

Obésité ou surpoids? comment agir?



Pr. Leila Alouane

18^{èmes} Journées Pharmaceutiques

les 15-16 Février 2018

Hôtel le Palace Gammarth



Au secours!! Alertes !!



**De 1975 à 2015 (40 ans)
l'obésité à travers le
monde a triplé**

Au secours!! Alertes !!

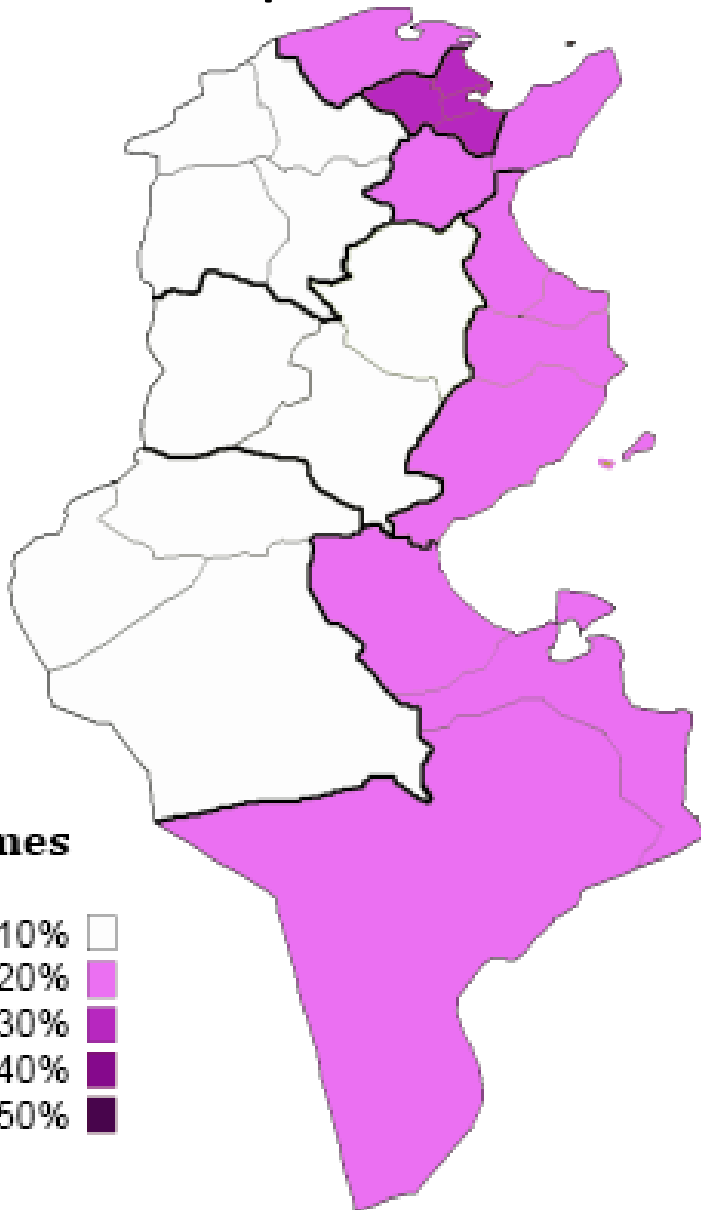
2016 = 650 millions
d'adultes obèses =
8,5 % de la
population mondiale

1,9 milliards en
surpoids = 25 % PM

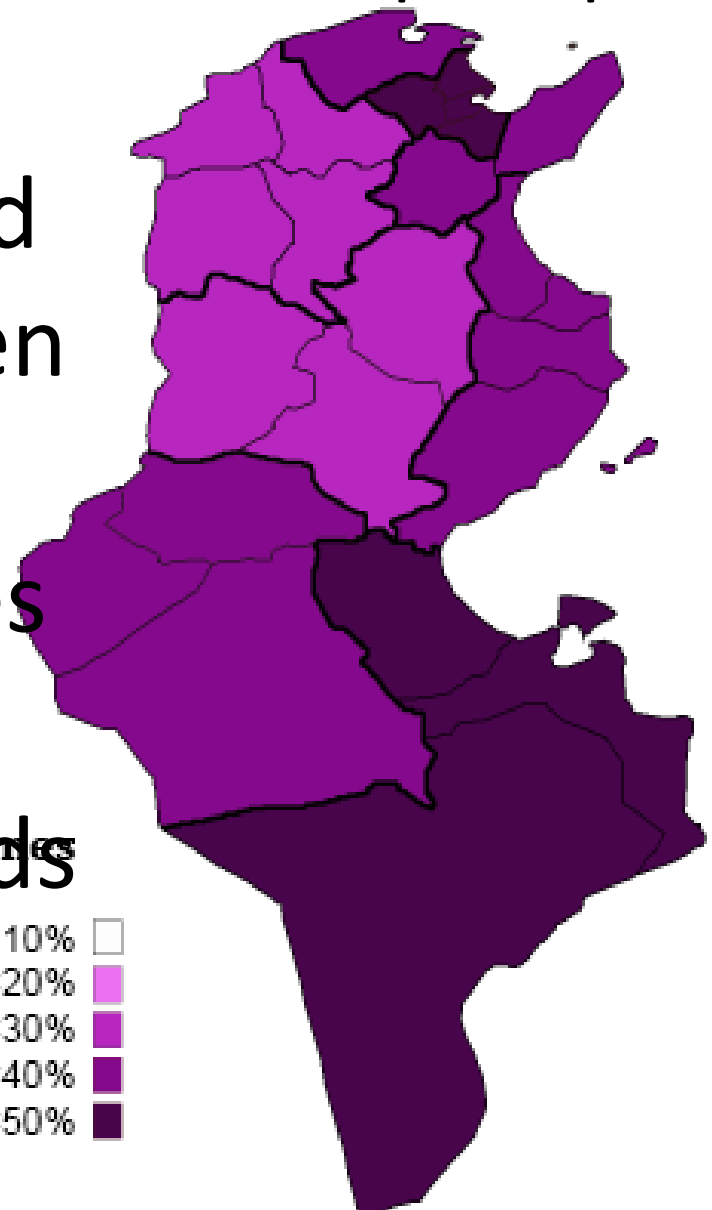
41 millions d'enfants
de moins de 5 ans
sont obèses

340 millions
d'enfants de 5 à 19
ans en surpoids ou
obèses!!!!!!

