

Dr Jason Fung

Auteur
du best-seller
Code obésité

Décoder la faim



Se libérer de l'emprise des aliments
ULTRA-TRANSFORMÉS

Dr Jason Fung

Décoder la faim

Se libérer de l'emprise des aliments
ULTRA-TRANSFORMÉS

Traduit de l'anglais (Canada) par Nicolas Beaudoin

SOMMAIRE

Avant-propos	11
Des conseils pour bien commencer	17

PREMIÈRE PARTIE : LA FAIM HOMÉOSTATIQUE 23

1. En finir avec le mythe des calories	25
2. Comment régler le thermostat de la graisse corporelle ..	51
3. Manger pour réduire les pics d'insuline	69
4. Quand les hormones agissent sur la faim	103
5. Gérer la faim, pas les calories	123

DEUXIÈME PARTIE : LA FAIM HÉDONIQUE 143

6. Devenir accro aux aliments ultra-transformés	145
7. Comprendre la dépendance alimentaire	171
8. Quand les émotions dictent ce que l'on mange	189

TROISIÈME PARTIE : LA FAIM CONDITIONNÉE 209

9. Quand l'environnement favorise l'obésité	211
10. Comprendre que manger est une habitude	225

QUATRIÈME PARTIE : APPRENDRE À GÉRER LA FAIM . 247

11. Comment automatiser la perte de poids 249

12. Les clés du succès : votre mental et vos habitudes 263

13. Appliquer les règles d'or pour perdre du poids 283

En conclusion... 299

Conseils pour perdre du poids 301

Notes bibliographiques 307

AVANT-PROPOS

Le premier pas vers la solution à un problème est d'admettre qu'il existe.

J'ai un jour participé à une réunion de département où le directeur exposait les succès du centre de médecine intégrative de l'hôpital. Depuis son ouverture en grande pompe quelques années plus tôt, ce département de cinq personnes n'avait fait qu'une seule enquête sur le milieu de travail et avait pris en charge un programme où des étudiants bénévoles donnaient des massages gratuits aux patients et au personnel.

«Wow, ai-je pensé. C'est tout? C'est vraiment décevant.» J'aurais pu faire ce travail en à peine deux jours, mais je n'ai rien dit, car cela ne me concernait pas de près. Et pendant que le directeur prenait place, d'autres personnes ont ajouté: «Bravo, c'est vraiment impressionnant» et «Excellent travail.»

Il était évident que l'hôpital avait dilapidé tout l'argent levé pour le centre, mais il fallait faire semblant que tout allait bien. Personne n'osait crier: «Le mythe s'effondre!» C'est ainsi que fonctionnent la plupart des bureaucraties. Au lieu de voir la réalité en face, nous prétendons que tout va pour le mieux. Franchement, bravo tout le monde, bravo.

Ce scénario n'est pas unique à mon hôpital ; il est répandu dans tout le système de santé publique. Nous faisons mine que nous, le milieu de la recherche universitaire, les médecins, les diététistes et les autorités en nutrition, faisons un excellent travail, alors qu'une vague d'obésité et de diabète de type 2, jamais vue dans le monde, nous submerge. Comme personne n'ose admettre qu'il y a un problème, nous n'avons pas encore fait les premiers pas pour le résoudre.

On voit bien que ça ne va pas du tout. N'importe quelle donnée sur l'obésité dans le monde est alarmante. Je dirais même catastrophique. En 1985, la prévalence de l'obésité ne dépassait pas 10 % dans les États américains. En 2024, aucun État ne parvenait à maintenir l'obésité en dessous de 20 %, et seuls trois États isolés arrivaient à la contenir sous les 25 %¹. C'est affolant ! Personne ne veut souffrir d'obésité ou de surpoids... alors pourquoi ça arrive ?

