

D^r Jean-Paul Curtay

Préface du D^r Arnaud Cocaul



Mais d'où viennent ces KILOS ?

POIDS, SANTÉ, LONGÉVITÉ :

**les nouveaux secrets de la médecine
pour retrouver votre silhouette
sans régime, sans médicaments,
sans chirurgie... et sans carences !**

**Saviez-vous que le milliard d'obèses sur Terre a été dépassé en 2023 ?
Et que l'on compte maintenant en Europe plus de personnes en surpoids
que de normo pondéraux ?**

Mais un tournant décisif vient de se produire. Grâce à des milliers de chercheurs, des percées majeures viennent d'être dévoilées qui permettent au D^r Jean-Paul Curtay, qui en a fait la synthèse, de vous expliquer d'où viennent ces kilos (alimentation ultra-transformée, carences, inflammation destructrice des muscles, stress, manque de sommeil réparateur, perturbateurs endocriniens et autres polluants) et de vous accompagner dans un programme global très progressif, mais sans retour en arrière.
Objectifs : jouir définitivement d'un corps confortable associée à un mieux-être et une longévité en bonne santé augmentée.

Cet ouvrage vous permet :

- **de comprendre les mécanismes** nouvellement identifiés de la prise de poids ;
- **d'adopter une alimentation à la fois anti-accumulation de graisse et anti-inflammatoire ;**
- **de s'approprier des habitudes de vie transformationnelles** en 10 étapes ;
- **de retrouver confiance en vous** et en votre corps quelles que soient les circonstances (grossesse, ménopause, arrêt du tabac...) ;
- **de gérer les questions délicates du ventre proéminent et de la cellulite ;**
- **de prévenir les complications du surpoids**, à court terme le foie gras (diagnostiqué chez de plus en plus d'enfants), à moyen terme le diabète et l'hypertension, à plus long terme : arthrose, maladies cardiovasculaires, déclin cognitif précoce, cancers...

**Une opportunité historique pour changer durablement
sa relation à l'assiette et à son corps !**

Le **D^r Jean-Paul Curtay**, membre de l'Académie des sciences de New York, est médecin, introducteur de la nutrithérapie dans une vingtaine de pays. Il est l'auteur de nombreux best-sellers, notamment *Okinawa. Un programme global pour mieux vivre* et *Le Guide familial des aliments soigneurs*. Son précédent livre aux éditions Leduc, *Vous n'aurez pas Alzheimer*, est paru en 2021.

Préface du **D^r Arnaud Cocaul**, qui est nutritionniste spécialiste de l'obésité et des troubles du comportement alimentaire, endocrinologue dans les hôpitaux et auteur de nombreux livres dont *Dépolluez votre graisse interne*.

19,90 €

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3360-1



www.editionsleduc.com

LEDUC



Rayon :
Santé

**Mais d'où
viennent ces
KILOS ?**

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Conseil éditorial : Carole Fossati

Relecture : Camille Le Dain

Maquette : Leslie Tardif

Design couverture : Emmanuelle Audebrand

© 2025, Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3360-1

D^r Jean-Paul Curtay
Préface du D^r Arnaud Cocaul

Mais d'où viennent ces KILOS ?

LEDUC 

Du même auteur :