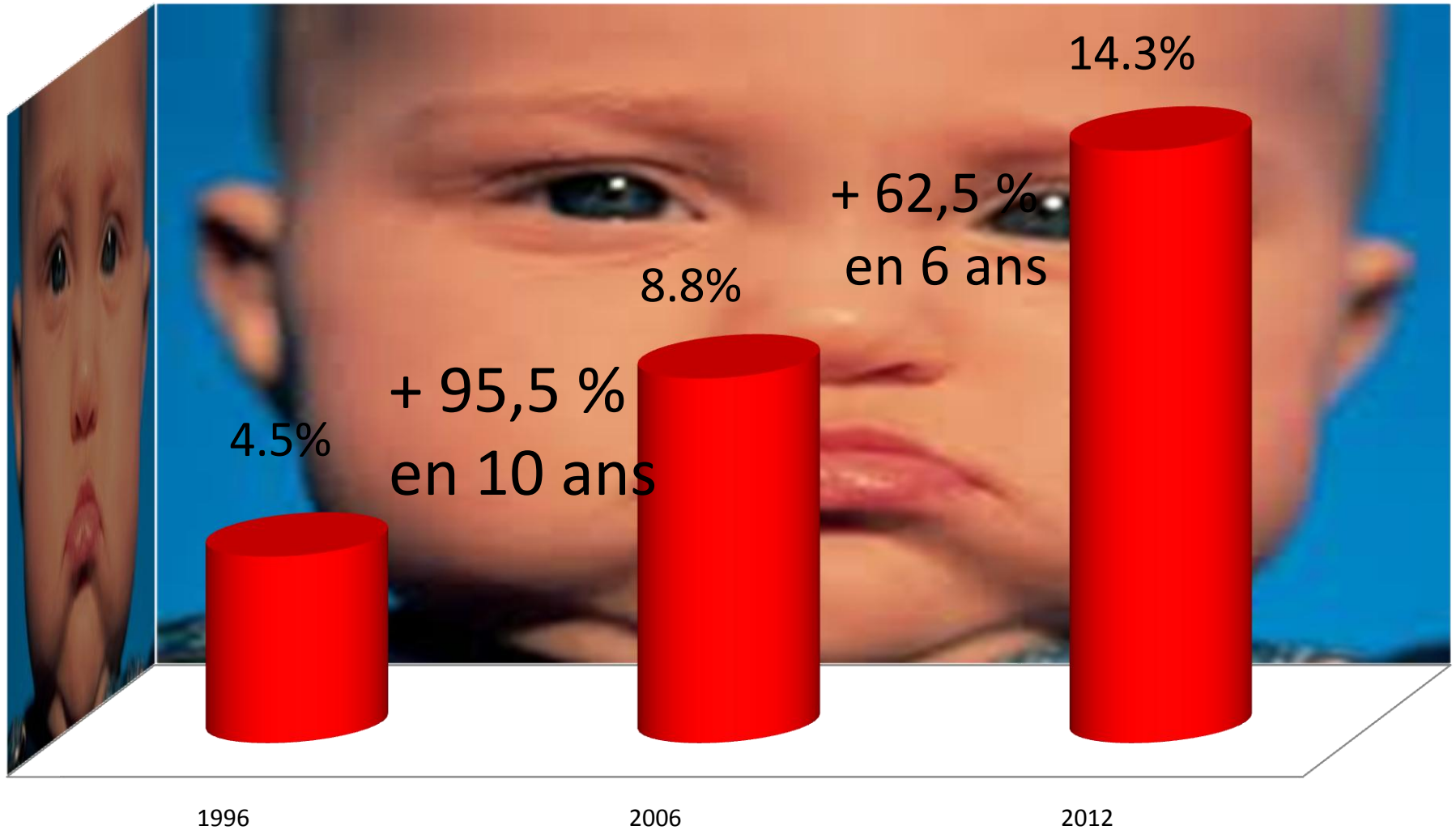
En 20 ans le taux d'obésité est passé de 13,3 % à 30 %
Si on extrapole à 40 ans l'obésité c'est multipliée par **5**



Record
Tunisien
30 %
Obèses
76 %
Surpoids



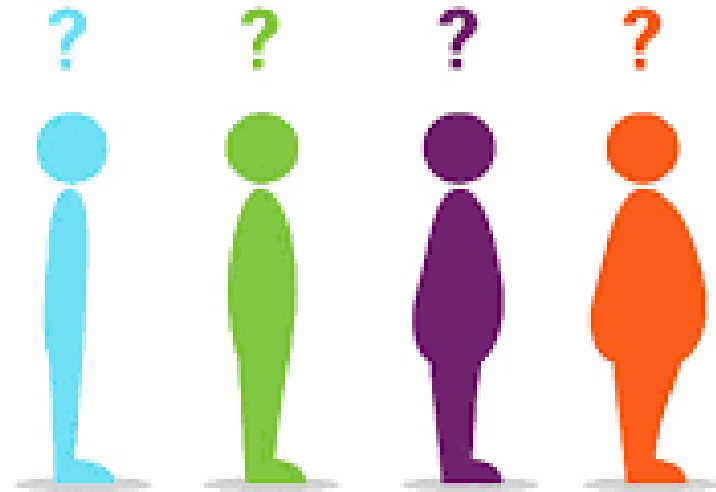
EVOLUTION DE L'OBESEITE CHEZ LES ENFANTS DE MOINS DE 5 ANS



Que sont le surpoids et l'obésité?

- Le surpoids et l'obésité se définissent comme une accumulation anormale ou excessive de graisse corporelle qui peut nuire à la santé.

Calcul de
l'indice de masse
corporelle
et du poids idéal



L'indice de masse corporelle ?

- L'indice de masse corporelle (IMC) est une mesure simple du poids par rapport à la taille couramment utilisée pour estimer le surpoids et l'obésité chez l'adulte.

QUI EST OBÈSE ?

Quelqu'un ayant un indice de masse corporelle (IMC) égal ou supérieur à 30, est considéré comme obèse.

IMC =

poids (kg)

taille² (m)

Normal



IMC entre
18,5 et 25

Surpoids



Entre
25 et 30

OBÉSITÉ

modérée



Entre
30 et 35

sévère



Entre
35 et 40

morbide



Plus
de 40

L'indice de masse corporelle ?

- L'IMC est la mesure la plus utile du surpoids et de l'obésité dans une population car, chez l'adulte, l'échelle est la même quels que soient le sexe ou l'âge du sujet.
- Il donne toutefois une indication approximative car il ne correspond pas forcément au même degré d'adiposité d'un individu à l'autre.



