le facteur qui a contribué à nous faire manger davantage est la baisse du prix de l'alimentation.

Sur le graphique ci-dessus, vous voyez que la part de l'alimentation dans le budget était de 25 % en 1930, et que depuis les années 1980, elle tend vers 10 % !

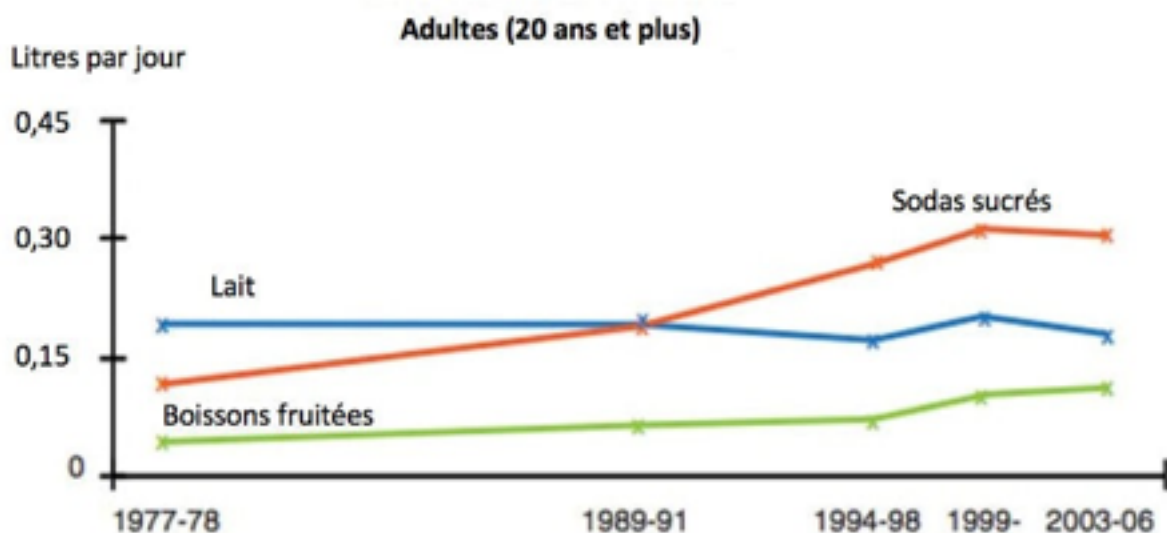
On peut s'en réjouir. Mais il faut voir que les vrais aliments (frais et entiers) restent chers – comme les tomates, les cerises et le poulet de Bresse. C'est la nourriture transformée qui ne coûte plus rien (par exemple la pizza surgelée).

Les aliments vrais, bio ou fermiers sont même si chers que peu de gens peuvent en acheter tous les jours. Dans les quartiers pauvres, la malbouffe est la seule alimentation que les familles peuvent se permettre. D'autant qu'avec les plats préparés, les familles finissent par ne plus savoir cuisiner !

S'il faut un corps sain pour avoir un esprit sain... comment les pauvres peuvent-ils s'en sortir s'ils n'ont accès qu'à de la nourriture :

- Transformée
- Riche en sucre
- Riche en céréales raffinées
- Pleine d'additifs
- Et d'huiles végétales hydrogénées (la « graisse des pauvres ») ?

Les gens boivent plus de sodas et de boissons fruitées qu'avant



Le cerveau est l'organe qui se charge de réguler nos besoins en énergie. Il s'assure que nous ne soyons ni chétif ni obèse.

Toutefois, le cerveau ne « perçoit » pas le sucre à l'état liquide comme le sucre à l'état solide [10].

Si vous absorbez 100 calories venant d'une boisson sucrée, votre cerveau ne va pas automatiquement vous pousser à manger 100 calories de moins pour compenser [11].

