

VALEUR DE CONSIGNE : VOICI CE QUE VOTRE CORPS ESSAIE DE VOUS DIRE

Donna Ciliska

Comment se fait-il que lorsqu'on essaie de perdre du poids, même si l'on suit toujours le programme recommandé, on perd de moins en moins de poids, puis on s'arrête de perdre, et bien souvent même, on en reprend? Cette réaction presque universelle est très décourageante pour les personnes qui essaient de mincir. On se dit « Je dois avoir quelque chose qui cloche. Il faut que je mange encore moins si je veux perdre du poids ou me maintenir. » Et lorsque le plateau suivant arrive, on se dit « À quoi bon essayer? » Les privations ne suffisent plus à produire le résultat désiré, mènent à trop manger (peut-être même à la frénésie alimentaire) et on reprend rapidement du poids.

Le corps humain est capable de s'adapter aux situations de pénurie ou d'excès d'énergie (de nourriture). Plusieurs études ont montré que ce ne sont pas seulement les habitudes alimentaires, mais également l'hérédité qui déterminent la taille du corps d'un ou une adulte. Les adultes qui n'essaient pas consciemment de contrôler la taille de leur corps conservent un poids remarquablement stable au fil du temps. Ces trois facteurs pris ensemble ont mené à la description d'une « valeur de consigne » – un point de référence autour duquel le corps tend à garder un poids stable. Comme exemple d'une autre valeur de consigne – si la température du corps s'élève au-dessus de 37°C, ou s'abaisse en dessous (par exemple à cause d'une infection ou d'une exposition à des températures froides), une variété de mécanismes physiques se déclenchent pour tenter de faire retrouver au corps sa température normale et s'y maintenir.

En matière de poids adulte, il est possible que chaque individu ait une valeur de consigne déterminée par prédisposition génétique. En situation de prise de poids, il a été prouvé scientifiquement que certaines personnes voient une augmentation de leur métabolisme (la vitesse à laquelle leur corps brûle les calories) de façon que l'énergie superflue soit éliminée. Après cette période de prise de poids, il leur est relativement facile de retourner à leur valeur de consigne préalable. Mais lorsqu'on essaie de descendre plus bas que sa valeur de

consigne, on obtient le contraire de l'effet désiré. Le métabolisme peut ralentir lorsqu'on mange moins de nourriture ou qu'on augmente la quantité d'exercice. Ceci mène à un ralentissement de la perte de poids, à un plateau, ou même à une reprise de poids pour quelques calories supplémentaires. C'est notre corps qui essaie de stabiliser son poids.

Ces mécanismes ont servi à expliquer pourquoi peu de personnes sont capables de maintenir une quelconque perte de poids après avoir suivi un régime pour maigrir. Celles qui maintiennent un poids plus bas que leur poids original étaient probablement au-dessus de leur valeur de consigne avant de commencer leur régime. Elles ont perdu du poids et ont atteint leur valeur de consigne, pour s'y maintenir sans restrictions constantes. Cependant, les personnes qui sont déjà à leur valeur de consigne, mais au-dessus d'un poids « moyen » et qui font un régime pour maigrir, essaient de descendre en dessous de leur valeur de consigne, et voient en conséquence leur métabolisme ralentir et reprennent rapidement malgré le peu de calories qu'elles mangent, parce que leur corps essaie de conserver le poids « normal » du point de vue physique, mais « élevé » du point de vue culturel. Votre valeur de consigne, à la différence de votre cerveau, n'a que faire de la mode. Vous avez beau vous dire que 70 kg est beaucoup trop élevé pour la silhouette que vous souhaitez, est plus élevé que les tableaux comparant la taille d'une personne à son poids l'indiquent et est également plus élevé que ce que votre médecin recommande. Il reste tout de même que c'est exactement le poids que vos gènes ont décidé pour vous. Ceci cause un réel conflit. Les mannequins de mode sont maintenant plus minces que la femme nord-américaine moyenne de 23 p. 100. Une proportion très minime de la population est naturellement de cette taille. Le reste d'entre nous mène une bataille dont il est impossible de sortir vainqueur si nous tentons d'atteindre cet idéal.

Comment mesure-t-on sa valeur de consigne? Un des problèmes concernant le concept de valeur de consigne, c'est qu'il n'y a pas de façon directe de la mesurer. On ne peut pas décider par exemple que sa valeur de consigne est de 65 kg. On ne peut qu'estimer être à sa valeur de consigne si on a mangé « normalement » et fait de l'exercice modéré régulièrement pendant une année environ. On estime que c'est le temps qu'il faut à peu près, sans régime, pour permettre à son métabolisme et à son poids de retourner à ce qui est normal pour une personne. Bien entendu, ceci s'applique également aux adultes. Ce concept ne peut s'appliquer avant que la croissance ne se soit arrêtée. Une autre façon d'estimer est d'observer sa famille d'origine. Quelle est la taille de vos parents, de vos frères et sœurs et de leurs parents? Une certaine taille est un « trait de famille » et fait fi de la mode!