Surpoids et Obésité

Taille 1,65 m

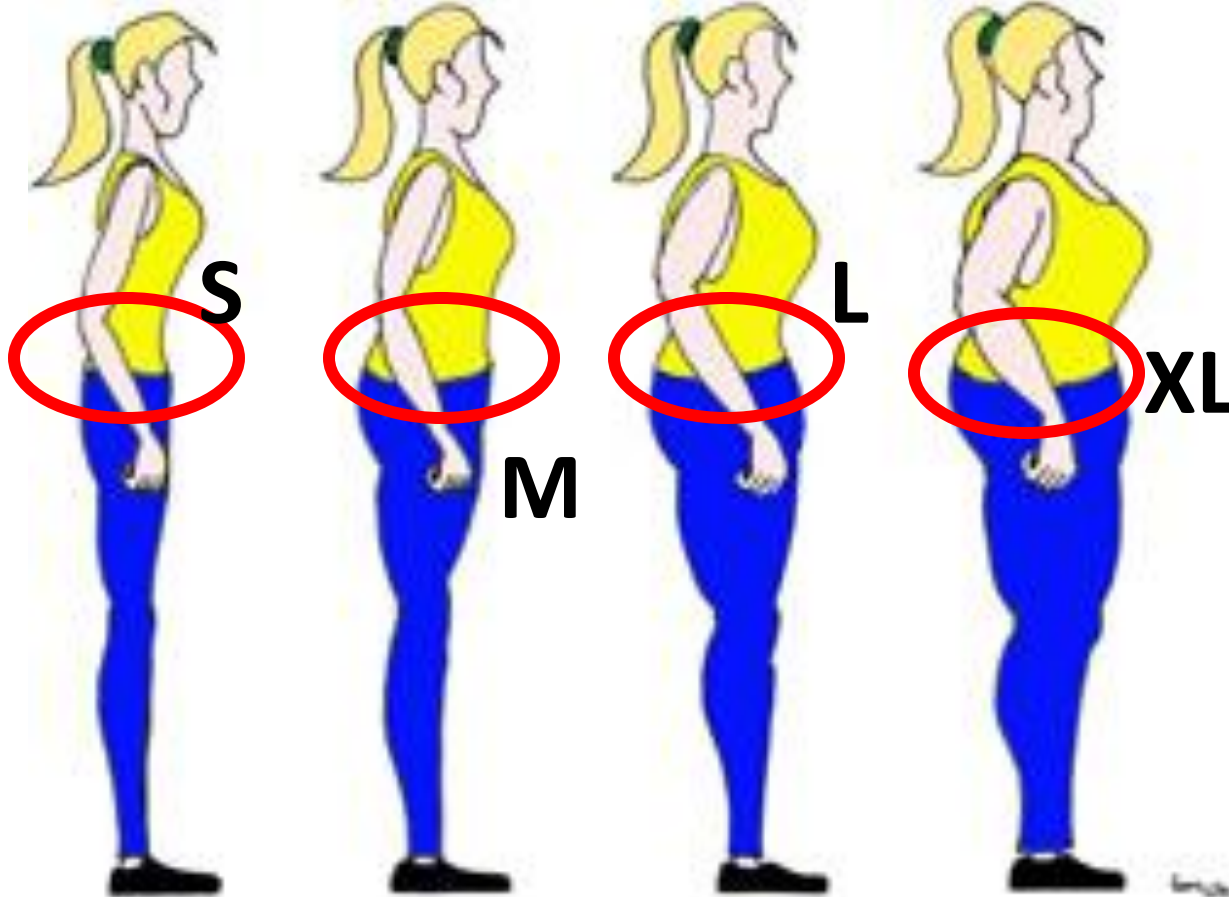
IMC Kg/m²

18

22

25

30



49 KG

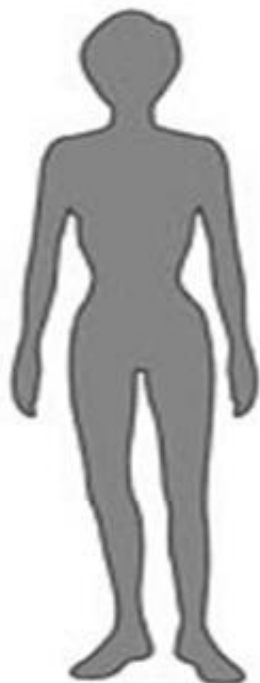
59 KG

69 KG

82 KG

Evaluation de l'IMC

Chaque femme mesure 1m65



Poids insuffisant
50 kg ou moins
IMC=<18.5



Poids normal
51 – 68 kg
IMC=18.5-24.9



Surpoids
69 – 81 kg
IMC=25.0-29.9



Obésité
82 – 95 kg
IMC=30.0-34.9



Obésité extrême
96 kg ou plus
IMC=>35.0

Surpoids et obésité chez l'enfant

- Pour les enfants, il faut tenir compte de l'âge pour définir le surpoids et l'obésité.



Enfants de moins de 5 ans

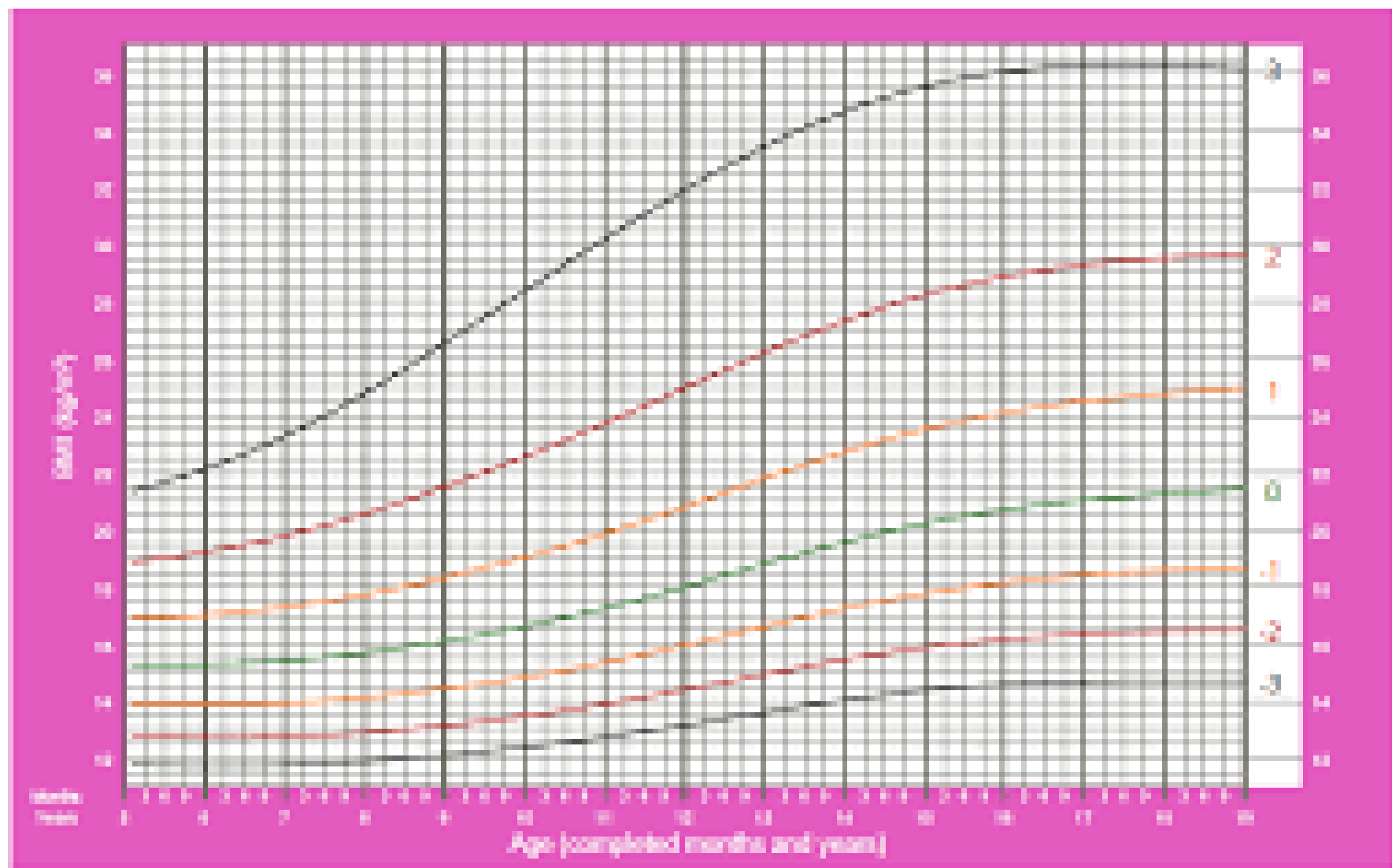
- le surpoids est poids par rapport à la taille supérieur à deux écarts-types au-dessus de la médiane des normes OMS de croissance de l'enfant; et
- l'obésité est un poids par rapport à la taille supérieur à trois écarts-types au-dessus de la médiane des normes OMS de croissance de l'enfant.