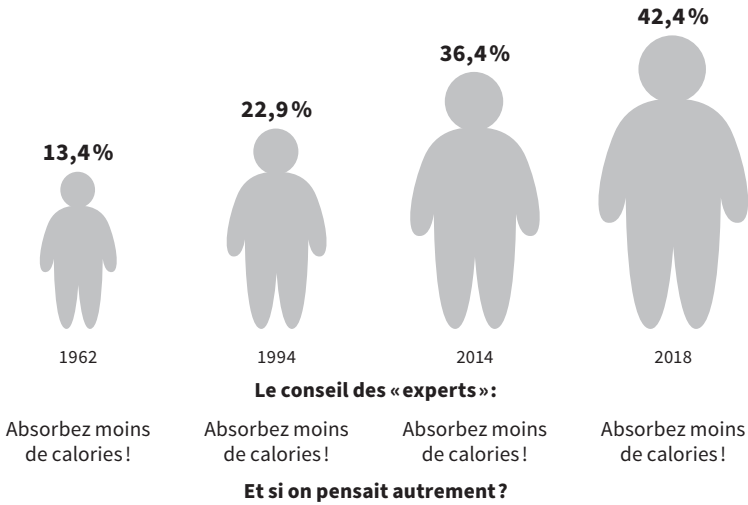
L'idée répandue depuis les années 1970 est que « ingérer trop de calories » cause l'obésité, et que la solution consiste à « réduire son apport calorique ». J'ai été exposé à cette idée en grandissant dans les années 1970, puis à l'école de médecine dans les années 1990, et je l'entends encore aujourd'hui. On vous a sans doute déjà mille fois parlé d'apports et de dépenses caloriques. Cette conception de l'obésité axée sur les calories, considérée comme un problème d'équilibre énergétique, se résume à peu près ainsi :

1. Vous consommez plus de calories que vous n'en brûlez.
2. L'excès est stocké sous forme de graisse corporelle.
3. La solution consiste donc à ingérer moins de calories ou à faire plus d'exercice pour en brûler davantage.

Ces conseils minceur, pourtant largement acceptés, donnent-ils des résultats ? Pas du tout. En toute logique, si un conseil ne fonctionne pas, il devrait être revu. Cela suppose surtout de reconnaître qu'il y a un problème. Or, aucune bureaucratie ne va admettre qu'un problème existe.

Cette obsession pour les calories n'est ni utile ni efficace. Depuis les années 1970, nous prenons de plus en plus de poids. Alors, pourquoi s'entêter à répéter les mêmes vieux conseils en espérant des résultats différents? C'est littéralement la définition de la folie. Il est temps d'accepter cette vérité gênante et de passer à l'action.

Pourcentage des adultes américains ayant un indice de masse corporelle (IMC) > 30 (pourcentage des Américains souffrant d'obésité)²



CECI N'EST PAS UN LIVRE SUR LES RÉGIMES

La deuxième étape à franchir pour régler un problème est de suivre de bons conseils.

Nous aimons croire qu'il y a une recette miracle pour tout. Par exemple, pour former un *boys band*, la recette est simple: réunissez un *bad boy*, un drôle, un sensible, un gentil et un sportif. Donnez-leur une chorégraphie simpliste et une mélodie pop accrocheuse, et hop, la magie opère. Les livres de régimes obéissent à la même recette. Je vais vous la révéler ici et maintenant – et gratuitement!

1. La promesse – La simple et plate perte de poids, ce n'est plus assez vendeur. Il faut promettre plus, toujours plus! Une perte de poids «sans effort». Sans sacrifice. Sans

avoir faim. Tout en continuant de manger des biscuits. Une perte de poids «rapide». Peu importe que ces promesses soient fondées ou non, l'important est qu'elles sonnent bien et qu'elles ne soient pas totalement irréalistes.

Pourquoi ne pas promettre encore plus? Votre peau sera plus claire. Votre asthme disparaîtra. Vos rides s'effaceront. Les chiens tomberont sous votre charme. Vous deviendrez un champion de l'émission *Jeopardy!* Vous vivrez jusqu'à 100 ans... ou argent remis! En résumé: promettez n'importe quoi, et dites que votre régime peut le faire.

2. L'accroche – Choisissez n'importe quel principe ou ingrédient de base: faible en glucides, faible en calories, sans sucre, adapté à votre groupe sanguin, fondé sur l'équilibre acido-basique, l'indice glycémique, la répartition des macronutriments, les hormones, l'exercice, l'entraînement haute intensité, les substituts de repas, le pamplemousse, le jus vert, la soupe au chou... L'idée doit être inhabituelle, intrigante, mais encore crédible.

Dites que ce simple geste suffit pour maigrir sans effort et sans reprendre le poids perdu.