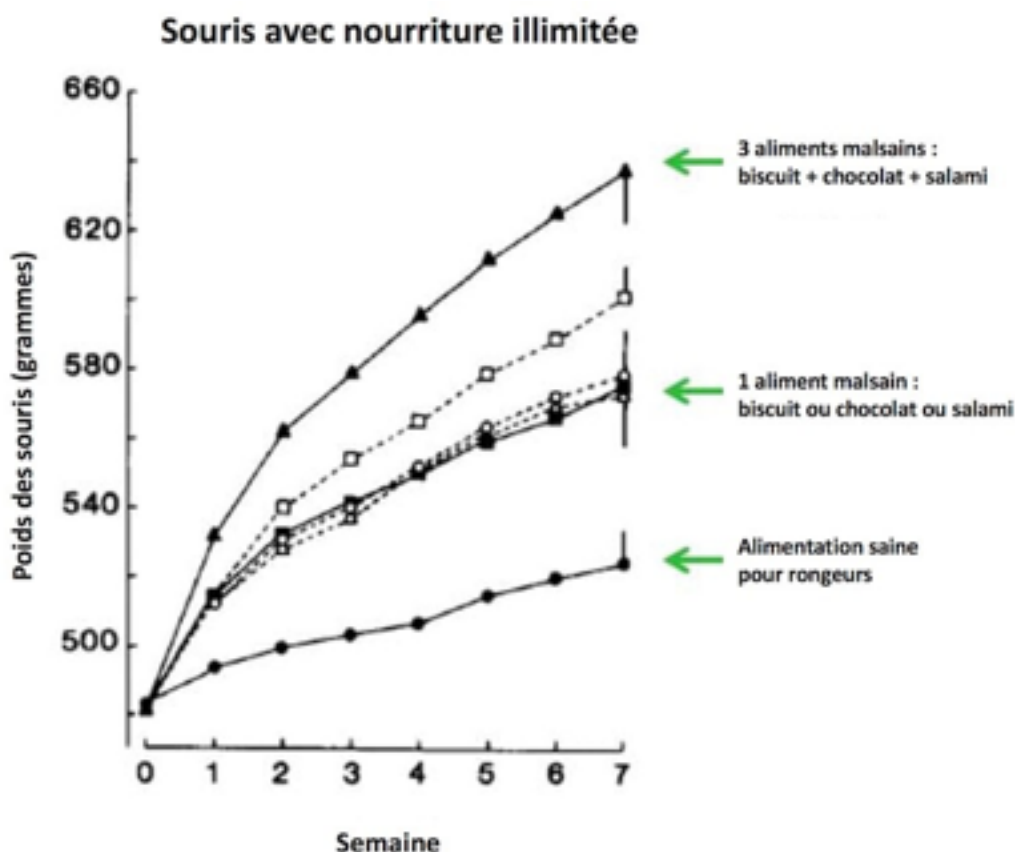
C'est pourquoi les sucres liquides font partie des aliments qui vous font prendre le plus de calories. Beaucoup de gens ignorent que la plupart des jus de fruits naturels contiennent autant de sucre que le Coca et le Sprite [12].

Les études montrent qu'une boisson sucrée par jour augmente de 60,1 % le risque d'obésité chez l'enfant [13].

Le sucre est mauvais... mais sous forme liquide, il est encore pire.

Avoir des placards pleins pousse à manger trop et à prendre des kilos

[4]



Un facteur majeur de surconsommation alimentaire est la (trop) grande variété de nourriture disponible.