- Vous n'aurez pas Alzheimer*, avec Véronique Magnin, Éditions Leduc, 2021.
- La Nutrithérapie : bases scientifiques, pratique médicale*,
TestezEditions, 2023 (6^e éd.).
- Chronique Santé dans *We Demain*, 2021-2025.
- Moins de Viande*, Solar, 2018.
- Dossiers Santé et Nutrition dans *Santé Nature Innovation*, 2019-2021.
- Ikigai, 50 vidéos, *Totale Santé*, 2017.
- Body Music*, éditions AcquAvivA, 2015.
- Immunonutrition. Manuel familial de résistance aux infections*,
Anne Carrière, 2011.
- Fibromyalgie : un programme global pour améliorer votre santé et renouer avec le bien-être*, avec Véronique Blanc-Mathieu et Thierry Thomas,
Thierry Souccar, 2011 (2^e éd.).
- 6 ordonnances anti-stress*, ouvrage collectif, Thierry Souccar, 2010.
- Sois bien dans ton assiette*, charte pour les cantines scolaires.
- Okinawa, un programme global pour mieux vivre*, Anne Carrière, 2009 (2^e éd.).
- La Nutrithérapie : bases scientifiques et pratique médicale*,
TestezEdition, 2008 (4^e éd.).
- Le Parcours Okinawa, télécoaching en 180 vidéos, www.parcours-okinawa.fr, 2007.
- Le Guide Familial des Aliments soigneurs*, avec Rose Razafimbelo,
Albin Michel, 2005.
- La Nutrithérapie, bases scientifiques et pratique médicale*, Editions Boiron, 2003.
- Le Programme de Longue Vie*, avec Thierry Souccar, Le Seuil, 1999.
- Le Nouveau Guide des Vitamines*, avec Thierry Souccar,
préface du Pr Jean Dausset, prix Nobel, Le Seuil, 1999.
- L'Encyclopédie pratique des vitamines, des minéraux et des oligoéléments*,
avec Josette Lyon, Hachette Littératures, 1996.
- SOS Jambes*, avec Adrienne Delille, Editions Josette Lyon, 1995.
- La Saga des Vitamines*, avec Josette Lyon, Editions Josette Lyon, 1995.
- Priorité au caractère. Nouvelles bases pour le métier de parent et la politique éducative*, avec Paul Curtay, TestezEdition, 2006.
- Dialogue Curtay-Lemaître, Centre de Créativité, 1987.
- Letterism and Hypergraphics : the unknown Avant-garde*,
Franklin Furnace, New York, 1985.
- Médecins du Monde entier pour la prévention de la guerre nucléaire*,
thèse de doctorat en médecine, Université René-Descartes, 1983.
- Lettrisme : Into the Present*, avec Stephen Foster, Visible Language, 1983.
- Body Music*, Audio Arts, London (cassette), 1981.
- Perspective perspective*, Studio M, Bamberg, 1976.
- La Poésie Lettriste*, Seghers, 1974.
- La Musique Lettriste*, ouvrage collectif, La Revue Musicale, 1973.
- La peinture lettriste et hypergraphique*, avec Gérard-Philippe Broutin,
Jean-Pierre Gillard, François Poyet, Opus, Georges Fall, 1972.
- Balzacbach*, Revue Littéraire Lettriste, Editions Psi, 1972.
- Logopée J*, Editions du Créan, 1969.
- Prière pour l'enfance de la société paradisiaque*, avec Berreur, Broutin,
Gillard, Poyet, Scarnati, LP, Editions du Créan, 1969.

SOMMAIRE

Préface	9
---------------	---

Prélude.....	17
--------------	----

PARTIE 1 COMPRENDRE LE SURPOIDS :

ENTRE ENJEUX DE SANTÉ ET DÉCOUVERTE SCIENTIFIQUE	25
--	----

Chapitre 1 Un scandale sanitaire et sociétal.....	27
--	----

Chapitre 2 Les grandes percées de la recherche.....	39
--	----

Chapitre 3 Quand les régimes mènent à la catastrophe.....	89
--	----

Chapitre 4 Les meilleurs aliments pour s'empâter.....	101
--	-----

Chapitre 5 Et encore une surprise : les carences font enfler	113
--	-----

Chapitre 6 C'est dans la tête, docteur !	133
---	-----

Chapitre 7 Les maladies et médicaments associés au surpoids.....	141
--	-----

Mais d'où viennent ces kilos ?

PARTIE 2	RECOMPOSEZ-VOUS EN 10 TEMPS,	
	10 MOUVEMENTS !	149
Chapitre 8	1^{er} mouvement : reprendre le volant	151
Chapitre 9	2^e mouvement : moins de calories, plus d'énergie, sans se priver.....	161
Chapitre 10	3^e mouvement : alimentation et supplémentation anti-inflammatoire.....	169
Chapitre 11	4^e mouvement : ma propre campagne de pub.....	175
Chapitre 12	5^e mouvement : boîte à outils d'urgence	177
Chapitre 13	6^e mouvement : flore, devenez le bon jardinier de votre intestin.....	179
Chapitre 14	7^e mouvement : détoxifier	181
Chapitre 15	8^e mouvement : le sommeil.....	185
Chapitre 16	9^e mouvement : remplacer la graisse par du muscle.....	191
Chapitre 17	10^e mouvement : baisser le thermostat	203
Chapitre 18	Et ce ventre ?	211
Chapitre 19	Cas particuliers	221

