



Des bretelles et de la survie

L'obésité fait toujours le plein dans les journaux et les médias. Son extension en fait une épidémie aux dimensions quasi cosmiques à l'image de celles de la peste dans les temps anciens. Au point que l'on en oublie que la dénutrition tue plus vite et plus sûrement.

Ce n'est pourtant pas d'obésité dont j'aimerais discuter, mais du simple excès de poids, qui est, comme chacun le sait, défini par un index de masse corporelle (kg/m²) entre 25 et 29,9, sous la fatidique limite des 30 qui caractérise l'obésité. Cette dernière, selon les données européennes de l'OMS, a une prévalence de 6 à 25% chez les adultes, une valeur bien inférieure aux 20 à

50% cités pour l'excès de poids. Les hommes se distinguent par leur inclinaison pour le surpoids, alors que les femmes semblent glisser plus naturellement vers l'obésité. Il y a donc légèrement plus de femmes que d'hommes obèses, cette proportion s'inversant toutefois nettement en faveur de l'homme pour l'excès de poids. Chez les hommes, l'addition des prévalences pour l'excès de poids et l'obésité dépasse 50% dans la majorité des pays ; elle est moins élevée chez les femmes. Voilà pour la situation, exprimée sèchement par des chiffres.

J'espère que les lectrices ne m'en voudront pas si je vais consacrer l'essentiel de cette chronique aux hommes affligés d'un excès de poids. La première raison, hautement subjective, et par là même d'une douteuse légitimité, est l'identification du soussigné à ce collectif. La seconde tient à la dimension quantitative de ce phénomène qui fait que, dans bien des contrées, le surpoids serait en droit de revendiquer la qualité de norme, le poids dit normal devenant minoritaire. Enfin, en même temps que la société assure sans mauvaise conscience la promotion de la malbouffe, elle jette l'opprobre sur les citoyens, masculins en majorité, qui répondant consciencieusement à ces mots d'ordre de consommation, augmentent ce faisant leur index de masse corporelle au-delà des limites admises. Elle les accuse de mille maux, dont la propension à toutes sortes de maladies, donc de l'augmentation des coûts de la santé. Ces assertions entraînent une intolérable stigmati-

isation du surpoids.

Or, la détection des hommes en excès de poids est aisée. Il suffit d'un coup d'œil, en vue latérale plutôt que de face, pour reconnaître, en dessous d'une silhouette thoracique encore trompeusement avantageuse, une progressive, mais inéluctable augmentation du diamètre abdominal. Dans les stades débutants, cet arrondissement de la silhouette peut encore être contenu sans trop de difficultés par le port d'une ceinture, de préférence large, suffisamment serrée pour contenir ce débordement tissulaire, mais laissant la

marge voulue pour ne pas interférer avec la profonde descente du diaphragme associée au soupir, ce processus physiologique si impor-

tant pour exprimer les peines comme pour déplisser les alvéoles pulmonaires. Dans les états plus avancés, la ceinture prend difficilement appui sur les crêtes iliaques, s'y raccrochant avec l'énergie du désespoir pour finalement sombrer en projection antérieure dans la région sus-pubienne, ayant perdu tout espoir de garder le contact avec l'ombilic pour ne servir que de soutien dérisoire à ce majestueux épanchement de graisse.

C'est là que devrait intervenir, à mon avis, un processus de réhabilitation des bretelles. Ces dernières, en effet, permettraient à la fois au pantalon de garder un semblant d'horizontalité et à la silhouette d'adoucir, voire d'occulter l'arrondi par trop caricatural de l'abdomen inférieur, assurant ainsi un bienfaisant camouflage en toutes circonstances, à l'exception toutefois du port du costume de bain. Les hommes en excès de poids éviteraient ces regards lourds de sens et de reproches non voilés que leur lancent des individus malingres, à la triste et intolérante apparence ascétique. Il faudrait pour cela des personnalités comme Lagerfeld ou Lacroix pour lancer des nouveaux modèles de bretelles et Georges Clooney pour les porter, ce qui donnerait à ses fameux «What else...?» une rajeunissante ambiguïté.

J'en arrive maintenant au gras de cette chronique, pour rester dans l'ambiance. Contrairement à toutes ces assertions qui faisaient sans nuance et sans esprit critique l'amalgame entre obésité et excès de poids, ce dernier s'en distingue, et cela à plusieurs titres : d'après deux études récentes,^{1,2} portant sur un important collectif des deux sexes aux Etats-Unis, l'excès de poids, au contraire de l'obésité, n'est

pas associé à un excès de mortalité, qu'elle soit due aux maladies cardiovasculaires, aux cancers et aux autres maladies, à l'exception toutefois du diabète et des maladies rénales. Il assurerait même un avantage global de survie, et cela même par rapport au poids normal !

Il est donc grand temps de dénoncer ce procès fait au surpoids. A tous ceux qui le présentent (j'allais écrire : «à tous ceux qui en souffrent», mais je n'ai pas osé : «à tous ceux qui en bénéficient»), je propose désormais une démarche assurée, la tête haute, un veston largement ouvert sur de fines et élégantes bretelles, un pantalon soulignant une silhouette gracieusement ample, comme pour mieux afficher cette certitude enfin acquise d'excès négatif de mortalité.^a

Un mot de prudence cependant, avant de vous quitter. L'excès de poids ne répond pas à la définition de l'état régulier. Il oscille constamment entre pertes et gains, avec une incontestable préférence pour une progressive capitalisation de ces derniers. A l'instar de la Roche Tarpéienne et de la bourse sans doute aussi, la chute, en l'occurrence le passage vers l'obésité, est proche.

Alain F. Junod

Adresse

Pr Alain F. Junod
Chemin Rojoux 10B
1231 Conches

Bibliographie

- 1 Flegal KM, et al. Excess deaths associated with underweight, overweight and obesity. JAMA 2005; 293:1861.
- 2 Flegal KM, et al. Cause-specific excess deaths associated with underweight, overweight and obesity. JAMA 2007;298:2028.

a Cette expression un peu technique a le mérite d'atténuer le triomphalisme que le mot «survie» aurait généré.