3. Le secret – Révélez l'astuce minceur restée inconnue pendant les 5000 dernières années de l'histoire humaine, celle qui cible comme par magie les cellules graisseuses. Les humains cultivent et boivent du café depuis des millénaires, mais imaginez si le vrai secret était de manger les grains de café verts écrasés? Et si la clé était simplement de préparer du jus de céleri? Entraînez-vous en zone 2! Mangez de la soupe au chou!

Ajoutez que ce secret a été délibérément dissimulé au public. Ça vous rappelle des titres que vous avez déjà vus? «Le truc pour brûler les graisses que personne ne vous a dit!» «Les astuces minceur des vedettes pour avoir un ventre plat!»

4. La science – Il est maintenant temps de faire appel à la science ou, à défaut, à quelque chose qui y ressemble. La viande, c'est mauvais pour vous. Les plantes aussi. Le

gras, mauvais. Les glucides, mauvais. Les protéines, mauvais. Même le soleil est mauvais pour vous. L'épidémie d'obésité serait l'œuvre d'anciens extraterrestres.

5. Les témoignages – Rien ne vend mieux qu'une bonne histoire. Ajoutez des photos avant-après et un récit inspirant ou deux. Par exemple: «Je pesais 400 livres (180 kg), et mes cheveux étaient horribles! Puis j'ai commencé à boire du jus de jeune chou frisé et bam! Les kilos ont fondu! En prime, regardez comme mes cheveux sont doux et soyeux.»

6. Le plan en trois phases avec des recettes – Finalement, dévoilez le plan ultrasecret en trois phases: l'induction, la poursuite et le maintien. Commencez par une restriction sévère, puis allégez-la au fil du temps. Ajoutez quelques recettes pour rendre le plan plus facile à suivre. Un ragoût de cervelle d'agneau? Du charqui d'écorce d'arbre?

Vous connaissez maintenant la formule gagnante pour écrire un livre pour maigrir qui se vendra comme des petits pains chauds. Alors, où se place *Décoder la faim* dans tout ça?

1. La promesse? Aucune. *Décoder la faim* ne promet rien d'autre qu'une discussion scientifique approfondie sur les causes de la prise et de la perte de poids.
2. L'accroche? Il n'y en a pas.
3. Le secret? Il n'y en a pas.
4. La science? Oui! C'est le cœur même de ce livre.
5. Les témoignages? En quantité, mais sans les transformations éclair dignes des publicités.
6. Le plan? Il n'y en a pas. Quant aux recettes, elles se trouveront dans un autre livre.

Le résultat final est de 1 sur 7, soit une note de F. *Décoder la faim* n'est pas un livre pour maigrir. Et c'est tant mieux. Mon objectif n'a jamais été d'écrire un livre pour maigrir. Je donne plutôt des conseils alimentaires éprouvés depuis des générations: réduire les aliments ultra-transformés, jeûner

de façon intermittente et tisser des liens sociaux favorables au succès. Ce ne sont pas les conseils les plus récents ni les plus tape-à-l'œil. Mais ce sont des méthodes qui fonctionnent depuis longtemps.

Dans la décennie qui a suivi la publication de *Code obésité*, de nombreuses personnes ont compris que le poids ne se contrôle pas par la restriction et l'exercice, mais par la qualité des aliments et le moment où on les mange. Chez les personnes devenues résistantes à l'insuline qui doivent réguler rapidement leur glycémie, une alimentation pauvre en glucides et riche en bons gras, combinée au jeûne intermittent, peut aider à perdre du poids et à faire régresser certaines maladies métaboliques. Malgré l'utilité de ces conseils, maintenir la perte de poids à long terme peut être difficile. Et c'est là que ce livre entre en jeu ; un livre que je considère comme une suite de *Code obésité*.

Dans *Décoder la faim*, nous faisons passer la discussion sur l'insuline et le cortisol amorcée dans *Code obésité* à une exploration plus complète du régulateur de la graisse corporelle. On y présente aussi de l'information récente sur le rôle respectif des aliments ultra-transformés, des dépendances alimentaires et des dimensions émotionnelles et sociales de l'obésité dans la prise de poids. Ce livre explore plus en profondeur le concept de la faim, qu'elle soit homéostatique, hédonique ou conditionnée.