Enfants de 5 à 19 ans

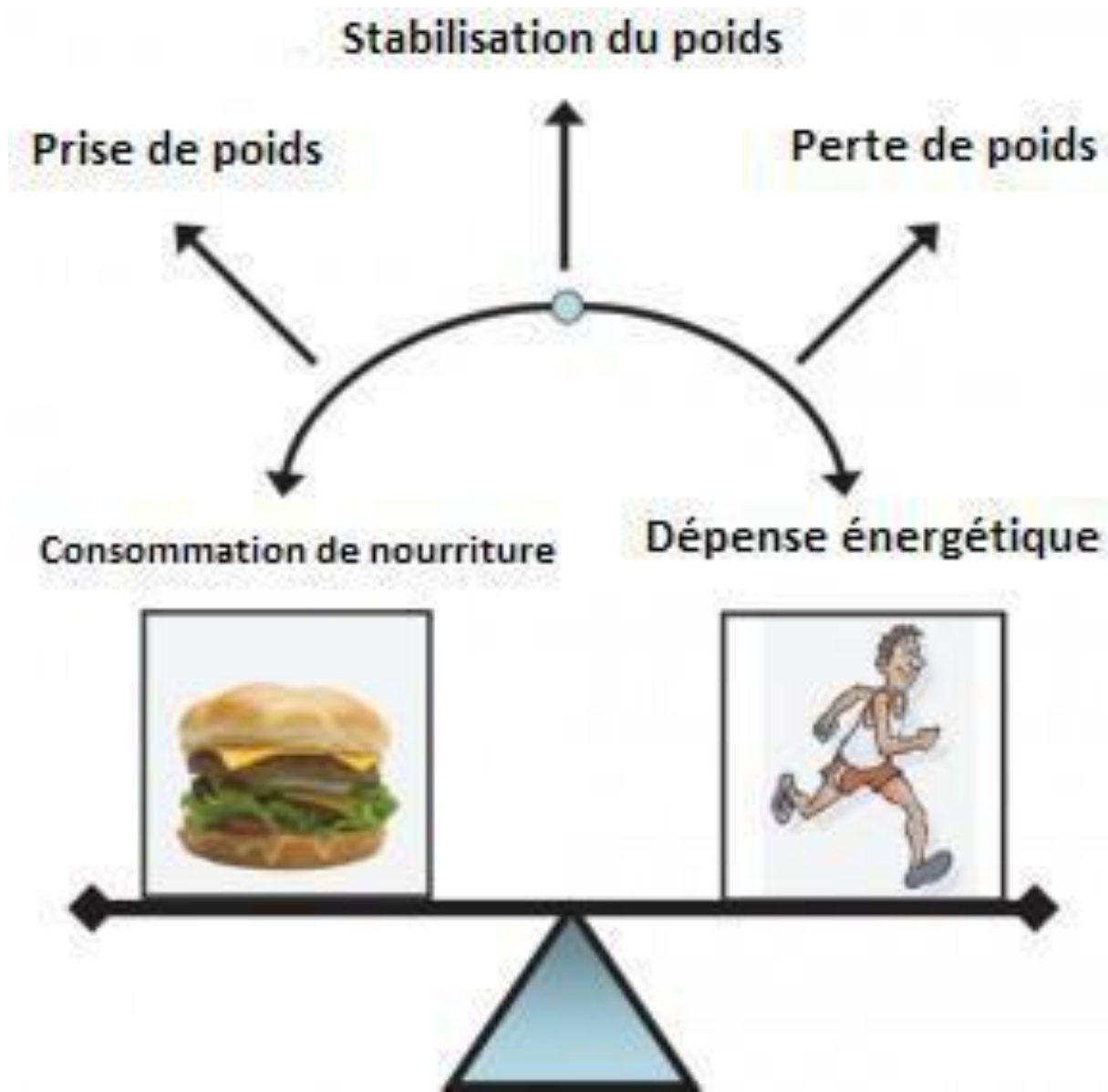
- Pour les enfants âgés de 5 à 19 ans, le surpoids et l'obésité se définissent comme suit:
- le surpoids est un IMC pour l'âge supérieur à un écart-type au dessus de la médiane de la croissance de référence de l'OMS; et
- l'obésité est un IMC pour l'âge supérieur à 2 écarts-types au dessus de la médiane de la croissance de référence de l'OMS.

BMI-for-age GIRLS

5 to 19 years (z-scores)



Quelles sont les causes de l'obésité et du surpoids?



Quelles sont les causes de l'obésité et du surpoids?

Mondialement

une augmentation de la consommation d'aliments

une augmentation du manque d'activité physique en raison de

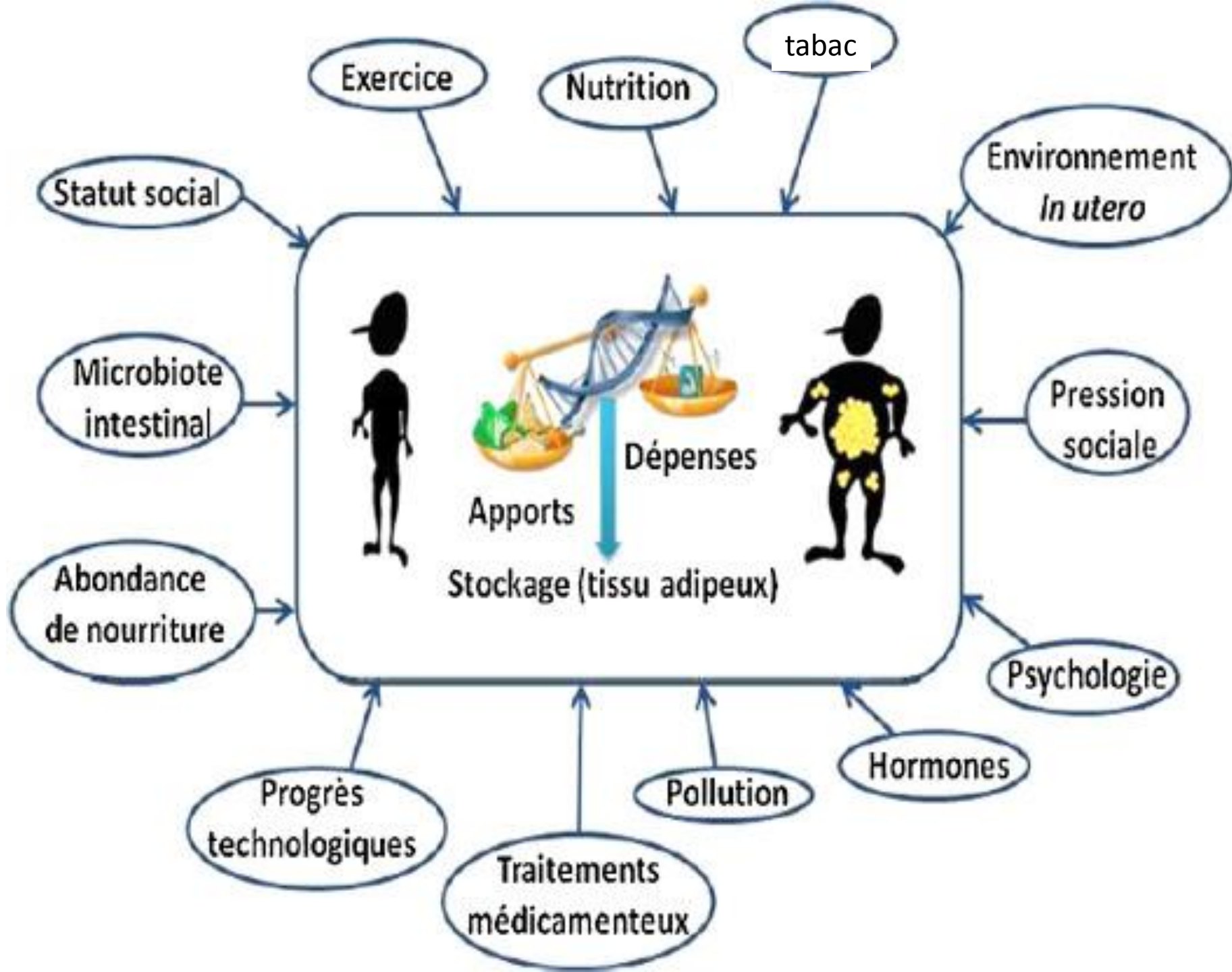
très caloriques

riches en lipides;

la nature de plus en plus sédentaire de nombreuses formes de travail,

de l'évolution des modes de transport

de l'urbanisation croissante .



Quelles sont les causes de l'obésité et du surpoids?

L'évolution des habitudes en matière d'alimentation et d'exercice physique résulte souvent

de changements au niveau de l'environnement et de la société

d'une absence de politiques dans certains secteurs, comme

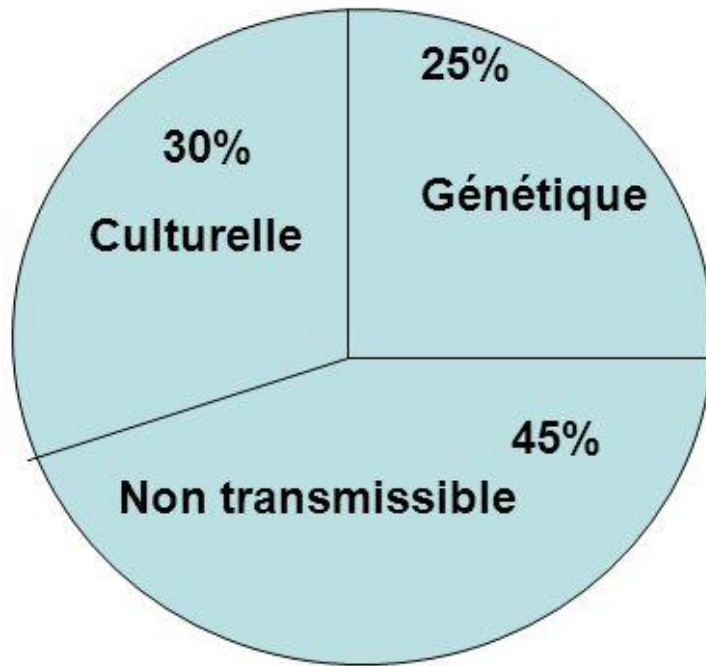
la santé, l'agriculture, les transports,

