

SEMAINE DE SANTÉ

OBÉSITÉ

# Définition

- L'obésité: État d'excès de masse de tissus adipeux.
- L'IMC (indice de masse corporelle) est la méthode la plus utilisée pour mesurer l'obésité.

# Indice de masse corporelle

- Classification de l'OMS
- Poids normal: 18.5-24.9 kg/m<sup>2</sup>
- Surpoids: 25-29 kg/m<sup>2</sup>
- Obésité Ier degré: 30-34 kg/m<sup>2</sup>
- Obésité IIe degré: 35.5 -39.9 kg/m<sup>2</sup>
- Obésité IIIe degré: >40 kg/m<sup>2</sup>

# Autres méthodes permettant de déterminer l'obésité

- Anthropométrie (épaisseur du pli cutané)
- TAC
- Résonnance magnétique
- Impédance électrique

# IMC

## Body Mass Index (BMI)

19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40+



Normal



Overweight



Obese  
Class I



Obese  
Class II



Obese  
Class III

# Qu'est-ce qui cause le surpoids et l'obésité?

- La cause fondamentale du surpoids et de l'obésité est un déséquilibre énergétique entre calories consommées et dépensées.
- Dans le monde, on a relevé: une augmentation dans l'ingestion d'aliments hypercaloriques qui sont riches en graisse, sel et sucre mais pauvres en vitamines, minéraux, et autres micronutriments.

OMS, note descriptive 301 janvier 2015

# Qu'est-ce qui cause le surpoids et l'obésité?

- Et une diminution de l'activité physique en raison de la nature de plus en plus sédentaire de beaucoup de types de travail, de nouveaux modes de déplacements et une urbanisation croissante.

OMS, note descriptive 301 janvier 2015

# Épidémiologie

- Depuis 1980 l'obésité a plus que doublé dans le monde entier.
- En 2014, plus de 1 900 millions d'adultes de 18 ans ou plus avaient un surpoids, parmi lesquels, 600 millions étaient obèses.
- En 2014, 39 % des adultes de 18 ans ou plus avaient un surpoids, et 13 % étaient obèses.

OMS, note descriptive 301 janvier 2015



# Épidémiologie

- La majorité de la population mondiale vit dans des pays où le surpoids et l'obésité achoppent plus de vies que l'insuffisance pondérale.
- En 2013, on nota chez plus de 42 millions d'enfants de moins de cinq ans, un surpoids.

OMS, note descriptive 301 janvier 2015

# Épidémiologie

- Le Mexique en tant que pays occupe la première place pour l'obésité, selon un rapport de l'organisation pour la coopération et le développement économique (OCDE).
- Au Mexique, indique le rapport, 30% de la population souffre de l'obésité, alors qu'aux États-Unis ils sont 28%.

# Épidémiologie

L'obésité infantile est associée à une plus grande probabilité d'obésité, de mort prématurée et d'incapacité à l'âge adulte. De plus, les enfants obèses souffrent de difficultés respiratoires, ont un plus grand risque de fractures et d'hypertension, et présentent dès très tôt les signes des maladies cardiovasculaires, de résistance à l'insuline et des effets psychologiques.

OMS, note descriptive 301 janvier 2015

# Le surpoids et l'obésité chez les enfants

- Surpoids: IMC au dessus du pourcentage de 85 par groupe d'âge
- Taille/poids > du pourcentage de 85
- Poids >120% du poids idéal



