

Pourquoi je grossis ? Les raisons médicales

En général si on prend du poids, c'est parce qu'on mange trop, mal ou qu'on ne fait pas assez de sport. Mais, parfois, aussi, d'autres facteurs entrent en ligne de compte, notamment médicaux. Petite revue de détail. PAR CLAIRE GABILLAT

L'alimentation et le manque d'exercice n'expliquent pas toujours nos rondeurs. Il y a aussi le niveau d'hormones, fluctuant au cours des cycles, et l'âge, bien sûr. Le vieillissement ralentit le métabolisme, et les calories sont plus difficiles à brûler. Sans parler de la chute d'œstrogènes au détour de la cinquantaine, avec cette graisse qui s'accumule autour de la taille... Mais il y a aussi les kilos invincibles, ceux qui se sont installés plus ou moins rapidement et qui ne bougent pas malgré tous nos efforts. Et si leur origine était médicale ? La question mérite qu'on s'y arrête, surtout si la prise de poids est survenue sans augmentation des apports alimentaires. Car, en effet, bon nombre de maladies et de traitements créent des désordres métaboliques dont l'excès de poids, ou d'eau, est parfois l'un des seuls symptômes visibles. Passage en revue de ces troubles silencieux, ou non, qui dérèglent notre balance interne...

Les intolérances alimentaires

C'est un phénomène très fréquent auquel on ne pense pas toujours en premier lieu. Si, contrairement aux allergies classiques, elles ne sont pas dangereuses, leurs conséquences dépassent les simples troubles digestifs (ballonnements, crampes, nausées, côlon irritable, constipation, diarrhée, vomissements...), et peuvent se manifester des heures, voire des jours, après l'ingestion de certains aliments comme les produits laitiers (lactose, lactoglobulines) et les céréales contenant du gluten (gliadine). Parmi les symptômes les plus fréquents (fatigue, troubles respiratoires et cutanés, maux de tête ou douleurs articulaires), il y en a un qui peut mettre la puce à l'oreille : la prise de poids rebelle. Les intolérances alimentaires provoquent une inflammation chronique de la paroi intestinale à l'origine de nombreux désordres métaboliques. Une grande partie des kilos en trop s'explique alors par la libération de certaines hormones et la rétention d'eau déclenchée par l'inflammation.

L'hypothyroïdie

La thyroïde est une petite glande située à la base du cou, qui sécrète des hormones impliquées dans la régulation de notre métabolisme. Il suffit qu'elle n'en fabrique pas assez pour que les réactions se produisant dans notre organisme ralentissent, avec des répercussions sur tout le corps, et notamment sur sa capacité à brûler les graisses. Du coup, même avec un appétit égal, voire amoindri, la baisse d'activité de la thyroïde rime souvent avec une prise

de poids. Et comme cette hypothyroïdie – qui concerne environ 10% de la population et trois fois plus les femmes que les hommes – reste souvent asymptomatique, le surpoids qu'elle entraîne peut paraître inexplicable. Le pire, c'est qu'il ne se limite pas à un ou à deux kilos. La maladie favorise en effet une série de symptômes qui influent indirectement sur la prise de poids. Les personnes qui en souffrent sont aussi plus sensibles à la fatigue et ont tendance à diminuer leur activité physique...

KILOS ET HORMONES

Certaines périodes de la vie d'une femme, riches en variations hormonales, favorisent la prise de poids : la puberté, le début de la contraception orale, la grossesse et la ménopause. Cette dernière est même une période charnière, puisque les femmes peuvent prendre de quatre à sept kilos.

La dépression

C'est un fait : les personnes déprimées mangent souvent plus que les autres. Le stress, l'anxiété et la dépression sont des facteurs importants d'obésité. Tout simplement parce que, selon les études les plus récentes, ils augmenteraient le taux de cortisol, une hormone qui participe à la bonne répartition des graisses dans l'organisme. En situation de stress physique ou psychologique, elle stimule la transformation des graisses en sucres, ainsi que l'appétit, afin d'assurer au corps un approvisionnement suffisant en énergie. Ce phénomène se traduit non seulement par une prise de poids, mais aussi par l'accumulation de graisses au niveau abdominal, elles-mêmes fortement associées au développement des maladies cardio-vasculaires : accidents vasculaires cérébraux, crises cardiaques...

