

OBÉSITÉ ET SURPOIDS

Aide-mémoire
Janvier 2015

N°311

Principaux faits

- À l'échelle mondiale, le nombre de cas d'obésité a doublé depuis 1980.
- En 2014, plus de 1,9 milliard d'adultes – personnes de 18 ans et plus – étaient en surpoids. Sur ce total, plus de 600 millions étaient obèses.
- 39% des adultes âgés de 20 ans et plus étaient en surpoids et 13% étaient obèses.
- Une grande partie de la population mondiale vit dans des pays où le surpoids et l'obésité tuent plus de gens que l'insuffisance pondérale.
- Le surpoids et l'obésité concernent près de 42 millions d'enfants de moins de 5 ans en 2013.
- L'obésité est évitable.

Que sont le surpoids et l'obésité?

Le surpoids et l'obésité se définissent comme une accumulation anormale ou excessive de graisse corporelle qui peut nuire à la santé.

L'indice de masse corporelle (IMC) est une mesure simple du poids par rapport à la taille couramment utilisée pour estimer le surpoids et l'obésité chez l'adulte. Il correspond au poids divisé par le carré de la taille, exprimé en kg/m².

L'OMS définit:

- le surpoids comme un IMC égal ou supérieur à 25;
- l'obésité comme un IMC égal ou supérieur à 30.

L'IMC est la mesure la plus utile du surpoids et de l'obésité dans une population car, chez l'adulte, l'échelle est la même quels que soient le sexe ou l'âge du sujet. Il donne toutefois une indication approximative car il ne correspond pas forcément au même degré d'adiposité d'un individu à l'autre.

Informations sur le surpoids et l'obésité

D'après les estimations mondiales récentes de l'OMS:

- En 2014, plus de 1,9 milliard d'adultes – personnes de 18 ans et plus – étaient en surpoids. Sur ce total, plus de 600 millions étaient obèses.
- Globalement, environ 13% de la population adulte mondiale (11% des hommes et 15% des femmes) étaient obèses en 2014.

- En 2014, 39% des adultes – personnes de 18 ans et plus – (38% des hommes et 40% des femmes) étaient en surpoids.
- La prévalence de l'obésité a plus que doublé au niveau mondial entre 1980 et 2014.

Environ 42 millions d'enfants de moins de 5 ans présentaient un surpoids ou obèses en 2013. Autrefois considérés comme des problèmes propres aux pays à haut revenu, le surpoids et l'obésité augmentent de façon spectaculaire dans les pays à faible ou moyen revenu, surtout en milieu urbain.

Dans les pays en développement et les économies émergentes (classées par la Banque mondiale comme à revenu faible ou intermédiaire), le taux d'augmentation du surpoids et de l'obésité chez les enfants d'âge préscolaire était supérieur de plus de 30% à celui des pays développés.

À l'échelle mondiale, le surpoids et l'obésité sont liés à davantage de décès que l'insuffisance pondérale. Ainsi, une grande partie de la population mondiale vit dans des pays où le surpoids et l'obésité tuent plus de gens que l'insuffisance pondérale (ce chiffre couvre l'ensemble des pays à revenu élevé et la plupart des pays à revenu intermédiaire).

Quelles sont les causes de l'obésité et du surpoids?

La cause fondamentale de l'obésité et du surpoids est un déséquilibre énergétique entre les calories consommées et dépensées. Au niveau mondial, on a assisté à :

- une plus grande consommation d'aliments très caloriques riches en graisses; et
- une augmentation du manque d'activité physique en raison de la nature de plus en plus sédentaire de nombreuses formes de travail, de l'évolution des modes de transport et de l'urbanisation.

L'évolution des habitudes en matière d'alimentation et d'exercice physique sont souvent le résultat de changements environnementaux et sociétaux liés au développement et d'un manque de politiques de soutien dans des secteurs tels que la santé, l'agriculture, les transports, l'urbanisme, l'environnement, l'industrie agroalimentaire, la distribution, le marketing et l'éducation.

Quelles sont les conséquences les plus fréquentes du surpoids et de l'obésité?

Un IMC élevé est un important facteur de risque de maladies chroniques comme :

- les maladies cardiovasculaires (principalement les cardiopathies et les accidents vasculaires cérébraux), qui étaient déjà la première cause de décès en 2012;
- le diabète;
- les troubles musculo-squelettiques, en particulier l'arthrose – une maladie dégénérative des articulations, très invalidante;
- certains cancers (de l'endomètre, du sein et du côlon).

Le risque de contracter des maladies non transmissibles augmente selon la progression de l'IMC.

L'obésité de l'enfant est associée à un risque accru de décès prématuré et d'incapacité à l'âge adulte. Mais en dehors de ces risques futurs, l'obésité entraîne chez l'enfant des difficultés respiratoires, un risque accru de fracture, une hypertension artérielle, l'apparition des premiers marqueurs de maladie cardiovasculaire, une résistance à l'insuline et des problèmes psychologiques.

