

Rédaction le 11 mars 2020.

Dernière mise à jour le 11 mars 2020

Lien vers l'article:

<https://infosante.whitecube.dev/guides/obesite-chez-l-adulte>



## De quoi s'agit-il ?

L'obésité désigne un **excès de graisse corporelle** par rapport à la norme pour son âge et son sexe. Elle est considérée comme un problème de longue durée, qui débute souvent à un jeune âge. L'obésité a souvent de lourdes conséquences physiques, psychologiques et sociales. Il s'agit d'un problème médical, car les personnes obèses meurent plus jeunes que la moyenne. Ces personnes ont également plus souvent d'autres problèmes de santé **comme un diabète, une hypertension artérielle, une maladie cardiovasculaire (crise cardiaque (infarctus) ou accident vasculaire cérébral (AVC)), un cancer, des apnées du sommeil, de l'asthme, de l'arthrose, une maladie du foie (maladie du foie gras (stéatose hépatique)),...** Il est donc important de prévenir l'excès de poids ou de traiter le problème le plus tôt possible.

Pour des raisons pratiques, l'excès de poids est généralement défini comme un **poids trop important par rapport à la taille**. Ce rapport est exprimé par l'indice de masse corporelle (IMC). La formule consiste à diviser le poids par la taille au carré. Le résultat de ce calcul est exprimé en kg/m<sup>2</sup>.

On parle d'excès de poids dès que l'IMC dépasse 25 kg/m<sup>2</sup>. Il existe plusieurs catégories d'excès de poids. Ainsi, la surcharge pondérale et l'**obésité** sont deux catégories différentes.

- La surcharge pondérale correspond à un IMC entre 25 et 29,9 ;
- L'obésité correspond à un IMC supérieur ou égal à 30.

La notion d'IMC doit cependant être utilisée avec prudence car, en appliquant strictement la formule, on pourrait penser qu'un bodybuilder souffre d'obésité. Or, dans ce cas précis, l'excès de poids est dû à une masse musculaire importante, et non à une masse grasse excessive. L'obésité correspond essentiellement à un excès de graisse corporelle. Mais, en pratique, il n'est pas évident de mesurer le pourcentage de graisse. C'est pourquoi l'IMC est un instrument beaucoup plus pratique pour évaluer l'excès de poids dans la population générale.

Le nombre de kilos en trop est important pour votre santé, mais le type d'excès de poids a aussi son importance. La graisse peut s'accumuler **dans le ventre et/ou à d'autres endroits du corps**, comme les hanches et les cuisses. Avec un peu d'imagination, on peut comparer la morphologie d'une personne à la forme

d'une pomme ou d'une poire. Le risque de [diabète](#) et de maladies cardiovasculaires est le plus élevé chez les personnes qui ont un corps en forme de pomme, c'est-à-dire qui ont un excès de graisse au niveau du ventre. Le tour de taille est dès lors considéré comme étant au moins aussi important que le poids. On parle d'obésité abdominale lorsque le tour de taille dépasse 88 cm chez la femme, et 102 cm chez l'homme.

Les **deux causes principales** d'un excès de poids sont le fait de manger trop et de ne pas dépenser les calories. Dans de rares cas, une affection est à la base de l'excès de poids, comme une thyroïde paresseuse (hypothyroïdie).

### Quelle est sa fréquence ?

Environ **15 % de la population totale**, c.-à-d. de tous les hommes et de toutes les femmes de tous les âges, souffre d'obésité. Dans la tranche d'âge des 35-59 ans (ce que l'on appelle la « population active »), 28 % des femmes et 49 % des hommes sont en excès de poids (IMC supérieur à 25 kg/m<sup>2</sup>). L'obésité (IMC supérieur à 30 kg/m<sup>2</sup>) touche, quant à elle, 13 % des femmes et 14 % des hommes.

### Comment le diagnostic est-il posé ?

Le médecin surveille votre poids en vous pesant régulièrement, la pesée fait partie des contrôles de routine. Le degré d'excès de poids peut être évalué par le calcul de l'IMC (indice de masse corporelle) et la mesure du tour de taille.

Pour calculer votre IMC, vous divisez votre poids par votre taille (en mètre) au carré. Si la valeur calculée se situe **entre 25 et 30**, il est question de **surcharge pondérale**. Si le résultat du calcul est **supérieur à 30**, on parle d'**obésité**. S'il dépasse 40, il s'agit d'obésité morbide. L'adjectif « morbide » signifie que votre risque de développer des problèmes de santé et des affections graves augmente. Votre médecin mesure aussi votre tour de taille. Un tour de taille supérieur à 88 cm chez la femme ou à 102 cm chez l'homme correspond à une augmentation considérable du risque cardiovasculaire.

L'IMC donne l'estimation la plus correcte du degré de surpoids, tandis que le tour de taille est plus utile pour évaluer l'obésité centrale, où la graisse se situe principalement au niveau du ventre (« forme de pomme »).

Souvent, **un bilan sanguin** est également réalisé pour détecter d'éventuelles affections associées à l'obésité.

Si le médecin pense à un trouble du comportement alimentaire, il vous en parlera.

