

Par Dr Charles Leroux, chiropraticien D.C.

5 janvier 2009

Voici pour notre société le défi de la prochaine décennie

Avec 30% de la population obèse et près de 60% qui présentent un surplus de poids, Le début d'une nouvelle année vient souvent avec son lot de résolutions qui visent vers une meilleure santé : perdre du poids et faire plus d'exercice physique. L'obésité est la nouvelle épidémie du XXIe siècle. Les complications qui y sont associées sont nombreuses : maladies cardiovasculaires, diabète, hypertension, etc. Les coûts en santé explosent et la tendance ne pointe pas vers une amélioration. Pas surprenant alors que plusieurs se tournent vers les régimes.

D'accord, les Fêtes sont passées, nous avons tous trop mangé, trop bu et/ou pas assez dormi (à moins d'avoir appliqué à la lettre les recommandations de ma dernière chronique de décembre... ou de mentir... !). La réalité du surplus de poids est omniprésente et pour l'avenir de notre santé et celle de nos enfants, nous avons besoin de nous y attarder. Regardons ensemble les causes possibles de ce phénomène et comment pouvons-nous RÉELLEMENT nous aider à atteindre un poids santé.

Cause #1 : L'obésité est-elle dans nos gènes ?

Les enfants nés de parents obèses sont plus sujets à l'être également. Des chercheurs ont récemment isolé un gène de l'obésité SUPER (ironie...). Je n'écarte pas totalement cette hypothèse, les gènes peuvent jouer un rôle... un petit. Mais je crois aussi qu'il n'existe pas de méchants gènes qui sont la raison pour laquelle certaines personnes sont incapables de perdre du poids.

Les gènes constituent votre code personnalisé. Ils se transforment en fonction de ce que notre corps vit et subit. Autrement dit, les stress, toxines chimiques de notre environnement et notre alimentation et NOS PENSÉES transforment nos gènes et ils sont transmis à nos enfants lors de la conception. Nos gènes sont la CONSÉQUENCES de notre style de vie et non la cause.

La science montre également que nous n'avons à être victime de nos gènes et que nos pensées et un style de vie sain peuvent avoir le dessus sur ces derniers. (tapez épigénétique dans Google et lisez sur le sujet, c'est un *must* !!!)

Cause #2 : Est-ce que nos pensées nous rendent gros ?

Possiblement. À un niveau biochimique avec ce que je viens de vous énoncer précédemment, et à un autre niveau également : le lien émotionnel que plusieurs ont avec la nourriture. Et ça commence dès l'enfance, lorsque les parents donnent des bonbons comme récompense ; et ça continue à l'âge adulte quand les gens se réconfortent avec le *junk food* et les grignotines... Qu'est-ce qui rend un bol de crème glacée ou une pointe de pizza réconfortante ??? Rien, à part si vous pensez en ce sens.

Nos pensées influencent nos choix alimentaires et que ce soit pour se distraire en regardant la télé, pour se détresser ou peu importe la raison, il n'en tient qu'à vous de renverser cette tendance. Si par contre un blocage émotionnel est présent, un support professionnel (hypnose, psychologie) peut parfois s'imposer.

Cause #3: Est-ce que le système et les supermarchés nous rendent gros ?

Les émotions jouent un rôle certain, mais elles ne peuvent être 100% responsables de tout le portrait. Le système *moderne* de

l'alimentation a dénaturé la valeur de nos aliments. Les agents de conservation, les sucres raffinés, le sirop de maïs les mets transformés et les additifs alimentaires complètent le recette pour la prise de poids assurée.

Les Nord-Américains dépensent 90% de leur budget en alimentation sur des aliments transformés ou préparés. En conséquence, la quantité minimale en vitamine et en minéraux n'est souvent pas suffisante à tous les jours et en deuxième lieu, **ces aliments sont à indice glycémique élevé et interfèrent avec la capacité du corps de réguler son insuline.** Ce qui amène souvent à un dérèglement et une résistance à l'insuline. Les conséquences directes sont la prise de poids et le diabète. On peut renverser cette tendance et mêmes les signes et symptômes de l'obésité et des maladies connexes en rééquilibrant son niveau d'insuline. (voyez la deuxième partie de cette chronique : problèmes et solutions des diètes)



Quelles sont les autres causes possibles ?

Le périodique *International Journal of Obesity* mentionne d'autres points déclencheurs :

- la prise de certains médicaments pour la dépression, la haute pression, le diabète (incluant l'insuline). Même les antihistaminiques sont associés à la prise de poids.
- l'exposition aux toxines environnementales des pesticides, parfums, résines et solvants. Même de faible exposition peuvent contribuer au phénomène.
- Le manque de sommeil et d'exercice physique (mais ça, pas besoin des scientifiques d'une revue pour être d'accord...)

Il ne suffit pas de réduire le nombre de calories

Une chose à savoir, c'est qu'il vous faut éviter les aliments diète. **Ces produits ne vous aideront pas à perdre du poids, c'est même le contraire !** Plusieurs études révèlent que les additifs alimentaires qui remplacent le sucre, l'aspartame en tête, provoquent : une stimulation de l'appétit, une augmentation des rages de sucres et de gras, une augmentation des réserves de gras et un gain de poids.

Aussi loin qu'en 1986, la Société Américaine du Cancer documentait que des personnes consommant l'aspartame prenaient plus de poids que ceux qui l'évitaient. Alors fuyez ceci comme la peste, ce n'est qu'un effet parmi tous ceux dévastateurs de l'aspartame.