Pourquoi s'y intéresser ? En santé comme ailleurs, la connaissance mène à l'action. C'est en comprenant pourquoi on prend du poids qu'on peut apprendre à en perdre... et à le maintenir. On mange avant tout parce qu'on a faim. Une partie de cette faim est physique mais, comme nous le verrons, une grande part est aussi émotionnelle et sociale. *Décoder la faim* s'attaque aux racines de notre faim et propose des solutions concrètes. Ce livre s'adresse à toute personne qui se questionne sur son poids et à quiconque veut adopter de meilleures habitudes alimentaires pour une vie plus saine.

DES CONSEILS POUR BIEN COMMENCER

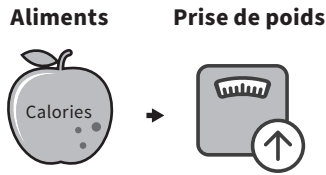
Aujourd'hui, nous sommes submergés d'information, sans pour autant bien la comprendre. Ce guide présente le trajet à venir, un « trop long ; pas lu » comme diraient mes enfants. Si vous deviez ne retenir qu'une chose de ce livre, ce sont les trois règles d'or pour perdre du poids :

1. Éviter les aliments ultra-transformés.
2. Ne pas manger tout le temps et jeûner de façon régulière.
3. Cultiver une façon de penser orientée vers la santé et des habitudes sociales positives.

Ces règles d'or ciblent les racines de la faim sous toutes ses formes et vous permettront d'atteindre et de maintenir un poids santé.

LA SCIENCE DERRIÈRE LA PERTE DE POIDS

On considère généralement que le gain de poids est une équation simple entre l'apport et la dépense calorique. Comme manger trop de calories ferait augmenter la masse grasse, maigrir reviendrait à manger moins, enfin à en croire ce schéma.



Cette vision simpliste est depuis longtemps remise en question par la science et se révèle, dans l'ensemble, incorrecte. C'est dans cette logique que s'inscrit le fameux conseil : manger moins et bouger plus. Encore une fois, ce conseil repose sur une compréhension largement erronée de la physiologie humaine et est donc peu efficace pour perdre du poids.

Un modèle physiologique plus juste reconnaît que la masse grasse, comme presque tout le reste du corps humain, réagit aux changements hormonaux. Certaines hormones favorisent l'accumulation de graisse corporelle, tandis que d'autres la réduisent. Le corps régule l'équilibre de ces hormones par homéostasie, un peu comme s'il s'agissait d'un régulateur de la graisse corporelle.

Notre alimentation joue un rôle clé dans la production hormonale du corps. Les aliments contiennent :

1. de l'énergie (calories),
2. de l'information (la réponse hormonale du corps aux aliments).

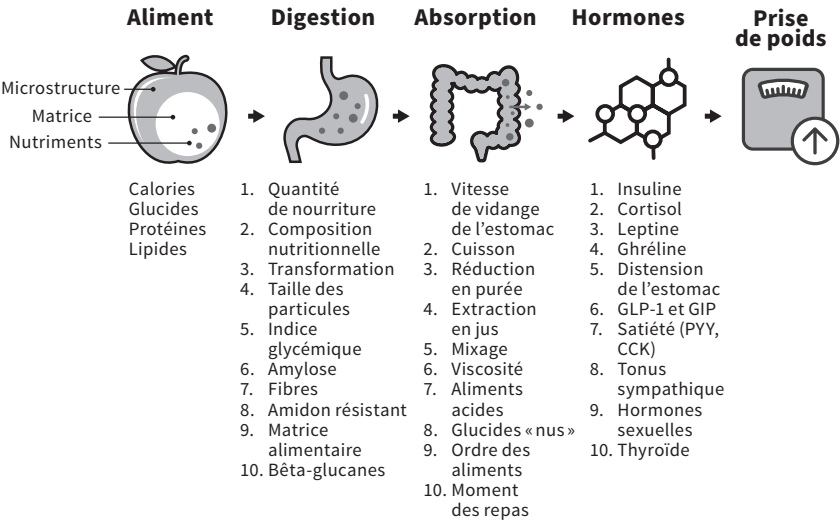
Les deux sont importants. Chaque type d'aliment que nous mangeons déclenche une réponse hormonale distincte de notre corps. Par exemple, manger 200 calories de biscuits provoque une hausse d'insuline, une hormone qui presse le corps de stocker ces calories sous forme de gras. Le corps produit peu d'hormones de satiété comme le peptide-1 de type glucagon (GLP-1). Par contre, quand on mange 200 calories d'œufs, notre corps libère peu d'insuline, ce qui nous permet d'utiliser la plupart de ces calories comme carburant. On libère alors davantage de GLP-1, l'hormone qui indique au corps

que nous avons assez mangé. La différence ne vient pas des calories, mais de la réponse hormonale – et c’est fondamental.