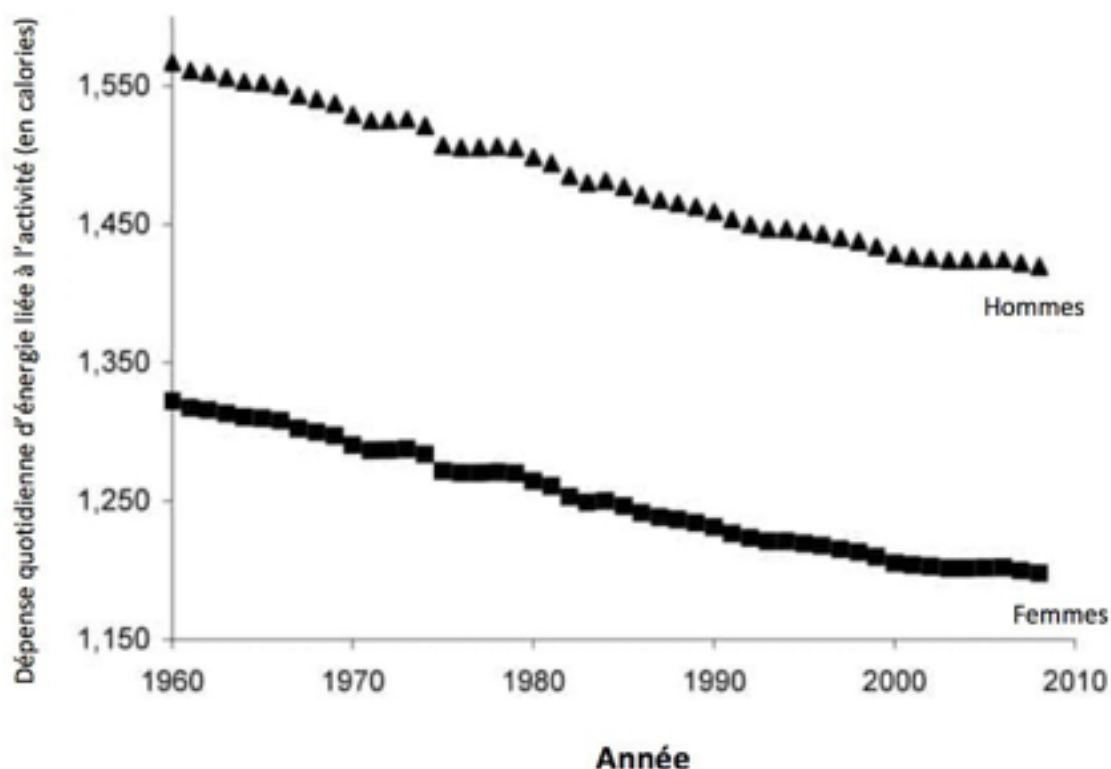
Ce graphique présente les résultats d'une étude menée sur des rongeurs [14]. Les chercheurs les ont divisés en trois groupes :

- Un groupe disposant de nourriture saine illimitée, c'est-à-dire des granulés pour rongeurs
- Un groupe disposant d'un aliment malsain illimité : biscuit, chocolat ou salami
- Un groupe disposant de 3 aliments malsains illimités : biscuit, chocolat et salami

Comme vous pouvez le voir, le groupe avec un seul aliment malsain a pris plus de poids que le groupe « nourriture saine ». Cependant le groupe avec 3 aliments malsains a pris nettement plus de poids que les deux autres.

Il est évident que le même phénomène s'observe chez les humains. C'est ce qui se passe quand vous êtes face à un buffet : vous voulez goûter à tout. Et vous finissez pas manger plus que votre corps ne le demande [15].

Les gens ne dépensent plus autant de calories au travail



[16]

