



Lien entre conscience et poids

Des chercheurs ont mis en évidence une relation entre **la conscience et la surcharge pondérale**. Pour cela ils ont analysé les liens entre la "**pleine conscience**" et certains **facteurs sociodémographiques ou du mode de vie que sont le surpoids et l'obésité**. A ce jour, il n'existe quasiment aucune donnée sur le lien entre la conscience et ses effets sur le surpoids et l'obésité.

D'après les chercheurs « *La pleine conscience peut être définie par une attention sans jugement portée au moment présent. Elle peut être innée, et se refléter dans notre tendance générale à être pleinement conscient au quotidien, ou peut aussi être développée grâce à la méditation. Elle inclue notamment le fait d'observer et d'être à l'écoute de ce qui nous entoure, la tendance à rester neutre et sans jugement vis-à-vis de ses pensées et sentiments, ou encore la capacité à laisser ses pensées et sentiments se présenter à l'esprit et s'en aller librement sans se laisser gagner ou emporter par eux.* »

**Un total de 63 628 Français participant à l'étude NutriNet-Santé a répondu à un questionnaire spécifique** (sur internet). **Ce questionnaire a permis de mesurer la tendance à être « pleinement conscient » au quotidien.**

Grâce à l'analyse de ce questionnaire, les chercheurs ont conclu que les hommes et les femmes présentent des niveaux équivalents de conscience, que celle-ci est liée au niveau d'éducation et au niveau d'activité physique (plus élevé), et est en général associée à une pratique de relaxation ou méditation.

Les chercheurs montrent que le niveau de conscience des femmes est directement corrélé au poids : « **Les femmes ayant d'avantage tendance à être pleinement conscientes ont moins de risque d'être en surpoids (un risque 20% moins élevé) et encore moins d'être obèses (30% moins élevé) par rapport aux femmes qui sont moins attentives au moment présent.** » Chez les hommes, le niveau de conscience était seulement associé au fait d'être obèse ou non : « **Chez les hommes, la pleine conscience était associée uniquement à un risque plus faible d'obésité [...] : le risque d'être obèse était 20% moins élevé chez les hommes déclarant avoir davantage tendance à être pleinement conscient par rapport à ceux l'étant peu.** »

Cette étude permet de mettre en cause la conscience (un facteur psychologique) sur les problèmes de surpoids et d'obésité. De futures études restent à mettre en place en vue de confirmer et d'affiner ces résultats, mais aussi de comprendre les facteurs psychologiques en jeu, et leurs répercussions sur le comportement alimentaire.