l'urbanisme, l'environnement,

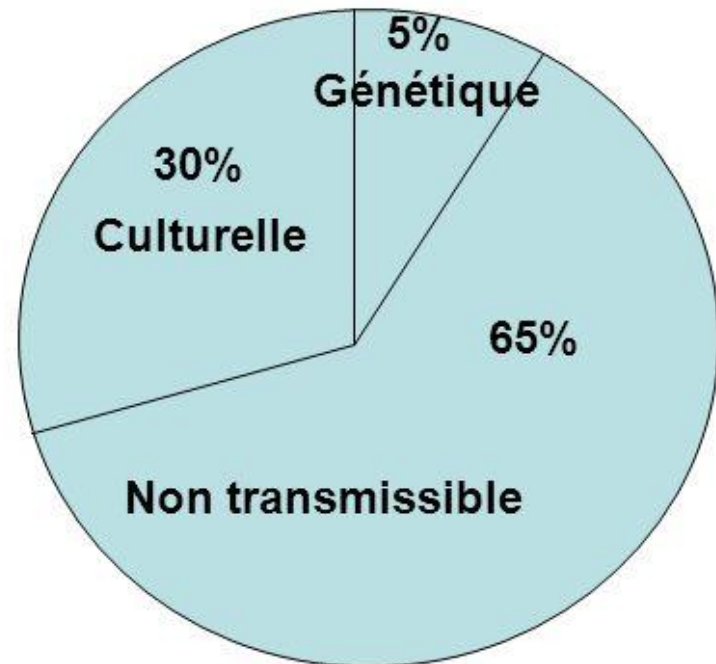
la transformation des aliments, la distribution, le marketing

l'éducation.

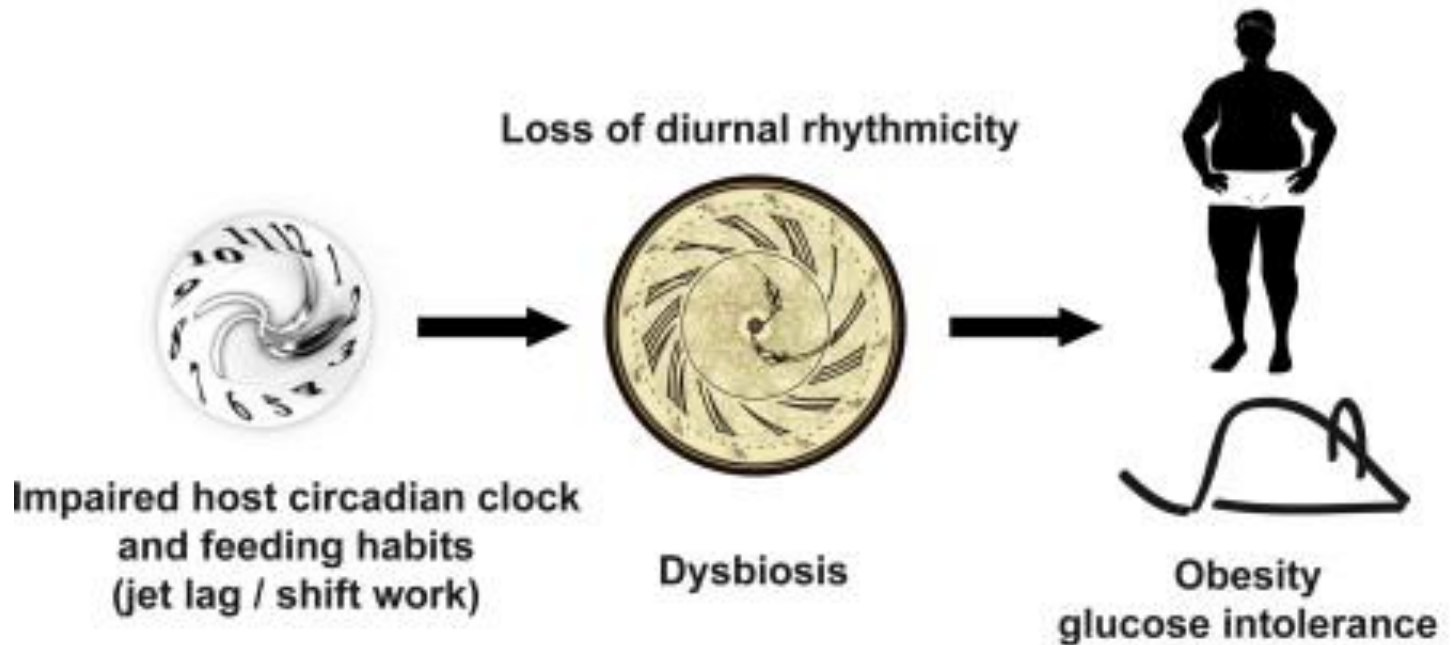
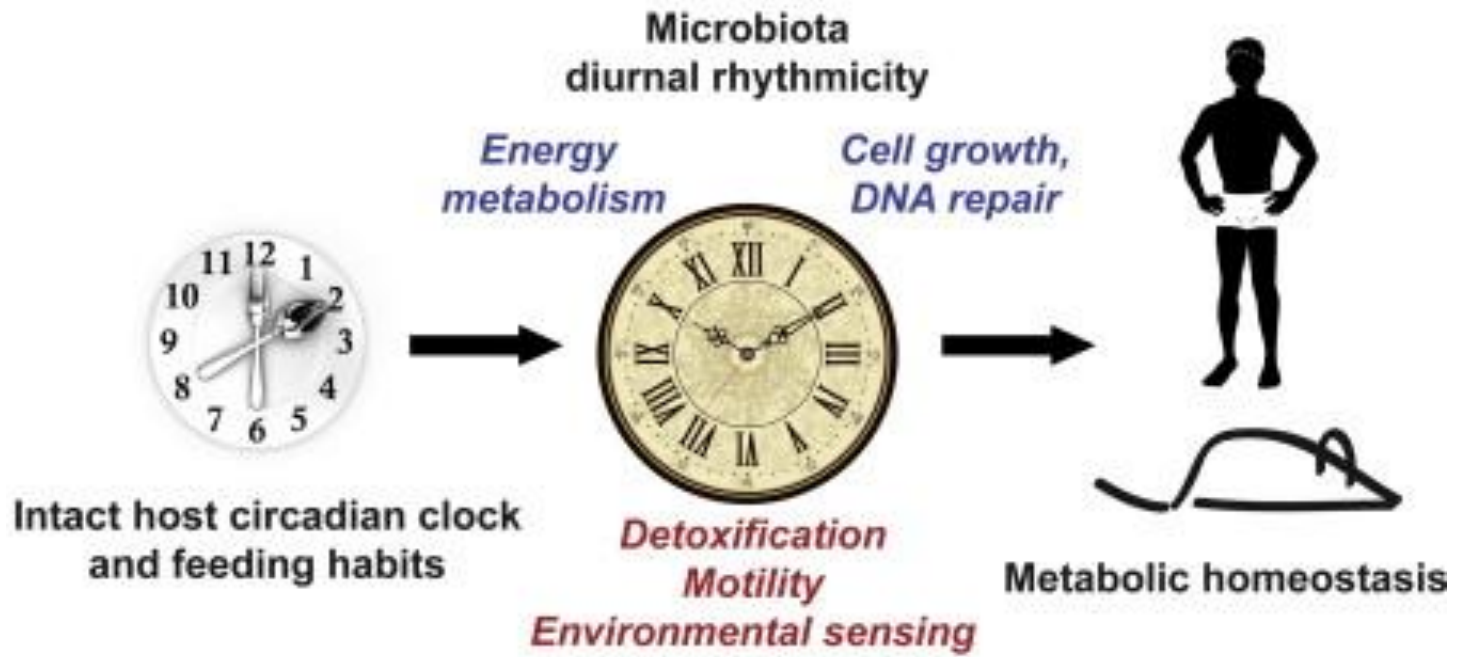
Hérédité de l'obésité (Bouchard C.)



