L’obésité : une progression inquiétante

L’obésité a de véritables impacts sociaux et médicaux. Elle est associée à de nombreuses pathologies (troubles cardio-vasculaires, diabète, certains cancers…). La récente étude*, coordonnée par des chercheurs de l’Inserm et du CHU de Montpellier, fait un état des lieux épidémiologique préoccupant sur cette maladie qui est en constante augmentation, depuis de nombreuses années.

Surpoids et obésité : la France est de plus en plus touchée

Une obésité est caractérisée par un développement du tissu adipeux, et est définie par un indice de masse corporelle (IMC) supérieur à 30. On parle de surpoids quand l’IMC est entre 25 et 30.
Une étude française récente, publiée dans le Journal of Clinical Medecine, montre que 47,3% des adultes ont un surpoids (30.3%) ou sont obèses (17%) soit 8 millions de personnes, deux fois plus qu’il y a 25 ans, selon la Ligue contre l’obésité. Or l’obésité est associée à de nombreuses maladies métaboliques (troubles cardiovasculaires, diabète de type 2, cancers, troubles musculosquelettiques, maladies hépatiques, ...). Ainsi, sur les 3 millions de personnes en France atteintes d’un diabète de type 2, 41% souffrent d’obésité, soit 1,2 millions de personnes.
Des prévalences qui diffèrent selon les âges, les régions, les catégories socio-professionnelles.

Constat inquiétant : l’obésité en forte progression surtout chez les jeunes

Ainsi, une enquête a été menée par l’institut de sondage Odoxa en 2020 sur 9598 personnes, âgées de 18 ans et plus. Comparé aux séries d’enquêtes antérieures dont l’étude Obépi-Roche, terminée en 2012, le taux d’obésité a augmenté. Les résultats indiquent que les personnes âgées sont le plus touchées (57.3% de surpoids ou d’obésité chez les 65 ans et plus 23.2% chez les 18-24 ans). Cela complète des chiffres de 2013 prouvant que 3.5% des élèves en grande section de maternelle étaient en situation d’obésité et 12% montraient une surcharge pondérale (chiffres de l’Assurance Maladie).
Cela conforte les résultats d’une étude menée depuis les années 1990, l’étude Obépi-Roche, qui montre aussi une augmentation de cette maladie.
Celle-ci est caractérisée par une incidence qui a faiblement augmenté chez les plus de 55 ans entre 1997 et 2020, alors qu’elle a été multipliée par 4 chez les 18-24 ans et par 3 chez les 25-34 ans. Autre fait préoccupant : la prévalence de l'obésité morbide a été multipliée par sept depuis 1997.
Face à cette accélération de l’augmentation et de la sévérité de l’obésité, particulièrement chez les jeunes générations, les chercheurs préconisent de « reprendre cette série d’enquêtes afin de confirmer et de surveiller ces tendances préoccupantes. »

Des différences suivant les sexes, les régions, les catégories socio-professionnelles

De plus, cette nouvelle étude montre qu’il n’y a pas qu’un seul facteur à prendre en compte. Les chercheurs ont mis en évidence des différences de prévalences significatives.
Les hommes sont plus souvent en surpoids que les femmes (36.9% contre 27.9%), mais les femmes sont plus souvent atteintes d’obésité que les hommes (17.4% chez les femmes contre 16.7% chez les hommes).

Au niveau régional, la prévalence de l'obésité est plus importante au Nord et au Nord-Est (plus de 20%) - comme le diabète de type 2 - par rapport à l'Ile- de -France et l'Ouest et le Sud du pays (14%).
Concernant les catégories socio-professionnelles, l'obésité et le surpoids sont plus importants chez les catégories défavorisées que chez les personnes ayant un niveau socio-économique plus élevé. Chez les ouvriers 51.1% sont en surpoids et 18% sont en situation d'obésité, contre 35% de surpoids et 9 % d'obésité chez les cadres.

Comment lutter contre l'obésité ?

- **Par une approche personnalisée et multidisciplinaire**

La prévention, c'est-à-dire le changement des habitudes de vie (alimentation équilibrée, activité physique adaptée, diminution de la sédentarité) est la première arme pour agir contre ce risque de développer une obésité, mais, comme cette maladie est complexe, chaque approche doit être personnalisée, mobiliser les accompagnements nécessaires et acceptée psychologiquement par la personne atteinte d'obésité sachant qu'une perte de poids de 10% améliore le contrôle du diabète de type 2, de l'hypertension artérielle, et de la stéatose hépatique, entre autres.
Donc une prise en charge précoce et durable combinant différentes stratégies qui peut améliorer l'obésité a de réels effets bénéfiques sur la santé.