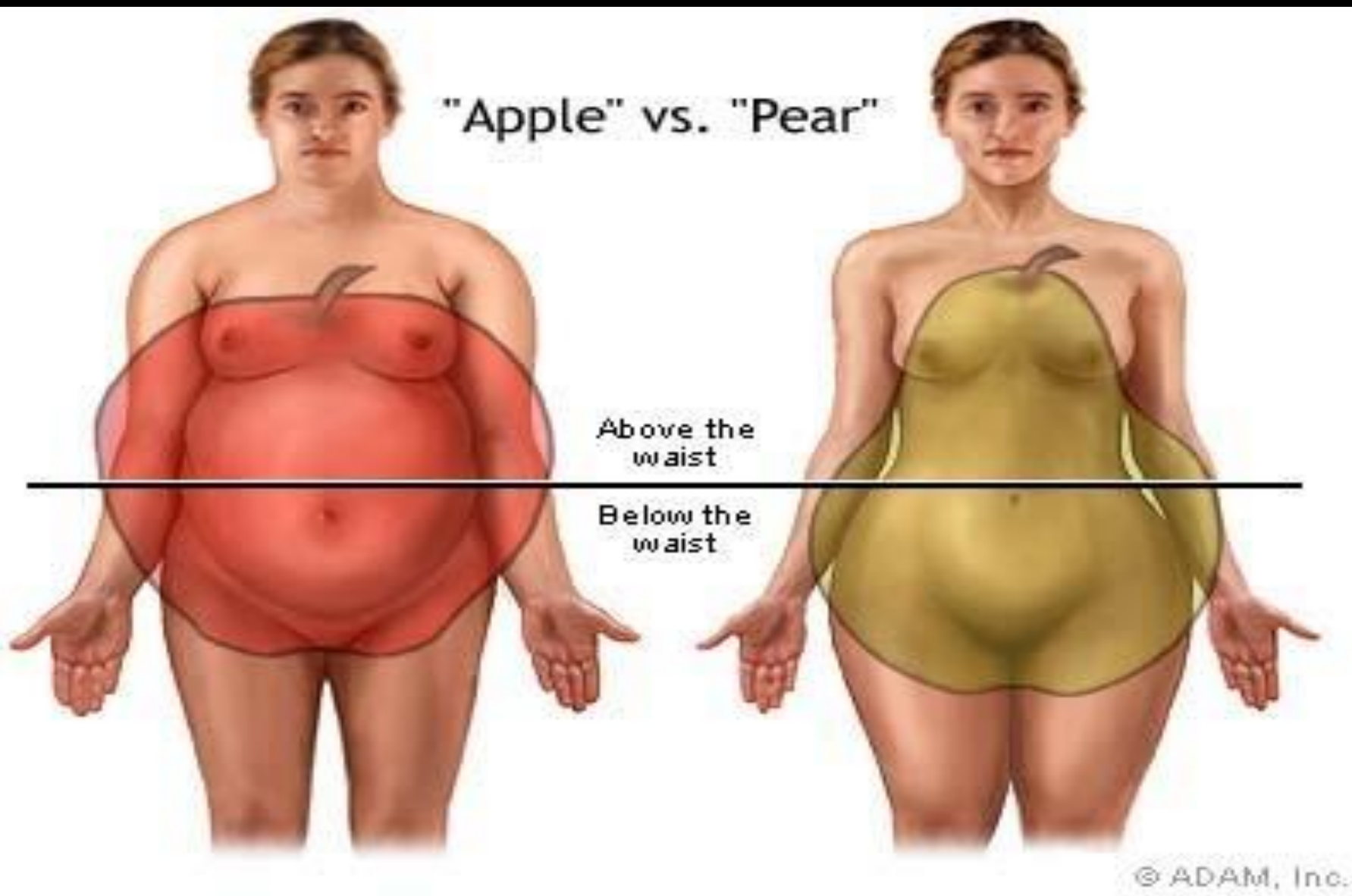
# Types d'obésités

La distribution du tissu adipeux dans les dépôts anatomiques distincts est importante aussi.

# Types d'obésités

- Types d'obésités
- L'obésité androïde/centrale/abdominale/ de la joue: Risque majeur de dyslipidémie, de diabète, de maladie cardiovasculaire, et de mortalité.
- Gynoïde/périphérique/en forme de poire: Plus de risque de varices et d'arthrose des genoux
- Distribution homogène: L'excès de graisse ne prédomine dans aucune partie du corps.

# Types d'obésités





# Classification de l'obésité

- Hyperplasique: Augmentation dans le nombre d'adipocytes
- Hypertrophique: Augmentation dans le volume des adipocytes
- Primaire: Déséquilibre entre l'ingestion et la dépense énergétique.
- Secondaire: Conséquence d'une maladie spécifique qui provoque l'augmentation de la graisse corporelle.

