OBÉSITÉ ET SURPLUS DE POIDS

Publié le 23 novembre 2021 par Dre Raphaëlle Dion



- Plus de 60% de la population souffre de surplus de poids ou d'obésité. L'obésité est une maladie chronique qui augmente le risque de problèmes de santé et qui diminue l'espérance de vie.
- Une perte de poids modeste de 3-5% peut améliorer considérablement certains problèmes de santé (tension artérielle, problèmes cardio-vasculaires, glycémies, etc.)
- Il est difficile de perdre du poids car le corps et le cerveau essaient de revenir au poids initial par toutes sortes de mécanismes de compensation.
- Être accompagné de professionnels aide à atteindre vos objectifs.
- Il faut définir des objectifs réalistes et redéfinir ce qu'est un succès dans la gestion du poids:

même sans perte de poids astronomique, la modification des habitudes de vie permet de réduire les risques de maladies associées à l'obésité. Diminuer ces risques et être bien dans sa peau est en soi un succès.
- En plus de l'adoption de saines habitudes de vie, il ne faut pas négliger l'aspect psychologique comme cause ou conséquence de l'obésité.

Catégories Alimentation et poids, Problèmes de santé courants, Santé de l'homme, Santé de la femme, Santé des aînés, Santé des enfants et adolescents
Étiquettes: À la une, Gestion du poids, Habitudes de vie, Nutrition

Quelques faits :

- L'obésité touche plus de 26,8% de la population canadienne
- Il s'agit du facteur de risque causant le plus de décès, après le tabagisme
- La prévalence de l'obésité a triplé depuis 1985.
- Elle est maintenant reconnue comme étant une maladie chronique complexe caractérisée par une accumulation anormale ou excessive de graisses corporelles qui est nuisible à la santé. (Source lignes directrices d'obésité)

L'obésité se définit comme un IMC supérieur ou égal à 30.

L'IMC (indice de masse corporel) est un indice de corpulence qui se calcule avec le poids et la grandeur, ou plus spécifiquement, poids (Kg) / (taille en mètres)^2

* Lien vers un calculateur d'IMC *

Catégorie	IMC (kg/m2)	% population canadienne
IMC normal	18,5-24,9	
Excès de poids	25-29,9	36,3 %
Obésité Classe 1	30-34,9	
Obésité Classe 2	35-39,9	26,8%
Obésité Classe 3	≥40	

- Ce tableau concerne la majorité de la population du Québec. Elle s'applique aux personnes d'origine Caucasienne et du Moyen-Orient.
- Pour les adultes d'Asie (asie du Sud, du Sud-Est et de l'Est), l'IMC équivalent à un excès de poids débute à 23.
  <li style="font-size:75%"61,3% de la population canadienne souffre d'un surplus de poids ou sont obèses.

Outre sa division en ses cinq classes (1 à 5), l'obésité s'évalue maintenant selon des stades de sévérité allant de 0 à 4, se nommant Stade EOSS ou Edmonton Obesity staging system dont vous pouvez trouver la description ici.

Un stade « 0 » représentant aucun signe de facteurs de risque liés à l'obésité, aucun symptôme physique ou symptôme psychologique ou limitation fonctionnelle. Le stade « 4 » correspondant au stade de la maladie grave due aux comorbidités liées à l'obésité, à des symptômes psychologiques très invalidants, et une déficience du bien-être.

Aussi, une autre mesure intéressante **est le tour de taille**. En effet, au-delà de l'IMC, un tour de taille élevé renseigne sur le gras abdominal et est lié davantage aux maladies cardio-vasculaires. Pour savoir comment le calculer, voyez l'excellent article sur le site *Cœur et AVC.*

Les complications associées à l'obésité sont multiples et graves :

- Athérosclérose menant à des maladies cardiaques et AVC
- Diabète de type 2
- Apnée du sommeil
- Incontinence urinaire
- Arthrose causant des douleurs articulaires, fasciite plantaire, etc.
- Maladies du foie
- Augmentation du risque de cancer (20% de tous les cancers seraient liés à l'obésité), notamment du sein, de l'utérus, du côlon, du pancréas, du rein, de l'œsophage et de la prostate
- Goutte (une forme d'arthrite)
- Complications de grossesse, diminution de la fertilité
- Thrombose veineuse (Phlébite, embolies, etc.)
- Réduction de la durée de vie globale, mais aussi de la durée de vie en bonne santé
- Multiples autres complications.

Plusieurs facteurs contribuent à l'obésité

Bien qu'une part de génétique et certains médicaments puissent être en cause, les facteurs environnementaux tels que les habitudes de vie (l'alimentation, l'activité physique, le sommeil) ont un

grand rôle à jouer.

Pourquoi est-ce si difficile de perdre du poids?

Par le passé, on utilisait l'équation plutôt simpliste « Diminution des apports caloriques + Augmentation de l'activité physique = bilan énergétique négatif et perte de poids ».

Bien que ce ne soit pas complètement faux, c'est beaucoup plus complexe que cela.

