



Bulletin

Jean-Michel Etienne, Ph.D.

Cet article a été rédigé par Madeline Dyer

FÉVRIER 2025



LE MIRAGE DE LA PERTE DE POIDS : SOLUTIONS RAPIDES VS. SANTÉ DURABLE

Dans le monde rapide d'aujourd'hui, la perte de poids est passée du statut de santé personnelle à celui d'obsession sociétale. Alors que les progrès de la médecine offrent ce qui semble être des raccourcis vers le corps que nous désirons, des médicaments tels qu'Ozempic, Wegovy et Mounjaro ont pris le devant de la scène dans l'industrie de la perte de poids. Ces médicaments agissent principalement sur les hormones régulatrices de l'appétit, en particulier le GLP-1 (glucagon-like peptide-1). En imitant cette hormone, ils contribuent à réduire l'appétit, à augmenter la satiété et, dans certains cas, à ralentir la vidange gastrique. En théorie, ils facilitent la perte de poids sans l'effort intense généralement requis par les régimes ou l'exercice physique traditionnels. Pour beaucoup, ces médicaments sont porteurs d'espoir - une solution potentielle à un problème complexe sous la forme d'une pilule ou d'une injection.

Cependant, alors que ces médicaments inondent le marché, une question cruciale se pose : améliorent-ils vraiment notre vie ou masquent-ils simplement des problèmes plus profonds qui nécessitent une approche plus holistique ? Si ces médicaments peuvent entraîner une perte de poids, ils ne s'attaquent pas aux causes profondes de l'obésité ni aux choix de mode de vie qui se sont imposés dans la société moderne. Ces médicaments peuvent servir de solution temporaire, mais ils ne favorisent pas les changements de mode de vie durables nécessaires à une bonne santé à long terme. En fait, ils fonctionnent comme une solution de fortune pour un problème de société beaucoup plus profond.

Une réflexion sur des temps plus anciens, plus soucieux de la santé, permet de mettre les choses en perspective. Ayant grandi au Belize, j'ai été témoin d'une culture profondément ancrée dans la vie naturelle. Les gens se levaient tôt, pratiquaient souvent une activité physique avant le lever du soleil et profitaient de l'air frais et de la lumière du jour.

La nourriture était simple, saisonnière et locale, avec des repas centrés sur les fruits, les légumes et les céréales. Le poisson et les petits plaisirs occasionnels, comme les fry jacks et le poisson frit, étaient appréciés mais pas consommés à l'excès. Il existait un lien naturel avec la terre, la nourriture et l'équilibre. Malgré les petits plaisirs occasionnels, les gens semblaient globalement en meilleure santé - actifs, attentifs à ce qu'ils mangeaient et soutenus par une communauté qui renforçait les bonnes habitudes.

Cependant, au fil du temps, l'évolution vers la commodité a commencé à faire des ravages. Les aliments transformés, les en-cas sucrés et les chaînes de restauration rapide, dont beaucoup s'inspirent de la cuisine américaine, ont commencé à dominer le paysage. L'attrait de ces aliments rapides et accessibles était indéniable, mais leur impact à long terme sur la santé publique a été dévastateur. Ce qui était autrefois une communauté prospère mettant l'accent sur les produits frais cultivés localement et sur une activité physique régulière s'est retrouvé de plus en plus souvent aux prises avec les conséquences du mode de vie moderne : augmentation des taux de diabète, de maladies cardiaques, d'accidents vasculaires cérébraux et d'autres affections liées à l'alimentation. Il ne s'agit pas seulement d'affections médicales ; elles sont le résultat de mauvais choix de mode de vie, notamment d'une mauvaise alimentation, d'habitudes sédentaires et d'une dépendance croissante à l'égard de solutions rapides telles que les médicaments amaigrissants.

Les médicaments comme Ozempic offrent une solution temporaire mais ne s'attaquent pas aux causes profondes de l'obésité, telles que les aliments transformés, les modes de vie sédentaires et la satisfaction immédiate. Une approche durable de la santé passe par un retour à un mode de vie équilibré : exercice physique régulier, alimentation complète et bien-être émotionnel. Si les médicaments peuvent aider dans certains cas, ils ne peuvent pas remplacer le soutien de la communauté, l'air frais et un mode de vie conscient.

En fin de compte, les médicaments amaigrissants peuvent sembler être des solutions rapides, mais ils ne peuvent pas résoudre le problème plus large des maladies chroniques dues à de mauvais choix de mode de vie. La véritable santé est le fruit de l'équilibre, de la modération et du respect des rythmes naturels. Nous devons nous poser la question suivante : pouvons-nous retrouver des habitudes saines ou continuerons-nous à masquer des problèmes plus profonds par des raccourcis ? La course à la perte de poids est tentante, mais elle peut se faire au détriment de notre santé à long terme.