% de graisse corporelle
Masse grasseuse



Indice de Masse corporelle



Quelles sont les conséquences les plus fréquentes du surpoids et de l'obésité?

La hausse de l'IMC est un facteur de risque majeur pour les MNT :

les maladies cardiovasculaires (principalement les cardiopathies et les accidents vasculaires cérébraux)

le diabète;

les troubles musculo-squelettiques, en particulier l'arthrose

certains cancers (de l'endomètre, du sein, des ovaires, de la prostate, de la vésicule biliaire, du rein et du colon).



Obésité massive
Handicap



Comorbidités

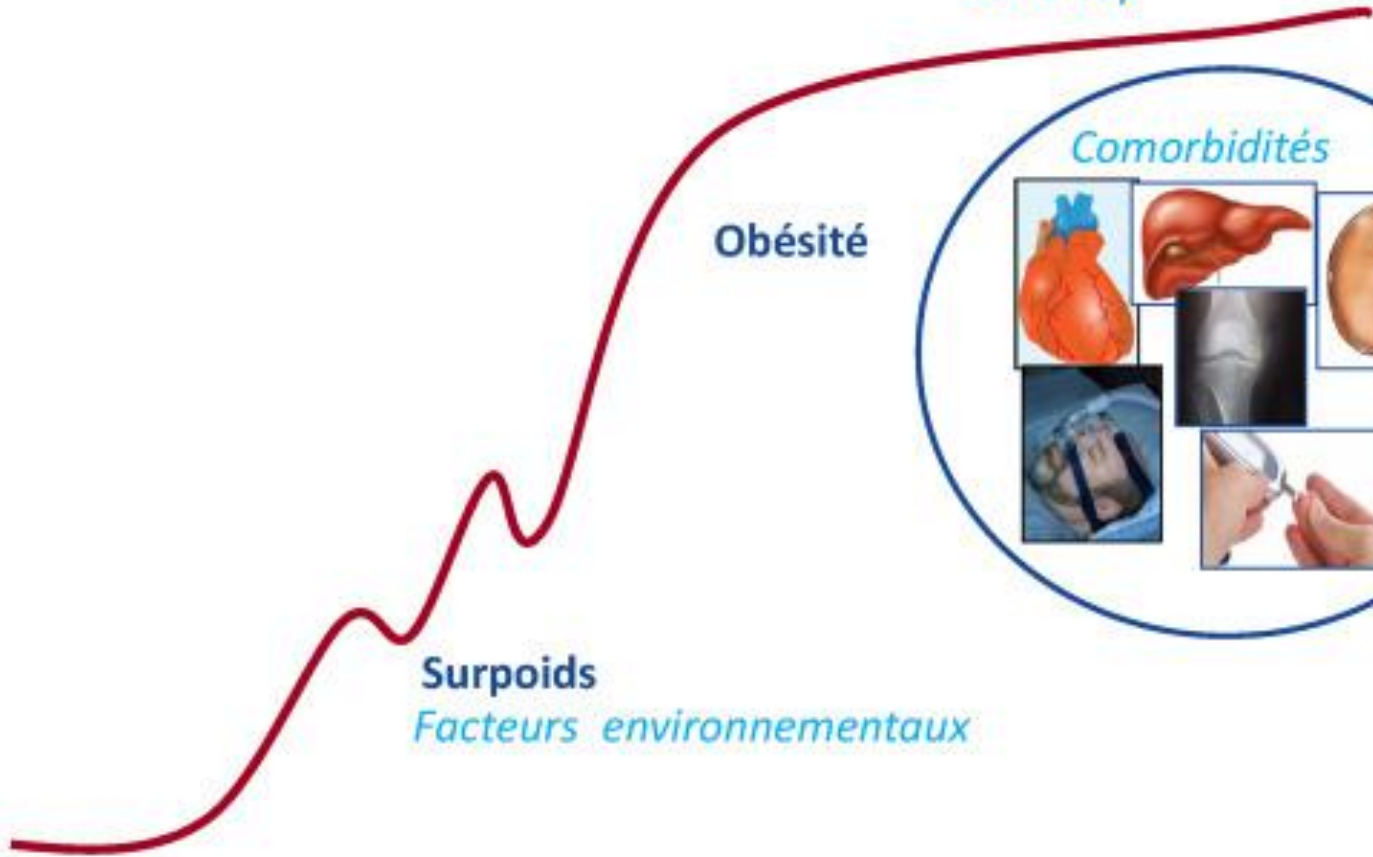
Obésité

Surpoids
Facteurs environnementaux



**Stade
preclinique**

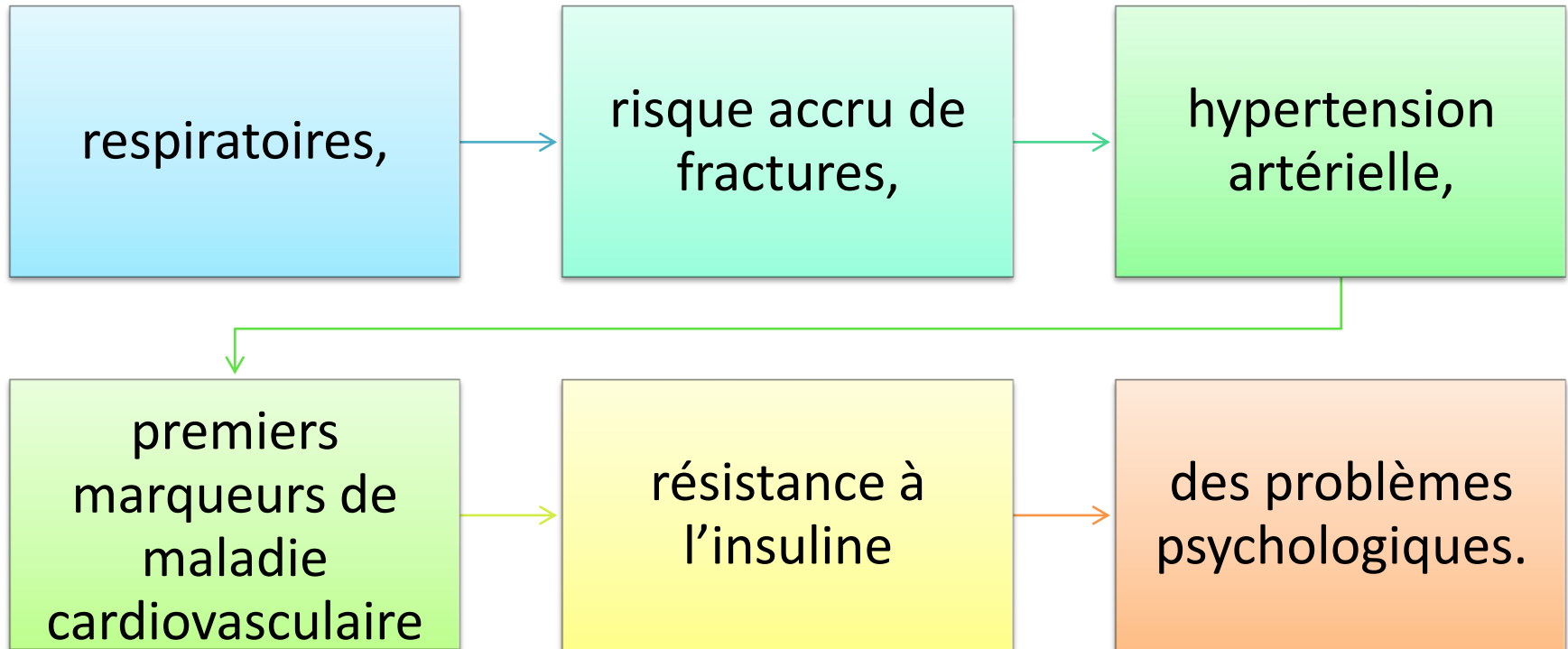
Prédisposition génétique, épigénétique



Quelles sont les conséquences les plus fréquentes du surpoids et de l'obésité?