## Que pouvez-vous faire ?

Vous pouvez perdre du poids de 2 manières : en mangeant moins et mieux, et en bougeant plus. C'est la base de tout traitement.

### Manger mieux et moins

Modifier ses habitudes alimentaires est l'un des deux piliers du traitement. C'est aussi l'un des aspects les plus difficiles. Souvent, il s'agit non seulement **de changer ses habitudes alimentaires**, mais aussi d'adapter l'ensemble de son mode de vie. Un grand nombre de personnes ne mangent pas forcément trop, mais mal. Elles consomment des aliments trop caloriques, trop riches en graisses et en sucres. Pour savoir si c'est votre cas, vous pouvez tenir un journal alimentaire. Notez tout ce que vous mangez et buvez pendant une période déterminée, une semaine par exemple, puis consultez **un(e) diététicien(ne) ou un(e) médecin nutritionniste**. Ce professionnel pourra ainsi calculer la quantité de calories dont vous avez besoin et la quantité de calories que vous consommez réellement. Ensuite, il vous proposera une adaptation de votre alimentation, sur mesure.

L'objectif final est de perdre 5 à 10 % de son poids, et de maintenir cette perte de poids. Ainsi, pour une personne de 100kg, le but est de perdre 10kg.

Pour obtenir ce résultat, perdre plus ou moins 500 grammes par semaine semble un objectif acceptable. Il est aussi possible que la perte de poids soit plus lente.

Parfois, **l'abandon des boissons rafraîchissantes, des boissons alcoolisées, des collations telles que chips, cacahuètes et biscuits et des plats préparés** (qui sont généralement très riches en sel et en graisse) suffit déjà à obtenir de bons résultats. Les boissons rafraîchissantes peuvent contenir jusqu'à 13 % de sucre, ce qui équivaut à plus de 20 morceaux de sucre par litre ! Même les jus de fruits sans sucre ajouté peuvent légalement contenir 5 % de sucre. La base consiste à manger un maximum de produits frais et à boire beaucoup d'eau. Non seulement c'est plus sain, mais l'eau aide également à éliminer les déchets résultant de la perte de poids.

**Prenez 3 repas par jour.** Évitez de sauter ou de supprimer des repas. Si vous n'y arrivez pas tout seul, consultez un(e) diététicien(ne) ou un(e) médecin nutritionniste.

Il existe de nombreux régimes « spéciaux », tels que le régime sans graisse ou sans glucides, les substituts alimentaires, le pain cétogène, les pilules minceur, le régime Atkins, le régime Montignac, ... mais soyez prudent avant de vous lancer. La suppression de certains ingrédients peut même être dangereuse pour votre santé et entraîner de graves carences. Les régimes spéciaux sont en outre très difficiles à tenir, alors qu'une alimentation saine et équilibrée est plus facile à respecter sur le long terme.

N'achetez jamais de pilules minceur sur Internet. Elles sont généralement chères et peuvent être dangereuses pour votre santé. Elles peuvent contenir des mélanges de plantes et des substances telles que la poudre de thyroïde.

Un bon conseil : au début, ne vous fixez pas des objectifs trop ambitieux. En perdant 10 % de votre poids, vous améliorerez déjà nettement votre état de santé. Si vous pesez 100 kg par exemple, la perte de 10 kg produira déjà des effets positifs sur votre santé. La tension artérielle s'améliorera, le taux de sucre (glycémie) des diabétiques sera mieux régulé et les personnes se sentiront déjà bien mieux dans leur peau. Par la suite, vous pourrez éventuellement faire de nouvelles démarches vers une plus grande perte de poids, mais l'essentiel est avant tout de ne pas reprendre les kilos perdus.

Il vaut mieux vous faire accompagner par **un(e) diététicien(ne) ou un(e) médecin nutritionniste**. Ces professionnels peuvent vous donner des informations et des conseils pour vous aider. Votre médecin généraliste est bien évidemment une bonne personne ressource également. La pyramide alimentaire constitue une bonne base d'information sur une alimentation saine.

### Activité physique

Le deuxième pilier consiste à **augmenter vos dépenses caloriques** en bougeant plus. Toutes les formes d'exercice sont bonnes, mais plus l'activité est intense, plus vous dépensez des calories. La marche, la natation et le vélo sont donc excellents, mais d'autres formes d'exercice comme la danse par exemple. On estime qu'il faut pratiquer 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée (marche rapide, natation, vélo, jardinage) par semaine. Vous pouvez facilement atteindre ce quota en faisant une demi-heure d'exercice 5 fois par semaine. Laissez la voiture un peu plus souvent au garage et faites vos courses à pied. Si vous avez des difficultés à vous y mettre seul, pensez à rejoindre un groupe. Votre mutuelle intervient dans la cotisation d'un club de sport.

