



# L'obésité

## LES RISQUES LIÉS AU POIDS ET LES CONSEILS POUR LE CONTRÔLER

### Le surpoids et l'obésité sont parmi les problèmes de santé publique les plus importants auxquels le monde fait face aujourd'hui.

Considérés jadis comme des problèmes touchant uniquement les pays à revenus élevés, le surpoids et l'obésité augmentent désormais dans les pays à faibles et moyens revenus, notamment en milieu urbain. Ils sont associés aux problèmes de santé mentale, à la détérioration de la qualité de vie et sont des facteurs de risque majeurs de maladies chroniques telles que le diabète, les maladies cardiovasculaires et le cancer.

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), environ 2 milliards d'adultes à travers le monde sont en surpoids, et 768 millions d'entre eux sont touchés par l'obésité. Si la tendance actuelle se confirme, 2,7 milliards d'adultes seront en surpoids et 1,1 milliard seront considérés comme obèses d'ici 2025.

Dans ce guide, nous nous penchons sur les principales causes et risques associés à l'obésité et nous examinons comment le poids peut être contrôlé.

## Comment est mesurée l'obésité ?

L'indice de masse corporelle (IMC) est une mesure simple du poids par rapport à la taille couramment utilisée pour déterminer le surpoids et l'obésité. L'IMC : il s'agit du poids d'une personne (en kilogrammes) divisé par le carré de sa taille (en mètres).

## IMC = poids en kg / taille en m<sup>2</sup>

Bien que l'IMC fournisse une mesure utile relative au surpoids et à l'obésité, il devrait être uniquement utilisé à titre informatif, le degré de surcharge pondérale pouvant varier d'une personne à l'autre.

La répartition de la graisse corporelle est également un déterminant crucial de risques sanitaires liés à l'obésité. Les personnes ayant leur poids concentré à la taille, sont plus exposées aux risques de maladies cardiovasculaires et de diabète de type 2 que celles dont le poids est réparti entre les hanches et les cuisses.

Le tour de taille est un bon indicateur de surcharge pondérale. Les femmes dont le tour de taille dépasse 89 cm ou les hommes dont le tour de taille dépasse 102 cm sont exposés à de plus grands risques liés à la santé.

## La classification de la surcharge pondérale et de l'obésité chez l'adulte par IMC

Pour les adultes, l'OMS définit le surpoids et l'obésité comme suit :

- l'IMC du surpoids est égal ou supérieur à 25
- l'IMC de l'obésité est égal ou supérieur à 30

Classification	IMC Kg/m <sup>2</sup>
Niveau normal	18.50 - 24.99
Surpoids	≥ 25.00
Pré obésité	25.00 - 29.00
Obésité	≥ 30.00

Source: OMS (<http://www.who.int/bmi>)



### LE SAVIEZ-VOUS :

*L'obésité dans le monde a plus que doublé depuis 1980.*

### Les complications liées à l'obésité

Le surpoids et l'obésité représentent un facteur de risque majeur de nombreuses maladies non transmissibles et de problèmes de santé tels que :

- Les maladies cardiovasculaires
- Le diabète de type 2
- Les troubles musculo-squelettiques (notamment l'ostéoarthrite)
- Certains cancers (tels que le cancer de l'endomètre, du sein, des ovaires, de la prostate, du foie, des reins et du colon)
- L'hypertension artérielle
- Un taux élevé de triglycérides et un faible taux de cholestérol des lipoprotéines de haute densité (HDL)
- Des problèmes respiratoires

Le surpoids et l'obésité peuvent également avoir un effet néfaste sur la qualité de vie en général. Les gens qui prennent du poids peuvent se trouver dans l'incapacité de participer à leurs activités préférées. Cela peut entraîner des problèmes de confiance en soi et autres problèmes de santé mentale.

# Les facteurs de risque de l'obésité

Un déséquilibre énergétique entre les calories consommées et les calories dépensées durant les exercices et activités quotidiennes normales, est à l'origine du surpoids et de l'obésité. Les excédents caloriques sont stockés sous forme de graisse dans le corps.

En général, le surpoids et l'obésité surviennent pour les raisons suivantes :

## Une mauvaise alimentation

Une alimentation riche en calories, faite de grosses portions et pauvre en fruits et légumes entraîne inévitablement une prise de poids.

Un homme moyen, physiquement actif, a besoin d'environ 2 500 calories par jour pour maintenir un poids normal. Une femme moyenne, physiquement active, a besoin de 2 000 calories par jour.

