

Document de référence
L'obésité



Table des matières

Introduction	2
Définition	2
Diagnostiquer l'obésité	2
Les facteurs favorisant l'obésité	3
Les conséquences	3
La prévention	3
Les traitements	4
Conclusion	4
Références	4

Introduction

L'obésité semble avoir atteint des proportions épidémiques. En 2014, Statistique Canada rapportait que plus de la moitié des adultes canadiens étaient en surplus de poids ou obèses. Autre facteur inquiétant, l'obésité touche de plus en plus les jeunes en bas âge.

Selon Santé Canada, les gens ayant un excès de poids ou étant obèses sont plus vulnérables aux maladies graves, dont les maladies du cœur. Comme l'obésité augmente considérablement les risques de développer des maladies chroniques et de diminuer la qualité et l'espérance de vie, il importe d'agir de façon préventive.

Définition

Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), l'obésité se manifeste par un excès anormal de graisse corporelle, causé par une consommation plus élevée en calories relativement à la dépense énergétique d'une personne. Elle se manifeste par une accumulation de graisse au niveau des tissus, entraînant un effet direct sur la santé et augmentant le risque de maladies comme le diabète, l'hypercholestérolémie ou l'hypertension artérielle.

Quelques statistiques

- L'obésité est fortement en hausse depuis 40 ans, elle aurait triplé depuis 1980;
- Selon Santé Canada, 1 Canadien sur 4 souffre d'obésité (IMC de plus de 30);
- Au Canada, 13 % des jeunes entre 3 et 19 ans sont atteints d'obésité infantile;
- Au Québec, 18 % des jeunes entre 2 et 17 ans souffrent d'embonpoint et 10 % sont obèses.

Diagnostiquer l'obésité

Divers outils de mesure, comme le poids, l'indice de masse corporelle (IMC), le tour de taille et le pourcentage de gras sont utilisés pour mesurer l'obésité.

L'indice de masse corporelle

L'IMC est l'outil le plus utilisé, selon l'OMS. Il s'agit de diviser le poids par la taille au carré (poids en kg / taille en mètres carrés). L'obésité est évaluée selon l'échelle suivante :

- Poids santé – IMC plus grand que 18,5
- Embonpoint – IMC plus grand que 25
- Obésité classe 1 – IMC plus grand que 30
- Obésité classe 2 – IMC plus grand que 35
- Obésité classe 3 (morbide) – IMC plus grand que 40

Cependant, cette mesure ne calcule pas la masse des os et des muscles. Le tour de taille et le pourcentage de gras sont donc utilisés comme mesures complémentaires.

Le tour de taille

Cette mesure permet d'évaluer la masse grasseuse au niveau abdominal, aussi appelée « masse grasseuse viscérale ». Il s'agit des graisses entourant les organes vitaux, qui sont très dommageables pour la santé. Un tour de taille doit être inférieur à 94 cm pour les hommes, et inférieur à 80 cm pour les femmes.

Le pourcentage de gras

Cette méthode consiste à prendre l'épaisseur des plis cutanés sur différentes parties prédéterminées du corps avec une pince particulière. Cependant, cet outil demande une grande précision et la marge d'erreur reste importante.

Les facteurs favorisant l'obésité

Plusieurs facteurs sont en cause dans l'augmentation de l'obésité. **Les deux causes fondamentales demeurent une consommation trop élevée en calories et le manque d'activité physique.** Une grande consommation de matières riches en gras, riches en sucre, et une faible consommation en éléments nutritifs augmentent de façon considérable les risques d'obésité. De plus, les habitudes de vie de plus en plus sédentaire (jeux vidéo, ordinateur, transport motorisé) diminuent la dépense énergétique quotidienne et favorisent l'augmentation de l'obésité. Le stress, le manque de sommeil, la consommation d'alcool abusive, les troubles psychologiques, la publicité, l'urbanisme, l'environnement, l'agriculture, les problèmes psychosociaux et l'éducation représentent aussi des éléments favorisant l'obésité.

