

Prévenir...

le surpoids de l'adulte



Delestre

31



Assureurs
Prévention
Santé

Les assureurs s'engagent dans la prévention

Le surpoids, une nouvelle épidémie

En France, 1 adulte sur 3 est en surpoids⁽¹⁾



La prévention du surpoids et de l'obésité est une des priorités du «Programme National Nutrition Santé» (PNNS) parce que :

- 32,4 % des adultes sont en surpoids, auxquels on ajoute 16,9 % d'adultes obèses.
- 1 adulte sur 2 est donc soit en surpoids, soit obèse.
- La proportion d'obèses est semblable chez les hommes et les femmes, mais il y a plus d'hommes en surpoids.
- La prévalence de l'obésité augmente avec l'âge : 24 % des 55-74 ans sont concernés.
- La fréquence de l'obésité et de l'excès de poids est en forte hausse dans tous les pays industrialisés, c'est pourquoi l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) parle d'une «épidémie».

Des conséquences parfois graves pour la santé

L'excès de poids augmente le risque de souffrir de certaines maladies :

- Maladies du cœur et des artères : hypertension artérielle, angine de poitrine, infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral...
- Maladies métaboliques : en priorité diabète de type 2, dyslipidémies (excès de graisse dans le sang avec augmentation du taux de triglycérides et baisse du «bon» cholestérol...).
- Maladie des veines : jambes lourdes, varices et phlébites.
- Problèmes rhumatologiques : douleurs et lésions d'arthrose sur les hanches, les genoux et les vertèbres. Un poids trop élevé fatigue les articulations.
- Certains cancers : cancer du côlon, de l'estomac, de la prostate ou du rein chez l'homme, cancer du sein ou de l'utérus chez la femme.

Le saviez-vous ?

- Les maladies cardiovasculaires entraînent 170 000 morts par an en France.
- Le diabète « gras » (diabète de type 2) touche plus de 2 millions de Français. Plus de 80 % des diabètes sont liés à une surcharge pondérale et à des déséquilibres nutritionnels.

Les clés d'une alimentation équilibrée

- **STRUCTURER LES REPAS** : faire trois vrais repas par jour (plus éventuellement un goûter) pour ne pas grignoter en-dehors.
- **PRENDRE PLAISIR À MANGER À TABLE** : prendre son temps pour que le corps adapte les quantités aux besoins.
- **DIVERSIFIER L'ALIMENTATION** : manger de tout en quantité raisonnable. Même du chocolat et des gâteaux... à condition de ne pas en abuser.

Les repères nutritionnels du PNNS

- **Fruits et légumes** : au moins 5 par jour (crus, cuits, nature ou préparés, frais, surgelés ou en conserve).
- **Pain, céréales, pommes de terre et légumes secs** : à chaque repas et selon l'appétit.
- **Lait et produits laitiers (yaourts, fromages)** : 3 par jour.
- **Viande, produits de la pêche ou œufs** : 1 à 2 fois par jour.
- **Matières grasses ajoutées, produits sucrés et sel** : limiter la consommation.
- **Boissons** : eau à volonté, limiter les boissons sucrées et alcoolisées.



Attention aux régimes yoyo !

Il vaut parfois mieux stabiliser son poids que vouloir en perdre à tout prix ! Les pertes et les reprises de poids répétées sont en effet très néfastes pour l'organisme, le risque étant d'en reprendre un peu plus à chaque fois.

Mais si vous avez pris deux ou trois kilos de trop, voici quelques conseils pour les perdre sans trop d'efforts :

- Limitez certains aliments à forte densité calorique : l'alcool, le fromage, les pâtisseries ou viennoiseries, les huiles...
- Préférez les aliments riches en fibres (fruits et légumes) et les sucres lents (pommes de terre, pâtes, légumes secs...)
- Augmentez votre niveau d'activité physique.

Bouger plus et manger mieux, sans trop y penser

Avoir une activité physique régulière et faire des repas équilibrés, sans être obsédé par son poids... En respectant ces trois règles d'or, on augmente ses chances de maintenir un poids stable et d'éviter les kilos inutiles.



Au moins 30 minutes d'activité physique modérée par jour

- La régularité est essentielle : l'idéal est de pratiquer une activité physique chaque jour de la semaine : 5 jours est le minimum, 7 c'est encore mieux.
- Profitez du week-end pour en faire un peu plus.
- Si possible au moins 10 minutes à la fois.
- Une activité modérée équivaut à la marche rapide : d'un bon pas, à une allure soutenue, en respirant un peu plus vite que la normale mais sans être essoufflé.



Bouger un peu c'est bien, plus c'est encore mieux !

Voici quelques conseils pour augmenter facilement votre activité physique :

- Prenez l'escalier plutôt que l'ascenseur ou l'escalator.
- Descendez un arrêt plus tôt du bus, du tramway ou du métro.
- Allez acheter le pain à vélo plutôt qu'en voiture.
- Promenez-vous entre amis ou en famille, sortez le chien plus longtemps que d'habitude.
- Faites le ménage ou jardinez, c'est aussi du sport !