Et honnêtement, avez-vous déjà vu un buveur de Coke diète manger un tofu aux légumes ? Quels sont les avantages de boire un Coke diète avec un double cheeseburger... et des biscuits

comme dessert ? La bonne conscience ne vient pas avec le diète mais plutôt des choix santé. Et ça commence avec ce que vous achetez. Vous ne l'achetez pas, vous n'en mangez pas !

Maintenant, nous avons la bouche pleine... des causes de l'obésité ! Regardons les solutions !

La solution : revenir à la base !

Une alimentation complète et équilibrée et de l'exercice physique. Rien de nouveau sous le soleil me direz-vous. Et oui, il n'y a rien de révolutionnaire là-dedans. Ça fait partie des meilleurs investissements pour être santé. D'accord, au début ce n'est pas toujours facile, mais il y a moyen de faire tout ça en ayant du plaisir et plus d'énergie (oui oui, vous avez bien lu... !). Il vous faut quand même prendre la responsabilité pour votre santé et un engagement ferme envers votre réussite. Essayer, c'est se laisser la porte ouverte pour l'échec et les excuses. S'engager signifie tout faire en notre possible pour y réussir et c'est possible !

Finis déceptions, frustrations et confusions des anciennes diètes

Ces sentiments vous sont familiers ? Vous n'êtes pas seuls. Chaque année, des milliers des personnes commencent une diète qui se solde malheureusement par un échec. Chaque fois, nous finissons par renoncer à nos objectifs qui semblent impossible à atteindre. Ou alors les quelques kilos perdus sont rapidement repris et parfois même accompagnés de leurs amis qui s'ajoutent... rien de surprenant que la question se pose : « Pourquoi est-ce que je n'arrive pas à perdre du poids ? » En réalité, c'est l'inefficacité des diètes qui cause les échecs, pas nous.

Problème 1 : Solution instantanée. Les personnes à la diète réduisent souvent radicalement la quantité ou leur choix d'aliments et après avoir perdu du poids, elles reviennent à leurs anciennes habitudes. **Solution :** IL FAUT APPORTER DES CHANGEMENTS PERMANENTS À SON STYLE DE VIE

Problème 2 : Diète miracle = nutrition déséquilibrée : Trop souvent les diètes sont déséquilibrées en gras, glucides ou protéines, entraînant ainsi un déséquilibre nutritionnel. **Solution :** Pour une nutrition optimale, notre corps a besoin d'une gamme équilibrée de nutriments, autant en glucides, protéines qu'en gras appropriés.

Problème 3 : le piège des aliments à indice glycémique élevé. La consommation de ces aliments peut saboter même la meilleure diète en provoquant des hausses subites, suivies de chutes brusques du taux de glucose sanguin, ce qui provoque le retour de la faim et des fringales. Avec le temps, le pancréas n'arrive pas à suffire pour abaisser le taux de sucre et le surplus se transforme en graisse. Et le yoyo amène le développement du diabète de type 2

et de l'obésité. **Solution :** Mettre l'accent sur des aliments à faible indice glycémique afin d'équilibrer le taux de glucose sanguin et de prolonger la sensation de satiété et de mieux être.

Une opportunité pour rééquilibrer notre santé et amorcer une perte de poids

Sachez qu'il existe un programme de remise en forme qui permet de rompre efficacement le cycle des diètes typiques, déséquilibrées et à haut indice glycémique. Le programme REPARTIR À ZÉRO d'USANA est un programme nutritionnel qui offre une solution de recharge saine et efficace aux diètes miracles sans fondement scientifique.

Les produits offerts sont basés sur la science de la nutrition cellulaire. Ils sont à faible indice glycémique (même les diabétiques peuvent les consommer), et contiennent des gras essentiels et des protéines de qualité.

Grâce à ce programme, vous pouvez en aussi peu que 5 jours : amorcer une perte de poids, maîtriser vos fringales et adopter un mode de vie sain en vous libérant de vos mauvaises habitudes alimentaires.

Invitation à une conférence pour tous !

- Voulez-vous renoncer aux diètes à effet yoyo et réussir véritablement à perdre du poids ?
- Estimez-vous que vous méritez un mode de vie plus sain et plus gratifiant ?
- Voulez-vous repartir votre organisme à zéro et faire peau neuve pour la nouvelle année?
- Recherchez-vous une solution de recharge plus nutritive aux repas sur le pouce ou aux collations ?

Si vous avez répondu oui à une de ces questions, venez assister à la conférence du 27 janvier, à 19h30. Vous pourrez ainsi vous renseigner sur notre programme de remise en forme et déguster les différents produits du programme REPARTIR À ZÉRO. Venez en grand nombre !



Au Printemps de la Vie est un centre chiropratique ayant une approche de santé globale basée sur les 5 piliers de la santé :

- S= système nerveux libre d'interférences
- A= attitude mentale positive
- N= nutrition et supplémentation de qualité
- T= temps de repos approprié
- E=exercice physique régulier

Notre mission est de servir avec passion, amour, intégrité, respect et compassion les personnes de tous âges et leur famille afin de les aider à s'exprimer et à cheminer vers une qualité de vie et une santé optimales, à la hauteur de leur plein potentiel.

Pour plus d'informations sur notre approche et nos services et les prochaines conférences :

www.auprintempsdelavie.com

Vous avez aimé cette chronique ? Merci de partager cette chronique à votre entourage !