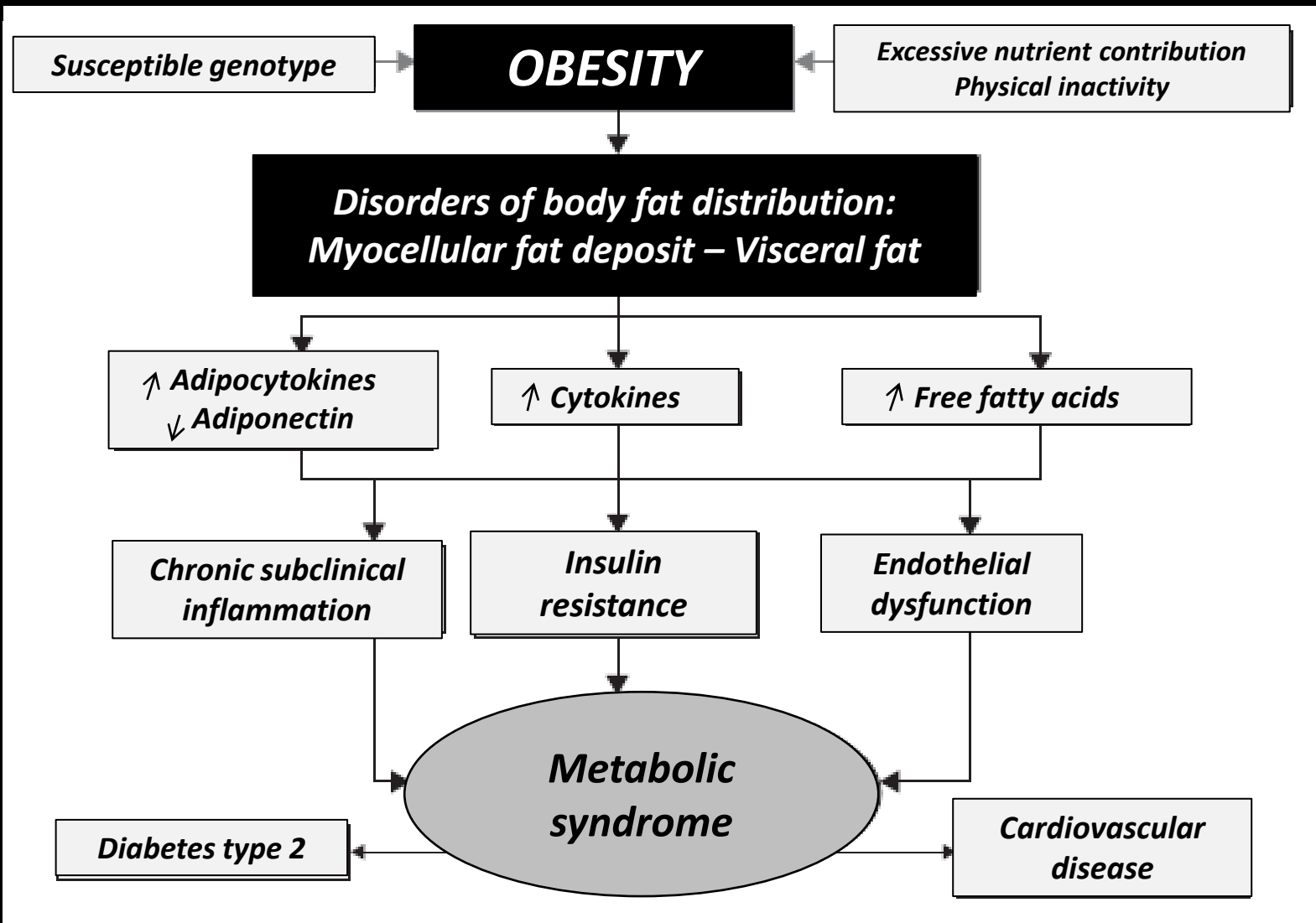


Figura 1 Mecanismos y factores determinantes de las complicaciones metabólicas asociadas a la obesidad.

# Conséquences pathologiques de l'obésité

- Résistance à l'insuline et diabète mellitus du type 2
- troubles de la reproduction
- Maladie vasculaire
- Pneumopathie
- Calculs biliaires
- Cancer
- Maladies des os, des articulations et de la peau

# Organes et systèmes affectés par l'obésité

## Cardiovasculaire

- Hypertension
- Insuffisance cardiaque congestive
- Cardiaque pulmonaire
- Varices
- Embolie pulmonaire
- Artériopathie coronaire

## Respiratoire

- Dyspnée
- Apnée obstructive du sommeil
- Syndrome d'hypoventilation
- Syndrome de Pickwick
- Asthme

# Organes et systèmes affectés par l'obésité

## Endocrine

- Syndrome métabolique
- Diabète mellitus
- Dyslipidémie
- Syndrome d'ovaire polycystique

## Gastro-intestinal

- Maladie du reflux gastro-œsophagien (MRGO)
- Maladie hépatique grasse sans alcoolisme
- Lithiase biliaire
- Hernie
- Cancer du colon

# Organes et systèmes affectés par l'obésité

## Appareil locomoteur

- Hyper-uricémie et goutte
- Immobilité
- Arthrose (genoux et hanches)
- Lombalgie
- Syndrome du canal carpien

## Génito-urinaires

- Incontinence due aux efforts
- Glomérulopathie de l'obésité
- Cancer des seins et de l'utérus
- Complications de la grossesse

# Organes et systèmes affectés par l'obésité

## Domaine psychologique

- Dépression/ peu d'estime de soi
- Perturbations de l'image corporelle
- Stigmatisation sociale

## Système nerveux

- Accident cérébral vasculaire
- Hypertension intracrânienne idiopathique
- Démence

# Évaluation

- Interrogatoire concentré sur l'obésité
- Quels facteurs contribuent à l'obésité du patient?
- De quelle manière l'obésité affecte-elle la santé de l'individu?
- Quel est le niveau de risque du sujet qui provient de l'obésité?
- Quels sont l'objectif et les attentes du patient?