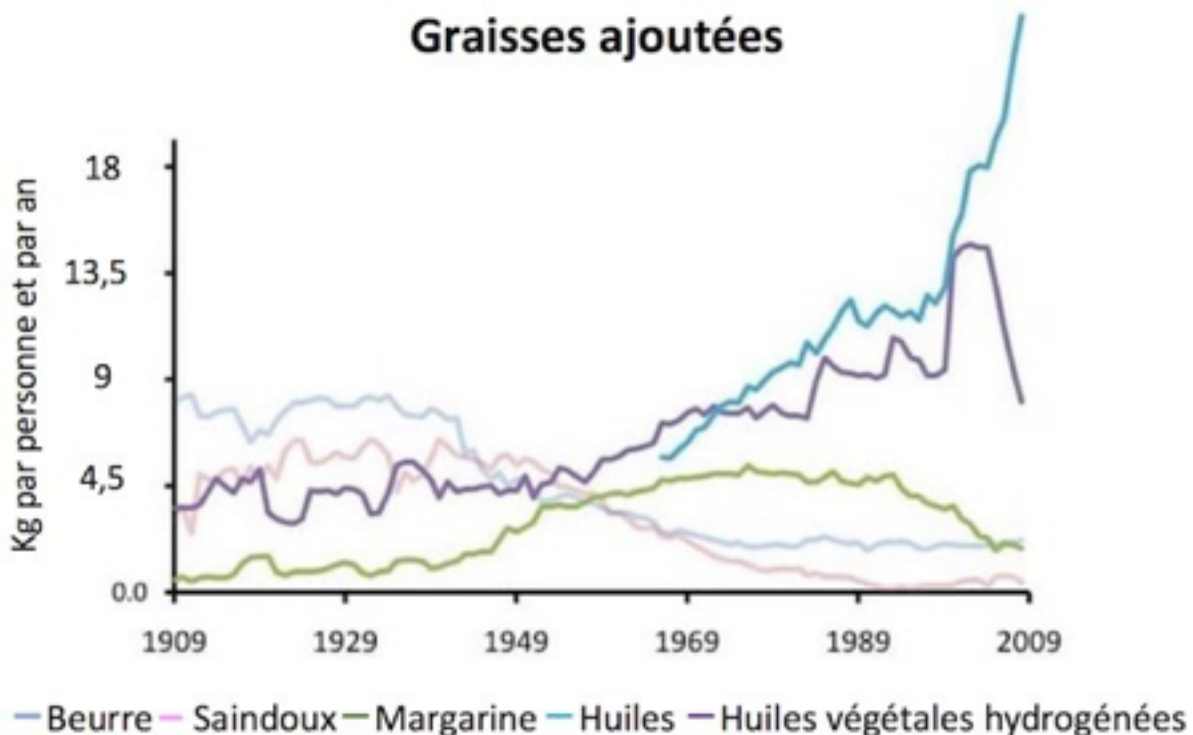
Beaucoup estiment que l'obésité est liée à la baisse de l'activité physique au travail.

Certes, la pratique libre d'une activité physique a augmenté (fitness, course à pied, sports).

Il n'empêche, la mécanisation fait que les métiers sont moins éprouvants physiquement, y compris parmi les agriculteurs et les ouvriers.

Le graphique ci-dessus montre que les gens brûlent environ 100 calories de moins par jour au travail. Cela peut conduire à une prise de poids sur le long terme.

Les gens consomment davantage d'huiles végétales, notamment dans les aliments transformés

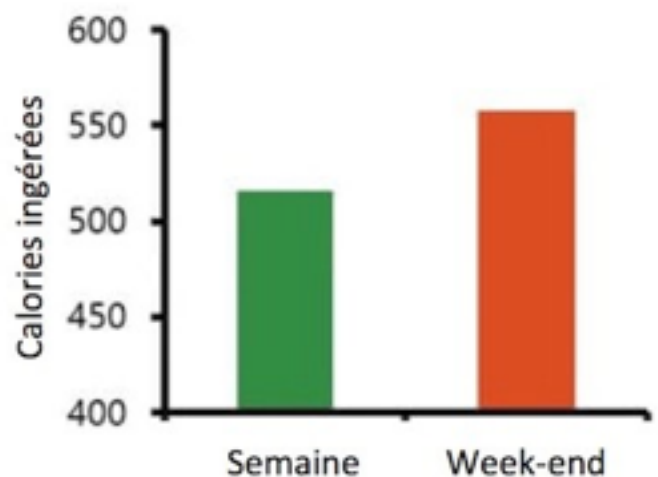
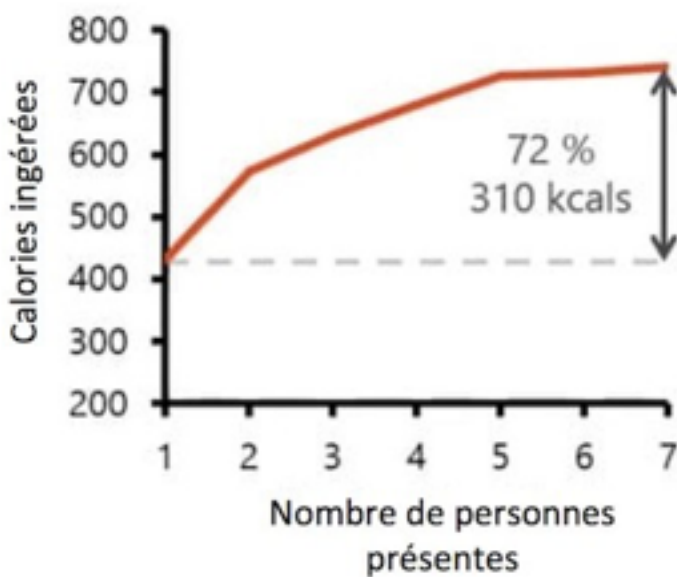


Les graisses que nous consommons ne sont plus les mêmes qu'il y a 100 ans.

