



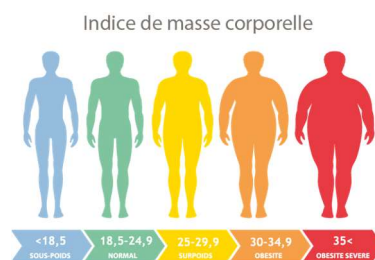
## NOS CONSEILS DE PREVENTION

### L'obésité – une épidémie mondiale selon l'OMS

Selon l'Organisation mondiale de la Santé, la prévalence de l'obésité a pris des proportions épidémiques à l'échelle mondiale. L'augmentation du poids moyen s'observe dans toutes les tranches d'âge, dans tous les groupes socio-économiques. Dur à vivre au quotidien et difficile à combattre, l'obésité peut laisser des marques à vie, physiquement et mentalement. Elle se définit comme un excès de masse grasse entraînant des risques pour la santé et réduisant l'espérance de vie.

L'indice de masse corporelle (IMC) est le principal indicateur adopté par l'OMS pour déterminer la corpulence d'une personne. Facile à calculer pour des personnes entre 18 et 65 ans : il s'agit du poids (en kg) divisé par la taille (en m<sup>2</sup>). (pour le calculer cliquer ici : <https://www.imc.fr/>)

- Entre 25 et 30 on parle de surpoids
- Entre 30 et 35 d'obésité modérée
- Entre 35 et 40 d'obésité élevée
- Au-delà d'obésité morbide ou massive



En complément à l'IMC, le tour de taille permet de déceler l'excès de graisse à l'abdomen. Il est question d'obésité abdominale lorsque le tour de taille est > 88 cm pour les femmes et > 102 cm pour les hommes.

Les causes de l'obésité sont multifactorielles, à la fois endogènes (hérédité, maladies génétiques, épigénétiques, endocriniennes, biologiques, psychologiques avec troubles du comportement alimentaire) et exogènes par l'influence de facteurs environnementaux (traitement, environnement social et culturel, stress, précarité, insécurité alimentaire, trouble du sommeil, marketing agroalimentaire).

On utilise l'expression environnement obésogène pour décrire un milieu de vie contribuant à l'obésité :

- Accessibilité aux aliments riches en gras, sel et sucre, très caloriques et peu nutritifs (la « malbouffe » souvent industrielle) ;
- Mode de vie stressant et sédentaire, peu propice à du transport actif (marche, vélo).

Cet environnement obésogène est malheureusement devenu la norme dans plusieurs pays industrialisés avec comme conséquence l'augmentation des maladies chroniques. Et votre cœur n'est pas épargné : hypertension, diabète de type 2, dyslipidémie, troubles coronariens, accidents vasculaires cérébraux (AVC), insuffisance cardiaque, arythmie cardiaque. Vous l'aurez compris : obésité = danger pour votre cœur !

Mais comment la traiter ? C'est un combat long et difficile à mener, qui demande de la patience, de la motivation et de la détermination. Ne restez pas seuls : un entourage solide et un accompagnement sont essentiels pour y arriver.

Le traitement majeur reste la perte de poids grâce à une alimentation saine, hypocalorique, et effectuée de manière raisonnée. Équilibrez votre alimentation et démarrez une pratique sportive douce mais régulière pour maigrir de façon progressive sans vous mettre en danger physique et/ou psychique. Votre médecin traitant peut désormais prescrire une activité physique adaptée (APA). Vous n'êtes pas du type sportif ? Pas de problème : dans votre quotidien préférez les escaliers à l'ascenseur, descendez à une station de votre bureau ou maison, allez chercher le pain à pied....



La chirurgie, dite "bariatrique", ne s'adresse qu'aux personnes adultes souffrant d'une obésité dite "massive" ou "morbide".

Enfin il existe des solutions à base de médicaments mais aucun traitement miracle. Leur prise doit être accompagnée d'un suivi médical et combinée à une alimentation équilibrée.

Maigrir et maintenir ses résultats est un objectif à long terme Choisissez un objectif à votre portée. Avancez pas à pas, en gardant à l'esprit que, même lentement, vous progressez vers votre objectif et donc vers une meilleure santé. Consultez si besoin dans les services spécialisés de nutrition.