Une double charge de morbidité

Nombre de pays à faible ou moyen revenu sont aujourd'hui confrontés à une «double charge» de morbidité.

- Alors que les maladies infectieuses et la dénutrition continuent de sévir, les facteurs de risque de maladies non transmissibles comme l'obésité et le surpoids augmentent rapidement, surtout en milieu urbain.
- Il n'est pas rare de constater à la fois dénutrition et obésité dans un même pays, dans une même communauté voire dans un même ménage.

Dans les pays à revenu faible ou intermédiaire, les enfants risquent davantage de ne pas recevoir une alimentation adaptée à leur âge, que ce soit à la naissance ou pendant leur enfance. Parallèlement, ils sont exposés à des aliments riches en graisses, en sucre et en sel, très caloriques mais pauvres en micronutriments, qui sont habituellement moins chers et de qualité nutritionnelle insuffisante. Ce régime alimentaire, associé à la sédentarité, entraîne une augmentation marquée de l'obésité chez l'enfant alors que les problèmes de malnutrition ne sont toujours pas résolus.

Comment réduire la charge du surpoids et de l'obésité?

Le surpoids et l'obésité, ainsi que les maladies non transmissibles dont ils sont la cause, peuvent en grande partie être évités. Pour que les gens puissent choisir des aliments plus sains et faire régulièrement de l'exercice physique, et ainsi éviter de devenir obèses, ils doivent absolument vivre dans un environnement propice à ces choix en termes d'accessibilité, de disponibilité et de coût, et bénéficier du soutien de leur communauté.

Chacun peut veiller à:

- limiter l'apport énergétique provenant de la consommation de graisses totales et de sucres;
- consommer davantage de fruits et légumes, de légumineuses, de céréales complètes et de noix;
- avoir une activité physique régulière (60 minutes par jour pour un enfant et 150 minutes par semaine pour un adulte).

Les gens ne peuvent prendre efficacement ce type de précautions que s'ils ont les moyens d'avoir un mode de vie sain. Au niveau de la société, il est donc important:

- d'aider les individus à suivre les recommandations ci-dessus moyennant un engagement politique durable et la collaboration de nombreux acteurs publics et privés;
- de donner à tous, notamment aux plus pauvres, un accès facile et abordable aux moyens de pratiquer une activité physique régulière et d'avoir un régime alimentaire sain.

L'industrie agro-alimentaire peut jouer un rôle important de promotion des régimes alimentaires sains:

- en réduisant la teneur en graisse, en sucre et en sel des aliments préparés;
- en proposant à tous les consommateurs des produits sains et nutritifs à un prix abordable;
- en pratiquant un marketing responsable, en particulier quand elle s'adresse aux enfants et aux adolescents;
- en proposant des aliments sains et en favorisant la pratique d'exercice physique sur le lieu de travail.

Action de l'OMS

Adoptée par l'Assemblée mondiale de la Santé en 2004, la Stratégie mondiale de l'OMS pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé définit les mesures nécessaires pour encourager les gens à avoir une alimentation saine et à faire régulièrement de l'exercice. La stratégie incite toutes les parties intéressées à agir aux niveaux mondial, régional et local pour améliorer les régimes alimentaires et favoriser la pratique d'exercice physique dans la population.

Dans la Déclaration politique de la Réunion de haut niveau de l'Assemblée générale des Nations Unies sur la prévention et la maîtrise des maladies non transmissibles, adoptée en septembre 2011, il est reconnu qu'il importe au plus haut point de réduire le degré d'exposition de l'individu et des populations à une alimentation malsaine et au manque d'exercice physique.

L'engagement y est pris de promouvoir la mise en œuvre de la Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé élaborée par l'OMS, y compris, le cas échéant, en adoptant de politiques et mesures visant à encourager dans l'ensemble de la population des habitudes alimentaires saines et la pratique accrue d'activités physiques.

L'OMS a élaboré le Plan d'action mondial pour la lutte contre les maladies non transmissibles 2013-2020, qui a pour but de concrétiser les engagements pris dans la Déclaration politique des Nations Unies sur les maladies non transmissibles, approuvée par les Chefs d'État et de gouvernement en septembre 2011.

Ce plan d'action a pour but de capitaliser sur la Convention-cadre de l'OMS pour la lutte antitabac et sur la Stratégie mondiale de l'OMS pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé. Il contribuera à la réalisation progressive des 9 cibles concernant les maladies non transmissibles à atteindre d'ici 2025, notamment une baisse relative de 25% de la mortalité prématurée due aux MNT et l'arrêt de la progression des taux mondiaux d'obésité à leur niveau de 2010.