

100  
QUESTIONS/RÉPONSES



# L'OBÉSITÉ

Préface du  
Pr Arnaud Basdevant

Philippe Cornet  
Sophie Duverne  
Vincent Miramont



# TABLE DES MATIÈRES

## I. LES DONNÉES DE LA SCIENCE

### A. L'obésité première épidémie non infectieuse de l'humanité

1	Quels sont les chiffres du surpoids et de l'obésité dans le monde? . . . . .	15
2	Quels sont les chiffres du surpoids et de l'obésité en France? . . . . .	16
3	Existe-t-il des différences régionales quant à l'obésité? . . . . .	18
4	Quelles prévalences de l'obésité dans les DOM-TOM? . . . . .	19
5	Quels sont les dispositifs nationaux de lutte contre l'obésité? . . . . .	20
6	Qu'est-ce que le Plan national Nutrition Santé? . . . . .	21
7	Qu'est-ce que le plan obésité? . . . . .	23
8	Qu'est-ce que le Programme national de l'Alimentation et de la nutrition? . . . . .	24

### B. Obésités: définitions, causes et physiologie

9	Comment définit-on l'obésité? . . . . .	27
10	Quelles sont les limites de l'IMC? . . . . .	28
11	Qu'est-ce que le morphotype? . . . . .	29
12	Comment évaluer le morphotype? . . . . .	31
13	Pourquoi mesurer son tour de taille? . . . . .	32
14	L'obésité est-elle une maladie? . . . . .	34
15	Comment devient-on obèse? . . . . .	35
16	Qu'appelle-t-on la balance énergétique? . . . . .	37
17	Qu'est-ce que la dépense énergétique? . . . . .	38
18	De quoi est constituée la dépense énergétique de repos? . . . . .	40
19	Comment calculer la dépense énergétique de repos? . . . . .	41
20	Que penser des balances avec impédancemétrie? . . . . .	43
21	Pourquoi faut-il continuer de surveiller son alimentation après avoir maigri? . . . . .	44
22	Perdons-nous des cellules graisseuses lorsque l'on maigrit? . . . . .	46
23	Quelle est la différence entre aliments et nutriments? . . . . .	47
24	Quelle est la valeur énergétique des nutriments? . . . . .	48
25	Peut-on grossir avec les micronutriments? . . . . .	50
26	Une hypothyroïdie peut-elle entraîner une obésité? . . . . .	51
27	Quelle responsabilité des «glandes» dans l'obésité? . . . . .	53

## II. LES CONSÉQUENCES DE L'OBÉSITÉ

### A. Les pathologies favorisées par l'obésité

28	Quelles sont les conséquences sur la pression artérielle? .....	58
29	Pourquoi l'hypertension est-elle plus fréquente chez les personnes en obésité? .....	59
30	Quelles sont les conséquences sur le cœur? .....	61
31	Pourquoi le risque d'insuffisance cardiaque est-il majoré en cas d'obésité? .....	62
32	Quels troubles du rythme cardiaque sont favorisés par l'obésité? ....	64
33	Quelles sont les pathologies coronariennes favorisées par l'obésité? ...	65
34	Quelles sont les conséquences sur les vaisseaux? .....	66
35	Quelles sont les conséquences dermatologiques de l'obésité? .....	67
36	Quelles sont les conséquences respiratoires de l'obésité? .....	68
37	Qu'est-ce que le syndrome d'apnées-hypopnées obstructives du sommeil? .....	69
38	Quel traitement du syndrome apnées-hypopnées obstructives du sommeil? .....	71
39	Qu'est qu'un syndrome restrictif respiratoire et un syndrome obésité hypoventilation (SOH)? .....	72
40	Quelles sont les conséquences digestives de l'obésité? .....	74
41	Pourquoi le risque de diabète de type 2 augmente-t-il avec l'obésité? ..	76
42	Pourquoi l'obésité menace-t-elle les articulations? .....	78
43	Quelles sont les conséquences infectieuses de l'obésité? .....	80
44	L'obésité augmente-t-elle le risque de cancer? .....	81

### B. Santé de la femme et obésité

45	Quelles sont les difficultés techniques de l'examen gynécologique liées à l'obésité? .....	84
46	L'obésité pose-t-elle des problèmes de contraception par la pilule œstroprogestative? .....	87
47	Quelle alternative contraceptive? .....	88
48	L'obésité retentit-elle sur la fécondité? .....	89
49	Quelles sont les conséquences de l'obésité sur la grossesse? .....	90
50	Quelles sont les conséquences de l'obésité sur le suivi de la grossesse? .....	92
51	Quelles sont les conséquences de l'obésité sur la naissance? .....	93
52	L'obésité a-t-elle des conséquences sur l'allaitement? .....	94
53	Quelles sont les conséquences de la grossesse sur l'obésité? .....	95