Cette réalité ne contrevient en rien aux lois de la thermodynamique ; certains aliments rassasient plus que d’autres et certains aliments font engraisser plus que d’autres. Un steak est plus rassasiant qu’un brownie. Les biscuits font plus engraisser que les œufs.

Une fois ces aliments consommés, les nutriments doivent être digérés puis absorbés par le corps. La façon dont notre corps digère et absorbe les aliments dépend de plusieurs facteurs : de ce que l’on mange, de l’ordre dans lequel on mange les aliments, du moment de la préparation des aliments et de la façon dont ils sont apprêtés, qu’ils soient mélangés, cuits, crus ou moulus. Plus un aliment est digéré et absorbé rapidement, plus son effet hormonal peut favoriser la prise de poids.

On prend ou on perd du poids selon que le corps stocke ou utilise l’énergie provenant des aliments. Le schéma suivant illustre l’ensemble des facteurs qui contribuent au poids corporel. Nous reviendrons sur chacun d’eux en détail dans la première partie du livre.



COMPRENDRE NOS COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES

Pourquoi mangeons-nous ? Parce que nous avons faim. Pourquoi arrêtons-nous de manger ? Parce que nous sommes rassasiés. Il faut contrôler la faim, pas les calories. La sur-alimentation n'est pas un manque de volonté, mais une faim mal régulée.

Il existe différents types de faim. La faim physique, celle qui répond aux besoins du corps, correspond à la **faim homéostatique**. Manger ne sert pas uniquement à nourrir le corps. Nous mangeons aussi pour le plaisir ou le réconfort : c'est la **faim hédonique**. Certaines fois, nous mangeons simplement par habitude : c'est la **faim conditionnée**. On peut donc regrouper la faim en trois grandes catégories :

1. La faim homéostatique (physique)
2. La faim hédonique (émotionnelle)
3. La faim conditionnée (environnementale et sociale)

La science de la perte de poids est étroitement liée à la psychologie des comportements alimentaires. Perdre du poids ne consiste pas seulement à changer son alimentation, mais aussi ses comportements. Pour réussir, il faut s'attaquer aux faims physiques, émotionnelles et sociales qui influent sur ces comportements.

Les aliments ultra-transformés, au cœur de l'alimentation moderne, sont pensés pour nous faire manger davantage, parce qu'ils sont peu coûteux, rentables et pratiques. Plus les entreprises vendent en quantité des aliments ultra-transformés, plus elles font de gros profits. Le revers de la médaille, pour vous, est que ces aliments favorisent aussi la prise de poids. Ils nous font nous sentir mieux, car ils stimulent les centres de récompense du cerveau. Le confort ressenti en les mangeant pousse certaines personnes à utiliser la nourriture comme une forme d'automédication émotionnelle. Si cette stratégie fonctionne à court terme, elle peut entraîner une prise de poids à long terme.

Les facteurs environnementaux et sociaux de l'alimentation sont probablement les aspects les plus importants de la prise de poids, et pourtant les moins connus. Nos comportements alimentaires sont profondément influencés par notre environnement, notre famille et nos amis. Lorsqu'une personne déménage d'une région où l'obésité est peu répandue vers une région où elle est élevée, elle prend du poids. Pourquoi ? Parce qu'elle adopte les habitudes et les comportements alimentaires de son nouvel environnement. Ces normes sociales et culturelles se transmettent par l'imitation et les groupes sociaux, influençant notre façon de penser et de manger.

Pour gérer efficacement les trois types de faim, il faut suivre les règles d'or de la perte de poids, éprouvées depuis des générations. Pour les mettre en pratique, suivez les conseils de perte de poids proposés tout au long du livre. Ces conseils sont regroupés en fin d'ouvrage dans la section Conseils pour perdre du poids.