Une controverse existe sur ce qui peut modifier la valeur de consigne. Pendant la grossesse par exemple, on voit augmenter la quantité de tissu adipeux en même temps que le poids. C'est un domaine dans lequel il se fait pas mal de recherche. On essaie de découvrir les raisons pour lesquelles un groupe de femmes reprend immédiatement son poids d'avant la grossesse, alors que d'autres femmes ne le retrouvent jamais. Certains chercheuses et chercheurs disent que des facteurs, comme les régimes à répétition ou certains médicaments élèvent la valeur de consigne de façon permanente. D'autres disent qu'on est « artificiellement au-dessus de sa valeur de consigne » et qu'on retrouvera son poids « naturel » avec le temps. Il y a à présent plus de questions que de réponses.

Alors qu'est-ce que ceci signifie? Que l'on ne sera jamais mince? Qu'on peut manger tout ce qu'on veut et ne jamais prendre de poids? On peut perdre du poids; on peut prendre du poids. Mais l'implication d'un concept de valeur de consigne, c'est que plus on s'éloigne de sa valeur de consigne, plus il est difficile de continuer, et que le corps tente alors de retrouver son poids « naturel ». Lorsqu'on permet à son poids de rester stable, à sa valeur de consigne, c'est bien meilleur pour la santé qu'un cycle de perte et de reprise de poids.

Cela signifie qu'il faudrait considérer son poids comme on considère sa taille. De la même façon qu'on est prédisposé génétiquement à être petit, moyen ou grand, on est prédisposé génétiquement à être mince, moyen ou gros. Il y a de nombreuses activités positives à faire au lieu de se fixer sur compter les calories, manger des repas de « régime » ou de faire de l'exercice dans le but avoué de perdre du poids. Il vaudrait mieux choisir des activités qui nous font sentir bien dans notre peau et confiant en nos capacités. Ces activités peuvent inclure de répondre à des désirs, des rêves et des aspirations de toujours, qu'on a longtemps remis à plus tard.

En résumé, il y a une bonne nouvelle et une mauvaise nouvelle. La bonne nouvelle, c'est que ce n'est pas la peine de culpabiliser, de se croire « faible » ou « paresseux » parce qu'on n'a pas réussi à maintenir son poids après l'avoir perdu. La mauvaise nouvelle, c'est que nous vivons dans une culture qui attache énormément de prix à la minceur de la femme. Il faut apprendre à nous accepter nous-même et à accepter les autres, quel que soit leur poids naturel. Il faut aussi apprendre à contester la notion que les personnes minces sont, par définition, plus heureuses et plus intelligentes, et ont plus de plaisir dans la vie.

Lectures supplémentaires

BENNETT, W., et J. GURIN. *The Dieter's Dilemma: Eating Less and Weighing More*, New York : Basic Books, 1982.

KANO, S. *Making Peace with Food*, Danbury (Connecticut) : Amity Publishing Co., 1985.

POLIVY, J. et C.P. HERMAN. *Breaking the Diet Habit*, New York : Basic Books, 1983.

Cet article apparaît sur le site Web du « National Eating Disorder Information Centre » (NEDIC) au www.nedic.ca.

Suite de la page 8

LANGILLE, D., et autres. *Developing understanding from young women's experiences in obtaining sexual health services and education in a Nova Scotia community: Lessons for educators, physicians, and pharmacies*, Halifax (Nouvelle-Écosse) : Dalhousie University, Department of Community Health and Epidemiology, 2000.

LONGO, R. E., S. M. BROWN et D. PRICE-ORCUTT. « Effects of internet sexuality on children and adolescents », dans COOPER, A., éd., *Sex and the Internet: A guidebook for clinicians*, New York : Brunner-Routledge, 2002, p. 87-105.

M^cCALL, D., et autres. « Écoles, santé publique, sexualité et VIH », Toronto (Ontario) : Conseil des ministres de l'Éducation, 1999.

ROFFMAN, M. D., D. SHANNON et C. DWYER. « Adolescents, sexual health, and the internet: Possibilities, prospects, and challenges for educators », *Journal of Sex Education and Therapy*, vol. 22, n° 1, 1997, p. 49-55.

SHPRITZ, D. « One teenager's search for sexual health on the net », *Journal of Sex Education and Therapy*, vol. 22, n° 1, 1997, p. 56-57.

STATISTIQUE CANADA. « Enquête sociale générale : utilisation d'Internet », *Le Quotidien*, [En ligne], 26 mars 2001. [<http://www.statcan.ca/Daily/Francais/010326/q010326a.htm>]. (Téléchargé le 16 juillet 2005).