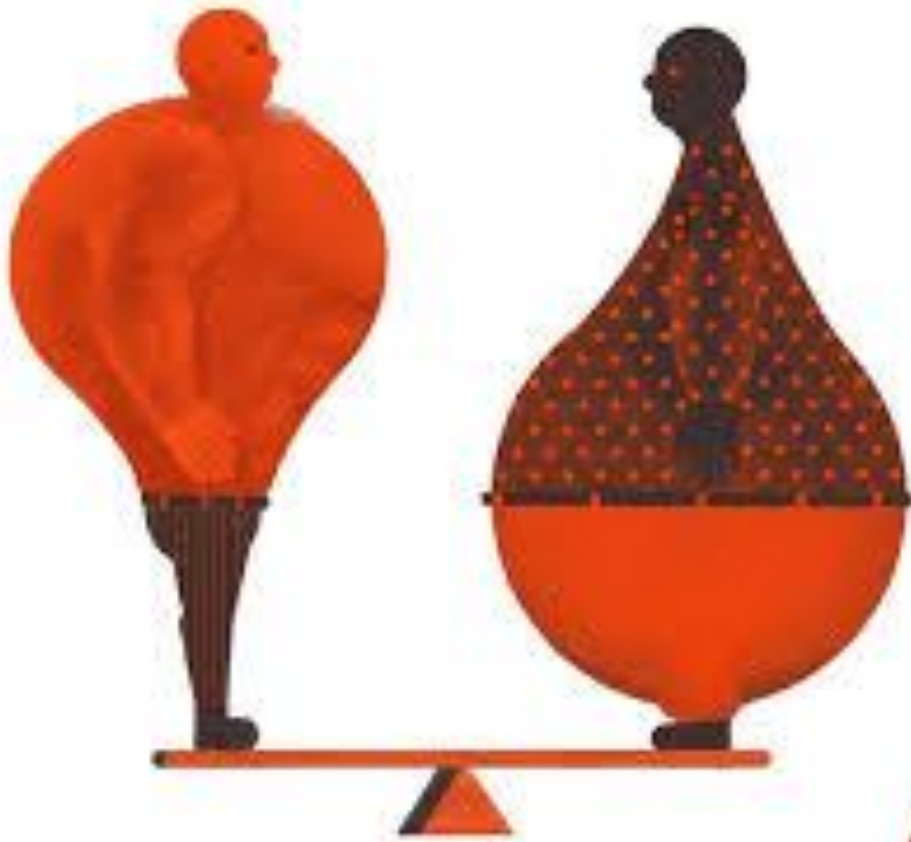
- On associe à l'obésité de l'enfant un risque accru
 - d'obésité
 - de décès prématuré et
 - d'incapacité à l'âge adulte.

Quelles sont les conséquences les plus fréquentes du surpoids et de l'obésité chez l'enfant?

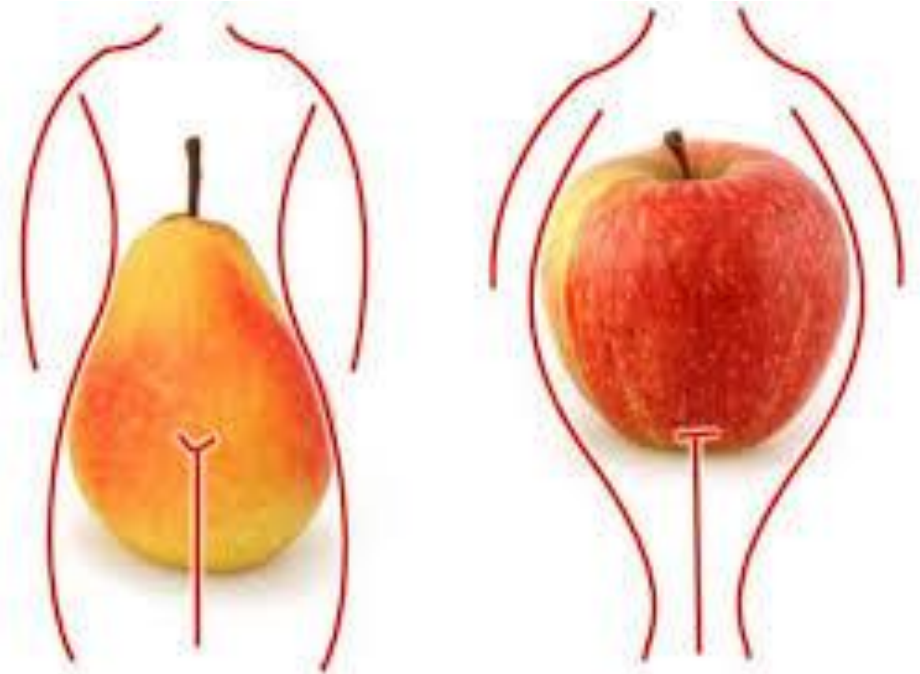


,

L'obésité viscérale



Tour de taille/Taille



Une double charge de morbidité

Les enfants

Alimentation non adapté à l'âge
(du prénatal, nourrisson au jeune
enfant)

Alimentation riche en graisse, sucre
et sel,
plus calorique et moins denses
nutritionnellement car moins chère