Il y a des gens qui, génétiquement, auront une plus grande propension à la prise de poids et pour qui ce sera plus difficile.

Par ailleurs, lorsque débute la perte de poids et donc que nous dépensons plus de calories que nous en ingérons (bilan énergétique négatif), le corps et le cerveau essaient de revenir au poids initial par toutes sortes de mécanismes de compensation. Le cerveau est au centre de ce contrôle et de la régulation de notre appétit, et c'est pourquoi certains traitements pharmacologiques visent ces mécanismes de régulation de l'appétit en général afin d'aider à maintenir la perte de poids.

Néanmoins, toute perte de poids nécessitera un changement des comportements et des habitudes de vie. La première étape sera de bien identifier, comme nous venons de le voir, les causes profondes de l'obésité qui sont souvent moins évidentes que le seul sac de chips et qui incluent souvent des aspects psychologiques.

Comment modifier mes habitudes de vie?

Bien que les changements d'habitudes de vie demandent des efforts, ils permettent d'améliorer l'état de santé. Afin qu'une perte de poids soit durable, l'objectif fixé doit être réaliste et les changements doivent être graduels afin de les adopter à long-terme.

Il est important de se méfier des « régimes miracles » très strictes qui peuvent engendrer une perte de poids rapide, mais très difficile voire impossible à maintenir à long terme. Une perte de poids de 3-5% peut réduire considérablement certaines complications de l'obésité. Cependant, **même sans perte de**

poids importante, la modification des habitudes de vie permet de réduire les risques de maladie associées à l'obésité.

Il n'y a pas de recette magique ou unique. Pour y arriver, il faut être prêt psychologiquement et avoir en tête la raison profonde qui nous pousse à changer et à passer à l'action (posez -vous la question : *qu'est que cela m'apportera de me libérer de ce poids?*). Parfois, c'est un événement marquant qui nous fait prendre conscience de la nécessité d'agir, ou encore l'aide d'un proche. Il est préférable de choisir le bon moment (évitez de débuter vos démarches dans une période stressante). Il faut trouver **sa propre motivation** pour y parvenir. Dresser la liste des avantages et des inconvénients peut aider. Aussi, s'entourer de professionnels comme des psychologues, kinésiologues et nutritionnistes, est souvent conseillé.

Exercice physique

Un mode de vie actif est important. Il est possible d'intégrer des périodes de 30 à 60 minutes d'activité physique trois à cinq fois par semaine, afin d'atteindre un objectif de 150 minutes d'activité physique modérée à intense par semaine (voir notre article sur l'activité physique)

Bien que cela puisse sembler difficile à atteindre au début, le changement peut se faire progressivement. Intégrer l'exercice physique dans votre quotidien est aussi une excellente façon d'atteindre l'objectif. Voici quelques exemples :

- Utiliser les escaliers plutôt que l'ascenseur
- Privilégier la marche ou le vélo pour les déplacements, lorsque cela est possible
- Remplacer les activités sédentaires (écouter la télévision, passer du temps devant l'ordinateur) par des loisirs plus actifs

Bouger en famille ou entre amis est aussi une excellente façon de se motiver, tout en permettant à tous de rester en bonne santé!

L'exercice physique a aussi d'autres bienfaits sur la santé. Il diminue notamment le stress, diminue le risque de cancer, diminue les glycémies et la résistance à l'insuline et améliore la santé

cardiovasculaire.

Certains professionnels de la santé, comme les kinésiothérapeutes, sont formés pour vous aider à réaliser vos objectifs d'exercices physiques. Certains centres, comme le centre AXIS, regroupent toutes sortes de professionnels spécialisés dans l'adoption de saines habitudes de vie.

Des outils technologiques (montre ou bracelet monitorant l'activité ou l'alimentation, compteur de pas, etc.) peuvent aider certaines personnes dans la motivation et la prise de conscience des changements possibles à faire.

Alimentation

L'alimentation joue un grand rôle dans l'état de santé. Une alimentation équilibrée est un élément clé dans le traitement de l'obésité. Le guide canadien alimentaire donne des outils et des conseils quant aux proportions que devraient prendre les aliments dans nos assiettes.

En plus des aliments que nous consommons, il y a plusieurs trucs qui peuvent aider à se libérer du poids :

- Il est important de retrouver et **respecter les signaux de satiété**, c'est-à-dire de manger à sa faim et se sentir rassasié et non surchargé. Pour ce faire, il faut manger lentement (prendre au moins 20 minutes par repas) et être à l'écoute de son corps. Mastiquer longuement avant d'avaler permet de mieux envoyer le message au cerveau que nous mangeons et de calmer la faim plus rapidement.
    - De plus, Manger « en pleine conscience » est aussi une forme de méditation qui permet de mieux apprécier la nourriture et fait partie de l'approche de l'alimentation intuitive!
- Il est important de ne pas se priver. Sauter des repas mène à un risque de surconsommation le repas suivant afin de compenser.
- La grosseur des portions joue aussi un grand rôle.
- **Avant de vous servir une 2e assiette, attendez quelques minutes**. Il se peut que ce soit le temps nécessaire à votre cerveau pour vous aviser que l'estomac est plein. Si vous désirez quand même vous resservir, **respectez tout de même les proportions de l'assiette santé (lien vers l'Article les**

bases d'une saine alimentation) ou augmentez la portion de légumes.
- De plus, **limiter la consommation de jus, de boissons gazeuses ou sucrées, et d'alcool** est aussi un élément très important. (Voyez notre article sur la consommation d'alcool)

