



Dans ce bulletin, nous explorerons les données scientifiques qui expliquent les causes de l'obésité ainsi que les facteurs qui font en sorte que certaines personnes prennent du poids.

# Comprendre la science derrière l'obésité peut aider à expliquer pourquoi l'obésité n'est souvent pas de votre faute

L'obésité est causée par plusieurs facteurs, dont certains sont hors de notre contrôle. Cela explique pourquoi la gestion du poids peut être si difficile et pourquoi elle ne se limite pas au régime alimentaire et à l'exercice.

Comme nous l'avons déjà mentionné dans les bulletins précédents, l'obésité est une maladie complexe et chronique qui dépend de multiples facteurs, notamment les suivants<sup>1</sup> :



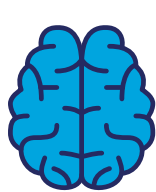
**L'environnement**  
(notre environnement et ses effets sur notre mode de vie et notre santé)



**La génétique**  
(caractéristiques héritées de nos parents)



**La physiologie**  
(biologie du fonctionnement de l'organisme)



**La psychologie**  
(état mental)



**Le statut socioéconomique**  
(position sociale et économique d'une personne)

Approfondir les facteurs physiologiques qui contribuent à l'obésité nous permet de mieux comprendre les conséquences associées à la perte ou à la prise de poids ainsi que de trouver les solutions appropriées<sup>1,2</sup>

## Pourquoi est-ce difficile de perdre du poids sans le reprendre?

Il s'avère que la réaction naturelle du corps à la perte de poids est d'essayer de le reprendre!

### Que sont les hormones?

Les hormones sont des signaux chimiques essentiels dans notre corps. Il existe des centaines d'hormones différentes que le corps utilise comme messagers pour communiquer et organiser les processus complexes qui régulent de nombreuses fonctions corporelles. Plusieurs hormones clés interviennent dans la régulation de l'appétit et du poids corporel.



### Comment influent-elles sur l'appétit et la consommation de nourriture?

Des variations dans les taux d'hormones participant à la régulation de l'appétit peuvent nous faire sentir affamés ou rassasiés. Certains organes dans notre corps comme l'estomac, les intestins, et les tissus graisseux font appel aux hormones pour envoyer des messages au cerveau afin de lui communiquer notre sensation de faim ou de satiété<sup>3</sup>.

### Quelles hormones participent à la régulation de l'appétit?

Il y a 3 principales hormones responsables de signaler au cerveau qu'une personne a assez mangé<sup>3</sup> :


#### Les hormones « Je suis rassasié »

Comment s'appellent-elles?	D'où proviennent-elles?
Leptine 	Cellules graisseuses
PYY GLP-1 	Intestins

GLP-1 : glucagon-like peptide-1; PYY : peptide YY.

Il existe également une hormone importante qui indique à une personne quand elle a faim<sup>3</sup> :

#### L'hormone « J'ai faim »

Comment s'appelle-t-elle?	D'où provient-elle?
Ghréline 	Estomac

La quantité de chacune de ces hormones et leur interaction dans le corps et le cerveau, associées à des facteurs externes tels que la disponibilité des aliments, contrôlent la quantité de nourriture que nous mangeons et peuvent altérer la capacité d'une personne à gérer son poids.

Après une perte de poids, la réponse biologique du corps est de tenter de le reprendre.



Il s'agirait d'une réponse évolutive visant à prévenir la famine. Nos ancêtres hommes des cavernes cherchaient constamment de la nourriture et emmagasinaient de la graisse afin de survivre. La nourriture était rare et difficile à trouver.

Les humains sont encore biologiquement programmés pour chercher et consommer de la nourriture. Cependant, nous vivons maintenant dans un environnement où la nourriture est plus disponible que jamais, ce qui rend difficile la gestion du poids à long terme<sup>4</sup>.

Les scientifiques ont constaté que lorsqu'il y a une perte de poids, on observe une élévation des taux d'hormones qui stimulent l'appétit et la prise de poids dans le corps. Ils ont également constaté que le déséquilibre des taux d'hormones peut être maintenu pendant au moins un an après la perte de poids. Les variations de nos taux d'hormones modifient notre appétit, ce qui augmente l'appétit et entraîne une consommation de nourriture supérieure à celle dont notre corps a besoin<sup>5,6</sup>.

L'obésité n'est pas seulement causée par un manque de volonté ou de motivation. Les facteurs biologiques, y compris les variations des taux d'hormones de l'appétit, contribuent à faire de la perte de poids un défi à long terme<sup>5,7</sup>.

## Découvrez les propos d'une personne aux prises avec l'obésité

« Je réussissais à perdre du poids, mais je le reprenais toujours. »

N'oubliez pas que la gestion du poids est un processus qui dure toute la vie. Ne vous découragez donc pas si vous reprenez une partie du poids que vous avez perdu. Avec un soutien et un traitement appropriés, vous arriverez à maintenir votre poids. C'est pourquoi il est important d'avoir des discussions régulières avec votre médecin à ce sujet, comme vous le feriez pour d'autres problèmes médicaux ou d'autres préoccupations concernant votre santé.

### Souhaitez-vous en savoir plus?

Pour obtenir des renseignements et des ressources supplémentaires sur les facteurs qui contribuent à l'obésité et sur les conséquences que cela peut avoir pour vous ou pour une personne qui vous est chère :



Visitez Obésité Canada



Parlez avec votre professionnel de la santé



Communiquez avec votre service des ressources humaines



Nous voulons de vos nouvelles!  
Envoyez-nous un courriel à l'adresse [NNCICustomerCare@novonordisk.com](mailto:NNCICustomerCare@novonordisk.com) pour nous faire part de vos idées et commentaires.

Dans le prochain bulletin, nous discuterons des complications liées à l'obésité et des bienfaits d'une perte de poids de 5 à 10 %.

Références : 1. Obesity Education Initiative et al. « Clinical Guidelines on the Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults: The Evidence Report », Bethesda, MD: National Institutes of Health, 1998. 2. Badman MK, Flier JS. « The gut and energy balance: visceral allies in the obesity wars. », Science, 2005;307(5717):1909-1914. 3. Torekov S, et al. « Obesity—an indication for GLP-1 treatment? », Obesity pathophysiology and GLP-1 treatment potential, Obes Rev. 2011;12(8):593-601. 4. Lev-Ran A. « Human obesity: an evolutionary approach to understanding our bulging waistline. », Diabetes/metabolism research and reviews, 2001;17(5):347-362. 5. Sumithran P, et al. « Long-term persistence of hormonal adaptations to weight loss », New England Journal of Medicine. 2011;365(17):1597-1604. 6. Freedhoff Y, et al. « Best weight: a practical guide to office-based obesity management », Obésité Canada, 2010. 7. Lau DC, et al. « Lignes directrices canadiennes de 2006 sur la prise en charge et la prévention de l'obésité chez les adultes et les enfants. », CMAJ. 2007;176(8):1-117.