PREMIÈRE PARTIE
LA FAIM HOMÉOSTATIQUE

1. EN FINIR AVEC LE MYTHE DES CALORIES

« Il est temps de révéler un secret frappant, et encore peu reconnu », écrivait en 2022 le Dr Dariush Mozaffarian, doyen émérite de la Faculté de médecine et directeur du Food Is Medicine Institute de l'Université Tufts. Formé à Stanford, à Columbia et à Harvard, il a enseigné à Harvard et à l'Université Tufts, siége au President's Council on Sports, Fitness, and Nutrition, et il figure parmi les chercheurs en nutrition les plus cités au monde. Autrement dit, ses propos méritent toute notre attention.

Quel est donc ce « secret frappant » ? **Nous prenons du poids pour des raisons beaucoup plus complexes que le nombre de calories ingérées.** À propos de l'obésité, le Dr Mozaffarian écrivait : « L'explication généralement admise est celle d'une surconsommation généralisée : une augmentation constante de l'apport énergétique à mesure que la population prend du poids, année après année. Toutefois, les preuves scientifiques ne soutiennent pas cette théorie¹. »

La science est claire : la prise de poids ne s'explique pas uniquement par une surconsommation alimentaire. Ainsi, la seule réduction des portions est peu susceptible de donner

des résultats durables. Collectivement, nous avons entretenu l'illusion que manger moins était efficace, alors que la science prouve le contraire. Des millions de personnes l'ont essayé, et pourtant le taux d'obésité aux États-Unis a explosé, même si les Américains consommaient moins de calories et étaient plus actifs. On observe le même phénomène dans d'autres pays à travers le monde.

FAIRE LA PART ENTRE LA SCIENCE ET LES SUGGESTIONS

Pas étonnant qu'on soit mêlés. Nos yeux, notre corps, la science, le bon sens et la logique nous disent que compter et couper les calories ne fonctionne pas pour perdre du poids. Pourtant, nos gouvernements, nos organismes de santé et la télévision nous disent le contraire. Par exemple, en 2024, le département de l'Agriculture des États-Unis affirmait sur son site Nutrition.gov : « Pour perdre du poids, il faut manger moins ou bouger plus, et l'idéal est de faire les deux » (voir la figure 1.1)². Dans un énoncé scientifique de 2021, l'American Heart Association affirme que, pour perdre du poids, il faut « ajuster l'apport et la dépense énergétique³ ». Le Handbook of Obesity, un ouvrage de référence en deux volumes rédigé par des experts internationaux, on ne peut plus clair : « La diminution de l'apport énergétique est le facteur alimentaire le plus important pour perdre du poids et le maintenir. » Le message est clair : « Une réduction de 500 à 1000 kcal par jour entraîne une perte de 1 à 2 livres par semaine⁴. »

LES 3 RÈGLES D'OR ET LES 50 CONSEILS DU DR JASON FUNG POUR SORTIR DU PIÈGE DES ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS ET INSTALLER DES HABITUDES DE VIE SAINES QUI TIENNENT

La consommation d'aliments ultra-transformés a des effets pernicieux sur le corps. Bourrés de sel et de sucre, ces produits sont conçus pour créer la dépendance : ils détournent les signaux naturels de la faim, contrôlés par les hormones, et nous empêchent d'arrêter de manger. Il faut déjouer la tricherie de ces « coupe-faim » qui ne la coupent pas – ils l'attisent.

Clair, pratique et facile à suivre, cet ouvrage vous apprend à reconnaître chaque type de faim – **physique, émotionnelle et sociale**. Ainsi, vous pourrez ralentir votre digestion, briser les cycles alimentaires reliés aux émotions et résister à la pression constante de l'environnement, que vous soyez ou non dans une démarche de perte de poids durable.



Néphrologue de formation, fondateur-proprétaire de l'Intensive Dietary Management Clinic, à Scarborough (Ontario), **Jason Fung**, celui qui a popularisé le concept du jeûne intermittent, est l'auteur du livre à succès *Code obésité*, paru en 2017 chez Trécarré. Traduits en de multiples langues, ses nombreux ouvrages ont été vendus à plus d'un demi-million d'exemplaires.