L'obésité se développe progressivement avec le temps, faute d'une alimentation saine et, à cause de mauvais choix quant au mode de vie tels que :

- Une consommation élevée de produits transformés ou de restauration rapide
- Une consommation d'alcool excessive
- Manger à l'extérieur de manière excessive
- Des portions trop grosses
- Une forte consommation de boissons sucrées
- Se réfugier dans la nourriture pour combler un manque de confiance en soi ou en cas de dépression

Les mauvaises habitudes alimentaires ont tendance à s'instituer au sein des familles. Les enfants peuvent prendre les mauvaises habitudes alimentaires de leurs parents quand ils sont jeunes et les reproduire à l'âge adulte.

## Un manque d'activité physique

Si vous n'êtes pas assez actif, vous ne brûlez pas suffisamment de calories. En menant un mode de vie sédentaire, il est plus aisé d'engendrer des calories chaque jour que d'en perdre par le biais d'exercices et d'activités quotidiennes normales.

Il est recommandé aux adultes de pratiquer chaque semaine au moins 150 minutes d'activités d'endurance d'intensité modérée telles que le vélo ou la marche rapide.

Répartir ce temps par sessions de 30 minutes, 5 jours par semaine, est faisable même dans le cadre d'un emploi du temps quotidien chargé.

## La génétique

Vos gènes peuvent avoir un effet sur le volume de graisse corporelle que vous stockez et sur la manière dont celle-ci est répartie. La génétique peut également jouer un rôle sur l'efficacité avec laquelle votre corps transforme les aliments en énergie et sur la manière dont votre corps brûle des calories lors de la pratique d'exercices.

Bien que les caractéristiques génétiques de certaines personnes peuvent compliquer la perte de poids, elles ne la rendent pas non plus impossible.

## Les raisons médicales

Certaines pathologies peuvent contribuer à une prise de poids. Il peut s'agir des pathologies suivantes :

- L'hypothyroïdie - lorsque la glande thyroïde ne produit pas assez d'hormones
- Le syndrome de Cushing - un trouble rare qui entraîne une surproduction d'hormones stéroïdiennes
- Le syndrome de Prader-Willi - un trouble génétique rare qui se caractérise par l'incapacité de se sentir rassasié
- L'arthrite - une activité réduite due à l'arthrite peut entraîner une prise de poids

Lorsqu'elles ont été diagnostiquées et traitées, de telles pathologies ne devraient pas constituer une barrière infranchissable pour perdre du poids.

## Le mode de vie familial

L'obésité peut exister dans certaines familles. Si l'un des parents ou les deux sont obèses, le risque d'obésité chez l'enfant augmente. La cause peut être génétique ou peut être due au fait que les membres de la famille partagent les mêmes habitudes alimentaires et les mêmes activités.

## L'arrêt du tabac

L'arrêt du tabac peut parfois entraîner une prise de poids. Cependant, cela peut être évité par la pratique d'activités physiques et le contrôle des calories.

L'arrêt du tabac n'en demeure pas moins la bonne décision à prendre.

## Le manque de sommeil

Ne pas dormir assez ou trop dormir peut entraîner des changements dans les hormones qui augmentent l'appétit.

## Les grossesses

Lors d'une grossesse, le poids d'une femme augmente obligatoirement. Certaines femmes ont beaucoup de difficultés à perdre du poids après l'accouchement. Cette prise de poids peut contribuer au développement de l'obésité chez certaines femmes.

Même si vous présentez un ou plusieurs facteurs de risque, cela ne signifie pas que vous deviendrez obèse. Vous pouvez lutter contre la plupart des facteurs de risque grâce à une alimentation adaptée, des activités physiques et en changeant vos habitudes.



## LE SAVIEZ-VOUS :

*De manière générale, environ 13 % de la population mondiale adulte (11 % des hommes et 15 % des femmes) étaient obèses en 2014.*



## Comment vous peser de manière précise ?

Se peser régulièrement est une très bonne manière de mesurer vos progrès lorsque vous essayez de perdre du poids et de contrôler toute prise de poids si vous souhaitez maintenir votre poids tel quel.

Pesez-vous une fois par semaine :

- À la même heure
- Le même jour chaque semaine
- En portant les mêmes vêtements chaque fois
- En utilisant toujours la même balance

N'oubliez pas de toujours placer la balance sur une surface parfaitement plane. Une surface inégale peut fournir des mesures inexactes.



## LE SAVIEZ-VOUS :

*Quand les cellules graisseuses se forment, elles restent dans votre corps pour toujours. Bien que vous puissiez réduire la taille des cellules graisseuses, vous ne pouvez pas vous en débarrasser.*

# La prévention

Le surpoids et l'obésité peuvent facilement être évités. Si vous risquez de devenir obèse, vous êtes actuellement en surpoids ou à un poids normal, vous pouvez prendre les mesures nécessaires pour éviter une prise de poids néfaste et prévenir d'éventuels problèmes de santé.