Au début du XXe siècle, nous consommions d'abord des graisses animales comme le beurre ou le saindoux. Ces dernières ont été depuis remplacées par la margarine ou les huiles végétales hydrogénées.

Ces graisses végétales se retrouvent dans tous les plats transformés : biscuits, fritures, etc. Ajouter ces huiles à tous les plats augmente l'apport calorique et procure plus de plaisir (croustillant, goût). Tout cela encourage à manger plus que de raison.

Vous mangez plus quand vous êtes en groupe

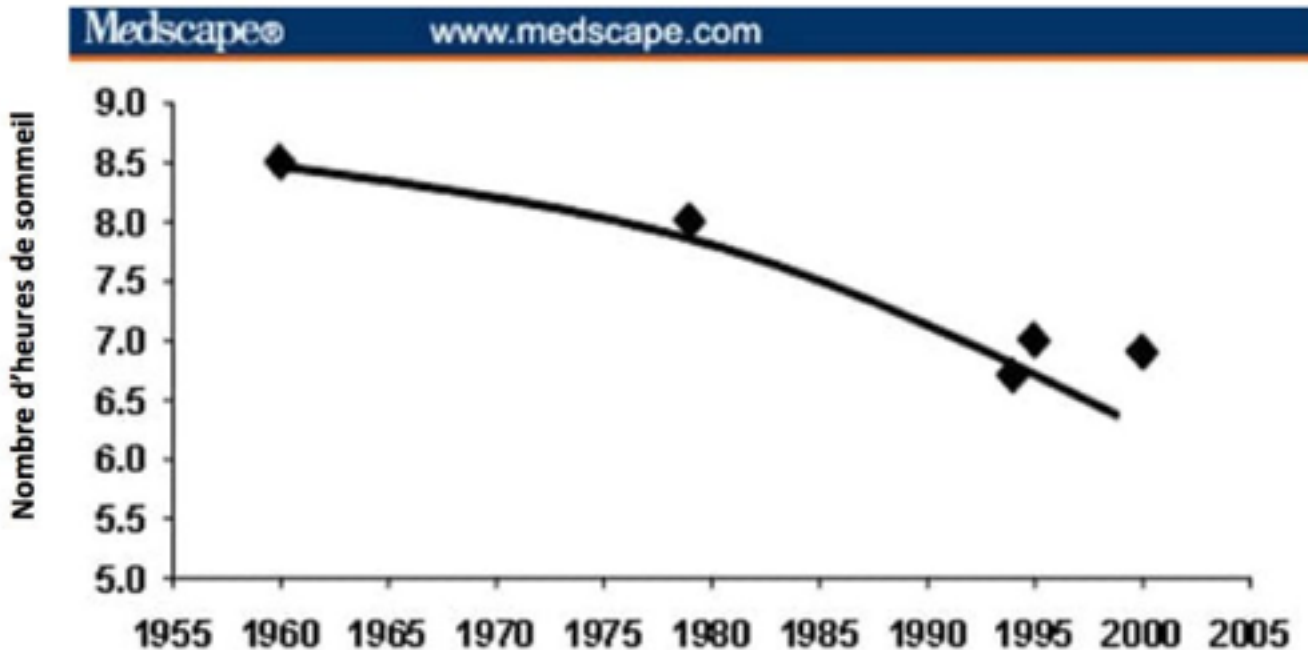


[4]

L'environnement social influence votre apport calorique. Autrement dit : manger en groupe pousse à manger plus que normalement. Selon une étude récente, manger avec plusieurs personnes peut augmenter de 72 %, soit 310 calories, l'apport calorique d'un seul repas [17].

D'autres études montrent que les gens ont tendance à manger plus durant les week-ends [18].

