

Connaître les risques de l'obésité



Les personnes obèses sont sujettes à divers troubles de santé : troubles cardiovasculaires, cancers, complications de la grossesse, douleurs articulaires, etc.

Qu'est-ce que l'obésité ?

● L'obésité est le fait d'avoir un poids anormalement élevé, dû à un excès de graisse dans le corps. Pour tenir compte de la taille, on calcule l'indice de masse corporelle (IMC), qui est égal au poids (en kilos) divisé par le carré de la taille (en mètres). Par exemple, une personne pesant 90 kg pour une taille de 1,70 m aura un IMC de 90 divisé par (1,70 x 1,70) = 31 kg/m².

● Le surpoids est actuellement défini par un IMC compris entre 25 et 30 kg/m², et l'obésité, par un IMC supérieur à 30 kg/m². La mesure du périmètre de la taille, au niveau du nombril (périmètre ombilical) n'apporte pas d'information supplémentaire utile.

● En France, l'obésité touche plus de 10 % des adultes. Le pourcentage de personnes en surpoids est en augmentation, et le phénomène touche aussi les enfants et les adolescents.

Des risques pour la vie

● Plusieurs études ont été menées sur des populations adultes de moins de 65 ans. Elles ont montré un lien entre l'indice de masse corporelle et une mortalité prématurée. Les

adultes ayant un IMC proche de 25 kg/m² et ne fumant pas sont ceux qui vivent statistiquement le plus longtemps.

Maladies du cœur et des vaisseaux, et cancers

● Chez les obèses, le risque de maladie cardiovasculaire est augmenté : insuffisance cardiaque, accident coronarien (angine de poitrine, infarctus du myocarde encore appelé crise cardiaque), accident vasculaire cérébral (encore appelé attaque cérébrale).

● Le surpoids et l'obésité sont associés à une augmentation de la pression artérielle, du taux de cholestérol et du risque de diabète.

● Chez les personnes obèses, certains cancers semblent plus fréquents, notamment : cancers du sein, de l'endomètre (paroi interne de l'utérus), du côlon (gros intestin), de l'œsophage et du rein.

● En cas de surpoids, une perte de poids volontaire est associée à une diminution du risque de décès par cancer.

Risques et complications diverses

● Divers risques sont augmentés chez les obèses : d'arthrose du genou et de douleurs des articulations portant le poids du corps ; de calculs de la vésicule biliaire et de troubles respiratoires (essoufflement à l'effort, apnées du sommeil) ; de cataracte, pouvant diminuer la vision.

● En cas de grossesse, une obésité importante (IMC > 40 kg/m²) est associée à une augmentation du risque de naissance prématurée, de césarienne, d'accouchement difficile et de décès du nourrisson.

● Ce sont autant de raisons pour surveiller son poids.

©Prescrire - juin 2013

Sources :

- "Obésité : maigrir sans médicament. Première partie. Obésité : de nombreuses complications graves" *Rev Prescrire* 2007 ; **27** (280) : 123-128.
- "Inégalités sociales et risque d'excès pondéral des enfants en France" *Rev Prescrire* 2008 ; **28** (291) : 62.