Si vous n'avez qu'un léger surpoids et que vous n'avez que quelques kilos à perdre, vous y parviendrez sans aucun doute de cette manière. Si vous souffrez d'un important excès de poids et d'affections associées, il est préférable de

vous faire accompagner par un médecin et un diététicien. **Un kinésithérapeute** spécialisé peut aussi vous fournir de bons conseils pour pratiquer une activité physique de manière saine. Informez-vous auprès de sources fiables, car il circule de nombreuses informations contradictoires, voire fausses. Parallèlement à la pyramide alimentaire, la pyramide de l'activité physique a aussi son importance : elle résume clairement les types d'activité physique et indique la quantité d'activité par jour ou par semaine à respecter pour être en bonne santé.

## Que peuvent faire les professionnels de la santé ?

Le médecin **détectera avant tout les affections** qui résultent de l'excès de poids ou qui y sont liées afin de les traiter si nécessaire. Il commencera donc souvent par **un bilan sanguin** pour mieux évaluer votre état de santé. Ce bilan comprendra notamment une mesure des sucres, des graisses et de la fonction de la thyroïde. Il prendra également votre tension et mesurera votre tour de taille, votre poids et votre taille. Il passera en revue vos habitudes en matière d'alimentation et d'exercice physique et examinera éventuellement certains **facteurs psychologiques** de plus près. En effet, certains réagissent aux problèmes ou au stress en mangeant trop (frénésie alimentaire). Sur la base de tous ces éléments, le médecin vous proposera un traitement. Il sera naturellement aussi fait appel à un(e) diététicien(ne) ou à un(e) médecin nutritionniste. Vous déciderez du poids à atteindre. Il ne doit pas nécessairement s'agir d'un poids idéal, mais plutôt d'un poids santé. Le plus souvent, on vise une perte de 5 à 10 % du poids initial.

Il existe plusieurs options de traitement :

### Soutien et accompagnement

L'objectif de cette prise en charge est principalement **de changer les habitudes alimentaires et le mode de vie**. Pour ce faire, vous devez connaître les besoins de votre corps, l'importance d'une activité physique régulière et les difficultés possibles. En concertation avec vos professionnels de la santé, vous fixerez des objectifs faisables ; les résultats seront suivis de près. Perdre plus ou moins 500 grammes par semaine semble un objectif réalisable.

Depuis peu, votre médecin généraliste peut aussi vous inciter à pratiquer une activité physique dans le cadre du Sport sur ordonnance. Ce programme vous donne droit à l'aide d'un coach sportif pour un prix démocratique. Le coach doit répondre à quelques exigences imposées par les pouvoirs publics et établit, avec vous, **un programme sportif concret**. Il vous soutient au moyen d'informations et de recommandations concrètes, et vous motive à tenir bon. N'hésitez pas à demander plus de renseignements à votre médecin généraliste.

## Médicaments

À l'heure actuelle, il n'existe sur le marché qu'un seul médicament (l'orlistat) capable de favoriser la perte de poids. Ce médicament diminue l'absorption des graisses au niveau de l'intestin. Ses effets secondaires comportent les selles grasses, l'urgence fécale et l'incontinence fécale. Une prise prolongée entraîne parfois un manque de certaines vitamines (les vitamines solubles dans les graisses (liposolubles)). Les preuves scientifiques sont peu nombreuses à confirmer la perte de poids et la réduction du risque de maladies ou de décès obtenues grâce à ce médicament.

## Chirurgie de l'obésité (chirurgie bariatrique)

Ces interventions ne sont appliquées que :

- lorsque toutes les autres options de **traitement ont échoué** ;
- chez les personnes qui souffrent **d'obésité très sévère ou morbide** (IMC > 40) ;
- chez les personnes qui ont un **IMC supérieur à 35 et qui sont atteintes d'autres affections graves**, comme le diabète.

Rédaction le 11 mars 2020.

Dernière mise à jour le 11 mars 2020

Lien vers l'article:

<https://infosante.whitecube.dev/guides/obesite-chez-l-adulte>



## Liens Utiles

- Activité physique  
<http://mangerbouger.be/Activite-physique-dernieres-recommandations-OMS-et-etat-de-la-situation-en>
- Trouver un diététicien agréé  
<https://updlf-asbl.be/>
- Orlistat  
<https://www.cbip.be/fr/keywords/orlistat?type=substance>
- La pyramide alimentaire  
<http://mangerbouger.be/La-pyramide-alimentaire-55983>
- Trouver un médecin nutritionniste  
<http://www.sbm.n.org/membres/>
- Manger et gagner des années de vie, c'est possible ! (vidéo)  
[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=10&v=PEtG6N\\_WTdU&feature](https://www.youtube.com/watch?time_continue=10&v=PEtG6N_WTdU&feature)
- Calculer son Indice de Masse Corporelle (IMC)  
<https://www.imc.fr/>
- Nutri-Score  
<https://www.health.belgium.be/fr/le-nutri-score>
- Le triangle d'activité physique, ici  
[https://www.gezondleven.be/files/beweging/GL-bewegingsdriehoek\\_FR.pdf](https://www.gezondleven.be/files/beweging/GL-bewegingsdriehoek_FR.pdf)
- Du sport sur ordonnance  
<http://mangerbouger.be/Du-sport-sur-ordonnance>

## Sources

- [www.ebpnet.be](http://www.ebpnet.be)  
<https://infosante.whitecube.dev/www.ebpnet.be>