## Faites des exercices de manière régulière



Pratiquez une activité physique pendant au moins 30 minutes chaque jour grâce à ces conseils pratiques :

- Essayez de vous rendre au travail à vélo, en courant ou en marchant
- Prenez toujours l'escalier ou montez les escalators
- Soyez actif au moment du déjeuner - Faites une marche ou un footing avec un collègue
- Consacrez du temps chaque soir à la pratique d'activités physiques qui sont excellentes pour le corps et l'esprit.

## Suivez un programme d'alimentation saine



Une alimentation saine et équilibrée est essentielle pour être en bonne santé. Le repas principal doit être composé de trois quarts de légumes, haricots ou céréales et d'un quart de viande, poisson ou protéines.

Réduisez votre consommation de sel et évitez de manger des produits transformés trop riches et trop sucrés.

La plupart des fruits et légumes contiennent des nutriments indispensables, ont une faible teneur en calories, sont riches en fibres et sont parfaits pour maintenir ou atteindre un poids normal. Mangez au moins cinq fruits et légumes par jour grâce à ces conseils pratiques :

- Ajoutez des bananes ou des baies à vos céréales pour le petit déjeuner
- Cuisinez plus
- Mixez les légumes et les haricots pour vos soupes et vos sauces
- Gardez toujours un bol de fruits à disposition

## Évitez les pièges qui vous poussent à trop manger



Prenez note de ce que vous mangez afin de déterminer les situations qui entraînent une suralimentation. Notez tout ce que vous mangez, la quantité, l'heure à laquelle vous mangez et comment vous vous sentez.

Avec le temps les mauvaises habitudes alimentaires se dessineront. Savoir quand ces situations surviennent permet d'apprendre à les éviter.

## Contrôlez votre poids régulièrement



Les personnes qui se pèsent au moins une fois par semaine réussissent davantage à ne pas prendre de poids.

Un contrôle du poids régulier peut permettre d'identifier les stratégies qui fonctionnent et peut aider à déterminer si le poids augmente lentement.

## Soyez constant



Essayez de respecter vos objectifs et suivez un programme d'alimentation saine même pendant les week-ends ou en vacances pour un contrôle du poids efficace.

Cela ne doit pas vous empêcher de vous faire plaisir de temps en temps. La nourriture est également une source de plaisir. Assurez-vous toutefois de continuer à suivre un régime sain et à contrôler votre poids. Cela signifie moins de calories consommées et plus de calories dépensées.



## LE SAVIEZ-VOUS :

*Les personnes qui mangent régulièrement au restaurant sont plus exposées au risque de devenir obèses.*



## Tenez un journal de votre alimentation

Si vous essayez de perdre du poids, un journal de votre alimentation vous permet de faire un suivi de ce que vous mangez chaque jour et vous aide à apporter des changements sains à votre régime.

**Prenez note de tout ce que vous mangez**

Gardez votre journal à portée de main toute la journée. Notez tout ce que vous buvez et mangez.

**Remplissez votre journal dès que vous mangez**

Ne comptez pas sur votre mémoire. Écrire ce que vous mangez, dès que vous mangez, garantira l'exactitude de votre journal.

**Soyez précis**

Notez la manière dont votre repas a été préparé. Assurez-vous d'indiquer tous les détails tels que la sauce ou vinaigrette utilisée et si la nourriture a été frite ou grillée.

**Indiquez la taille des portions**

Notez la taille des portions, même s'il s'agit juste d'une estimation.



## LE SAVIEZ-VOUS :

*Environ 224 millions d'enfants en âge d'aller à l'école sont en surpoids. Cela en fait la première génération à avoir une espérance de vie plus courte que ses parents.*

# L'obésité chez l'enfant

Le surpoids et l'obésité chez l'enfant font partie des problèmes de santé publique majeurs à travers le monde et sont associés à l'obésité, des décès prématurés et des handicaps à l'âge adulte.

En plus d'une augmentation des risques, un excès de poids chez l'enfant peut favoriser le développement de graves problèmes de santé tels que le diabète, les maladies cardiovasculaires et l'asthme.

Un enfant obèse peut également éprouver des difficultés respiratoires, être exposé à des risques accrus de fracture, faire de l'hypertension, montrer des signes précoces de maladies cardiovasculaires, être résistant à l'insuline et souffrir de troubles psychologiques.

Reconnaître et traiter les problèmes de poids et d'obésité chez l'enfant peut réduire le risque de développer des pathologies médicales graves quand il vieillit.

