

John De Castro, de l'université Sam-Houston, au Texas, explore depuis les années 1970 les déterminants de la prise alimentaire dans l'écosystème naturel des êtres humains. Il a notamment montré que manger avec d'autres convives augmente la dimension des repas proportionnellement au nombre de participants. Le fait de voir manger les autres nous inciterait à consommer, et les repas pris en groupe étant souvent plus festifs, nous mangerions davantage. Ce qui paraît contradictoire avec les recommandations habituelles selon lesquelles mieux vaut manger en famille que seul devant la télévision...

LE MANGEUR DISTRAIT

C'est que l'impact des facteurs sociaux sur l'alimentation est très nuancé. Ainsi, une série d'études menées entre 2010 et 2012 en Île-de-France par France Bellisle, de l'Inra, et ses collègues a révélé que la convivialité diminue plutôt la consommation alimentaire des jeunes femmes et des adolescents. En revanche, dans ces études, la télévision augmente la prise alimentaire des adolescents en surpoids ou obèses. Il est désormais bien établi que la télévision favorise l'obésité, non seulement par la sédentarité et le grignotage, mais aussi par la stimulation de la prise de repas. Quelle en est la raison ?

La distraction contribuerait largement à cet effet. En 2013, l'équipe de Suzanne Higgs, de l'université de Birmingham, a analysé 24 études sur la consommation alimentaire et conclu que la distraction augmente la quantité d'aliments consommée au cours du repas, mais plus encore celle consommée plus tard dans la journée... comme si l'état de satiété était diminué. Cet effet serait largement contrecarré par plus d'attention à ce que nous mangeons. D'autres distractions, comme la musique, sont susceptibles d'augmenter la consommation lors d'un repas.

Les conséquences pratiques sont importantes, notamment d'inciter à cultiver une certaine attention à ce que nous mangeons, non pas pour y exercer un contrôle cognitif excessif, mais pour que les mécanismes inconscients, que nous avons décrits, puissent s'exprimer de manière fine et complète. D'ailleurs, si vous avez un animal domestique, vous savez qu'il n'apprécie guère que vous le distrayiez lorsqu'il mange...

Nous ne saurions conclure sans évoquer le rôle essentiel de l'activité physique. Dès 1967, Jean Mayer et Donald Thomas, de l'École de santé publique de Harvard, ont montré que des rats compensent exactement la dépense énergétique occasionnée par des séances d'exercice physique en mangeant, de sorte que leur poids se maintienne. Plus important encore, l'absence d'exercice physique conduit à une surconsommation, apparemment paradoxale, et à une prise de poids importante et rapide.

En fait, ce n'est pas si paradoxal que cela quand on sait que le lien « descendant » entre

cerveau et périphérie se fait en grande partie via le système nerveux dit « autonome » qui est entretenu par... l'exercice physique ! Donc, sans exercice physique, ce lien n'est pas pleinement fonctionnel, de sorte que l'organisme n'adapte pas correctement les apports énergétiques aux dépenses. Voilà qui devrait s'ajouter aux arguments en faveur d'une activité physique quotidienne.

Mais comme les rats, compensons-nous l'énergie dépensée au cours d'une séance d'exercice physique en mangeant plus ? En 2013, en reprenant l'ensemble des études publiées, Matthew Schubert, de l'université Griffith, en Australie, et ses collègues ont conclu qu'il n'y a pas, en moyenne, de compensation énergétique, que ce soit lors du repas qui suit la séance ou dans les 24 heures. En d'autres termes, les mécanismes de dépense énergétique piocheraient en priorité dans les réserves du tissu adipeux plutôt qu'en stimulant la motivation alimentaire. Bien sûr, cela nécessite d'avoir des réserves corporelles suffisantes. Le sportif « sec », c'est-à-dire avec une très faible masse grasse, récupère partiellement, voire entièrement, l'énergie consommée en mangeant.

LA PART DE L'ENVIRONNEMENT

Finalement, notre comportement alimentaire dépend-il plus de notre environnement que de notre physiologie ? En 2011, De Castro estimait à 86 % la part de l'environnement dans la prise alimentaire, réduisant à la portion congrue la part de la neurobiologie. C'est une vision réductrice qui méconnaît le rôle de la biologie dans l'impact de l'environnement ; l'idée qu'il n'y aurait pas de réponse physiologique aux facteurs environnementaux est fautive. Comme nous l'avons dit, en s'accroissant, la masse grasse produit de la leptine, qui diminue au niveau cérébral la motivation alimentaire. Aussi certains n'ont-ils pas besoin de se restreindre volontairement après quelques jours d'agapes festives, leur corps procédant spontanément à cet ajustement.