- **Par une approche médicamenteus**e

Plusieurs médicaments historiques agissent sur les neurotransmetteurs en aidant à réguler l'appétit et obtenir une sensation de satiété, avec des effets secondaires inappropriés. Certains ont été retirés du marché.
Mais, depuis 5 ans, une nouvelle génération de traitements, prenant notamment en compte des médicaments se rapprochant de l'action des hormones intestinales dites « incrétines » qui peuvent agir en complément de molécules plus connues, comme le GIP, le GLP-1, ou des médicaments agissant sur la réabsorption tubulaire du glucose sont très efficaces. D'après les résultats observés dans les essais cliniques, ils peuvent faire baisser de 10% l'Indice de Masse Corporelle (IMC) chez deux tiers des patients.
Des progrès thérapeutiques concernent également les formes d'obésité génétiques et rares qui surviennent dès l'enfance.
La voie est prometteuse, mais elle ne peut se faire qu'en complément de mesures d'hygiène de vie.

- **Par une approche chirurgicale, selon des indications médicales très encadrées**

Autre exemple enfin, la chirurgie bariatrique à des indications médicales précises, car cette chirurgie est un traitement lourd et doit être complétée par un suivi strict sur le long terme (consulter les recommandations de la Haute Autorité de Santé, dans les sources).

En 2020, l'incidence de l'obésité est donc en hausse, en France, surtout chez les plus jeunes. Le sexe, la localisation, les catégories socio-professionnelles, montrent des disparités, mais il convient de traiter cette maladie en urgence, car elle est liée à d'autres troubles métaboliques (problèmes cardiovasculaires, cancers, diabète de type 2 par exemple) par des stratégies préventives et curatives adaptées. Ces approches qui sont de plus en plus efficaces, sont à utiliser en complément de mesures d'hygiène de vie spécifiques à chaque personne.

Diabète, surpoids et obésité : la Fédération toujours mobilisée dans la prévention

Le surpoids et l'obésité sont des facteurs de risque fortement associés au risque de développer un diabète et/ou des complications du diabète lorsqu'il est déjà présent. La Fédération, dans le cadre de ses missions

d’information, de prévention et d’accompagnement reste mobilisée. Découvrez nos actions et nos propositions.

- Retrouvez plus en détail notre mobilisation contre la publicité pour la malbouffe, responsable de l'obésité infantile.
- Consultez les propositions de notre plan diabète « un quinquennat pour agir » :

Proposition 2 : Faire de la prévention la clé de voûte de notre système de santé pour éviter l’apparition des maladies chroniques : agir sur les leviers de prévention du diabète permet des bénéfices multiples en prévenant par ailleurs de nombreuses autres pathologies.

Proposition 3 : Considérer les programmes d’accompagnement hygiéno-diététique, d’activité physique, ainsi que psychologique comme des thérapies à part entière,
en agissant sur les leviers d’accès et sur leur remboursement.

- Contactez nos actions des associations locales qui organisent au quotidien des actions de sensibilisation et d’accompagnement et notre ligne Ecoute Solidaire pour échanger avec des bénévoles.

Pour en savoir plus sur les actions de la Fédération :
https://www.federationdesdiabetiques.org/federation/actions

Journées Mondiales de l’obésité : des évènements pour sensibiliser et prévenir

A l’occasion des Journées mondiales de l’Obésité du 2 au 4 mars 2023, le Collectif National des Associations d’Obèses (CNAO) organise un webinaire sur le thème de la prévention de l’obésité, **le jeudi 2 mars de 18h à 20h.**
Pour participer à cet évènement, rendez-vous sur ce lien :
https://cnao.fr/event/webinaire-prevention-de-lobesite/

Découvrez le replay du webinaire organisé par le Centre national de médecine de précision PréciDIAB : « Prévention et prise en charge de l’obésité tout au long de sa vie », **vendredi 3 mars de 14h30 à 16h**.
Les thèmes de la prévention, des traitements et de la génétique de l’obésité ont été abordés avec des experts.
Pour en savoir plus, c’est ici : https://www.youtube.com/watch?v=IigD9_9dKaA

*Sources :

Fontbonne A, Currie A, Tounian P, Picot MC, Foulatier O, Nedelcu M, Nocca, D. Prevalence of Overweight and Obesity in France: The 2020 Obepi-Roche Study by the "Ligue Contre l'Obésité".J Clin Med. 2023 Jan 25;12(3):925. doi: 10.3390/jcm12030925.

Inserm. Obésité et surpoids : près d’un Français sur deux concerné. Dossier de presse, 20 février 2023.

Haute Autorité de Santé. Chirurgie de l’obésité : la HAS fait le point sur les nouvelles techniques. Communiqué de presse, 2020.

Haute Autorité de Santé. Chirurgie métabolique : traitement chirurgical du diabète de type 2 - Rapport d'évaluation, octobre 2022.