



Le surpoids et l'obésité chez l'adulte

Environ une personne sur 8 est obèse en France, et 40 % de la population est en surpoids (y compris obèse).¹⁾ Même si l'augmentation de la prévalence de l'obésité se poursuit, elle progresse désormais moins vite.²⁾

La prévalence de l'obésité, qui était en 1997 voisine chez les hommes et les femmes, est devenue plus importante désormais chez les femmes (15,7% des femmes, 14,3% des hommes). La décélération s'observe cependant dans les deux sexes.²⁾

Les jeunes sont les plus sensibles à la prise de poids.²⁾

La cause fondamentale de l'obésité et du surpoids est un déséquilibre énergétique entre calories consommées et dépensées. Ceci est principalement dû à une plus grande consommation d'aliments très caloriques, riches en graisses et sucres, et à un niveau insuffisant d'activité physique en lien avec la nature de plus en plus sédentaire des formes de travail, de l'évolution des modes de transport et de l'urbanisation.³⁾

L'indice de masse corporelle (IMC)

L'indice de masse corporelle (IMC) est une grandeur qui permet d'estimer la corpulence d'une personne. Cet indice se calcule en fonction de la taille et de la masse.

L'Organisation Mondiale de la Santé a défini les seuils suivants, applicables aux individus de 18 ans et plus et de préférence de moins de 65 ans :

IMC > 18,5 : sous-poids

$18,5 \leq \text{IMC} < 25$: poids normal

$25 \leq \text{IMC} < 30$: surpoids

IMC ≥ 30 : obésité

L'interprétation de l'IMC doit tenir compte du contexte clinique individuel.⁴⁾

Un IMC élevé est un important facteur de risque de maladies chroniques comme :

- les maladies cardiovasculaires (principalement les cardiopathies et les accidents vasculaires cérébraux) ;
- le diabète;
- les troubles musculo-squelettiques, en particulier l'arthrose – une maladie dégénérative des articulations, très invalidante;
- certains cancers (de l'endomètre, du sein et du côlon).³⁾

La capacité de résistance aux maladies transmissibles (infectieuses) est également diminuée avec un IMC élevé.

RECOMMANDATIONS :

Le surpoids et l'obésité, ainsi que les maladies non transmissibles dont ils sont la cause, peuvent en grande partie être évités.

Pour ceci il est recommandé de limiter la consommation de graisses, de sucres et de produits pré-cuisinés, de consommer davantage de fruits et légumes frais, et d'avoir une activité physique régulière.

Sources :
 1. http://www.oecd.org/france/Obesity-Update-2014-FRANCE_FR.pdf - 2. http://www.roche.fr/content/dam/roche_france/fr_FR/doc/obepi_2012.pdf -
 3. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/fr/> - 4. http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/659_DisqueIMCadulte.pdf