Certains médicaments

De nombreux médicaments ont, entre autres effets indésirables, celui de faire grossir de plusieurs kilos, quand ce n'est pas une bonne dizaine, voire plus. C'est le cas des antidépresseurs (Prozac, Zoloft...), des anxiolytiques (Xanax, Lexomil, Tranxène...) et des neuroleptiques (antipsychotiques, antiépileptiques...) qui augmentent la faim ou ralentissent le métabolisme de base : l'organisme brûle alors moins de graisses. Il en est de même pour les corticoïdes, utilisés pour traiter les maladies inflammatoires : asthme, maladie chronique intestinale, polyarthrite rhumatoïde... S'ils sont pris sur de longues périodes, ils vont non seulement stimuler l'appétit, mais aussi freiner l'élimination de sel, favorisant du même coup la rétention d'eau. Les bêtabloquants, prescrits pour traiter l'hypertension artérielle, et certains anti-diabétiques peuvent aussi entraîner une prise de poids. Il en est de même pour certains anticancéreux, comme l'hormonothérapie utilisée contre les récidives de cancer du sein.

Les maladies du rein et du cœur

Les maladies rénales ou cardio-vasculaires sont souvent – et longtemps – silencieuses. L'un des premiers signes est une rapide prise de poids sans raison apparente. Quand les reins, le cœur ou les vaisseaux ne fonctionnent pas correctement, le corps retient plus d'eau que d'habitude, et se met à gonfler. Cette rétention d'eau, souvent généralisée, peut faire grimper la balance de quatre à cinq kilos. Elle est particulièrement visible au niveau du visage, autour des yeux (surtout le matin), et des chevilles, notamment si on reste longtemps debout. Ces ▶▶

LABORATOIRE DES
GRANIONS®

Métabolisme des sucres
et des graisses

GRANIONS®
DE CHROME 200 µg/j

Sans goût - Sans conservateur



Expert en Oligothérapie depuis 1948

Le chrome est un oligo-élément essentiel pour le métabolisme des glucides et des lipides. Co-facteur de l'insuline, il en favorise l'activité et contribue au maintien d'une glycémie normale. Une supplémentation en GRANIONS® de Chrome 200 µg par jour vous aidera à réguler le métabolisme des sucres et des graisses dans votre organisme. GRANIONS® de Chrome 200 µg par jour est facile d'utilisation et sans goût : 2 ampoules par jour diluées dans un peu d'eau, de préférence en dehors des repas.

Complément alimentaire. Environ 12,00€ prix public constaté.
www.granions.com

En vente en pharmacie
Demandez conseil à votre médecin

LABORATOIRE DES
GRANIONS®

œdèmes périphériques, parfois extrêmement importants, n'ont rien à voir avec les formes d'insuffisance veineuse qui donnent les jambes lourdes. Lorsqu'on appuie tout doucement sur la peau, la marque ne s'efface pas. Dans ce cas, on doit consulter rapidement.

L'apnée du sommeil

Très fréquente, puisqu'elle touche près d'un homme sur quatre, et d'une femme sur dix, l'apnée du sommeil se caractérise par l'arrêt de la respiration plusieurs fois par nuit. Ces pauses respiratoires ont des conséquences sur la qualité du sommeil. Et des répercussions sur le poids. D'abord parce qu'elle augmenterait le taux d'une hormone qui accroît l'appétit (la ghréline) et abaisserait celui de l'hormone de la satiété (la leptine). Ensuite parce qu'elle diminuerait également les hormones brûle-graisses comme la testostérone et l'hormone de croissance. Ces désordres métaboliques que l'on retrouve de façon générale chez tous ceux dont le sommeil est perturbé se traduisent concrètement par un surpoids. D'autant que ne pas dormir suffisamment crée un cercle vicieux, en entraînant stress, irritations et autres troubles de l'humeur, eux-mêmes facteurs de prise de poids.

Les ovaires polykystiques

Ce syndrome qui touche de 5 à 10% des femmes en âge d'avoir des enfants est lié à un déséquilibre hormonal. Il se caractérise par la présence de nombreux petits kystes sur les ovaires, des troubles des règles, une pilosité abondante et de l'acné. C'est une cause fréquente d'infertilité, mais aussi de surpoids inexplicable. Il entraîne en effet une résistance à l'insuline, l'hormone qui normalise le taux de sucre dans le sang. Résultat : de 50 à 70% des femmes atteintes d'un syndrome des ovaires polykystiques présentent aussi un excès de poids. Les kilos pris se localisent surtout autour du ventre.



Un bilan pour comprendre

« Dans 5% des cas, on grossit parce qu'on mange trop. Dans 95% des cas, c'est parce que le corps fonctionne mal. » Le Dr Didier Panizza signe *Stratégie pour maigrir !*, Testez éditions, 22 €.

