

Atelier Parlons Bouffe du 11 mars 2022

Regards croisés sur l'obésité

Présenté par **Angelo Tremblay**, professeur titulaire au Département de kinésiologie, Faculté de médecine, Centre de recherche NUTRISS, CRIUCPQ, Université Laval et **Laurier Turgeon**, professeur titulaire au Département des sciences historiques, Directeur de l'Institut du patrimoine culturel, Directeur du Laboratoire d'enquête ethnologique et multimédia, Directeur du programme en sciences historiques et études patrimoniales, membre du Centre de recherche NUTRISS, Université Laval

Cet atelier présenté par un duo de conférenciers invités visait à mettre en valeur leurs expertises distinctes pour aborder la thématique de l'obésité.

L'historique de l'évolution de l'obésité selon la perspective de chacun

Laurier Turgeon : Bien que l'obésité ait toujours existé, son mot latin apparaît dans les années 1550 et est alors associé à la prospérité. Jusqu'au 20^e siècle, l'obésité était généralement liée aux élites. À partir de cette période, l'obésité devient un problème de société et frappe davantage les personnes défavorisées économiquement et socialement. Jusqu'au 19^e siècle, le concept de la diète était régi par la religion et l'abstinence alimentaire (les différentes formes de privation y compris le jeûne) était largement répandue depuis des temps immémoriaux (via les pratiques religieuses). À partir du 20^e siècle s'est installée une période de transition où la science, notamment la médecine, a pris le relais et tend à régir la diète, puis l'obésité bien entendu. Cette période est aussi représentée par une société de consommation où manger ce que l'on veut, au moment où on le souhaite, est possible et généralement lié à la liberté, au prestige et à la richesse. On peut se demander si la science est aujourd'hui aussi efficace pour régir le « bien manger » et l'obésité que l'a été la religion dans le passé.

Angelo Tremblay : Le pouvoir, la dominance et le développement économique retrouvés dans notre environnement est toujours prioritaire sur la santé humaine dans notre société. Notre mode de vie désiré complique l'équilibre énergétique. Les éléments qui favorisent le confort des individus contrastent avec l'équilibre énergétique.

Une pandémie d'obésité pour décrire la situation actuelle

Angelo Tremblay : Au sens de la définition d'une pandémie, l'obésité est une problématique mondiale et peut être considérée comme une pandémie. Les individus qui n'ont pas eu la chance de débiter la vie du bon pied et migrant vers un nouvel environnement sont plus vulnérables à évoluer dans un environnement obésogène.

Laurier Turgeon : Bien que le mot « pandémie » soit un mot qui puisse faire peur, il s'avère peut-être nécessaire pour saisir l'envergure du problème et pour réagir de façon constructive. Phénomène ayant débuté aux États-Unis et en Amérique du nord, la problématique d'obésité est maintenant présente à travers le monde. Parmi les facteurs contribuant à cette problématique, mentionnons la façon de s'alimenter, les attitudes, la façon de s'organiser socialement, la sédentarité, etc. L'augmentation de la consommation de sucre au cours des deux derniers siècles a possiblement contribué au problème.

Le vocabulaire à favoriser pour décrire l'apparence en lien avec le poids

Angelo Tremblay : En se basant une fois de plus sur la définition du mot « obésité », on peut définir le terme par un excès de tissu adipeux suffisamment prononcé pour nuire à la santé et au bon fonctionnement du corps et à sa fonctionnalité. Le professeur Tremblay est d'avis que le terme « gros » manque de spécificité. Prenons l'exemple d'un joueur de football. Celui-ci peut être décrit comme une personne grosse, mais sans nécessairement présenter un surplus de tissu adipeux viscéral. À l'inverse, une personne plus petite peut présenter un excès de tissu adipeux viscéral sans pour autant être « grosse ».

Laurier Turgeon : À son avis, il s'agit d'une condition difficile à vivre pour les personnes présentant une obésité, et une situation difficile à corriger. Il encourage à trouver un lexique qui marque moins une personne puisque ces mots peuvent blesser et peut-être rendre la situation encore plus difficile pour cette dernière (p.ex. entraîner de la déprime). Il incite à trouver des mots moins lourds psychologiquement, mais juge important de continuer à utiliser un vocabulaire précis au niveau scientifique, tout en étant socialement acceptable.

Avoir un poids plus élevé mais tout de même en bonne santé, est-ce possible?

Angelo Tremblay : À son avis, oui cela est possible. Selon ses travaux de recherche, il est possible d'améliorer le profil métabolique tout en présentant un excès de tissu adipeux. Cela est d'autant plus vrai lorsque le tissu adipeux se situe au niveau abdominal (selon des travaux du chercheur Jean-Pierre Després).

Variations de la représentation du corps et du poids dans le temps

Laurier Turgeon : Dans l'histoire, on remarque des variations dans la représentativité du corps. Culturellement, on constate aussi des différences. Par exemple, dans certaines cultures, les femmes plus potelées ont un corps plus attractif et les hommes plus potelés représentent des individus plus riches économiquement. Certaines sociétés sont plus tolérantes que d'autres par rapport au surplus de poids. D'un autre côté, la minceur a également été fortement valorisée à certaines époques. Il fut même un temps au 19^e siècle où le port du corset était valorisé pour tendre davantage vers une « silhouette de guêpe ». Il demeure que l'obésité (l'excès de poids), ne fut jamais valorisée à travers les sociétés, mais plutôt associée à la glotonnerie qui était condamnée par l'église. Aujourd'hui, l'apparence du corps est une façon d'exprimer qu'un individu a un contrôle sur son corps et réussit à répondre aux exigences et aux standards d'un corps socialement bien considéré.

Angelo Tremblay : Cette question permet de penser au concept de « *set point* » naturel, qui réfère au poids naturel qui permet le bon fonctionnement du corps, sans surabondance ni privation. Selon le professeur Tremblay, on ne peut pas appliquer la même norme chiffrée à chaque individu concernant le poids. Ceci peut d'ailleurs expliquer la raison pour laquelle les recommandations tendent parfois moins vers la recherche d'un profil morphologique déterminé, mais davantage vers des messages tels que « Bougez », « Mangez mieux », « Dormez bien », etc.

En conclusion, de nos jours, bien que la diversité corporelle soit possiblement plus valorisée, on constate des enjeux liés à l'environnement alimentaire et à son impact sur les individus (p.ex. la publicité et la place de l'industrie alimentaire). Il devient parfois difficile pour les personnes de résister à l'offre alimentaire. Le contexte actuel soulève également un questionnement quant à la pertinence, pour les instances gouvernementales, de réglementer davantage la publicité et la taxation à l'égard des aliments et boissons. Évidemment, la présence d'enjeux socio-économiques fait en sorte que la question n'est pas simple.