PARTIE 3	LES BONNES ACTIONS POUR CHAQUE CAS	251
Chapitre 20	Vademecum	253
Chapitre 21	Intolérance au glucose ou diabète déjà présent ?	267
Chapitre 22	Le foie gras, pas pour moi, merci !	277
Chapitre 23	Et ces pauvres articulations ?	285
Chapitre 24	Du côté de la partie basse du corps	289
Le mot de la fin		293
Références bibliographiques		295

PRÉFACE

« Il existe une science de guérir les maladies, et cette science s'appelle la médecine. Celui qui l'a étudiée se doit de reconnaître infailliblement les maux et les soigner, et s'il n'y parvient pas, c'est soit qu'il est un incapable, soit que sa science ne vaut rien. »

Vikenti Veressaïev, *Notes d'un médecin*, 1900.

Le constat paraît sévère et sans appel : les chiffres de l'obésité flambent partout dans le monde et rien ne semble s'opposer à cette marche en avant funeste. Plus d'un milliard d'individus sont concernés ! La moitié de la population française est en surcharge pondérale ou obèse. En trente ans, le taux d'obésité a plus que doublé chez les adultes et quadruplé chez les jeunes.

Les *amaigrisseurs* de tout poil sont en échec, tout comme le corps médical.

À la décharge de ce dernier, il n'existe pas de science exacte de la guérison.

Le constat est d'autant plus accablant que cela renvoie à notre propre insuffisance et au raté flagrant des régimes de tout acabit. Pour le moment, nul ne peut se prévaloir d'avoir trouvé le moyen de contrecarrer cette dégradation mondiale du poids corporel.

Tout le monde connaît désormais le terme de pandémie depuis la Covid-19. La première pandémie non infectieuse de l'histoire de

l'humanité s'appelle l'obésité. L'obésité, ou les obésités, devrait-on dire ?

Je prône comme d'autres le pluriel, car multiples sont les causes de l'obésité.

On peut actuellement se demander si le prix à payer pour s'adapter au mieux à notre société devenue obésogène ne serait pas de prendre du poids.

En prenant du poids, notre organisme est plus à même de stocker toutes sortes de polluants, et de pouvoir mieux protéger notre cerveau et notre système reproducteur. Grossir sert peut-être d'air-bag à certains d'entre nous. S'ils ne grossissaient pas, certains organismes se mettraient plus en danger face aux facteurs environnementaux actuels.

Ainsi, vouloir perdre du poids coûte que coûte peut s'avérer parfois contre-productif. Certains ne devraient pas s'engager dans ce yoyo pondéral qui leur sera néfaste. En 2024, de nouvelles armes thérapeutiques ont débarqué, liraglutide, sémaglutide, tirzépamide ; véritable aubaine et jackpot pour les laboratoires danois et américains qui capitalisent davantage en bourse sur ce marché de l'obésité que l'américain Pfizer avec son célèbre vaccin anti-SARS-CoV-2 (Comirnaty®). Pas besoin de faire de la publicité, les réseaux sociaux s'en chargent via des vidéos devenues virales de stars comme Elon Musk, ou d'influenceurs possédant pour certains un pois chiche dans la tête.

Jean-Paul Curtay aborde fort justement la mode de ces nouveaux médicaments antiobésité (les analogues du GLP-1) et évoque l'engouement pour la chirurgie bariatrique (chirurgie de l'obésité) faisant de la France le pays européen le plus tourné vers cette sanction chirurgicale. Ne fonce-t-on pas tête baissée sans voir le mur en face de nous ? Nous sommes en train de traiter l'obésité avec une médecine et une chirurgie de l'échec. Il faut rappeler que l'obésité est une maladie chronique inflammatoire appelée à se dégrader au fil du temps et, à juste titre, Jean-Paul Curtay rappelle la priorité à traiter l'inflammation.

Le monde actuel va continuer de recruter à tour de bras de nouveaux individus obèses dans tous les pays, et rien ne semble contrarier cet employeur. Pourquoi ?

