

Surpoids lié à des maladies, la pilule et la fumée?

Les causes de surpoids les plus fréquentes sont un manque de mouvement et un mode d'alimentation incorrect. Mais parfois la cause est autre. Maladies et médicaments ainsi qu'un sevrage tabagique peuvent favoriser une prise de poids. Pourquoi donc est-ce ainsi? Et les personnes concernées doivent-elles s'accommoder de leur poids?



Affections et médicaments qui peuvent pousser le poids vers le haut

■ Ce sont en particulier les affections touchant l'équilibre hormonal qui peuvent favoriser un surpoids. En font par exemple partie une hypothyroïdie, dans laquelle il se forme trop peu d'hormone thyroïdienne. Le syndrome de Cushing, dans lequel des taux élevés de cortisol entraînent des modifications physiques, peut aussi avoir pour conséquence une prise de poids. Outre la rare surproduction de cortisol par le corps lui-même, le syndrome de Cushing apparaît essentiellement après une prise de cortisone de longue durée.

Dans certaines affections, les médicaments nécessaires peuvent avoir une action adipogène, c'est-à-dire qu'ils rendent gros, ou qu'ils peuvent pour le moins aggraver une prise de poids. Les causes sont ici variables: Outre une faim et un appétit renforcés, il peut aussi se produire un accroissement du tissu adipeux ou une rétention d'eau. Des exemples de tels médicaments sont les bêtabloquants, les antidépresseurs et les antidiabétiques tels que l'insuline.

C'est pourquoi, lors de la prise de médicaments, le poids doit être contrôlé après quelques semaines puis à intervalles réguliers. Si une prise de poids notable est constatée, il faut prendre conseil auprès du médecin traitant, tous les produits n'ayant pas le même effet sur le poids.

La prise de poids liée à la pilule n'est pas démontrée

■ La pilule contraceptive fait aussi partie des médicaments dont on dit qu'elle entraîne une prise de poids. Il n'existe jusqu'ici pourtant aucune preuve scientifique que la pilule ou d'autres méthodes contraceptives hormonales provoquent une prise de poids. Dans des études cliniques, des femmes ont rapporté aussi bien une prise qu'une perte de poids. En théorie, les méthodes hormonales de contraception peuvent contribuer à une prise de poids. Il est ainsi supposé que les œstrogènes peuvent entraîner une rétention d'eau et un accroissement du tissu adipeux.

En outre, des préparations hormonales combinées qui, comme la pilule, contiennent deux hormones différentes, peuvent également renforcer l'appétit.

Le lien entre prise de poids et pilule est certes improbable, les études menées jusqu'ici n'ayant pas pu le démontrer pour l'ensemble de la population. Il est pourtant possible que certaines femmes voient effectivement leur poids s'élever en raison de la pilule. Si vous suspectez qu'elle est la cause de votre surpoids, le mieux est d'en parler à votre gynécologue. Il suffit parfois de changer de pilule. Certains produits combattent même une rétention d'eau indésirable.

Rôle de la nicotine sur le poids

■ Aussi bien les fumeurs que les ex-fumeurs peuvent, outre d'autres problèmes de santé, être confrontés à une prise de poids. Une forte consommation de tabac est liée à une élévation de la résistance à l'insuline, ce qui favorise alors la formation de graisse dans la région du ventre. Ce tissu adipeux, dit viscéral, est métaboliquement très actif et constitue un facteur principal de risque d'affections cardiovasculaires, doublement dangereux pour les fumeurs.

Simultanément, la nicotine calme l'appétit et augmente à court terme la consommation d'énergie. Cela a aussi pour conséquence que les anciens fumeurs voient souvent leur poids s'élever. Cependant, la prise supplémentaire d'énergie se normalise en général après quelques mois. Ce sont les «actes compensatoires» apparus lors de la désaccoutumance à la nicotine, comme par exemple la consommation accrue de douceurs, qui peuvent subsister. Si vous êtes fumeur, vous ne devez toutefois pas hésiter à arrêter de fumer, car la fumée n'est pas seulement la cause de nombreuses maladies telles que des affections cardiovasculaires ou des cancers mais elle raccourcit aussi de manière démontrée l'espérance de vie de quelques années.

Indépendamment de la raison à l'origine de votre surpoids: parlez en avec [votre médecin](#). Il peut vous conseiller en matière de diminution du poids. [Les règles permettant de perdre du poids dans de saines conditions](#) pourraient déjà vous être utiles.