

Surcharge pondérale et santé

La surcharge pondérale est une accumulation excessive de tissu adipeux représentant un danger pour la santé. Le degré de l'excès pondéral est mesuré sur la base de l'Index de Masse Corporelle (IMC): poids (kg)/taille (m²). Selon la classification de l'Organisation Mondiale de la Santé le poids est considéré comme normal lorsque l'IMC est compris entre 18.5 et 24.9 kg/m². Entre 25 et 29.9 kg/m² on parle de surcharge pondérale et à partir de 30 kg/m² d'obésité.

CLASSIFICATION ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTE

(Report of a World Health Organisation Consultation on Obesity,
Geneva, June 1997)



$$IMC = \frac{\text{Poids (kg)}}{\text{Taille (m}^2\text{)}}$$

Classification	IMC (kg/m ²)	Risque de comorbidités
Domaine normal	18.5–24.9	Moyenne
Excès de poids	≥ 25	
Préobésité	25–29.9	Accru
Obésité, classe I	30.0–34.9	Modéré
Obésité, classe II	35.0–39.9	Sévère
Obésité, classe III	≥40.0	Très sévère

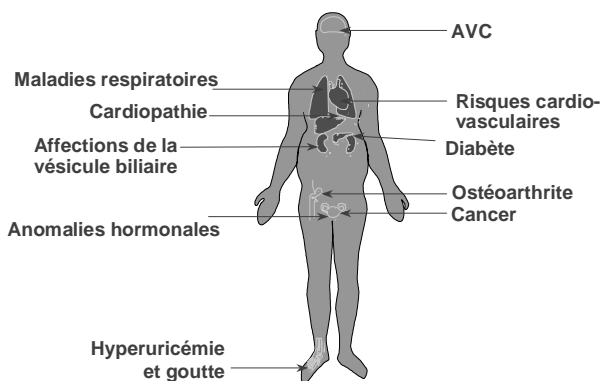
En Suisse, en 2002, environ un tiers de la population est en surcharge pondérale le 7.7% est obèse, et cette prévalence continue à augmenter progressivement. L'Organisation Mondiale de la Santé a défini l'obésité comme l'épidémie du XXI^e siècle. Les premiers responsables de cette épidémie sont l'augmentation de l'apport calorique quotidien et la réduction de l'activité physique. La société moderne est caractérisée par une disponibilité presque illimitée d'aliments très riches en calories, par contre, la vie moderne demande un niveau d'activité physique de plus en plus faible. L'environnement actuel favorise donc l'absorption de grandes quantités d'aliments et réduit énormément la dépense énergétique. Dans

cette situation, la balance énergétique est positive et le poids a tendance à augmenter.

La surcharge pondérale est très loin d'être un problème cosmétique. Il s'agit surtout, dans tous les pays industrialisés, d'un problème de santé publique très souvent négligé et sous-estimé. En effet, la surcharge pondérale est souvent le symptôme d'une maladie très complexe et encore obscure, qui limite de façon significative l'expression de la qualité de vie et augmente le risque de morbidité et de mortalité.

L'excès de poids est souvent accompagné de complications cardiovasculaires, métaboliques, respiratoires, hépato-gastroentérologiques, endocriniennes et orthopédiques. En outre, les implications psychosociales ne sont pas négligeables: difficultés à se déplacer, réduction des contacts sociaux, impossibilité de s'habiller convenablement. Finalement, la prévalence des pathologies psychiatriques, notamment la dépression, est plus importante chez les patients ayant une obésité que chez les sujets non obèses.

Conséquences de l'obésité



En 2001, 2.3 à 3.5% du budget Suisse pour la santé ont été employés pour le traitement de l'excès pondéral et de ses complications.

Malgré toutes ces implications, l'excès pondéral est considéré avant tout comme un problème d'ordre esthétique. Rarement le sujet obèse comprend les effets de l'excès pondéral sur la santé et donc néglige sa prise en charge. Le recours à de fausses solutions (poudres amaigrissantes, gélules miraculeuses, régimes hypocaloriques) est souvent à l'origine du « parcours du combattant ». En effet, les patients s'enferment dans un cercle vicieux où l'échec des restrictions alimentaires augmente progressivement les sentiments de frustration et de culpabilité, renforçant les mécanismes de compensation à l'origine des troubles du comportement alimentaire.

Ce mécanisme amène à ce que l'on appelle le syndrome yo-yo, caractérisé par le recours habituel à des tentatives d'amaigrissement et leur subséquente reprise pondérale.

Sur le long terme, le syndrome yo-yo cause une prise pondérale progressive et une simple surcharge pondérale peut devenir, en quelques années, une obésité importante.

Le premier message à donner est donc que la surcharge pondérale est une vraie maladie chronique, qui exige une prise en charge globale et sur le long terme.

Dr Vittorio GIUSTI - Médecin adjoint - CHUV-PMU
Consultation de l'obésité et des troubles du comportement alimentaire
44, rue du Bugnon
1011 Lausanne
Tél. 021 314 61 13
Fax 021 314 47 37
vittorio.giusti@hospvd.ch