### III. VIVRE EN OBÉSITÉ

54	Quel regard sur soi lorsque l'on est en obésité ?	99
55	Qu'est-ce qu'un stigmaté ?	101
56	Qu'est-ce qu'une représentation individuelle ?	102
57	Qu'est-ce qu'une représentation sociale ?	103
58	Qu'est-ce qu'une représentation stigmatisante ?	104
59	Comment passe-t-on de la stigmatisation à la discrimination ?	105
60	Pourquoi les personnes en obésité sont-elles discriminées ?	106
61	Comment les personnes s'adaptent-elles à leur stigmaté ?	107
62	Comment cette adaptation se joue-t-elle pour les sujets en obésité ?	108
63	Qu'appelle-t-on la <i>redevance sociale d'intégration</i> ?	109
64	Pourquoi et comment stigmatise-t-on son stigmaté ?	110

### IV. LES CONDUITES ALIMENTAIRES ET LEURS TROUBLES DANS L'OBÉSITÉ

65	Pourquoi mangeons-nous ?	113
66	Qu'est-ce qu'un comportement ?	114
67	Qu'est-ce qu'un comportement alimentaire ?	116
68	Comment se construisent les habitudes alimentaires ?	117
69	Comment se construisent nos habitudes alimentaires ?	118
70	Qu'est-ce qu'un trouble des comportements alimentaires ?	120
71	Comment se manifestent émotionnellement les tensions psychiques ?	121
72	Quels sont les risques d'un cadre alimentaire trop strict ?	122

### V. LES TRAITEMENTS NON CHIRURGICAUX DE L'OBÉSITÉ

#### A. Les principes et les bases de la perte de poids ?

73	Quel est le fondement physiologique de la perte de poids ?	130
74	Pourquoi cesse-t-on de maigrir alors que l'on suit bien son programme ?	131
75	Qu'est-ce que l'effet yoyo ?	133
76	Doit-on parler de régime ?	135
77	Existent-ils de bons régimes face à l'obésité ?	136
78	Quelles sont les erreurs à éviter lors d'un régime face à l'obésité ?	138
79	Que penser des régimes hyperprotéinés pour maigrir ?	140
80	L'alimentation intuitive est-elle une solution contre l'obésité ?	142

81	Le régime végétarien constitue-t-il un moyen de lutter contre l'obésité? .....	143
82	Les cures de jeûne sont-elles une réponse face à l'obésité? .....	144
83	Que penser de quelques régimes en vogue? .....	147

## **B. Les médicaments de l'obésité**

84	Existe-t-il des médicaments pour lutter contre l'obésité? .....	149
----	---	-----

## **C. L'activité physique**

85	Activité physique, sport, repos, sédentarité... comment s'y retrouver? .....	154
86	Pourquoi proposer de majorer ou de maintenir le niveau d'activité physique face à l'obésité? .....	156
87	Quelles sont les valeurs de dépense énergétique en fonction des activités? .....	157
88	Comment choisir son activité physique? .....	162
89	C'est quoi le déconditionnement à l'effort? .....	163
90	L'activité physique ou le sport font-ils maigrir en cas d'obésité? .....	165

## **VI. TRAITEMENTS CHIRURGICAUX DE L'OBÉSITÉ: LA CHIRURGIE BARIATRIQUE**

91	Qu'appelle-t-on chirurgie bariatrique? .....	169
92	La chirurgie bariatrique pour qui? .....	170
93	Quels sont les facteurs limitants et les contre-indications? .....	171
94	Depuis quand existe-t-il une chirurgie de l'obésité? .....	172
95	Quels sont les différents types de chirurgie bariatrique? .....	173
96	Quelle préparation avant une intervention de chirurgie bariatrique? ..	178
97	Peut-on envisager une grossesse avec la chirurgie bariatrique? .....	180
98	Peut-on ré-intervenir après l'échec d'une chirurgie bariatrique? .....	181
99	Quels types de chirurgie reconstructrice après chirurgie bariatrique? ..	182
100	Quelles sont les possibilités et les résultats de la chirurgie plastique et reconstructrice après chirurgie bariatrique? .....	183