Une tumeur bénigne ou non

Une prise de poids rapide et inexplicable peut aussi provenir de la présence d'une tumeur, cancéreuse ou non. C'est le cas par exemple des tumeurs de l'ovaire, et notamment d'une tumeur (ou kyste) dermoïde. Parfaitement bénigne, cette dernière se développe sur les ovaires des femmes en âge de procréer. La plupart n'occasionnent aucun symptôme, mais certaines font prendre du poids et, même, devenir tellement importantes qu'elles remplissent l'abdomen. Idem pour les fibromes utérins, également bénins, qui peuvent grossir au point d'être parfois confondus avec une prise de poids, voire une grossesse. Enfin, certaines tumeurs du cerveau, qui compriment ou infiltrent le centre de la satiété, n'occasionnent aucun autre signe apparent qu'une prise de poids anormale.

Un déséquilibre hormonal

Les cycles féminins sont cadencés par un savant mélange de deux hormones synthétisées par les ovaires, les œstrogènes et la progestérone, qui ont une grande influence sur la production de graisse et la rétention d'eau. Il suffit que leur équilibre vacille, pour que les kilos s'accumulent. Les déséquilibres hormonaux se traduisent souvent par une augmentation de l'appétit, lors de la deuxième partie de cycle, après les règles. Ils jouent également sur la répartition des graisses : l'excès d'hormones féminines (les œstrogènes) se traduit ainsi généralement par une prise de poids sur le bas du corps (culotte de cheval, intérieur des cuisses et des genoux), alors que l'excès d'hormone « masculine » (la progestérone) entraîne plutôt le stockage de graisse au niveau du ventre.

Le syndrome de Cushing

Cette maladie rare affecte essentiellement les jeunes femmes entre 20 et 40 ans. Elle est provoquée par une surproduction d'hormones glucocorticoïdes soit par le corps lui-même, via le cortisol ; soit par un apport extérieur, via des médicaments. Le syndrome de Cushing est difficile à diagnostiquer, car ses manifestations sont aussi nombreuses que banales : hypertension artérielle, diabète, troubles psychiques, ostéoporose... Mais les signes caractéristiques restent la prise de poids et le changement d'apparence : la graisse est en effet surtout localisée sur la partie haute du corps, au niveau du tronc, du cou et du visage, alors que les bras et les jambes restent souvent minces. Le traitement (chirurgie, radiothérapie ou médicament inhibant la production de cortisol) va alors dépendre, bien évidemment, de sa cause. ■



notre expert

LE DR DIDIER PANIZZA est l'un des rares spécialistes de la médecine morphologique.

« DÉBUSQUER LES CAUSES DE SURPOIDS GRÂCE À L'IMAGERIE »

SELON VOUS, LES RÉGIMES NE SONT PAS LA SOLUTION IDÉALE AU SURPOIDS. POURQUOI ?

La notion de surpoids est souvent associée à celle de régime et de restriction. Or, le plus souvent, nous grossissons, non à cause de nos habitudes alimentaires, mais parce que notre corps est mal « réglé ». Quand on n'arrive pas à maîtriser son poids, c'est, en général, parce que les systèmes hormonaux qui régulent la fabrication, le stockage et l'élimination de la graisse sont perturbés.

COMMENT TROUVER L'ORIGINE DE CES PERTURBATIONS ?

Grâce à un diagnostic précis et personnalisé, reposant sur des examens d'imagerie médicale spécifiques, de haute technologie, et un bilan biologique qui explore les systèmes hormonaux et leurs interconnexions. Ce bilan nutri-métabolique identifie le type de graisse et sa localisation, et aussi les phénomènes métaboliques qui en sont responsables.

QUE NOUS APPREND L'IMAGERIE MÉDICALE SUR NOTRE POIDS ?

Le scanner du corps entier et la tomodensitométrie abdominale permettent de déterminer de façon précise la quantité de graisse et sa répartition dans le corps. Ce qui est très important. La graisse abdominale, par exemple, est corrélée à de nombreux risques pour la santé : diabète, accidents cardio-vasculaires, maladies neuro-dégénératives, cancers... Ces risques sont majeurs quand elle s'accumule en profondeur, mais moindres quand elle se trouve juste sous la peau. La thermographie est également intéressante. Elle permet de mesurer les graisses chaudes, capables de s'éliminer, et les graisses froides qui n'ont pas cette capacité. Couplées aux données biologiques, les images aident ainsi à bâtir une stratégie pour mincir sans nuire à la santé.

QUELLE EST CETTE STRATÉGIE ?

Elle est adaptée à chacun et consiste à supprimer la cause de l'excès de poids en restaurant l'activité métabolique qui fonctionne mal : pancréas, foie, côlon, thyroïde, glandes surrénales, glandes sexuelles... Le corps retrouve ainsi son équilibre entre besoins énergétiques et capacité à utiliser cette énergie.