L'interniste Vol. I 3<sup>e</sup> édition



# Évaluation

- L'individu est-il motivé à commencer un programme de contrôle et de conservation de poids?
- De quel type d'instrument le patient a-t-il besoin?

L'Interniste Vol. I 3<sup>e</sup> édition

# Évaluation

- Exploration physique pour comprendre le degré et le type d'obésité.
- Problèmes existants
- Niveau de bonne condition physique
- Disposition de la personne à accepter et pratiquer des changements dans son mode de vie.
- L'Interniste Vol. I 3<sup>e</sup> édition

# Objectifs du traitement

- Primaire; améliorer les conditions existantes provenant de l'obésité et amoindrir le danger qui peut surgir à l'avenir.
- Un objectif réaliste est la perte pondérale initiale de 10% sur une période de 6 mois.

# Traitement

- Traitement
- Diète en tant que thérapie
- Activité physique en tant que thérapie
- Thérapie du comportement
- Pharmacothérapie
- Chirurgie

L'Interniste Vol. I 3<sup>e</sup> édition

# Traitements de l'obésité

## Diète- Réduction calorique

- **Diminution de la consommation de 500kca/jour (500mg/semaine).**
- **- Contrôler les portions**
- **- Eviter les desserts**
- **- Eviter les repas rapides**
- **- Compter les calories**

1 g carbohydrates	4 kcal
1 g protéin	4 kcal
1 g fat	9 kcal

# Traitements de l'obésité

## Exercice

- Énergie dépensée durant l'exercice
- Augmentation du taux de métabolisme au repos

<u>Activity</u>	<u>30 Min</u>	<u>60 Min</u>
Walking, 1.8 km/h	130 kcal	260 kcal
Cycling, 14.5 km/h	210 kcal	420 kcal
Jogging	320 kcal	640 kcal
Swimming	340 kcal	680 kcal

# Traitements de l'obésité

## Thérapie du comportement

- Il faudra identifier et modifier des habitudes non-appropriées acquises à cause du manque d'éducation, de l'ignorance, des mythes et coutumes, de la publicité etc.
- Dans beaucoup de cas, on a besoin de l'intervention d'un spécialiste (Psychologue, psychiatre).
- **Traitements de l'obésité**

# Traitements de l'obésité

## Pharmacothérapie

- Il est nécessaire d'évaluer la thérapeutique afin de prescrire les médicaments les plus adéquats et personnalisés à chaque patient.



# Traitements de l'obésité

## Chirurgie

- Elle est indiquée dans l'obésité morbide  $IMC > 40 \text{ kg/m}^2$ , étant donné le grand risque que représente l'excès de poids.
- Elle devra être exécutée dans des centres spécialisés

L'interniste Vol. I 3<sup>e</sup> édition

# Les 8 remèdes naturels

- Eau
- Repos
- Exercice
- Lumière du soleil
- Air
- Nutrition
- Tempérance
- Esperance (confiance en Dieu)

# Recommandations ponctuelles de EGW

- La modération dans le manger est récompensée par la vigueur mentale et morale et aussi une aide à mettre frein aux passions

Ministère de la guérison, page 146

# Recommandations ponctuelles de EGW

- Il y a ici une suggestion à mettre en pratique pour que ceux qui ont une occupation sédentaire ou principalement mentale et qui ont suffisamment de valeur morale et de contrôle de soi : à chaque repas, essayer de manger seulement 2 à 3 portions de nourriture simple, et de ne manger que ce qui est strictement nécessaire pour apaiser la faim. Pratiquer des exercices actifs chaque jour, et on verra combien on en profite.

# Recommandations ponctuelles de EGW.

- À ce point-ci, chacun doit manger ce dont son organisme a besoin et ne rien ingérer de plus jusqu'au prochain repas.
- La régularité dans les repas est d'une importance vitale

Ministère de la guérison, page 143,144

# Recommandations ponctuelles de EGW

- « Notre corps est une propriété rachetée par Christ, et nous avons la liberté de faire de ce corps ce qui nous plaît.
- L'obéissance aux lois de la santé est une obligation personnelle. Nous nous faisons souffrir nous-mêmes les conséquences de la violation de ces lois. »