Il est temps de penser la prévention de façon plus systémique et de rendre notre environnement de vie plus en adéquation avec l'adoption de comportements favorables à une santé optimisée. Les décideurs ne sont pas les seuls médecins. Le changement constant de ministres de la Santé est un très mauvais signal pour cette mise en place d'une politique de prévention pas forcément coûteuse.

Il faut repenser nos visions médicales en changeant de paradigme. Il faut cesser de promouvoir le discours de pseudoscientifiques qui prônent un nouveau régime miracle. Il faut arrêter de prendre les vessies pour des lanternes et revenir à une médecine basée sur des faits, ce que Jean-Paul Curtay démontre dans ce livre.

Celui-ci est documenté et incite à détricoter la complexité physiologique des obésités.

Ce livre prend ses racines dans des études scientifiques rigoureuses publiées dans des revues à comité de lecture. Il ne s'agit pas d'un ouvrage promulguant un régime, mais une réflexion étayée qui ouvre de nouveaux champs d'exploration ; là où la médecine se confronte à l'organisme humain. Ce n'est pas ceci ou cela, c'est ceci et cela.

Je pense utile de rappeler la disjonction entre le discours médical, la physiologie humaine et l'industrialisation de notre alimentation devenue mondialisée. L'alliance économique Mercosur en voie de ratification européenne est l'une des preuves tangibles de cette séparation des intérêts économiques et humains. La Bourse n'a que faire de la santé humaine.

L'agro-alimentaire utilise massivement des émulsifiants qui figurent parmi les additifs les plus retrouvés et cela afin d'améliorer la durée de conservation des aliments. La liste des ingrédients sur l'étiquette ressemble souvent à une usine chimique qui propose à notre tube digestif des mono et diglycérides d'acides gras, des amidons modifiés, des lécithines comme celles de soja,

des gommes, des pectines, des celluloses, des phosphates. Tout cela pour parfaire la recette de nos pâtisseries industrielles, de nos yaourts, de nos barres chocolatées, de nos glaces, de nos plats préparés, de nos pains industriels, de nos biscottes, etc. Les émulsifiants peuvent induire une perturbation de notre flore intestinale (dysbiose) et entraîner une inflammation intestinale chronique silencieuse.

À force de manger ces produits transformés, nous malmenons nos corps, mais également ceux des générations futures, car la pression environnementale exercée sur la génétique va être pourvoyeuse de maladies dégénératives qui sont en train de flamber : diabète de type 2, obésités, dyslipidémies, hypertension artérielle, maladies cardiovasculaires, maladies neurodégénératives – dont la sclérose en plaques –, autisme, maladie de Crohn, rectocolite ulcéro-hémorragique, cancers – dont ceux de l'œsophage, du colon, du sein, des ovaires, du foie –, stéatose hépatique, dépression, arthrose dégénérative, polyarthrite rhumatoïde, psoriasis, démences séniles, maladie d'Alzheimer, etc. Ces maladies vont tuer, licencier, raccourcir l'espérance de vie en bonne santé et faire exploser le budget de la Sécurité sociale, et donc la charge financière, et par conséquent la dette collective.

Il est temps que l'agro-alimentaire revoie sa copie et révise les doses journalières admissibles pour les additifs alimentaires. Jean-Paul Curtay fait partie des lanceurs d'alerte.

Je pense à cette publicité montrant des adultes fumant dans l'habitacle fermé d'une voiture dans les années 1970, avec leurs enfants à l'arrière, et une voix off nous disant qu'à l'époque, on ne savait pas. L'agro-alimentaire est dans le même cas de figure aujourd'hui : elle ne peut désormais pas prétendre ne pas savoir. On sait l'interaction entre notre alimentation et notre organisme, et on sait désormais que l'ultra-transformation alimentaire est contraire à notre base physiologique et à notre maintien en bonne santé.

Or, chaque organisme possède son propre particularisme et donc différera dans sa réponse à la même prise alimentaire que son

voisin. Il est donc évident, à l'aune des connaissances médicales actuelles, que le message nutritionnel ne peut être stéréotypé. On doit se diriger vers une médecine personnalisée, préventive, prédictive et participative (4 P).

L'auteur évoque le stress oxydatif avec raison, et l'importance de corriger certaines carences en faisant attention à ne pas se supplémenter n'importe comment au risque d'accélérer le vieillissement cellulaire.