Laver les vitres ou la voiture, passer l'aspirateur, ramasser des feuilles dans le jardin correspondent à une activité d'intensité modérée (durée conseillée : 30 min/jour). Laver la vaisselle, repasser ou bricoler sont des activités d'intensité faible (durée conseillée : 45 min/jour). Bêcher ou déménager sont des activités d'intensité élevée (durée conseillée : 20 min/jour).



Avant d'augmenter votre activité physique, si vous avez des problèmes de santé ou après 40 ans, consultez votre médecin. Il saura vous conseiller.

Près de 2/3 des femmes et 2/3 des hommes parviennent aux recommandations d'activité physique minimum de 30 min/jour fixées par le Programme National Nutrition-Santé (PNNS).

Reconnaître le surpoids

Pour savoir si l'on est en surpoids, il faut connaître son indice de masse corporelle (IMC), qui se calcule de la manière suivante :

$$\text{IMC} = \text{Poids (kg)} : \text{taille}^2 \text{ (m)}$$

Par exemple :

- Si une femme pèse 55 kg et mesure 1,65 m, son IMC est de $55 : (1,65 \times 1,65) = 20,2$
- Si un homme pèse 85 kg et mesure 1,85 m, son IMC est de $85 : (1,85 \times 1,85) = 24,8$



Un IMC compris entre 18,5 et 24,9 correspond au moindre risque pour la santé.

- Le surpoids correspond chez l'adulte à un IMC compris entre 25 et 29,9.
- L'obésité est définie chez l'adulte par un IMC supérieur ou égal à 30.

Ces valeurs sont valables pour les hommes comme pour les femmes. L'IMC n'est qu'un indicateur de corpulence ; il ne donne pas la composition respective du poids corporel entre les os, la masse grasse et la masse maigre (les muscles et les organes). Il ne mesure pas non plus la répartition du tissu adipeux dont dépend, en partie, le risque de complications associées à l'obésité. L'obésité abdominale, mesurée par le tour de taille, est associée à une augmentation des maladies métaboliques et cardiovasculaires.

Quelques règles à retenir

- L'évolution du poids est plus importante que le poids en lui-même. Il est habituel de prendre quelques kilos au cours de la vie adulte, mais une variation trop importante doit attirer l'attention.
- En général, il n'est pas nécessaire de se peser plus d'une fois par semaine.
- Lors de certaines périodes propices à la prise de poids, il faut être plus vigilant : à la ménopause, à l'arrêt du tabac, après un accident suivi d'une période d'immobilisation, lors de la prise de certains médicaments.
- Lors de la grossesse, la prise de poids ne devrait pas excéder 12 kg, mais cela dépend de la corpulence de la mère.
- Certaines personnes ont une prédisposition familiale au surpoids : une bonne hygiène de vie est alors encore plus importante.

Qui contacter ?

- **Votre médecin de famille** : C'est lui qui vous connaît le mieux, et qui souvent connaît aussi votre famille. Il pourra vous donner des conseils adaptés en fonction de votre état de santé, de vos facteurs de risque et des médicaments que vous prenez.
- **Un spécialiste** : Votre médecin de famille peut vous demander de prendre un avis auprès de l'un des spécialistes suivants :
 - Un nutritionniste : médecin spécialisé dans le diagnostic et l'élaboration de programmes nutritionnels adaptés à chaque situation médicale.
 - Un diététicien ou une diététicienne : professionnel paramédical formé à la diététique.
 - Un endocrinologue : médecin spécialiste des maladies liées aux hormones et au métabolisme (comme le diabète par exemple).
 - Un cardiologue : médecin spécialiste des maladies cardiovasculaires (hypertension, angine de poitrine...)
 - Un psychothérapeute ou un psychiatre : praticien compétent pour aborder les facteurs psychologiques en cause dans les troubles du comportement alimentaire ou la souffrance psychologique liée au surpoids.
 - Un médecin du sport.
- **Pour en savoir plus** :
 - Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes) : www.inpes.sante.fr
 - Site du Ministère de la santé : www.mangerbouger.fr
 - Institut français pour la nutrition (IFN) : www.ifn.asso.fr
 - Association française de diabétiques (AFD) : www.afd.asso.fr

Dossier réalisé en collaboration avec le Professeur Jean-Michel Oppert, médecin nutritionniste à l'Hôpital de la Pitié Salpêtrière.



**Assureurs
Prévention
Santé**

Les assureurs s'engagent dans la prévention

Créée en 1982 par les sociétés d'assurance, cette association a pour objet de promouvoir toute action de prévention sanitaire.

Ses missions : ● Développer la prévention en matière de santé ● Promouvoir et encourager les travaux scientifiques orientés vers la recherche d'une meilleure prévention

Ses actions : ● Edition de documents de conseils pratiques sur des thèmes de prévention santé, sous l'autorité d'un comité médical présidé par le Pr P. Morel ● Organisation de campagnes de prévention

APS - 26, Bd Haussmann, 75311 Paris cedex 09
Pour télécharger d'autres documents : www.ffsa.fr