Les gens dorment moins



[19][20]

L'impact du sommeil sur la prise de poids est souvent négligé. Pourtant, on sait qu'un mauvais sommeil a des effets néfastes sur plusieurs hormones liées à la prise de poids et peut contribuer à augmenter la faim [21].

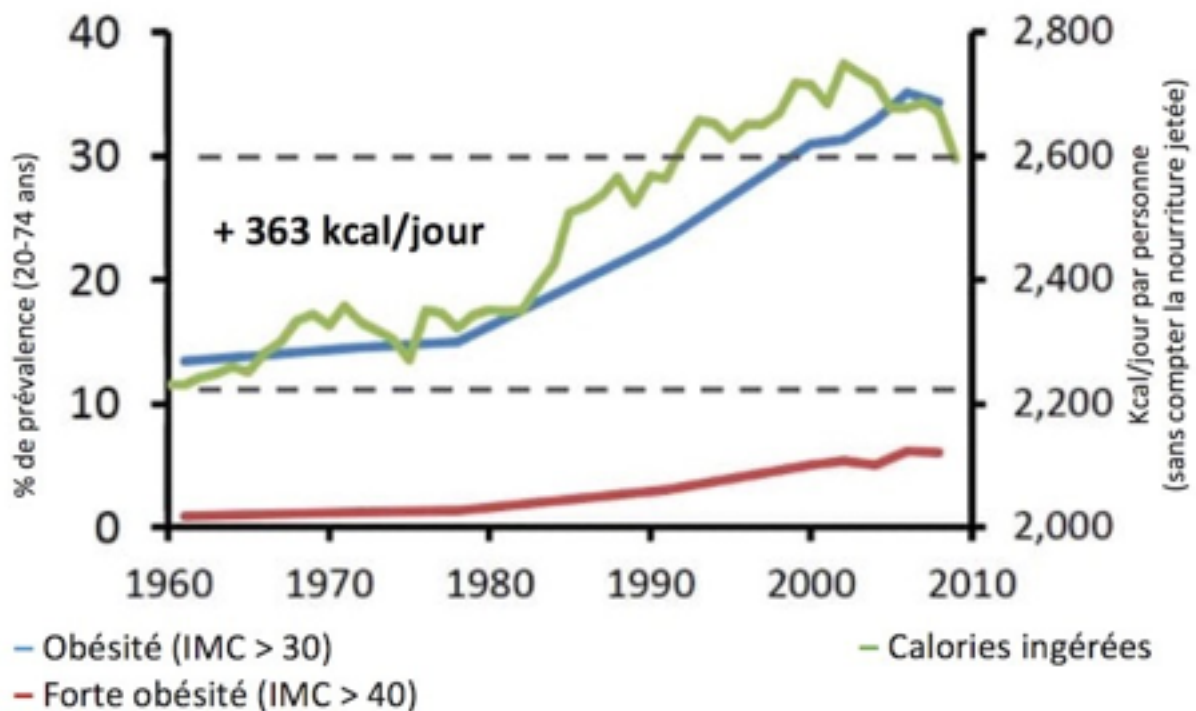
Le manque de sommeil augmente le risque d'obésité de :

- 89 % chez les enfants
- 55 % chez les adultes [22]

Depuis 1960, le temps moyen de sommeil est passé de 8 h 30 à 6 h 30 !

Les raisons sont nombreuses, mais la présence d'écrans en tout genre dans les chambres est la principale cause de ce dérèglement.

Nous mangeons plus qu'avant



[4]

Le débat continue. Certains accusent les graisses, d'autres les glucides, d'autres le sucre...

Mais ce graphique met tout le monde d'accord. Il est indéniable que l'obésité est due à l'augmentation de la consommation de calories – + 363 kcal/jour en 50 ans [23] [24].

Fondamentalement, la façon dont notre alimentation et notre environnement ont évolué a altéré le fonctionnement de notre cerveau et de nos hormones.

En d'autres termes, ces changements ont détraqué le système biologique censé nous empêcher de devenir gros.

Il s'agit de LA raison sous-jacente de la hausse de notre apport calorique et de l'obésité. Mais ce n'est pas un manque de volonté, comme beaucoup voudraient nous le faire croire...