



L'obésité: une maladie

L'obésité est l'état d'une personne ayant une masse corporelle largement supérieure à ce qui est acceptable. L'obésité a été reconnue comme une maladie en 1997 par l'Organisation mondiale de la santé.

ÉCLAIRAGE

SANTÉ Le surpoids en Suisse s'installe de plus en plus. Il est impératif de le contrer en raison des maladies qui y sont associées.

L'obésité, un fléau inquiétant

DOSSIER RÉALISÉ PAR
MARIE-LÉA COLLARDI
collardi@lacote.ch

Plus d'un tiers, 37,3% de la population suisse est en surpoids selon des chiffres publiés à fin 2010 par la Swiss Society for Study of Morbid Obesity and Metabolic Disorders (SMOB), alors que ce taux s'arrêtait à 30,3% en 1992. Selon le docteur Alfred Blaser, responsable du programme de chirurgie bariatrique à l'hôpital de Nyon, il y aurait pratiquement une personne sur deux en surpoids dans notre pays, dont environ 15% d'obèses.

Les thérapies classiques, à savoir les régimes et les médicaments ayant atteint leurs limites pour les cas sévères, l'approche chirurgicale apparaît aujourd'hui comme la meilleure mesure efficace à long terme, constate le spécialiste.



Le surpoids et l'obésité frappent de plus en plus d'enfants dans notre pays. Un changement radical de mode de vie doit leur être inculqué très tôt pour contrer cette maladie. KEYSTONE

Certaines maladies peuvent causer l'obésité. Mais ce sont surtout des facteurs environnementaux tels qu'une mauvaise hygiène de vie, le manque d'activité physique, la malbouffe, mais le statut social et économique sont aussi liés à l'obésité. Les produits sains étant souvent chers et inaccessibles à des personnes défavorisées.

SYMPTÔMES

L'obésité se traduit par des symptômes divers. La personne est mal dans sa peau, elle s'esouffle rapidement lors d'un exercice physique, elle peut souffrir d'apnées du sommeil, d'insuffisance respiratoire, de

rhumatismes, de troubles cardio-vasculaires. Selon des études son espérance de vie serait également réduite.

RISQUES

Les risques encourus sont grands quand l'obésité est associée à l'hypertension artérielle, au diabète non insulino-dépendant, au cholestérol, aux maladies cardiaques.

Les risques sont plus importants pour certains cancers comme le cancer de l'intestin.

COÛTS

La surcharge pondérale et l'obésité ont non seulement des effets sur la santé, mais aussi des

retombées macro-économiques considérables. Le coût engendré par le surpoids et les maladies qui y sont liées, tels que les problèmes de diabète, les complications cardio-vasculaires, l'hypertension, est estimé à 5,7 milliards par an en Suisse selon la SMOB.

L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) a fait calculer les coûts résultant de la surcharge pondérale et de l'obésité ainsi que des maladies qui en résultent. Si à l'heure actuelle, 37,3% de la population est en surpoids – une moyenne qui reste stable – en revanche les coûts occasionnés par un excédent de poids ont doublé. Un constat

UN RÉGIME SAIN ET DE L'EXERCICE PHYSIQUE

Un changement radical de mode de vie est indispensable pour perdre du poids. Une approche pluridisciplinaire est recommandée vu la complexité de la problématique. De plus en plus d'enfants sont en surpoids, il faut donc agir très tôt, car contrairement aux traitements destinés aux adultes, les médicaments et les interventions chirurgicales ne sont pas recommandés chez l'enfant.

Une alimentation saine avec un nombre de calories adapté à celles dépensées est conseillée. La nourriture grasse ou riche en sucres, ainsi que les boissons sucrées et alcooliques doivent être limitées. Tout comme les grignotages en dehors des repas, qui mine de rien apportent beaucoup de calories. Éviter de manger devant la télévision. Attention aux régimes trop stricts. Le rythme des repas doit être respecté, pas question de faire l'impasse sur le petit-déjeuner ou le repas de midi. Il faut retrouver le plaisir de manger autour d'une table, si possible en famille. Il est également conseillé de pratiquer un sport. A l'instar de ce qui se fait dans plusieurs pays, en Suisse et dans le canton de Vaud, différents programmes de prévention ont été mis en place afin d'enrayer le problème de surpoids.

qui met en évidence l'importance de la surcharge pondérale et de l'obésité sur le plan sociopolitique et souligne la nécessité de prendre des mesures afin de promouvoir un poids corporel sain, comme le prévoit le Programme national alimentation et activité physique 2008-2012.

CHIFFRES Le monde compte 500 millions d'obèses



Les Suisses (37% de la population en surpoids) ne sont pas les seuls à être trop gros. Si dans le monde on recense 10% d'obèses, soit 500 millions de personnes, le Canada avec ses 36% d'obèses, ainsi que les États-Unis avec un taux de 34%, dont 72 millions d'adultes – plus particulièrement issus des minorités – se hissent à la tête du classement mondial. En Europe, cette maladie atteint des chiffres moins élevés mais a tendance à prendre de l'ampleur. En France, 38,5% des gens sont en surpoids et 11,5% obèses. L'Allemagne enregistre 16% d'obèses, l'Italie 10%.

INDICE DE CALCUL Surpoids ne signifie pas obésité

L'Indice de masse corporelle (IMC ou BMI en anglais) permet de calculer s'il y a un excès de poids voire de l'obésité. Il s'agit d'une mesure indiquant le rapport entre le poids en kilo et la taille en mètre au carré permettant ainsi de pondérer le poids par rapport à la taille. Cette formule permet au médecin de diagnostiquer si un individu a un poids normal BMI de 20 à 25, s'il est en surpoids ou excès de poids BMI de 25 à 30 ou s'il est à considérer comme étant obèse BMI supérieur à 30. Il peut également être intéressant pour le médecin de mesurer le tour de taille.