Soirmagazine

DOCTEUR ZEROUALA MOHAMED-TAHAR, ESSAYISTE, AU *SOIRMAGAZINE* :

«L'obésité, comme le tabac, tue»

Dans cet éclairage, le Dr Mohamed-Tahar Zerouala nous parle de l'obésité, de son impact sur la santé, ainsi que sur la vie psychologique et sociale de ceux qui en souffrent.

● Comment peut-on savoir si on est obèse ?

Il est très facile de savoir si on est obèse ou non. Il faut disposer d'un ruban de tailleur et d'un pèse-personne. Le ruban servira à mesurer son tour de taille et bien entendu le pèse-personne, outil indispensable à la maison, servira à calculer son poids. Le tour de taille ne doit pas dépasser 80 à 88 centimètres chez la femme et 98 à 100 centimètres chez l'homme. Plus le tour de taille est grand, et plus le risque de maladie cardiovasculaire est fréquent.

Le poids sera utilisé pour calculer l'indice de masse corporelle en fonction de la taille. Pour cela la formule suivante est usitée : c'est le rapport du poids sur la taille au carré. Exemple : un sujet de 70 kilogrammes avec une taille de 1m75 a une IMC : 70/1,75 fois 1,75 égale 24,50. Au-delà de 26 on parle de surpoids. Au-delà de 30 on parle d'obésité. Au-delà de 35 le problème doit être considéré avec le plus grand soin.

Dans cet article nous nous intéresserons au problème psycho-social qui se pose à un obèse en dehors du problème organique avec ses complications qui relèvent de la médecine.

● On parle de deux formes d'obésité : l'obésité constitutionnelle et l'obésité acquise :

L'origine de l'obésité constitutionnelle est génétique et familiale ; quant à l'obésité acquise, elle est liée à des écarts alimentaires importants. L'obésité acquise peut débuter dès le jeune âge à cause d'un calendrier alimentaire anarchique et l'absence de vigilance des parents. L'enfant se conforte dans cette situation qui aboutit à de l'addiction.

En l'absence d'une prise en charge efficace, le tableau est permanent. L'enfant consomme des aliments à forte densité énergétique. Il ne fait pas de sport, est sédentaire devant l'écran de télévision, en train de grignoter. Les parents sont passifs. L'enfant qui devient adolescent voit son corps se déformer. Il en est conscient et sait qu'il ne ressemble pas à ses copains. Pour s'habiller il s'enmitouffle dans des joggings pour ne pas laisser apparaître un corps déformé qui ressemble beaucoup plus à celui d'un adulte. Il est dans un état de détresse psychologique qui l'incite à s'isoler et à manger encore plus.

A l'âge adulte, l'obèse n'échappe pas aux regards des autres. Sa démarche est maladroite. Il transpire. Il s'essouffle. Il est triste. Il ne se supporte plus. Il évite la foule. Il ne résiste pas aux fast-foods qui lui tendent les bras. Là, il trouve l'exutoire à son stress. Il mange de tout sans satiété et raffole de ce qui est sucré et salé, le tout accompagné de grandes quantités de sodas. Ce comportement alimentaire suit en général celui qui a été vécu dans son enfance.

Les enfants obèses consomment trop de frites, de chips, de boissons sucrées et ignorent fruits, légumes et produits laitiers. Leurs parents ont la mauvaise et dangereuse habitude de leur donner des sous pour les dépenser dans la restauration rapide. Et on parle de modernité !

Photos : DR

● Comment lutter contre le mal du siècle?

L'obésité n'existait pas dans notre pays. Nous constatons plutôt des obésités constitutionnelles relativement rares. Elles ne faisaient pas partie de notre environnement. Si bien qu'à l'occasion d'un voyage dans les années 80 aux Etats-Unis et au Canada, j'ai été surpris et effaré par le nombre important d'individus en surpoids ou obèses. Ces personnes étaient et sont encore soumises à un matraquage publicitaire vantant les vertus des produits de consommation à fort pouvoir énergétique. Mais ces pays ne sont pas restés passifs devant les dangers dus à la suralimentation. Ils mènent une véritable guerre contre l'obésité par l'interdiction de certaines publicités et l'encouragement à pratiquer de l'exercice physique. Ce mal alimentaire atteint maintenant les pays dits émergeants et les pays sous-développés. Notre pays n'échappe pas à ce phénomène. Depuis les années 90, les individus en surpoids sont très nombreux. Les industries agroalimentaires ont explosé. La publicité concernant ces produits est incontrôlée. Pour nourrir leurs enfants nombreux (car la natalité que nous avons réussi à contrôler dans les années 70 est repartie à la hausse), les parents recherchent la facilité en achetant à leur progéniture des aliments préparés, pizzas, sandwichs, et autres plats trop salés, accompagnés des incontournables sodas trop sucrés. Cette alimentation est trop calorique. Cela ne peut pas durer. Le gouvernement est interpellé, un contrôle de la publicité sur les produits «camelote» de l'agroalimentaire qui portent atteinte à la santé s'impose. Evitons les publicités mensongères et pourquoi pas penser à des recommandations sur les emballages du genre : éviter de manger trop salé ou trop sucré et pratiquer de l'exercice ?