L'interdépendance des neuromédiateurs et leur ubiquité rendent donc à ce jour illusoire la séparation entre phénomènes internes et externes à l'organisme. Le comportement alimentaire est le type même de mécanisme intégratif qui peine à se décrire de manière simplifiée. Pourtant, si nous apprenions à ceux qui en ont besoin comment fonctionne leur organisme vis-à-vis de la nourriture, qui sait si nous ne trouverions pas plus de solutions aux problèmes de suralimentation que rencontre une part croissante de l'humanité. ■

NOS ÉMOTIONS, NOS ENVIES OU LE CONTEXTE INFLUENCENT NOTRE PRISE ALIMENTAIRE

BIBLIOGRAPHIE

D. CHAPELOT ET K. CHARLOT, *Physiology of energy homeostasis: Models, actors, challenges and the glucostatic loop*, *Metabolism*, vol. 92, pp. 11-25, 2019.

D. CHAPELOT, Quantifying satiation and satiety, in *Satiation, satiety and the control of food intake, Theory and practice*, Woodhead Publishing Series in Food Science, 2013.

A. MEKHMUKH ET AL., Influence of environmental factors on meal intake in overweight and normal-weight male adolescents. A laboratory study, *Appetite*, vol. 59, pp. 90-95, 2012.

D. CHAPELOT ET J. LOUIS-SYLVESTRE, *Les Comportements alimentaires*, Lavoisier, 2004.

D. CHAPELOT ET AL., A role for glucose and insulin preprandial profiles to differentiate meals and snacks, *Physiology Behavior*, vol. 80, pp. 721-731, 2004.

CHRISTOPHE ANDRÉ



Nos instincts alimentaires sont dérégulés, mais on peut y remédier

Pourquoi manger est-il devenu un problème pour beaucoup ?

Christophe André : Je vais vous répondre par une autre question: quand avez-vous eu faim pour la dernière fois? Pour ma part, je sais en tout cas que cela fait assez longtemps. Nous ne nous en apercevons même plus: nous avons perdu la vraie sensation de la faim – et par conséquent, celle de la satiété. Je ne dis pas ici qu'il faudrait retourner à une situation économique ou historique telle que nous devrions souffrir de la faim. Simplement, il s'agit de retrouver le sens de la satiété. Car la satiété est le signal de notre corps qui nous dit si nous avons assez mangé ou non. En l'absence de ce signal, nous recherchons mille conseils et instructions pour savoir comment nous alimenter. Notre société, qui a banni la faim, a en même temps fait la part belle aux donneurs de conseils en matière de diététique.

Qu'est-ce qui dérégule ces signaux ?

Christophe André : Partout et en permanence, la nourriture nous est présentée à profusion. Jamais dans l'histoire de l'humanité un nombre aussi grand d'individus

BIO EXPRESS

12 JUIN 1956
Naissance
à Montpellier.

1980
Doctorat
en médecine
à Toulouse.

1992-2018
Médecin psychiatre
à l'hôpital Sainte-
Anne, à Paris.

2019
Publie *Le Temps
de méditer*,
aux éditions
de L'Iconoclaste.

n'a eu un accès aussi large à la nourriture. La société occidentale a atteint une sorte de folie de ce point de vue. À la fois quantitativement, et parce qu'on nous incite en tout temps et en tout lieu à consommer de la nourriture. Un exemple représentatif, parce que se rapportant aux étapes les plus précoces de la vie: nous avons parfaitement intégré l'idée que nos enfants auront un coup de barre à l'école à différentes heures de la journée, et qu'il faut absolument ajouter une barre énergétique dans leur sac, ce qui dérégule la glycémie et provoque ce que l'on redoute. Alors que si l'on a bien mangé le matin, le coup de barre n'arrive pas. La dérégulation est aussi qualitative: nourriture chargée en exhausteurs de goût, trop salée, trop sucrée. Nous ne pouvons plus faire confiance à nos instincts car ils sont dérégulés.

Comment retrouver le sens de la satiété ?

Christophe André : Nos instincts alimentaires étant en grande partie dérégulés, nous devons utiliser pour cela notre conscience, qui peut toujours être développée. C'est cette conscience qui peut nous aider, à force de temps et de discipline, à mieux savoir ce qui nous incite à