Des chercheurs ont mesuré le volume cellulaire ainsi que le nombre de cellules adipeuses dans la graisse abdominale et supposent que la perte de grosses cellules graisseuses a plus d'impact sur le poids que la perte de petites cellules graisseuses. Il conviendrait de mesurer la taille de nos réservoirs de graisse le plus précocement possible dans notre vie afin de repérer ceux d'entre nous à même de pouvoir mieux gérer leur poids. Cela renvoie toujours à cette inégalité patente entre les individus. J'ai coutume de citer Coluche : « Les hommes naissent libres et égaux en droits, mais certains sont plus égaux que d'autres. » Notre génétique interagit avec notre environnement de façon variable selon les personnes. Tout cela demeure encore inexplicable. La médecine ne sait pas tout : « Je sais que je ne sais rien », écrivait Socrate. Mais le champ actuel des recherches laisse présager de formidables découvertes au niveau de la nutrition et de la compréhension du fonctionnement de notre corps.

On ne peut qu'insister sur la nécessité de promouvoir l'activité physique. Le maintien de la santé musculaire est d'une importance capitale chez les personnes atteintes d'obésité. Ce qui prime est la durabilité.

Une évaluation précise de la composition musculaire serait utile afin de s'assurer qu'une perte de poids rapide se révèle sans danger.

Perdre du poids est le graal absolu de beaucoup de nos patients. Alors que, pour le thérapeute, il s'agit en priorité d'arrêter de prendre du poids. On rencontre des personnes en situation d'obésité sarcopénique, donc qui restent grosses en masse grasse, mais ont perdu du muscle, ce qui s'avère nocif pour leur santé.

Jean-Paul Curtay ouvre d'autres champs exploratoires, comme le mycobiote. Les champignons sont les oubliés du microbiote. Les micromycètes cohabitent avec les virus et les bactéries dans notre organisme, en particulier dans notre système digestif.

L'une des questions importantes est l'impact du mycobiote sur notre santé et les interactions champignons-bactéries au sein du microbiote. Ces échanges peuvent être mutualistes ou au contraire pathogènes, nous sommes au stade de balbutiements de la compréhension de ces communautés microbiennes qui nous ont colonisés et qui existaient avant nous sur la planète Terre. Nous ne sommes qu'un écosystème microbien. Il faut sauvegarder coûte que coûte cette écologie. Notre microbiote, notre mycobiote, reflètent notre mode de vie, notre état de santé. Nos organes communiquent sans interruption.

Je crois essentiel de rappeler l'importance du respect du rythme circadien, faisant référence aux recherches de trois Américains qui ont obtenu un très beau prix Nobel de physiologie et de médecine en 2017 (Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash et Michael W. Young) pour leurs travaux sur l'horloge biologique. Ils ont été récompensés pour « leurs découvertes des mécanismes moléculaires qui règlent le rythme circadien », lequel s'étend sur 24 heures et permet aux êtres vivants de s'adapter aux différents moments de la journée et de la nuit. Notre société actuelle nous dérégule, il faut retrouver du rythme dans notre quotidien et les distracteurs d'attention qui se sont développés s'opposent à cet apaisement du corps. Notre organisme est équipé comme pour tout être vivant sur Terre, y compris les plantes, d'un système d'horloge interne baptisé Clock et de boucles de rétroactions négatives génétiques rythmant et régulant le comportement du vivant. Les organismes vivants cherchent en permanence à trouver un équilibre et toute rupture se solde par une anarchie.

Nous devons nous réapproprier l'équilibre du vivant en luttant contre les perturbateurs de rythme. Notre monde actuel nous désynchronise, nous déphase. Nous sommes dans un monde évoluant trop rapidement pour le corps humain. Notre société dite moderne

ne respecte plus les cycles cosmiques, élémentaires et biologiques. Le corps humain tend à une forme d'équilibre. Le déséquilibre crée la maladie.

« Gagner du temps, c'est perdre le monde », disait Paul Virilio.

L'essentiel vital serait donc l'activité physique et l'alimentation, en s'ancrant dans un nouveau rapport au temps qui prendrait plus en compte le rythme circadien, fuyant l'accélération sociale, technologique et rythmique. La pandémie actuelle d'obésité signe l'échec de cette sursollicitation environnementale. Il convient de faire alliance entre notre corps et notre monde. Nous ne sommes qu'un grain de poussière.