L'obésité allonge la facture du médicament par les complications qu'elle entraîne inéluctablement sur la santé de l'individu comme le diabète, les maladies cardiovasculaires, le stress, les troubles du sommeil avec l'apnée du sommeil, l'atteinte des articulations, la goutte, les maladies respiratoires et la dépression.

La prévention est dominée par l'éducation. Apprendre aux enfants à consommer sain. Les parents ont le devoir de manger avec leurs enfants dans la mesure du possible en variant l'alimentation qui doit comporter des légumes, des fruits, des laitages, des protéines à base d'œufs, de viande, de poisson. La boisson à table est l'eau. Les enfants doivent être encouragés à pratiquer du sport. Les adultes doivent rompre avec la sédentarité et faire de l'exercice physique. Les pouvoirs publics devraient multiplier les infrastructures sportives adaptées à chacun. Le rôle des médias et des associations d'accompagnement est fondamental. ■

Voyage Culinaire

Dolmet el mesrane, un plaisir à partager

Cette semaine, nous sommes partis à la découverte d'un des joyaux de notre patrimoine culinaire si riche et si variée. Et c'est dans la région du Centre, dans la vieille Casbah, que nous avons apprécié ce plat tellement savoureux que nous avons voulu partager avec vous.

Par H. Belkadi

Cette semaine, j'ai eu une pressante envie de rendre visite à une de mes vieilles tantes qui vit depuis de longues années dans sa modeste demeure si simple et si rustique de la vieille Casbah. Ce n'était pas sans raison, je l'avoue, la vraie raison de ma visite était sans doute mon envie folle de goûter encore une fois cette fameuse *dolmet el mesrane* dont seule *khalti* Hlima possédait le secret. Il faut dire que la recette est si simple et si facile à réaliser, mai j'ai beau suivre les étapes de sa réalisation scrupuleusement et avec minutie, mais je n'arrivais jamais égaler le doigté de cette grande dame qui, avec ses quatre-vingts ans, arrive encore à préparer les plats des plus exquis. La chose la plus incroyable chez ce bout de femme, c'est qu'elle est restée très attachée aux traditions de ses parents et grands-parents et tout ce qu'elle entreprend dans sa maison, elle le fait à la manière de ses aïeux, qui, selon elle, lui ont tout appris dans sa vie. Elle tient encore à son vieux mobilier, à ses vieilles armoires aux grandes glaces sculptées, à son buffet de cuisine à l'ancienne qu'elle n'échangerait pour rien au monde. Elle nous dit que toute sa richesse, elle la garde bien au chaud dans cette demeure douillette et son vœu le plus cher serait d'y vivre jusqu'à son dernier souffle et qu'elle continuerait de cuisiner autant de plats qui ont fait la joie et le bonheur de toute sa famille et de tous ses amis.

LA RECETTE

INGRÉDIENTS : 1 gros boyau de bœuf, 500 g de viande de bœuf hachée, 2 oignons moyens, 2 gousses d'ail, 1 poignée de petits pois, 1 poignée de pois chiches précuits, 1 bouquet de persil frais, 1 œuf, ½ verre d'huile, 1 c. à c. de beurre clarifié, sel, poivre blanc/cannelle.

PRÉPARATION : Prendre le boyau, le retourner à l'aide du manche d'une cuillère en bois puis le gratter délicatement sans le trouer. Bien le laver à l'eau claire et réserver. Dans un saladier en bois, mettre la viande hachée, l'oignon haché finement, la moitié du bouquet de persil ciselé (laisser quelques brindilles pour la décoration du plat). Ajouter les petits pois, une pincée de sel, de poivre et la cannelle. Casser l'œuf entier sur la farce et ramasser le tout pour obtenir une boule homogène.

Prendre le boyau, le retourner à l'endroit et le remplir de cette farce par petites boules enfoncées délicatement les unes après les autres. Nouer solidement les deux extrémités du boyau à l'aide d'un fil alimentaire et le piquer avec une fourchette. Prendre une marmite, y mettre l'oignon râpé, l'ail, ajouter le persil haché, le sel, le poivre et la cannelle.

Verser l'huile puis ajouter le beurre clarifié. Ajouter les pois chiches et mettre sur feu moyen en ajoutant un verre d'eau tiède. Plonger le boyau en l'enroulant délicatement en spirale dans la sauce et laisser mijoter à couvert.

Une vingtaine de minutes après, vérifier la cuisson du boyau puis retirer du feu. Au moment de servir, parsemer de persil haché et décorer de quartiers de citron. ■