

même que le poids des participants n'avait pas bougé", ajoute la scientifique.

La mémoire joue également un rôle redoutable dans l'emprise de la malbouffe. Des expériences menées chez l'animal avaient déjà montré que le cerveau enregistre les saveurs et les émotions associées aux aliments gras et sucrés. "Ce que nous avons démontré pour la première fois chez l'humain, c'est qu'un régime de ce type peut déjà induire une résistance cérébrale à l'insuline, alors même que la personne est encore de poids normal", insiste Stéphanie Kullmann.

Le vrai coupable de l'obésité

Dans un monde où les produits ultratransformés combinant graisses et sucres sont disponibles à chaque coin de rue, ces mécanismes jouent contre nous. Ce cocktail hypercalorique active simultanément plusieurs circuits cérébraux de récompense, renforçant l'attrait de ces aliments et compliquant encore la tâche de qui veut s'en détourner.

Cet impact de la malbouffe sur notre cerveau rejoint un autre constat plus global: ce n'est pas tant notre manque d'activité physique qui alimente l'épidémie d'obésité, mais bien ce que nous mettons dans notre assiette. Une vaste étude internationale publiée dans PNAS a ainsi comparé la dépense énergétique de plus de 4200 adultes issus de 34 populations à travers le monde, des chasseurs-cueilleurs aux habitants de grandes métropoles. Résultat: les habitants des pays développés brûlent en réalité plus de calories que ceux des sociétés traditionnelles. Autrement dit, l'idée que la

sédentarité expliquerait à elle seule l'augmentation du surpoids est un mythe.

Le vrai coupable est ailleurs: dans la surconsommation d'aliments ultratransformés, omniprésents dans nos régimes modernes et fortement associés à une masse grasse plus élevée.

Des pistes pour inverser la tendance

Une bonne nouvelle se dégage toutefois de ces découvertes: la plasticité du cerveau laisse entrevoir des solutions. "Nous avons observé que l'exercice aérobique, comme la course ou le vélo, plus communément appelé 'cardio', améliore déjà la sensibilité du cerveau à l'insuline", note M^{me} Kullmann. Certains médicaments, comme les agonistes du GLP-1 utilisés contre le diabète et l'obésité, semblent aussi atténuer la libération de dopamine après un repas, réduisant les mécanismes de récompenses. Mais ces options restent limitées: elles n'éliminent pas les circuits de la mémoire alimentaire, qui continuent à peser sur nos choix une fois le traitement interrompu.

Ce que révèle la recherche est donc double: la malbouffe n'agit pas seulement sur notre corps, mais aussi sur nos neurones; et ces effets peuvent survenir bien avant la moindre prise de poids visible. Face à ces constats, la meilleure stratégie reste encore la prévention. "Nos habitudes alimentaires se forgent très tôt, et il est essentiel que les environnements scolaires et publics offrent davantage d'aliments peu transformés et riches en fibres", plaide Stéphanie Kullmann.

Valentin Hammoudi (st.)

Épinglé

Les édulcorants affectent-ils le déclin cognitif?

Longtemps présentés comme une alternative "saine" au sucre, les édulcorants (omniprésents dans la malbouffe et les aliments ultratransformés) pourraient ne pas être aussi inoffensifs qu'on le pensait. Une vaste étude publiée dans la revue scientifique *Neurology* révèle en effet qu'ils pourraient accélérer le déclin cognitif, en particulier chez les adultes de moins de 60 ans. Les chercheurs ont suivi plus de 12700 fonctionnaires brésiliens durant huit ans, en analysant leur alimentation et leurs performances cognitives. Sept édulcorants courants ont été étudiés: l'aspartame, la saccharine, l'acésulfame de potassium, le xylitol, le sorbitol, le tagatose et l'érythritol. Résultat: les personnes qui en consommaient le plus présentaient également un déclin nettement plus rapide que celles qui en prenaient peu ou pas dans leurs capacités de mémoire, de langage et de réflexion. Fait surprenant, l'association la plus marquée a été observée chez les moins de 60 ans. Cela pourrait être expliqué par le fait que cette période de vie est cruciale pour préserver la santé du cerveau à long terme. Les chercheurs suggèrent que certains mécanismes biologiques pourraient être en cause, comme l'inflammation cérébrale ou la perturbation de l'axe intestin-cerveau. Si cette étude ne démontre pas un lien de causalité directe mais une corrélation, elle s'ajoute à un faisceau croissant de recherches associant les édulcorants artificiels à divers risques pour la santé. Elle invite surtout à la prudence: vouloir réduire le sucre ne signifie pas nécessairement qu'il faille multiplier les produits "light". V.H. (st.)



Des Afghans après que leur maison a été détruite par le séisme, à Mazar Dara. AP

Plus de 2 200 morts dans le séisme en Afghanistan

Catastrophe naturelle Les éboulements fréquents compliquent les secours.

Le séisme de magnitude 6 qui a frappé dimanche soir l'Afghanistan a fait plus de 2 200 morts, selon le bilan actualisé jeudi par les autorités talibanes qui fait de loin de ce tremblement de terre le plus meurtrier de l'histoire récente du pays.

Dans les villages à flanc de montagne de la province de Kounar, celle qui compte la quasi-totalité des morts et des près de 4000 blessés, éboulements et glissements de terrain compliquent toujours l'accès.

Depuis quatre jours, des milliers de familles pauvres et désarmées sans abri sous la pluie disent attendre les secouristes et les autorités censées organiser l'après-séisme dans ces provinces orientales reculées. Là, à la lisière du Pakistan, la terre continue de trembler régulièrement, réveillant les traumatismes d'habitants qui tentent encore de compter leurs morts et espèrent voir atterrir l'un des hélicoptères du ministère de la Défense, pour envoyer les blessés vers la grande ville de Jalalabad.

L'espoir s'amenuise

Le tremblement de terre a détruit 7 000 maisons dans les provinces de Kounar, de Laghman et de Nangarhar. Le bilan humain pourrait encore croître car "des centaines de corps ont été retrouvés dans les maisons détruites" au cours d'"opérations de recherche et de secours qui continuent", pré-

vient Hamdullah Fitrat, porte-parole adjoint du gouvernement.

Les chances de retrouver des survivants, en revanche, "s'amenuisent rapidement", estime l'Organisation mondiale de la santé (OMS), notant que "des pluies ont encore aggravé" la situation. Les autorités talibanes, déjà confrontées à des séismes dévastateurs en 2022 et 2023, préviennent qu'elles ne pourront pas faire face seules.

Pour l'Onu et les ONG, le séisme, suivi de six fortes répliques, arrive "au pire moment". Elles ont été forcées depuis le début de l'année de réduire leur assistance aux Afghans en raison des coupes dans l'aide internationale.

Appel à la mobilisation

L'OMS, qui a alerté sur le risque d'épidémies, a lancé un nouvel appel de fonds de quatre millions de dollars pour répondre aux besoins "immenses" après le séisme, tandis que l'Onu a déjà débloqué cinq millions de dollars. "Le tremblement de terre devrait être un rappel brutal que l'Afghanistan, confronté à une crise après l'autre, ne peut être laissé seul", a estimé le Conseil norvégien pour les réfugiés (NRC), appelant les donateurs à se mobiliser.

Et pourtant, au moment même où la terre tremblait en Afghanistan, le Pakistan voisin accélérerait sa campagne d'expulsions de migrants afghans. Depuis lundi, le pays a poussé au départ des milliers d'Afghans porteurs de cartes de réfugiés de l'Onu, censées les protéger, ont rapporté à l'AFP des responsables des deux côtés de la frontière. (AFP)