

Urgence : perdre du poids!

Autor(en): **Manevy, Jean V.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations : aînés**

Band (Jahr): **27 (1997)**

Heft 11

PDF erstellt am: **18.04.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-827475>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Urgence: perdre du poids!

Dans un communiqué spécial publié à Genève, l'OMS vient de tirer le signal d'alarme. Une épidémie d'un type inédit, venue des Etats-Unis, menace le monde développé et en voie de développement. L'OMS qualifie de «pandémie» la propagation, sur des continents entiers, d'un mal dénoncé à l'échelle planétaire pour la première fois dans l'histoire de l'humanité: l'obésité.

La maigritude, l'art de demeurer mince et de garder la ligne, était le sujet de choix des magazines féminins à l'approche des vacances d'été. «Perdez vos kilos en trop pour être belles dans vos maillots». Aujourd'hui, l'OMS, s'adressant aux femmes aussi bien qu'aux hommes et à tous les adolescents, prodigue le même conseil, mais en changeant de cible. «C'est pour préserver votre vie que vous devez perdre vos kilos superflus».

Pourquoi une telle dramatisation d'un sujet qui, jusqu'ici, prêtait plutôt à sourire? Petits bedons, petites brioches, aimables rondeurs, poignées d'amour... on admirait les

plantureuses naïades de Rubens. On se moquait des bourgeois enrobés de Daumier. Et puis des images sont arrivées des Etats-Unis. Les descendants des cow-boys, secs et noueux, apparaissaient gras et bedonnants. L'épidémie d'obésité venait d'éclater.

«Victoire» de l'obésité

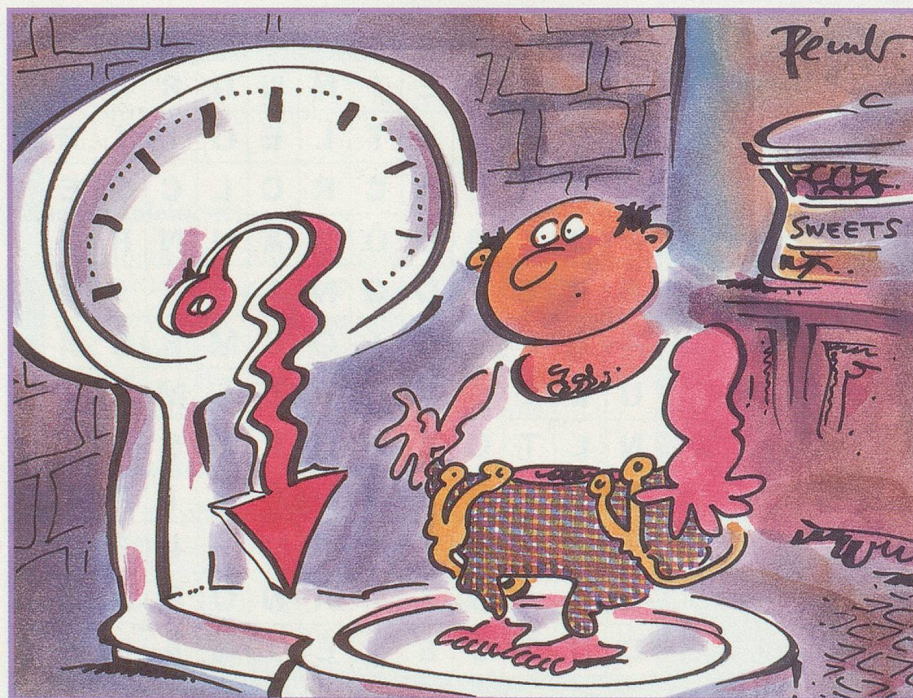
Avant les médecins, ce sont les sociologues qui étudient le phénomène. Leur conclusion arrive bientôt: les obèses, c'est la société «moderne» qui les fabrique. Les classes supérieures paraissent plutôt épargnées par l'épidémie. Les bourgeois (grands et petits), économes et

épargnants de nature, ne se laissent pas séduire par les sirènes de la grande consommation. Ils en sont moins les victimes.

En conséquence, ils sont moins touchés par l'obésité que la masse grandissante d'une nouvelle catégorie sociale, bientôt baptisée par les sociologues américains: «lumpen bourgeoisie». Une sous-bourgeoisie générée par les dernières convulsions sociales (disparition du prolétariat, aussi bien celui des usines qui ferment que des campagnes qui se dépeuplent). Une classe sociale difficile à distinguer de la bourgeoisie (petite ou moyenne) dans la foule des grandes surfaces, des supermarchés et des cités-dortoirs: mêmes automobiles, mêmes vêtements, mêmes logements. Mais eux dépensent largement leur argent dans les rayons d'alimentation. Aussi leurs caddies sont-ils plus chargés, leurs silhouettes plus lourdes et leurs tailles plus enveloppées. Ce sont eux qui fréquentent les «fast food», mangent les «hamburgers» et boivent les sodas gazeux et la bière moussante. Téléspectateurs assidus, ils adoptent les modes alimentaires imposées par la publicité: crèmes glacées, viandes sur barbecue, pizzas généreuses en pâte et en huile.

