

## L'obésité résulterait davantage d'un manque d'activité physique que d'une suralimentation

### Sources

Rolland-Cachera MF (1996) **Les voies de la largesse**. Sport et vie. Hors-série 4:2.

Rolland-Cachera MF (1996) **Les voies de la largesse**. Sport et vie. Hors-série 4:28.

Malgré l'apparition sur le marché de toute une gamme de produits allégés et de la réduction de la consommation de lipides qui s'ensuit, il semble que l'obésité continue à gagner du terrain.

La prise de poids semble un processus assez simple a priori; on consomme davantage d'énergie que l'on en dépense et, par conséquent on emmagasine des réserves sous forme de graisse. Mais, lorsqu'on examine de plus près ce phénomène, on réalise qu'il est beaucoup plus complexe. En effet, des études réalisées auprès de personnes obèses indiquent que leur apport calorique n'est pas forcément supérieur à la moyenne. Qu'est-ce qui explique alors la prise de poids? Un apport trop important en sucre? en gras? un manque d'activité physique?

Des études menées dans des écoles révèlent que ce qui différencie les jeunes obèses des minces, c'est le niveau d'activité physique bien plus que les habitudes alimentaires.

On a tenté de déterminer ce qui différenciait l'alimentation des obèses pendant la petite enfance (moins de 2 ans) et celle des personnes qui conservent un poids santé. Une forte corrélation a été établie entre l'apport relatif en protéines des enfants et le développement de l'obésité dans les années suivantes. Cela s'expliquerait par une production accrue de facteurs de croissance favorisant le développement de tous les tissus, notamment du tissu adipeux.

L'activité physique permettrait de rééquilibrer l'apport relatif en protéines parce qu'elle favorise la consommation accrue de glucides.

Annabelle Dumais et Guy Thibault