

# Introduction

On croit à tort que la mobilisation pour une saine image corporelle et la grossophobie n'est plus nécessaire. Pourtant, chaque année à l'aube de l'été, on voit des publications de toutes sortes sur les réseaux sociaux afin de nous inciter à perdre du poids et à changer notre apparence pour nous conformer aux standards de beauté irréalistes de la société. Le chemin à parcourir, non seulement sur le plan personnel, mais aussi du point de vue sociétal, s'avère encore complexe et demandera de la patience. Toutefois si chaque personne qui tient ce livre entre ses mains a un désir de délaisser les idéaux irréalistes en termes de beauté pour plutôt emprunter le chemin d'acceptation corporelle, ce sera la somme de tous ces petits pas qui permettra à la société d'évoluer. Cette évolution sera empreinte de valeurs telle l'acceptation de soi, tout en étant dans une attitude d'ouverture envers soi et de bienveillance, en plus d'une grande douceur afin de parcourir le chemin de l'acceptation corporelle, un petit pas à la fois.

Afin de te permettre d'évoluer et de cheminer dans un processus d'acceptation corporelle, il faut d'abord établir les bases et se permettre de bien connaître le sujet tout en s'outillant. C'est donc pourquoi j'ai pensé te donner les informations pour comprendre dans un premier temps que ton corps, ton poids, peut être grandement influencé par ta génétique. Oui oui, ton poids dit « naturel » n'est peut-être pas celui que tu crois, d'où le fait que ce soit contre-intuitif pour ton corps si tu tentes de mettre en place des mécanismes pour perdre du poids ; il essaie donc de réagir à tout ceci. Tu en apprendras ensuite grandement sur la notion de l'image corporelle, sans oublier de démystifier ce que sont les troubles alimentaires. S'ensuivront divers sujets afin de faciliter ton parcours dans ce cheminement, tout en t'outillant, par exemple en lien avec l'alimentation intuitive et l'activité physique intuitive ainsi que l'utilisation des réseaux sociaux. Puis, pour te permettre de reconnecter avec ton corps, et ce, autant ton corps physique que mental et émotionnel, tu trouveras des méditations et des séquences de yoga afin de te permettre d'être dans le ressenti corporel. Enfin, divers témoignages concluront ce livre pour que tu constates qu'il y a de l'espoir, tant dans la guérison d'un trouble alimentaire que dans la lutte à la stigmatisation et la grossophobie, tout en comprenant mieux le processus de psychothérapie. Cette lueur d'espoir te permettra donc de terminer ta lecture sur une note douce, positive et en toute bienveillance.

Enfin, je te laisse sur une douce citation, où il s'agit de quelques mots que j'ai écrits par hasard durant mon adolescence et qui m'ont suivie depuis. J'avais tendance à écrire ou à gribouiller dans mes agendas et mes cahiers, mais cette phrase était toujours transcrite et retranscrite un peu partout, sans trop m'attarder à la raison derrière cela. Je comprends maintenant mieux la raison, notamment par mon désir que le plus grand nombre de personnes possible s'acceptent et vivent pleinement heureuses telles qu'elles sont. Ces quelques mots sont donc les suivants :

« Être heureux signifie d'accepter qui l'on est. »

En espérant que ces doux mots t'inspirent et t'aident dans ton cheminement à travers la lecture de ce livre.

Bonne lecture!



## Chapitre 1

# L'impact de notre génétique sur notre poids et la notion de poids naturel

---

Par Frédérique Dontigny

Et si tu arrêtais de faire mal à ton corps et que tu lui donnais l'amour dont il a besoin? Et si tu prenais conscience de ton corps tel qu'il est, en l'acceptant tel qu'il est?

Ces questions te sont posées ici afin de t'amener en mode réflexif déjà au tout début de ce livre, car cette lecture te conduira possiblement (en fait, je l'espère!) vers un beau et doux cheminement quant à l'acceptation de ton corps. Ton corps est encore plus incroyable que tu ne le penses. On entend souvent que ce corps que l'on a la chance d'avoir est une « machine » et a de bien grandes capacités, c'est tout vrai! Tu as peut-être tenté des régimes, des diètes, des cures de jus ou toute autre façon de se réguler, comme la prise de suppléments aussi pour y arriver. Toutes ces choses que tu as tenté de mettre en place ne sont pas banales, et il ne faut surtout pas sous-estimer l'impact de ces efforts et donc leurs conséquences sur ta santé. Je parle ici de santé globale, donc tant sur le plan physique que psychologique. Tu réalises peut-être que tu as déjà beaucoup investi dans le désir de perte de poids ou de modification quelconque quant à ton apparence, et je parle ici autant d'investissement d'argent que de temps et d'énergie.

Pourtant, le corps est capable de bien plus que l'on pense. Il faut savoir que notre corps a généralement la capacité de s'autoréguler, et ce n'est pas une cure de jus verts ou de verres d'eau avec du citron en te levant pour soi-disant te détoxifier qui va amener une perte de poids. Évidemment, notre corps peut changer selon les phases de la vie et les événements vécus et les contextes qui s'enchaînent. Si l'on prend l'exemple d'une grossesse, il est normal que le corps d'une femme change après l'accouchement. Il faut d'abord reconnaître cette chance de pouvoir porter la vie et ainsi comprendre que le corps s'adapte à ce grand changement ainsi que de vivre l'accouchement et la période post-partum. Le corps sait comment revenir à son état initial par lui-même, et c'est une autre preuve de toutes ses grandes capacités pour se réguler par lui-même et par ses mécanismes qu'il engendre l'un après l'autre.