Une vraie maladie

Né en Amérique, érigé en modèle de société, le phénomène va bientôt s'observer dans les pays en relèvement de pauvreté ou d'épreuves. Il y a eu les «gros-gras Grecs», puis, sur les plages de la Mer Noire, les Tchèques ventrus et les Roumains adipeux. Et chez les Russes, le président Boris Eltsine lui-même doit subir des cures d'amaigrissement pour que son cœur reste en état et lui permette de diriger le pays. Exactement ce que dénonce l'OMS: «L'obésité est une véritable maladie... et un déterminant majeur de nombreuses maladies comme le diabète, la cardiopathie coronarienne, les attaques...»



L'OMS fait état d'études montrant que l'obésité touche plus de la moitié des adultes de nombreux pays. Elle est courante chez les industrialisés. En Europe occidentale, sa prévalence est de 10 à 25% chez l'adulte, elle est de 20 à 25% en Amérique. En Europe de l'Est, 40% des femmes sont frappées par ce mal qu'il faut bien appeler aujourd'hui «la maladie des gros».

Clients par millions

La montée de l'épidémie d'obésité n'avait pas échappé aux grands groupes pharmaceutiques. Leurs laboratoires fourbissaient leurs armes, des médicaments pour maigrir, des «coupe-faim». Un fabuleux marché de 70 millions de «clients» s'ouvrait à eux. «Redux», «Pondéral», «Isoméride» répondaient à cette demande.

Mais bientôt les médecins déclenchèrent l'alarme: les médicaments pour maigrir sont responsables de

troubles cardiaques et pulmonaires graves. Et puis, aboutissement de quelque 70 études entreprises sur les animaux de laboratoire, les industriels de la pharmacie eux-mêmes sonnent l'alerte: les coupe-faim, utilisés par 50 millions de «trop gros» à travers le monde, comportent le risque d'attaquer et de détruire certaines cellules du cerveau, notamment celles qui acheminent une hormone essentielle, la sérotonine.

Contre le diabète

Il y a quelques semaines, le 15 septembre dernier, le fabricant français du coupe-faim le plus absorbé dans le monde (Redux-Pondéral), décide lui-même de «geler» son produit-miracle en raison des dangers qu'il comporte. Depuis, les autorités sanitaires américaines et françaises ont prononcé l'interdiction pure et simple de ces produits. Alors? Quoi faire? Comment maigrir? Les médecins semblent se répéter, en insistant sur la nécessité d'une alimentation saine (un peu plus coûteuse même dans les supermarchés): légumes verts frais, salades, fruits, viande maigre, poissons, peu de farineux et de féculents, pas de «hamburgers», pas de sodas, pas de bière. Sortir de table avec une délicieuse petite sensation de faim. Et puis, de l'exercice, sans excès ni esprit de compétition: la marche d'un pas vif plutôt que le jogging, du vélo et de la natation.

Obésité, hypertension, sont des signaux d'alarme pour le diabète, maladie qui n'est pas inéluctable chez toute personne assez raisonnable pour se surveiller. Quant aux personnes dont le destin est lié à des injections d'insuline (pour compenser celle que le pancréas produit mal), elles sont si disciplinées et respectueuses de leur traitement, que la surveillance médicale devient une sage précaution supplémentaire.

Jean-V. Manevy

Cancer du sein masculin

Chez les hommes aussi écrivait-on (N° de septembre 1997) à propos du cancer du sein. Depuis, un article scientifique publié par le «New York Times» apporte quelques précisions sur ce que les médecins observent aux Etats-Unis.

* **1400 cancers du sein** sont diagnostiqués chez les hommes aux Etats-Unis chaque année, soit cent fois moins que chez les femmes.

* **Une boule**, de la taille du bout du petit doigt apparaît sur le mamelon. Le plus souvent, il s'agit d'une simple boule graisseuse.

* **Si rare** (0,2% de tous les cancers masculins contre 25% chez les femmes), ce cancer masculin, que l'on ne pense pas à lui. Le risque le plus grand que court un homme, c'est l'ignorance de son état.

* **Dépistage.** Comme pour les femmes, les cancérologues utilisent la mammographie (examen radiologique) et la biopsie (prélèvement d'un fragment de tissus suspect).

* **Traitement:** mêmes médicaments anti-tumoraux et ablation de la tumeur, éventuellement du sein tout entier.

* **Sur Internet:** un Américain de 45 ans, Bob Stafford de Teegarden (Indiana) répond aux questions que se posent les hommes atteints comme lui. son adresse Web: <http://interact.withus.com/interact/mbc>.

* **Information:** Ligue suisse contre le cancer, Effingerstrasse 40, case postale 8219, 3001 Berne. Tél. 031/389 91 00.

Qui est obèse?

Pour savoir si l'on est obèse, on divise son poids en kilos par le carré de sa taille en mètre. On obtient ainsi l'indice de sa masse corporelle..

Exemple: si vous mesurez 1,60 m, il suffit de multiplier ce chiffre par lui-même pour obtenir le carré de sa taille (1,6 m x 1,6 m = 2,56). En divisant votre poids par ce résultat, vous obtenez l'indice de votre masse corporelle. Si vous pesez 70 kg, (70 divisé par 2,56), le résultat est: 27,34 kilos au mètre carré.

Si le résultat dépasse 25 (kg au m²) de masse corporelle, il n'y a qu'excès de poids. C'est le signal d'alarme. Si le résultat dépasse 30 kg au m², on est obèse de classe 1; à 35 kg au m² c'est l'obésité de classe 2 et à 40 kg au m², l'obésité de classe 3.