Les nutritionnistes et diététistes peuvent vous offrir des outils ainsi qu'un support pour vos changements alimentaires et il est fortement suggéré de les consulter. Certains ont des réticences à consulter ces professionnels par crainte de devoir manger du tofu et de la luzerne le reste de leur vie, mais nous sommes loin de ces clichés. L'approche est personnalisée et ne sera donc pas la même d'une personne à l'autre. Pour avoir une rencontre efficace en nutrition, préparez-vous:

- Faites un journal alimentaire le plus honnêtement possible;
- Identifiez votre horaire des repas et les obstacles à une bonne alimentation (connaissances en cuisine, travail sur la route, etc.) et discutez-en afin de trouver des solutions;
- Identifiez vos aliments préférés que vous trouveriez difficile de modifier; des alternatives ou des suggestions pourront vous être faites.
- Identifiez les aliments que vous pourriez restreindre sans trop de difficulté.
- Les choix devront être faits graduellement et réalistement pour que les nouvelles habitudes puissent être maintenues dans le temps.

Pour des conseils généraux sur la nutrition, voir notre article sur le sujet

Aspect psychologique

Certains ont eu des expériences négatives en lien avec leur obésité, ou vivent encore de la stigmatisation ou des préjugés qui sont parfois une des causes de leur obésité ou un frein à son traitement.

La psychothérapie peut aider à adresser ces problèmes ainsi qu'à mieux gérer le stress. Elle peut aussi aider à trouver la motivation et favoriser un changement de comportement. De plus, elle peut agir sur d'autres facteurs liés à l'augmentation de l'obésité, notamment, la gestion du sommeil et du stress.

Un bon sommeil aura des effets bénéfiques, autant sur votre santé mentale que sur votre poids.

Pour combattre les tabous entourant la question du poids dans la société, 2 ouvrages traitent de belle façon la question de la grossophobie :

- Bergeron, Mickaël (2019). La vie en gros : regard sur la société et le poids. Somme toute.
- Bernier, Édith (2020). Grosse et puis? Trécarré.

Facteurs sociaux

Parfois, il peut être difficile d'obtenir certains services qui peuvent être dispendieux, ou encore faire les bons choix alimentaires avec des aliments sains dans un contexte financier précaire. Le guide alimentaire canadien constitue un bon point de départ. Votre médecin peut vous orienter vers des services gratuits et vous référer à un travailleur social afin de discuter et trouver des solutions aux problèmes économiques, psychologiques et nutritionnels.

Médication et Chirurgie

Finalement, si des changements d'habitudes de vie sont entrepris mais dont l'effet sur le poids demeure malgré tout limité, certains médicaments peuvent être envisagés. À noter qu'il ne s'agit pas d'un « échec aux changements des habitudes de vie ». Il est difficile de perdre du poids. Il est courant de donner la médication tout en faisant les changements pour adopter de saines habitudes de vie. Et si une perte supplémentaire survient avec de la médication ou une chirurgie, ces modifications des habitudes permettront de maintenir la perte de poids plus facilement et éviter un retour vers le poids de départ. Tous les moyens exposés ici sont complémentaires, et ne doivent pas être vus comme une pyramide qu'on suit en cas d'échec à l'étape précédente.

Le cerveau joue un grand rôle dans la sensation de faim, et c'est pourquoi les traitements pharmacologiques visent ces mécanismes de régulation de l'appétit afin d'aider à maintenir la perte de poids ou à l'initier.

Il ne faut cependant pas avoir ici non plus d'attentes irréalistes. Ces médicaments peuvent aider à perdre du poids, mais en moyenne, il s'agit d'une perte de poids d'environ 5-10%; parfois plus et parfois moins, selon la réponse au médicament.

La chirurgie bariatrique peut aussi être une option dans certains cas (obésité morbide ou obésité avec d'autres problèmes de santé, comme le diabète).

Que ce soit avec les médicaments ou avec la chirurgie, on ne doit pas utiliser ces méthodes seules. D'ailleurs, avant d'entreprendre une chirurgie bariatrique, le degré de motivation des participants est évalué et il est préférable d'avoir un suivi en nutrition afin d'une part, d'essayer de perdre du poids, mais aussi pour adopter de bonnes habitudes de vie qui pourront durer dans le temps.

De plus, la cessation tabagique est obligatoire pour pouvoir bénéficier de la chirurgie, afin de diminuer le risque de complications post-opératoires.

Abordez le sujet avec votre médecin pour obtenir des informations supplémentaires.