



Obésité : évaluation

Qu'est-ce que l'obésité ?

En langage médical, il existe plusieurs catégories d'excès de poids. Ainsi, la surcharge pondérale et l'[obésité](#) sont deux catégories différentes.

- **La surcharge pondérale** se caractérise par un indice de masse corporelle (IMC) compris entre 25 et 29,9 ;
- **L'obésité** correspond à un IMC supérieur ou égal à 30.

Les causes peuvent être très diverses. Les plus fréquentes sont:

- le fait de consommer plus de calories qu'on n'en dépense;
- un manque d'activité physique ;
- une prédisposition héréditaire ;
- des [problèmes de thyroïde](#) ;
- certains médicaments ;
- certains facteurs psychologiques.

Il s'agit souvent d'une **association de facteurs**, par exemple, une alimentation excessive ou déséquilibrée associée à un manque d'exercice.

Quelle est sa fréquence ?

La surcharge pondérale et l'obésité constituent un **problème de santé croissant** dans les pays occidentaux. Dans la tranche d'âge des 35-59 ans, 28 % des femmes et 49 % des hommes seraient en surcharge pondérale. L'obésité touche, quant à elle, 13 % des femmes et 14 % des hommes. Compte tenu du mode de vie occidental actuel, ces chiffres ne devraient faire qu'augmenter.

Comment le problème est-il évalué ?

L'obésité est un problème à plusieurs facettes. **Son évaluation** ne repose donc pas uniquement sur la mesure du poids. Son niveau de gravité est évalué sur la base de **4 paramètres**: l'IMC, le tour de taille, les éventuelles affections

associées et le mode de vie.

L'IMC est un chiffre que l'on calcule en divisant le poids (exprimé en kg) par la taille au carré (exprimée en m²). Un IMC sain se situe entre 18 et 24,9. Il est question de surcharge pondérale lorsque l'IMC est compris entre 25 et 29,9, d'obésité lorsque l'IMC est supérieur ou égal à 30, et d'obésité morbide lorsque l'IMC dépasse 40. Cette dernière est associée à de graves problèmes de santé.

Un traitement est généralement indiqué lorsque l'IMC est supérieur à 30. Plus l'excès de poids est important, plus le nombre de mesures actives nécessaires augmente.

Le tour de taille est la circonférence du ventre, mesuré au niveau du nombril après expiration complète. La répartition des graisses au niveau du ventre est associée à un risque cardiovasculaire augmenté. Il est question d'obésité abdominale lorsque le tour de taille dépasse 88 cm chez la femme, et 102 cm chez l'homme.

L'obésité est associée à **différentes affections**, qui doivent être détectées et surveillées :

- [diabète de type 2](#) ;
- maladies cardiovasculaires ([tension artérielle élevée \(hypertension\)](#)), taux élevé de cholestérol (hypercholestérolémie), anomalies des artères coronaires, thrombose, ...);
- [syndrome métabolique](#) ;
- affections rhumatismales ([goutte](#), arthrose) ;
- [apnée du sommeil](#) ;
- [maladie du foie gras \(stéatose hépatique\)](#) ;
- [troubles menstruels](#) et/ou [infertilité](#) chez la femme.

Que peut faire le professionnel de la santé ?

Votre médecin fera une **prise de sang** pour détecter et traiter rapidement un éventuel trouble du métabolisme du sucre et des graisses. Votre médecin ou un autre professionnel de la santé (diététicien ou médecin nutritionniste par exemple) vous posera par ailleurs **des questions** sur votre mode de vie. En effet, vous pouvez avoir tendance à reporter la décision de perdre du poids si

vous vivez une situation stressante (par exemple en cas de problèmes financiers, divorce, etc.). S'il est décidé de prendre en charge l'excès de poids, ce professionnel évaluera **votre motivation** et comment c'est faisable, avec vous. Enfin, il sondera **vos habitudes en matière d'alimentation** (quantité et type de nourriture, collations, boissons caloriques, etc.) et **d'exercice physique** (quantité et type d'activité).

Rédaction le 11 mars 2020.

Dernière mise à jour le 11 mars 2020

Lien vers l'article:

<https://infosante.whitecube.dev/guides/evaluation-de-l-obesite>



Liens Utiles

- Nutri-Score
<https://www.health.belgium.be/fr/le-nutri-score>
- Calculer son Indice de Masse Corporelle (IMC)
<https://www.imc.fr/>
- La pyramide alimentaire
<http://mangerbouger.be/La-pyramide-alimentaire-55983>
- Guide de pratique clinique étranger
<https://www.ebpnet.be/fr/pages/display.aspx?ebmid=ebm00499>
- Source
- Manger et gagner des années de vie, c'est possible ! (vidéo)
https://www.youtube.com/watch?time_continue=10&v=PEtG6N_WTdU&feature
- Vous cherchez une aide plus spécialisée ?
- Activité physique
<http://mangerbouger.be/Activite-physique-dernieres-recommandations-OMS-et-etat-de-la-situation-en>

Sources

- Guide de pratique clinique étranger
<https://www.ebpnet.be/fr/pages/display.aspx?ebmid=ebm00499>