Obésité : enquête du mardi gras : pour maigrir, rien ne sert de courir, il faut marcher

Autor(en): **Escher, Gérard**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Domaine public**

Band (Jahr): **42 (2005)**

Heft 1634

PDF erstellt am: **24.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1013414

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Enquête du mardi gras : pour maigrir, rien ne sert de courir, il faut marcher

Perdre du poids ne pas une science exacte. En revanche, l'activité physique régulière, même microscopique, peut faire des miracles.

En 2001, 1,8 million de personnes de plus de quinze ans affichaient un excès pondéral en Suisse, un demi-million supplémentaire figurant dans la catégorie des adipeux. Les coûts engendrés par la surcharge pondérale ainsi que par les maladies associées étaient estimés à plus de deux milliards et demi.

L'obésité est une maladie chronique, résistante, une épidémie transmissible par la nourriture, sans traitement curatif. Si le marketing des régimes est florissant (plus de mille titres sur le marché), la science des régimes est extrêmement modeste. Des 2 609 articles scientifiques publiés entre 1996 et 2003 et portant sur des régimes, seuls cinq examinaient des observations ayant duré plus de trois mois. Or une comparaison de quelques régimes pourtant bien établis (Weight Watchers, Atkins, Ornish) montre que trois mois après le début du régime, un gros tiers des volontaires a déjà décroché, et plus de la moitié après douze mois. Globalement, les régimes ne sont pas durables et leur effet sur la santé modeste.

A défaut de régime, adaptons le style de vie. Deux études indépendantes parues en décembre dernier suggèrent que le manque de sommeil augmente le risque d'obésité. Les personnes dormant moins de cinq heures ont un risque d'obésité accru de 50%. Est-ce l'illustration scientifique du «qui dort dîne» ? Notre temps de veille s'est prolongé - essentiellement pour regarder la télévision (et manger des cacahuètes). Tout ceci est peut-être dû à la ghréline, une hormone stimulant l'appétit, dont la concentration sanguine augmente lors d'une réduction provoquée de la durée du sommeil.

Petits mouvements, grands effets

A défaut de dîner en dormant, augmentons l'activité physique. Les êtres humains dépensent certes une partie de leur énergie par l'exercice physique (au fitness), mais une partie non négligeable par les petits mouvements, des changements de postures du corps associés aux activités quotidiennes. Leur terme technique: NEAT, *Non-Exercise Activity Thermogenesis*. Une équipe de la clinique Mayo, fondation pour la recherche et l'éducation médicales basée aux Etats-Unis, a truffé les articulations de vingt volontaires, dix sveltes et dix gros, de multiples capteurs et a enregistré leur posture et leurs mouvements deux fois par seconde pendant dix jours. Après vingt-cinq millions de mesures par sujet, il est prouvé que sveltes et gros sont les deux couchés pendant environ 470 minutes par jour, mais que les gros restent assis, en moyenne, deux heures de plus que les sveltes. Et plus grand est le coefficient de graisse de notre corps, moins on pratique les petits ajustements posturaux. Les plus gros ne pratiquent guère plus de cinq mille petits ajustements quotidiens, contre 140 000 pour les plus sveltes. En conclusion, si les gros adoptaient le style postural des sveltes - et ceci sans régime, sans aller à la gym ou au fitness - ils dépenseraient 350 kcal de plus par jour, ce qui nous fait quinze kilos de perdus (ou pas gagnés) par année. Tout cela, en remuant un peu plus le popotin et en se rendant à pied au travail. *ge*

Nature, 18 mars 2004.
Le Monde, 9 décembre 2004.
Science, 28 janvier 2005.

«Savoir à quoi exactement vous postulez serait un atout»

En ces temps d'incertitudes économiques, la recherche d'un emploi n'est pas aisée, même pour des cadres qualifiés. Les offres d'emplois publiées par les quotidiens sont rares, et leur examen est rendu de plus en plus ardu par l'apparition de nombreux anglicismes, censés indiquer quel poste est mis au concours. La Suisse alémanique et l'Allemagne, qui font preuve d'une grande mansuétude face aux anglicismes, sont les premières concernées. Deux sites Internet d'offres d'emploi ont donc mis à disposition de leur clientèle une liste de traductions en allemand des noms de métiers auquel le demandeur d'emploi est confronté. S'y trouve aussi la description des activités de ces métiers. Cette initiative est salutaire pour le lecteur qui a le malheur de ne pas maîtriser parfaitement la langue de Shakespeare (ou plutôt de Gates et Murdoch). Car, sans cet indispensable interprète, il risque de se trouver fort démuni face à des annonces recherchant en termes amphigouriques un «Customer Focus Manufacturing Manager», un «GMT (pour Good Manufacturing Practices) Compliance Manager», voire un «SHE (pour Safety, Health and Environnement) Protection Manager», quand ce n'est pas un «Manager Facilities Planning & Construction Control» (non, ce n'est pas celui qui est chargé d'inventer les noms des autres métiers…).

Les Romands seraient bien inspirés de se mettre à niveau, car la vague des métiers anglicisés les atteint également. Dans le cahier «emploi» d'un grand quotidien édité à Genève, on trouve par exemple un «responsable clientèle External Asset Manager» ainsi qu'«un collaborateur junior performance measurment». Le français ne résiste qu'à moitié. *jcs*

www.jobpilot.ch/content/journal/jobtitle/index.html et *inhalt.monster.de/section1028.asp*
Actualités de la formation professionnelle, janvier 2005.