

De tous les primates, nous sommes les singes les plus gras. On pourrait presque s'enorgueillir de cette particularité si cette propension à s'engraisser n'avait pris une tournure aussi dramatique au fil des siècles. L'obésité et le surpoids se sont répandus dans la majorité des pays et on se retrouve aujourd'hui dans une curieuse situation où la surcharge pondérale fait plus de morts que les famines. Quelques chiffres? En France, on estime que près de 17% des personnes souffrent d'obésité. Cela représente 8,5 millions de Français, soit deux fois plus qu'à la fin des années 90. Si l'on ajoute les individus en surpoids, près d'un adulte sur deux est concerné par la question de l'amaigrissement. Chez les jeunes, la situation est à peine meilleure. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), un tiers des enfants européens serait trop gros. Dans ce contexte, on ne s'étonnera guère de voir surgir chaque année son lot de méthodes dites révolutionnaires pour perdre du poids. La plupart du temps, celles-ci se

rèvent dramatiquement inefficaces à long terme. Pire! Il arrive souvent qu'à l'issue des privations, on reprenne plus de poids qu'on en avait perdu. La tentation est alors très grande de recommencer. Ce qui amène de nouvelles déconvenues. Comment peut-on se tromper avec autant d'obstination? C'est simplement qu'on ne prend pas en considération tous les déterminants du poids. On se concentre sur les apports caloriques. Parfois aussi sur la dépense. Mais on minimise l'impact d'autres facteurs comme les gènes, l'environnement ou encore le microbiote. Dans ce hors-série, on tentera d'éviter ces erreurs classiques pour édicter des conseils d'amaigrissement enfin efficaces. **Gilles Goetghebuer**



SOMMAIRE

- | | | | |
|--------------|---|--------------|---|
| 03 | Éditorial | 36-38 | Dopage
Les produits qui font grossir... |
| 04-07 | Préface
Glenn Denning, l'ami des malnutris | 39-45 | Pharmacologie
... et ceux qui font maigrir |
| 08-13 | Génétique
La graisse est dans le gène | 46-50 | Entretien
Rozenn Le Saint, auteure de <i>Chantage sur</i> |
| 14-16 | Récits
Ca se passe comme ça chez l'Oncle Sam! | 51 | Question idiote et pertinente
La corruption fait-elle grossir? |
| 17 | Question idiote et pertinente
Peut-on se fier à l'IMC? | 52-60 | Grossophobie
Enquête sur un nouveau fléau |
| 18-23 | Santé
Le sport fait-il (vraiment) maigrir? | 61 | Question idiote et pertinente
Pourquoi tant de haine? |
| 24-26 | Natation
Aux bons soins du docteur Ice | 62-69 | Environnement
Comment les obésogènes nous empoisonnent |
| 27 | Question idiote et pertinente
Certaines personnes ont-elles vraiment des os plus lourds que les autres? | 70-73 | Entretien
Joël Doré nous parle d' <i>Homo symbiosus</i> |
| 28-34 | Physiologie
L'énigme du Wager | 74 | Question idiote et pertinente
Le cerveau des obèses diffère-t-il de celui des non-obèses? |

Édité par les Éditions Faton SAS au capital de 50 040 € / 25, rue Berbisey 21000 Dijon.

Directrice de publication Jeanne Faton

Rédacteur en chef Gilles Goetghebuer

Coordinatrice du numéro Aurore Braconnier

Secrétaire de rédaction Anouk Ramaekers

Iconographie Olivier Beaufays

Réalisation graphique Vincent Monod

Journalistes Olivier Beaufays, François Borel-Hänni, Aurore Braconnier, Alain Philippe Coltier, Anouk Ramaekers

Ont collaboré à ce numéro Ghislaine De Drijver, Marc Kluszczyński

Publicité Sport & Vousbien, 7 Lot des Cigales, Chemin Georges Brassens 84210 Pernes-les-Fontaines - Tél. 04 32 80 26 83

Email: regie@sport-et-vie.com

Contact Agence Alexandre Dumas 177, Rue Vanderkindere B-1180 Bruxelles - Tél. 32 2/538 54 58

fax 32 2/537 13 38 - Email: sportetvie@skynet.be

Crédits photos Adobe Stock: couverture, 3, 5, 6, 12, 17, 20, 25, 29, 30, 49, 55, 59, 61, 64, 66, 70, 71, 72; iStock: 4, 9, 21, 26; Glenn Denning: 4, 5; National Archives and Records Administration: 5; Tanzeel Ur Rehman/ Cover Asia Press: 5; Agence Dumas: 7, 9, 10, 11, 12, 33, 34, 37, 38, 47, 48, 56, 58, 59, 62, 63, 64, 65, 66; World rugby: 8, 31; CIO: 10, 23; ANP: 11; Twitter/Teddy Riner: 17; Library of Congress: 17; DR/Kelly Gneiting: 19; Université d'Ottawa: 22; FFF/Alexandre Fuzeau: 25; Science photos: 27; Les Artistes Anonymes: 27; Éditions du sous-sol: 28; British Library: 29; Bundesarchiv: 30, 31; Domaine public: 31, 33, 34, 35, 60, 61; X/ Nick Kyrgios: 32; X/Lance Armstrong: 36; Manon Cha: 46; Acte Sud: 52; Instagram/showstrength: 53; CNAO: 53; LinkedIn/Anne-Sophie Joly: 54; Facebook/ Mark Pugsley: 56; Shutterstock: 60; Agence VU: 60; Freepik: 63; Red Bull contentpool/ Predrag Vučković: 65;

Impression Imprimé en Estonie sur les presses de l'imprimerie Printall à Tallin.

Commission paritaire 0424 K 84746 **ISSN** 1152-9563

Abonnements et anciens numéros

Sport et Vie - CS50090 - 21803 Quetigny cedex

Tél 03 80 48 48 98 - Fax 03 80 48 98 46 -

Email: abonnement@faton.fr - site internet:

www.sport-et-vie.com

Ventes à Paris Intermèdes - 60 rue de la Boétie - 75008 Paris
Tél. 01 45 61 90 90

Éditeur responsable pour la Belgique Tondeur Diffusion
9, avenue Van Valken 1070 Bruxelles Tél. 02/555.02.17

Compte Fortis n°210-0402415-14 - Email: press@tondeur.be

Abonnements en Suisse Asendia Press Edigroup SA

Chemin du Château-Bloch 10 - 1219 Le Lignon - Suisse.

Tél. 00 41 22/860 84 01. Fax. 00 41 22/348 44 82.

Email: abonnee@edigroup.ch

© Éditions Faton SAS, 2024

La reproduction des textes et photos publiés dans ce numéro est interdite. Papier intérieur : Origine Finlande, Taux de fibres recyclées 0%. Eutrophisation Ptot de 0,004kg/tonne. Papier couverture : Origine Finlande, Taux de fibres recyclées 0%, Eutrophisation Ptot de 0,013kg/tonne