L'obésité infantile est aussi émotionnellement éprouvante. Il est important que l'enfant prenne confiance en lui. Se sentir bien dans sa peau a un effet sur la santé mentale et sur le comportement.

Dans de nombreux cas, l'estime de soi est étroitement liée à l'image que renvoie le corps et au poids. Les enfants en surpoids ou obèses ont bien souvent du mal à se mettre au niveau des autres enfants et à pratiquer des sports ou à prendre part à des activités. D'autres enfants peuvent se moquer d'eux et les exclure, ce qui entraîne un manque de confiance en soi et une perception négative du corps.

S'attaquer aux problèmes de poids chez l'enfant demande une combinaison d'activités physiques et d'alimentation équilibrée.

La plupart des cas d'obésité chez l'enfant sont causés par une suralimentation et un manque d'exercice. L'enfant a besoin d'assez de nourriture pour permettre une croissance et un développement sains. Mais lorsque l'enfant absorbe plus de calories qu'il n'en brûle par jour, cela entraîne une prise de poids.

Le nombre de calories qu'un enfant doit manger par jour dépend de son âge et de sa taille. Si le poids de votre enfant vous inquiète, parlez-en à votre médecin qui saura vous conseiller sur l'apport calorique quotidien nécessaire.

**Des conseils pour traiter les problèmes de poids chez l'enfant :**

- Faites participer toute la famille
- Encouragez les bonnes habitudes alimentaires
- Montrez l'exemple
- Limitez les collations
- Contrôlez la taille des portions
- Réduisez le temps passé devant les écrans
- Aidez votre enfant à être actif - Augmentez les exercices et activités quotidiens

Un enfant de plus de cinq ans devrait normalement pratiquer au moins 60 minutes d'exercice par jour, comme la course à pied ou le football. Les activités telles que la télévision ou les jeux vidéo devraient être limitées.



## Votre couverture d'assurance santé internationale

*L'obésité prend des proportions pandémiques à travers le monde et ses conséquences vont engendrer des problèmes sanitaires sans précédent sur la société.*

*Si vous n'êtes pas sûr de votre poids, vérifiez votre IMC sur notre calculateur d'IMC. Les résultats vous indiqueront le poids idéal pour vous et vos enfants et la marche à suivre pour adopter un mode de vie sain.*

*Si votre IMC indique que vous êtes en surpoids ou obèse, parlez à votre médecin de la meilleure approche à adopter pour perdre du poids.*

*Optez pour des changements de mode de vie durables concernant votre alimentation et vos activités physiques qui vous permettront à terme d'adopter des habitudes alimentaires saines et de contrôler efficacement votre poids.*

*Bien qu'elles soient responsables de la prise de poids, les boissons sucrées sont bien souvent négligées lorsqu'on entreprend un programme sain et faible en calories.*

*Il s'agit des sodas, des thés glacés industriels et des jus de fruits. Au premier abord, les jus de fruits peuvent paraître sains mais leur teneur en sucre peut être très élevée.*

*Une des solutions est de boire de l'eau et de faire vos propres jus de fruits : préférez le mixeur à l'extracteur de jus. En effet le mixeur garde la peau des fruits qui est une formidable source de fibres et qui permet de baisser l'absorption de sucre dans les intestins. Assurez-vous aussi d'ajouter beaucoup d'eau.*

**Dr Ulrike Sucher, directrice médicale chez Allianz Worldwide Care.**



## LE SAVIEZ-VOUS :

*En 2014, 41 millions d'enfants de moins de 5 ans à travers le monde étaient en surpoids ou obèses.*

## Parler aux enfants de leur poids

En tant que parent, en vous assurant que votre enfant a une alimentation saine et équilibrée et qu'il pratique les exercices quotidiens nécessaires, vous n'aurez pas besoin d'évoquer le poids avec celui-ci.

Cependant, si un enfant est en surpoids ou obèse, le problème doit être abordé et traité avec précaution pour éviter de contrarier l'enfant ou de créer des problèmes émotionnels chez ce dernier.

**Des conseils pour parler aux enfants de leur poids**

- Parlez du poids de manière positive
- Ne parlez pas de perte de poids ou de régime
- Concentrez vous sur les habitudes qui peuvent changer
- Encouragez l'estime de soi chez l'enfant
- Faites les changements en famille

Dites à votre enfant que vous l'aimez et que tout ce que vous souhaitez, c'est qu'il soit heureux et en bonne santé.



## LE SAVIEZ-VOUS :

*Si la tendance se confirme, le nombre d'enfants en surpoids ou obèses à travers le monde atteindra les 70 millions en 2025.*