

## **Mieux me protéger de l'obésité**

**L'obésité touche aujourd'hui environ un adulte sur dix et près d'un enfant sur six en France. Ces chiffres sont en augmentation constante. Face à cette véritable épidémie, il existe des moyens d'agir. La réduction de l'obésité est d'ailleurs l'un des objectifs du Programme national nutrition santé (PNNS) lancé en 2001 par le gouvernement.**

### **Les chiffres pour le dire**

90, 110 ou 140 kg ? Ce n'est pas le poids qui fait l'obésité, mais le rapport entre la taille et le poids. Pour en avoir le cœur net, calculez votre Indice de masse corporelle (IMC), égal au poids (en kg) divisé par la taille (en mètres) au carré :  $IMC = \text{poids}/(\text{taille}^2)$ .

Chez l'adulte, un IMC normal se situe entre 20 et 25. De 25 à 30, on parle de surpoids, au-delà de 30, d'obésité. Pour un enfant, tout dépend de l'âge et du sexe : il faut reporter le résultat de l'IMC sur la courbe de corpulence du carnet de santé.

La France compte trois à quatre fois plus d'enfants obèses aujourd'hui que dans les années 1970. Dans 1% des cas seulement, l'obésité est due à une maladie (endocrinienne, anomalie d'un chromosome, etc.). Quand une famille compte plusieurs personnes obèses, il arrive que ce soit parce que les parents transmettent à leurs enfants une anomalie génétique. Dans tous les cas, ils leur transmettent surtout leurs mauvaises habitudes : alimentation trop riche et manque d'activité physique.

### **La santé en danger**

L'Organisation mondiale de la santé définit l'obésité comme un excès de tissus graisseux entraînant des conséquences néfastes pour la santé. L'obésité favorise en effet de nombreuses maladies : diabète, hypertension artérielle, problèmes cardiaques, pulmonaires, articulaires et osseux. Elle peut également entraîner des difficultés à se déplacer (jusqu'à l'invalidité) et des problèmes psychologiques.

### **Changer de comportement avant de devenir obèse**

- Prenez l'habitude de faire trois repas par jour, à des heures régulières et en famille, pour transmettre ces bonnes habitudes aux enfants.
- Mangez chaque jour de tout (fruits et légumes, viandes ou poissons ou œufs, laitages, céréales, etc.) en quantité raisonnable.
- Limitez les produits sucrés, le sel et les boissons alcoolisées ainsi que les matières grasses (beurre, crème fraîche, fritures, etc.).
- Privilégiez les aliments basiques (viande grillée et légumes plutôt que plats en sauces ou tout prêts, yaourt nature plutôt qu'aromatisé, etc.).
- Attention aussi au grignotage : c'est autant de calories qui s'ajoutent "l'air de rien".

Certaines périodes (arrêt du tabac, ménopause, grossesse, etc.), propices à une prise de poids, doivent inviter à une plus grande vigilance. L'activité physique est un allié précieux pour prévenir l'obésité, comme pour la réduire. Le Programme national nutrition santé conseille de faire l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide quotidiennement.

### **Déjà obèse ou en surpoids ?**

Prenez rendez-vous chez un médecin généraliste le plus précocement possible : moins l'excès de poids est important, meilleures sont les chances de réussite. Espérer perdre 20 kilos en un

mois est aussi illusoire que dangereux. À l'inverse, une perte de poids lente et raisonnable a toutes les chances de donner des résultats durables.

Il s'agit d'adopter une alimentation équilibrée et de faire régulièrement de l'exercice, dans la limite de ses capacités. La chirurgie (pose d'un anneau gastrique, par exemple) reste exceptionnelle. Les résultats en sont incertains et ses complications peuvent être graves. Les médecins la réservent aux obésités sévères (IMC > 40) et anciennes, dont les risques pour la santé sont majeurs et pour lesquelles une prise en charge adaptée ne donne pas de résultats significatifs.

### **Pour en savoir plus**

- Informations sur l'obésité et son traitement, forum de motivation, conseils vestimentaires, tout y est sur [le site Internet www.obesite.com](http://www.obesite.com)
- L'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé édite des brochures qui permettent d'agir en prévention : [www.inpes.fr](http://www.inpes.fr)
- "Guide de l'alimentation de l'enfant", Dr Jacques Fricker, éditions Odile Jacob, 1998.
- "La Santé vient en mangeant", Programme national nutrition santé, édité par l'Inpes, 2002.

## **Vrai / Faux**

### **Un gros bébé est un beau bébé.**

**Faux.** Dès son plus jeune âge, un enfant doit avoir un poids adapté à sa taille. Une fois la période du "tout biberon" terminée, faites lui prendre de bonnes habitudes : boire de l'eau et non des sodas, manger un fruit ou du pain plutôt que des gâteaux, consommer des légumes et des fruits à tous les repas, bouger. Limitez les sucreries, inutiles pour sa croissance.

### **Pour être en bonne santé, il faut éviter les graisses.**

**Faux.** Elles sont nécessaires à un bon équilibre alimentaire. Mais il ne faut pas en abuser. Attention aux "graisses cachées" dans les pâtisseries, viennoiseries, etc. Privilégiez les graisses végétales (huile ou margarine plutôt que beurre ou crème fraîche), meilleures pour la santé, car riches en acides gras oméga-3.

### **Pour compenser un menu trop riche, il faut jeûner au repas suivant.**

**Faux.** Sauter un repas provoque des fringales, qui poussent à grignoter un peu n'importe quoi. Mieux vaut alléger un repas plutôt que de le sauter, et modérer ses excès le reste du temps.

**Manger devant la télévision est une mauvaise habitude. Vrai.** Devant son petit écran, on a tendance à manger davantage, et mal. Dans l'idéal, un repas se prend à table, sans télévision ni livre, et il dure au moins vingt minutes, pour laisser le temps à la satiété de s'installer.