En lisant ce livre de Jean-Paul Curtay, vous allez mesurer l'ampleur du travail qui s'ouvre et nous interroge, tout en nous rendant encore plus modestes face à ce formidable inconnu qu'est l'être humain. Bonne lecture.

Dr Arnaud Cocaul

PRÉLUDE

La promesse de faire gagner du temps en précuisinant au maximum les aliments, assistée d'une redoutable technique qui consiste à concocter des produits ultra-transformés, addictifs, a permis à l'industrie alimentaire d'envahir le monde entier. Partout où ces multinationales ont déversé ce type d'aliments industriels, le résultat est le même : surpoids, obésité, diabète, explosion des risques cardiovasculaires et des cancers...

On peut le constater bien sûr dans le pays qui a inventé le procédé, les États-Unis, mais maintenant aussi en Europe où le nombre de personnes en surpoids et obèses est plus important que le nombre des normo-pondéraux. Surpoids et obésité dévorent le monde comme un mégafeu sur tous les continents, où les personnes défavorisées qui accèdent à un meilleur niveau de vie se mettent à enfler et à tomber malades massivement, ceci même dans les pays asiatiques qui semblaient jusque-là réfractaires à cette pandémie.

S'ajoute à la malbouffe, bien évidemment, la sédentarité qui s'est fortement aggravée avec la multiplication des écrans, la pollution qui se révèle également un facteur majeur de dérèglement du poids, mais aussi le stress, le manque de sommeil réparateur...

Résultat : en 2023, à la surprise générale, la population des personnes obèses dans le monde a dépassé le milliard, une situation que les plus pessimistes ne voyaient pas advenir avant 2030 !

Par conséquent, nombre d'opportunistes se sont engagés dans la brèche et proposent chaque année LA nouvelle méthode pour

maigrir : quand j'étais enfant, c'étaient les hormones thyroïdiennes très dangereuses qui ont fini par être interdites, puis est apparue l'Isoméride®, de triste mémoire, aussi interdit. Cette interdiction a été contournée par le laboratoire de manière criminelle avec le Mediator®, son avatar proche des amphétamines, détourné de son indication pour le diabète qui a été consommé par 2 millions de personnes, ayant entraîné « entre 3 100 et 4 200 hospitalisations pour insuffisance valvulaire¹ », « entre 1 700 et 2 350 chirurgies de remplacement valvulaire » et, finalement, « entre 1 520 et 2 100 décès ». Et il continue à tuer.

Le dernier mauvais coup qui sévit en ce moment : des médicaments autorisés pour le diabète et de nouveau détournés à l'aide d'un rouleau compresseur médiatique, avec la complicité de pontes spécialistes de l'obésité qui, comme les journalistes d'investigation l'ont découvert, ont été arrosés par des millions d'euros pour ce faire.

Or, ces incrélines, des médicaments qui augmentent la sécrétion d'insuline, sont aberrantes, car l'excès d'insuline est justement un des facteurs majeurs du surpoids et de l'obésité. C'est bien elle qui fait entrer les graisses dans le tissu adipeux ! Par ailleurs, ces médicaments épuisent le pancréas et augmentent les risques de diabète insulinodépendant. Ils s'avèrent également facteurs de troubles digestifs graves, dont des occlusions intestinales, des pancréatites aiguës, et augmentent les risques de cancers de la thyroïde. Le Wegovy® a même entraîné des suicides.

Mais on a fait encore mieux avec la chirurgie bariatrique qui, par différentes techniques (anneau gastrique, mutilation de l'estomac dite « sleeve », dérivations), engendre soit une réduction du volume de l'estomac, soit une malabsorption. Pourquoi en arrive-t-on à de telles extrémités « barbariatriques » – qui rappellent les opérations de mutilation cérébrale (lobotomie) infligées dans le passé aux malades psychiatriques – pour les obésités massives ?

1. Tous ces chiffres proviennent de l'article d'Éric Favereau, « Laboratoires Servier, anatomie d'un système » paru dans *Libération*, 20 septembre 2019.

Parce que le système de santé n'a pas accompagné les personnes concernées au long cours afin de les amener progressivement et définitivement dans un programme global de nouvelle relation à leur assiette, à leur corps, au mouvement, au stress...

