

PRÉVENTION Vendredi 23 mai est la journée européenne de l'obésité. L'occasion de faire, avec la MSA, un point sur ce problème de santé publique.

Restons gourmands de bonne santé !

En France, près de 15% de la population adulte est obèse. La prévalence était de l'ordre de 8,5 % il y a douze ans. Un enfant sur six présente un excès de poids ou une obésité. L'augmentation de la prévalence de l'obésité concerne particulièrement les populations défavorisées et les formes graves (4% de la population adulte).

Que sont le surpoids et l'obésité ?

L'Organisation Mondiale de la Santé définit le surpoids et l'obésité comme « une accumulation anormale ou excessive de graisse corporelle qui peut nuire à la santé ». C'est l'indice de masse corporelle (IMC) qui est utilisé pour déterminer la présence d'un surpoids ou d'une obésité. L'obésité doit être considérée comme une maladie car elle peut mettre en cause le bien-être somatique, psychologique et social de l'individu.



Les principales causes de l'obésité

Elle est liée à l'évolution des modes de vie (alimentation, activité), à des facteurs environnementaux et économiques, sur un fond de prédisposition biologique, et aggravée par de nombreux facteurs : **les facteurs génétiques** : 70 % des obèses

ont, au moins, un parent dans la même situation ; **les facteurs alimentaires** : un excès d'apport calorique, en particulier issu d'aliments gras et sucrés, par rapport aux besoins de l'organisme ; **les facteurs psychologiques** : dans les situations de stress, on observe une compensation par la nourriture, notamment par des aliments réconfortants très caloriques ; **l'insuffisance des dépenses énergétiques quotidiennes** : l'absence d'exercices physiques quotidiens et une trop importante sédentarité (fixation devant les écrans notamment) conduisent à une réduction des dépenses énergétiques et à un déséquilibre défavorable par rapport aux apports alimentaires ; **le manque de sommeil** : différentes études ont montré une association épidémiologique entre une durée de sommeil courte et un indice de masse corporelle élevé lié à l'obésité.

Quelles sont les complications de l'obésité ?

Les atteintes peuvent être nombreuses et sont d'ordre physique, psychologique ou social : les conséquences sur la santé sont dominées par le diabète et l'hypertension, les maladies cardiovasculaires et respiratoires, les atteintes articulaires sources de handicaps et certains cancers. L'obésité retentit également sur la qualité de vie, elle est à l'origine de stigmatisation et de discrimination.

Comment prévenir l'obésité ?

La prévention est encore le meilleur moyen de lutter contre l'obésité. Cette prévention doit commencer dès le plus jeune âge : les parents doivent être vigilants pour ne pas laisser s'installer les principales causes d'obésité chez l'enfant (absence

de pratique sportive, temps élevé à regarder la télévision, grignotages, alimentation déséquilibrée laissant peu de place aux fruits et légumes ...). Tout au long de la vie, il faut veiller à avoir une alimentation équilibrée et variée en privilégiant les aliments bénéfiques à notre santé (fruits, légumes, féculents, poissons...) et à limiter la consommation de produits sucrés (confiseries, boissons sucrées...), salés (gâteaux apéritifs, chips...) et gras (charcuterie, beurre, crème...). Enfin, la pratique d'une activité physique régulière permet de réguler les réserves d'énergie en augmentant l'utilisation des graisses.