D'ailleurs, le fait de porter la vie permet aussi une autre grande capacité que le corps a, soit de transmettre une génétique incroyable au fœtus. Cette génétique peut évidemment concerner la couleur des yeux ou des cheveux, mais elle a un fort lien quant au poids d'une personne. Est-ce que cela te surprend?

On pense souvent, à tort, que l'on peut contrôler son poids et avoir un grand effet par la mise en place de diverses actions afin de mieux le gérer. Par contre, notre bagage génétique a une influence quant à notre poids, ce qui explique pourquoi certaines personnes vont faire tant d'efforts et rester à un poids considéré comme un « surpoids », voire l'obésité, selon la société, alors que d'autres personnes pourraient avoir de très mauvaises habitudes de vie (alimentation incomplète, absence d'activité physique, alcool, etc.), et elles auraient un poids considéré comme « santé ». Ce phénomène s'appelle « l'héritabilité du poids ».

Un exemple très concret concerne celui de jumeaux séparés à la naissance qui ont fait l'objet d'études afin de souligner que leurs poids respectifs s'avéraient semblables, bien qu'ils soient élevés dans des familles différentes. Autrement dit, ce ne sont pas les parents adoptifs qui ont le plus grand impact en regard du poids des enfants, mais bien les parents biologiques, étant donné la transmission de la génétique quant au poids. On comprend donc que de multiples facteurs peuvent influencer notre poids, si l'on pense par exemple aux facteurs individuels et biologiques ainsi que familiaux et environnementaux, puis socioéconomiques notamment. La génétique représente toutefois 30 % de la variance dans notre poids, ce qui est un facteur considérable !

En plus de cet effet notable sur le poids, la génétique influence également des aspects qui peuvent, à leur tour, avoir une incidence sur le poids. Parmi ces aspects, on retrouve les sentiments de faim et de rassasiement, la notion de récompense associée aux aliments ainsi que les émotions. Notre génétique influence aussi notre réponse face à de multiples événements vécus, qu'ils soient relatifs à notre environnement (alimentaire, familial...) ou à notre mode de vie (sommeil, stress...). Concrètement, on peut illustrer ces propos avec l'exemple de certaines personnes qui seraient plus susceptibles de prendre du poids facilement, ce qui les amène à devoir « faire attention » selon elles à ce qu'elles mangent pour ne pas prendre de poids, comparativement aux personnes qui n'ont pas cette susceptibilité génétique et qui n'auront donc pas cette impression. Notre génétique nous démontre encore une fois à quel point un corps est différent d'une personne à l'autre dans son entièreté. Autant le corps comme tel que la génétique et les diverses interactions de celui-ci avec l'environnement qui l'entoure vont grandement varier.

Toutes ces interactions et l'autorégulation de multiples phénomènes dans le corps nous démontrent encore une fois à quel point notre corps est incroyable! D'ailleurs, parmi toutes les hormones sécrétées par le corps, on retrouve la leptine. Cette dernière est sécrétée par le tissu adipeux, donc plus on a de tissus adipeux, plus on a de leptine en circulation. Après un repas, une plus grande libération de leptine a lieu afin de circuler dans le corps et d'envoyer un message à notre hypothalamus pour lui indiquer qu'on a suffisamment mangé. Par le fait même, elle envoie un signal afin d'indiquer que l'on a assez de tissus adipeux pour vivre quotidiennement. Chez les personnes qui font plusieurs régimes, il pourrait y avoir une plus grande libération de leptine, bien que cela puisse nous surprendre. En effet, dans le cas des régimes, le corps veut se protéger d'une trop grande perte de tissus adipeux de façon rapide, ce qui l'incite à libérer plus de leptine. Ce processus entraîne donc un effet considérable en ce qui concerne les rechutes de même qu'en lien avec les rages alimentaires lors des régimes fréquents entrepris. C'est donc un autre bel exemple qui prouve que notre corps est si bien fait et qu'il ne veut que notre bien! On parlera d'ailleurs de l'effet yo-yo et de la reprise de poids après un régime dans le chapitre qui portera sur l'alimentation intuitive.

## Références

- Arsenault, B. (2022). *Rôle des facteurs génétiques dans la régulation du poids corporel* [webinaire]. Formation pratique inclusive. <https://pratiqueinclusive.school.venture.com/course/details/webinaire-role-des-facteurs-genetiques-dans-la-regulation-du-poids-corporel>
- Cantin, PH et Plante, D. (animateurs). (2022, 15 mars). Poids et santé avec Benoît Arsenault Ph. D. [balado]. Dans *Sans Filtre*. Qub radio. <https://www.qub.ca/radio/balado/sans-filtre-podcast?audio=1097904959>
- Guyenet, S. J. (2017). *The hungry brain : outsmarting the instincts that make us overeat*. Macmillan.
- Yeo, G. (2018). *Gene Eating : The Story of Human Appetite*. Orion Spring.