Sédentarité

Les adultes

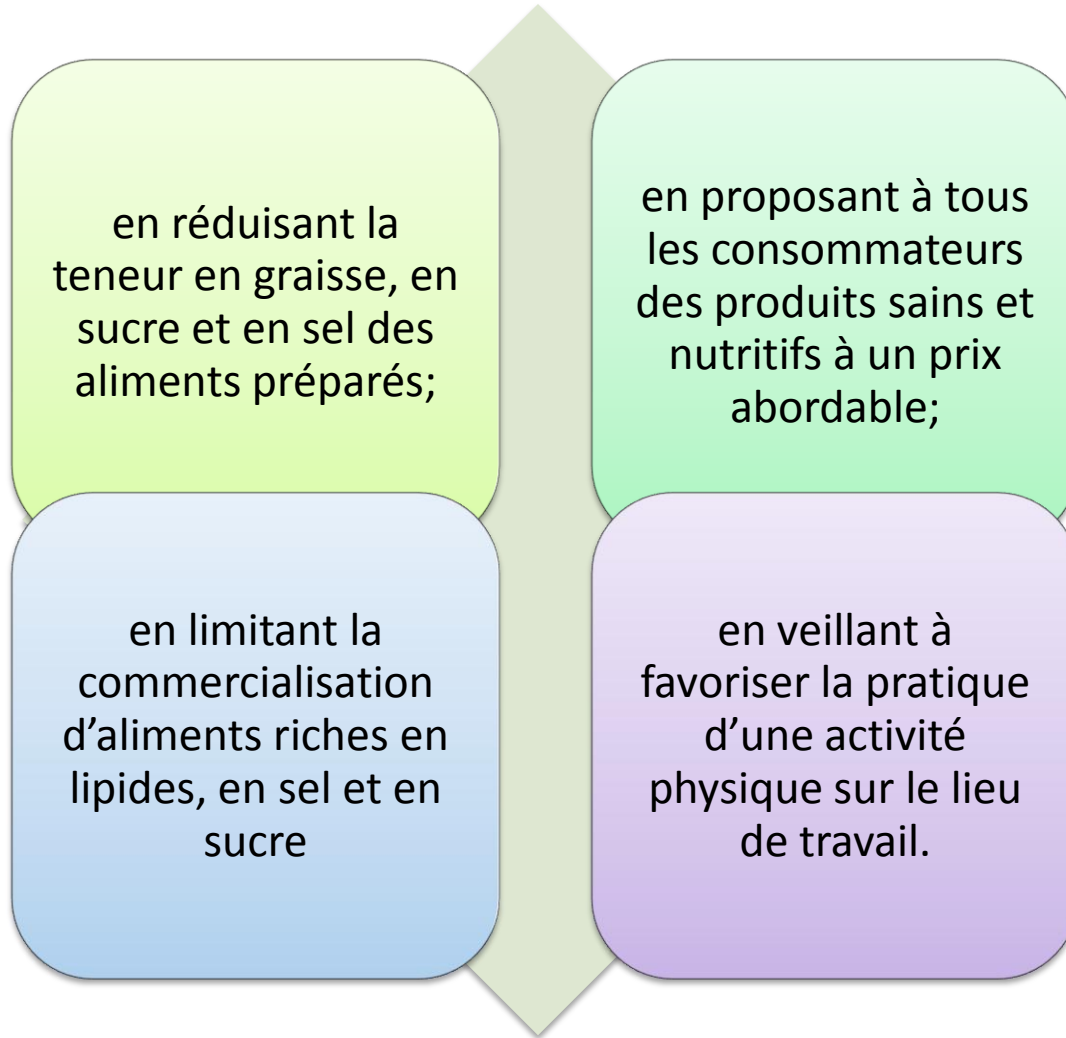
double fardeau

obésité + dénutrition et carences

Comment réduire la charge du surpoids et de l'obésité?

- Le surpoids et l'obésité, ainsi que les maladies non transmissibles qui y sont associées, peuvent être en grande partie évités.
- Prévention = environnement non obésogène = accessibilité en termes de disponibilité et de coût :
 - Aux aliments plus sains et
 - À une activité physique régulière,

Comment réduire la charge du surpoids et de l'obésité?



Comment réduire la charge du surpoids et de l'obésité au niveau individuel?

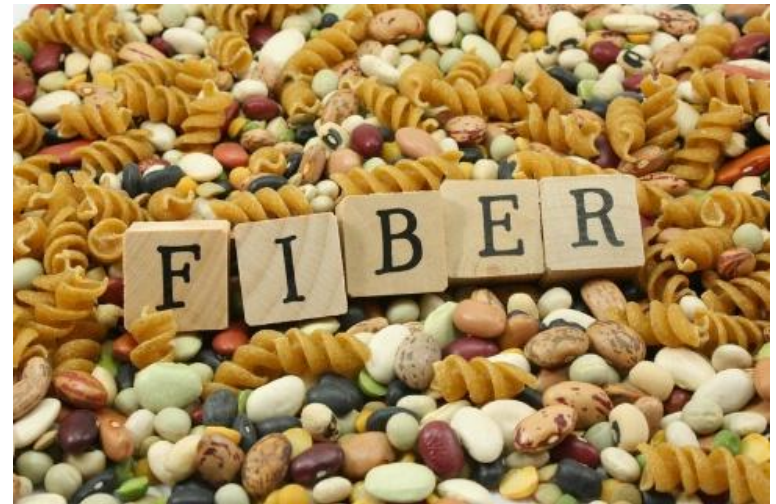
limiter l'apport
énergétique
provenant de la
consommation des
lipides totaux et de
sucres;

avoir une
activité physique
régulière (60
minutes par jour
pour un enfant
et 150 minutes
par semaine
pour un adulte).

consommer
davantage de
fruits et
légumes, de
légumineuses,
de céréales
complètes et
de noix;

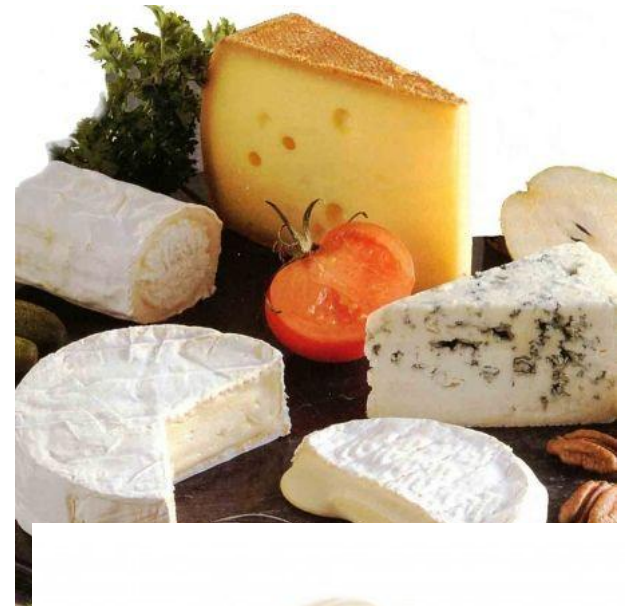
Que peut-on faire pour conserver un poids normal ou pour ne pas grossir ?

- **Augmenter les légumes et les fruits, les fibres**



Que peut-on faire pour conserver un poids normal ou pour ne pas grossir ?

- **Diminution d'excès de lipides et de sucre**



En pratique que faut-il faire?



Obésité
IMC ≥ 30 kg/m²
Objectif
réalisable :
perdre 10% de
poids

surpoids
IMC > 25 kg/m²
Perdre
3 à 5 kg

- **Se réconcilier avec son corps**

En pratique que faut-il faire?

Ne pas culpabiliser



**Se contraindre à faire
de vrais repas de 20 à
25 minutes**

En pratique que faut-il faire?

Prendre plaisir à ce que l'on mange:

**Assiette bien colorée
et variée**



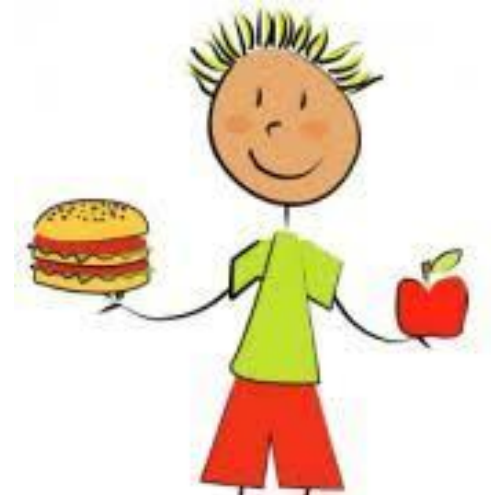
**Ajout de fines herbes
et bon assaisonnement**

En pratique que faut-il faire?

Ne plus grignoter ou à la limite grignoter intelligent



Notion de densité nutritionnelle et densité énergétique sans choix cornélien



En pratique que faut-il faire?

- **Prévoir 30 minutes d'activité physique par jour**
- **Pensez à la danse, au saut à la corde, au cerceau !**



Équilibre alimentaire = 5 commandements :

LES PORTIONS



Eau à volonté



Céréales & féculents



Poissons volailles, viandes et œufs



Lait & dérivés



Légumes & fruits

En pratique que faut-il faire?

- Astuces : Pensez à alléger les plats
 - En ajoutant l'huile en fin de cuisson
 - Remplacez le beurre et crème fraîche par des yaourts nature brassés
 - Faites vos frites au four
 - Pensez à la cuisson en papillotes
 - Préférez les poissons, les volailles, le lapin grillés, au four, à la vapeur, aux viandes rouges grasses

En pratique que faut-il faire?

- Ne vous privez de rien mais surveillez les portions
- Pour alléger vos pâtisseries mélangez toujours la farine à l'amidon cela permettra de ne plus utiliser du beurre
- Rappelez-vous qu'il ne suffit pas de diminuer les sucres, il faut aussi diminuer les lipides (viennoiseries)

En pratique que faut-il faire?

- Savoir que
 - vous n'êtes pas seule,
 - la prise en charge commence dès que possible
 - le plus difficile est de ne pas prendre le premier kilo.

NO STRESS

**on va les vaincre
ces kilos
en trop**

**MERCI POUR VOTRE
COURAGE**

<http://bouger-manger-maigrir.centerblog.net>



lespopines