Même après une telle chirurgie, il est pourtant reconnu que les patients continuent à avoir besoin d'un accompagnement multi-dimensionnel sur le long terme. Mais les études montrent qu'il est très mal pratiqué, parfois absent. On découvre par ailleurs que beaucoup de ces chirurgies ont été réalisées malgré de nombreuses contre-indications qui auraient dû les proscrire.

De telles aberrations adviennent du fait que le système de santé « n'a pas le temps » et que l'on recourt donc systématiquement à des mesures « techno-réductionnistes », ce qui encourage aussi une majorité des personnes à ne pas s'investir elles-mêmes dans leur santé. Les médicaments ou, au pire, la chirurgie, les sauveront.

Cette question dépasse largement le problème du surpoids, c'est le même mode de fonctionnement dans le cas de la plupart des pathologies.

L'éducation à la santé et la prévention qui, si elles étaient mises en place dès l'école primaire, mais aussi dans les entreprises – comprenant les mesures politiques d'assainissement de l'industrie agro-alimentaire, de la distribution et de l'environnement en général –, permettraient à chacun de contribuer activement à son bien-être immédiat et à un avenir bien moins grevé de pathologies.

Le surpoids est facteur de diabète, de maladies cardiovasculaires, de cancers les plus fréquents (en particulier hormono-dépendants, comme celui du sein et de la prostate), mais aussi de dépression, de déclin cognitif et même de maladie d'Alzheimer. Il ne s'agit pas d'un simple problème de look !

Vous me direz, « il y a les régimes ».

Nous allons les revoir plus en détail. Mais aucun régime, qu'il soit restrictif, hyperprotéiné, centré sur la phobie des glucides (il y en a beaucoup : Atkins, Dukan, « paléolithique », cétogène), ne fonctionne.

Une raison simple domine : on ne peut pas résoudre un problème chronique par une cure ponctuelle. Il s'agit d'entretenir chaque jour et à vie une bonne relation à l'assiette, à son corps et à l'environnement.

Ce qui signifie qu'aucun médecin, aucun nutritionniste, aucun diététicien, aucun thérapeute d'aucune sorte ne peut « vous faire maigrir ». Seul vous pouvez vous prendre par la main pour vous réconcilier avec votre corps, avec la composition corporelle qui vous convient. Avec de l'aide, d'accord, mais avant tout avec de la motivation.

**LES OBJECTIFS MAJEURS DE CE LIVRE
SONT DOUBLES :**

- Vous amener à avoir suffisamment confiance en vous pour y arriver.
- Vous donner les outils indispensables pour réussir.

Et pour commencer, je souhaite partager avec vous une histoire qui m'a marqué, une histoire étonnante, très inspirante.

Un acteur dont vous avez très probablement entendu la voix plusieurs fois, car il a réalisé des doublages dans de très nombreux films et séries télévisées, est venu me voir à mon cabinet en 1997.

Quand il s'assied sur la chaise, j'ai quelque inquiétude. Une tour de 129 kg. La chaise va-t-elle tenir ?

Je n'y pense vite plus, car le personnage me captive.

Très extraverti, il me raconte une histoire à dormir debout.

Son père, descendant de colons réunionnais, résistant, revenu des camps à 36 kg, est placé dans un sanatorium à la Libération. Il a une liaison avec une aide-soignante de dix-neuf ans, qui tombe enceinte. Elle essaie d'avorter, mais n'y arrive pas. À l'accouchement, la sage-femme l'aurait traitée de « salope ». Le bébé est rejeté par sa mère et confié à ses grands-parents.

Rachitique, il est placé à l'Assistance publique.

Repris par sa mère celle-ci lui fait croire que l'ex-parachutiste états-unien qu'elle a rencontré lors d'une fête foraine est son père.

Avec trois demi-sœurs, ils vivent à six dans un 20 m². Le beau-père alcoolique le bat tous les jours. De plus en plus chétif, il est repris par les services sociaux et placé dans un orphelinat où il reçoit des claques s'il ne mange pas.

Puis il est replacé pendant deux ans dans une famille de paysans à la campagne où il se sent beaucoup plus heureux.

Retour au HLM de Maisons-Alfort où la violence règne toujours.