De nos jours, les emplois sont de plus en plus sédentaires, contribuant à diminuer la dépense énergétique et à augmenter les risques d'obésité et de maladies chroniques. De plus, un travail assis ou debout de façon statique augmente grandement les problèmes posturaux et les risques de développer une maladie musculo-squelettique. Ces problèmes peuvent augmenter l'absentéisme au travail, les blessures reliées au travail et, par conséquent, diminuer la productivité des employés.

Les conséquences

Un IMC supérieur à 25 contribue grandement à l'accroissement des risques de maladies chroniques telles que :

Le diabète

Le diabète est représenté par un taux de sucre trop élevé dans le sang, causé par une absence d'insuline (hormone sécrétée par le pancréas) ou son incapacité à faire entrer le sucre dans les cellules et à l'utiliser comme énergie. Il existe deux types de diabète :

- **Le diabète de type 1** se caractérise par l'absence totale de production d'insuline;
- **Le diabète de type 2** se caractérise par l'incapacité de l'insuline à faire son travail. Le diabète de type 2 est relié aux habitudes de vie et touche 9 diabétiques sur 10. Les gens souffrant d'obésité sont particulièrement à risque de développer ce type de diabète.

Les maladies cardiovasculaires

Selon l'OMS, les maladies cardiovasculaires représentent la première cause de mortalité dans le monde. Ces maladies atteignent le cœur et les vaisseaux sanguins, et peuvent se présenter sous forme d'AVC, d'infarctus, d'insuffisance cardiaque, d'embolie ou d'hypertension artérielle.

Les troubles musculo-squelettiques

Les troubles musculo-squelettiques sont perçus lorsqu'il y a atteinte des tissus musculaires ou osseux, des tendons ou des cartilages. L'obésité augmente de façon significative le poids sur ces tissus, favorisant ainsi les risques de développer une blessure ou une maladie chronique telles que l'arthrose, l'ostéoporose ou l'inflammation des tissus.

D'autres maladies, comme la goutte, divers problèmes respiratoires ou infectieux, l'apnée du sommeil, la fatigue chronique, et même certains cancers peuvent être mises en cause par l'obésité. De plus, la santé psychologique pourrait être grandement affectée par une diminution de l'estime personnelle, un épuisement professionnel, une augmentation de l'anxiété ou une dépression.

La prévention

L'obésité fait partie des problèmes de santé évitables, c'est-à-dire qu'il est possible d'en modifier les facteurs de risque en adoptant de saines habitudes de vie et en inculquant celles-ci aux enfants dès leur plus jeune âge. Bouger, pratiquer régulièrement de l'activité physique (idéalement tous les jours ou 3 fois par semaine), manger sainement, lire les étiquettes sur les produits alimentaires et faire des choix santé (consommation d'aliments faibles en gras et en sucre, augmentation de la consommation de fruits, de légumes et de fibres complètes) sont des pratiques pouvant aider à réduire les facteurs de risque. Par ailleurs, il existe maintenant plusieurs outils électroniques ou virtuels apportant aide et motivation lorsque vient le temps de faire des choix santé.

Les traitements

Selon le Dr Klein, de l'agence Presse canadienne, les recommandations actuelles pour le traitement de l'obésité sont de réduire le poids de 5 à 10%. Les recherches démontrent d'ailleurs qu'une diminution du poids de seulement 5% réduit considérablement le risque de maladies chroniques et améliore la condition physique générale.

Le but principal dans le traitement de l'obésité est de faire descendre le poids en s'assurant que le nombre de calories dépensées par jour dépasse le nombre de calories consommées. Ce nombre varie selon les individus et leurs activités. Pour atteindre cet objectif, il est recommandé de consulter un professionnel, tel qu'un médecin, un nutritionniste ou un kinésiologue. Dans le cas d'une obésité morbide, une chirurgie bariatrique pourrait s'avérer une option intéressante.

Conclusion

L'obésité est un problème d'une ampleur inquiétante. De fait, il est important d'agir rapidement pour en prévenir les impacts sur la santé et la condition physique générale. La principale action à entreprendre demeure la prévention de la maladie et la promotion de la santé chez les jeunes.

Références

www.who.int/topics/fr/

www.statcan.gc.ca/fra/aide/bb/info/obesite