



L'épidémie d'obésité

Avez-vous remarqué ? La question de l'obésité est à la une des journaux depuis quelque temps. Il y a deux raisons à cela. La première tient au fait que le nombre des personnes concernées par ce problème ne cesse de croître, à tel point que l'Organisation mondiale de la santé estime que l'obésité a pris les dimensions d'une épidémie mondiale. La seconde raison est d'ordre humain : l'obésité accroît les risques de l'individu face à des maladies handicapantes, voire mortelles. Saviez-vous, par exemple, que l'obésité est la deuxième cause de décès évitable, après le tabagisme ?¹

Obésité ou surcharge pondérale ?

On confond souvent les notions d'obésité et de surpoids (ou surcharge pondérale). Il s'agit en fait de deux problèmes bien distincts. L'obésité renvoie à un excès de graisse corporelle. On parlera de surpoids lorsque le rapport taille/poids dépasse une certaine limite; le poids, dans ce cas, peut consister en masse musculaire ou osseuse, en graisse et/ou en eau présente dans le corps.

Pour déterminer l'existence d'une éventuelle condition de surpoids ou d'obésité, on procède généralement au calcul de l'Indice de masse corporel (IMC). Il s'agit d'une méthode simple et directe permettant d'établir un coefficient entre la taille et le poids d'un individu donné. Un IMC situé entre 25 et 30 signale une situation de surpoids. S'il dépasse 30, on parle d'obésité, au sens clinique du terme.²

Qui prend du poids ?

En général, le surpoids concerne les hommes, tandis que l'obésité touche les femmes.³ Chez les hommes, l'IMC tend à augmenter régulièrement jusqu'à l'âge de 50 ans, après quoi il se stabilise. Chez les femmes, le poids a plutôt tendance à

augmenter jusqu'à l'âge de 70 ans, moment où il atteint un plateau.

Il y a trois périodes à risque pour les femmes : au début de la menstruation, surtout si elle est précoce; après la grossesse, avec un risque accru pour les femmes qui sont déjà en situation d'excès de poids; après la ménopause.⁴

La meilleure défense contre le surpoids et l'obésité consiste à adopter des habitudes de vie plus saines. Quel que soit votre poids actuel, ces conseils vous permettront de rester sur la bonne voie.

- ✓ Évaluez votre situation pondérale sans tarder. Vous trouvez, sur l'Internet, des tableaux vous permettant de calculer votre indice de masse corporel
www.nhlbi.nih.gov/guidelines/obesity/bmi_tbl.htm
- ✓ Si vous êtes dans une situation de surpoids ou d'obésité, consultez une infirmière, un médecin ou un diététicien : ils peuvent tous vous donner des conseils sur la manière de modifier vos habitudes de vie.
- ✓ Si vous devez perdre du poids, faites-le de manière progressive. L'activité physique permet de perdre du poids surtout quand elle accompagne une réduction de l'apport calorique due à un régime alimentaire équilibré⁶.
- ✓ Réduisez votre consommation d'aliments gras et de mets préconditionnés.
- ✓ Faites de l'exercice ! Efforcez-vous d'intégrer l'activité physique dans vos activités quotidiennes. Dans la mesure du possible, renoncez à la voiture et au bus et... marchez. La pratique régulière d'un sport, voire de la danse, est une bonne chose. Bref, bougez.
- ✓ Pensez à éteindre le poste de télévision, ou au moins à la regarder moins souvent.
- ✓ Adoptez une vie de famille saine.

Enfin, gardez à l'esprit que l'exercice physique régulier et un régime alimentaire équilibré sont les clés de la maîtrise du poids. Votre état de santé général en profitera aussi et vous vous sentirez finalement beaucoup mieux.

Pourquoi cette épidémie ?

L'épidémie d'obésité actuelle ne peut pas être expliquée en termes génétiques ou de sexe, non plus qu'en termes de discipline personnelle ou de psychologie défaillantes. Elle est avant tout associée à l'adoption du mode de vie propre aux sociétés industrialisées, qui valorise l'absorption excessive de nourriture et décourage l'activité physique.⁵ Dans toutes les régions du monde, on constate que l'obésité semble accompagner la prospérité économique et l'augmentation du niveau de vie.

Le marketing, qui nous incite à consommer des aliments préconditionnés et riches en lipides, met rarement en avant la consommation de fruits et légumes. De plus, nos sociétés se sédentarisent de plus en plus. Les activités physiquement exigeantes comme l'agriculture emploient aujourd'hui beaucoup moins de main-d'œuvre. La généralisation de la télévision et de la voiture, les activités telles que les jeux vidéo ou l'ordinateur, jouent un rôle déterminant dans l'apparition de l'obésité, en particulier chez les enfants et les adolescents.

L'obésité est un facteur de risque

L'obésité est un important facteur de risque d'apparition de maladies telles que :

- Affection cardiovasculaire
- Formes variées de cancer
- Diabète sucré (type 2, non insulodépendant)
- Apnée du sommeil
- Perte de l'estime de soi
- Taux élevé de cholestérol dans le sang
- Maladie de la vésicule biliaire
- Veines variqueuses
- Problèmes liés aux muscles et à l'ossature
- Hypertension et attaques cardiaques
- Dépression et accidents
- Maladies gastro-intestinales et du foie

Le saviez-vous...?

- L'obésité toucherait 18% de la population mondiale, en augmentation de 50% en sept ans.⁷
- Il y a environ trois cent millions d'adultes obèses de par le monde ; un nombre encore plus grand d'adultes souffre d'excès de poids.⁸
- L'OMS estime que 22 millions d'enfants âgés de moins de cinq ans souffrent d'excès de poids.⁹
- Les enfants qui souffrent déjà d'excès de poids courent plus de risques de devenir des adultes souffrant du même mal et de souffrir des maladies chroniques liées à cet état.

Références

1 Secrétariat de la 1ère Conférence internationale et du Forum mondial des transferts technologiques dans le domaine de l'obésité et de la nutrition, Le Caire, Égypte, 25-28 juin 2002.

2 Statistiques concernant le surpoids et l'obésité, www.niddk.nih.gov/health/nutrit/pubs/statobes.htm#what

3 Organisation mondiale de la santé (2002). *Nutrition Controlling the Global Obesity Epidemic*, Genève, www.who.int/nutrition/topics/obesity/en/index.html

4 *Obesity: Worldwide Epidemic?* (2002). www.echoedvoices.org/Feb2002/Obesity.html

5 Fédération cardiaque mondiale (2001). *Obesity Threatens the Heart*. Nouvelle édition, août.

6 Mise en garde aux consommateurs par le Département de la santé publique des États-Unis, www.surgeongeneral.gov/topics/obesity/calltoaction/fact_advice.htm

7 La Velle, Marquisa (anthropologue sociale, Université de Rhode Island, États-Unis). *The Independent*. Lundi 18 février 2002. Steve Connor (éd.).

8 Cf. *supra*, note 3.

9 Fédération cardiaque mondiale (2002). *Obesity / Nutrition*..