Revenant un jour d'une rixe, l'ex-para lui fait savoir qu'il n'est pas son père. L'enfant se met alors à manger pour tenter de soulager son sentiment d'abandon.

Son professeur de français fait venir une troupe de théâtre à l'école. Une des comédiennes se prend d'affection pour lui et devient sa mère adoptive. Elle vit avec deux hommes et s'emploie à le faire jouer. Il se voit devenir comédien, c'est le petit gros qui fait rire.

« Je mangeais 9 000 calories par jour, je sentais bien que c'était un suicide alimentaire, mais je devais remplir un vide. »

Il se rappelle : « Docteur, vous m'avez dit : nous ne parlerons jamais de régime, mon travail est de vous amener à changer votre rapport à l'assiette, à reprendre le volant sur vos compulsions. »

Les analyses révèlent malgré la surbouffe plusieurs carences. Sachant qu'il ne sert à rien de lui donner des conseils tant qu'il ne dispose pas d'un bon frein des pulsions, en plus des compléments qui s'imposent, je lui prescris un programme qui remonte cette fameuse sérotonine dont le faible taux est responsable du contrôle pulsionnel.

Nous nous mettons d'accord sur le fait qu'il s'agit d'un programme sur le long terme et qu'il ne sera plus possible de revenir en arrière dans la mise en place d'une nouvelle façon de manger.

Aucune restriction, mais la promotion progressivement croissante des végétaux dans l'assiette, ce qui remet à une place nettement plus raisonnable les protéines animales et les produits

industriels. En quelques années, il devient flexitarien et se retrouve être une « autre personne ». En effet son poids a, sans aucune restriction, très lentement diminué. Il a tout simplement perdu plus de la moitié de son poids. Il fait le mien, 60 kg ! Et il a gagné une joie de vivre contagieuse, prend soin de lui, se paie des thalassothérapies, des massages, adopte la pratique de la méditation quotidienne.

La réalité : je n'avais pas d'autre choix que de le faire entrer dans le programme dont j'étais convaincu par des années de lectures d'études scientifiques et par les congrès internationaux que je fréquentais régulièrement, mais jamais je n'avais cru une telle transformation possible !

La dernière fois que je lui ai parlé, il y a deux ans, en 2023, vingt-six ans après notre première rencontre, nous avons évoqué ce passé et je lui ai demandé la permission de raconter son histoire dans ce livre.

Il m'a confié que sa santé s'est dégradée pour une autre raison : une insuffisance rénale grave, et qu'il savait qu'il n'en avait plus pour longtemps. J'ai une pensée très émue pour ce personnage si attachant, hors du commun, et son parcours exceptionnel. Je suis heureux de contribuer ne serait-ce qu'un tout petit peu à sa mémoire.

Votre cas n'est pas aussi désespéré que celui-ci ? Je vous le souhaite et surtout, bien sûr, que son évocation vous fasse entrevoir que, vous aussi, vous pouvez y arriver.

Comme mon père le disait : « Si quelqu'un l'a fait, tu peux le faire. »

Cela faisait plus de quarante ans que je me refusais à écrire un livre sur le surpoids, écœuré par l'énormité des aberrations proposées chaque année. Le passage au milliard d'obèses en 2023 m'a convaincu de rompre cette posture.

Une étude sortie à la fin de l'année 2024 montre que les adipocytes des personnes en surpoids restent toujours dérégulé sur le plan épigénétique même après une perte de poids, exposant à des rechutes quasi inévitables. Ceci est normal si l'on ne recourt qu'à des régimes, à des médicaments ou à la chirurgie « barbariatrice ».

Seul un protocole global de changement durable de l'alimentation et du mode de vie permet de reprogrammer l'épigénétique.

Or, la recherche vient de nous apporter tout un éventail de bonnes nouvelles. Des milliers de chercheurs ont réalisé ces dernières années des percées majeures, que nous pouvons qualifier d'historiques, comme la mise en évidence du caractère inflammatoire du surpoids. Cela nous offre de nouveaux outils concrets pour se réconcilier durablement avec un corps plus léger, plus fort, plus sain, plus agréable à vivre...

C'est ce que je vous propose de voir ensemble.

PARTIE I

COMPRENDRE
LE SURPOIDS :
ENTRE ENJEUX DE SANTÉ
ET DÉCOUVERTE
SCIENTIFIQUE