



# L'obésité, une épidémie du XXème siècle

*Docteur Pierre CUNY, Chef de Service  
François ZITO, Cadre diététicien (Thionville)*

*Service d'Endocrinologie Diabétologie Nutrition  
CHR Metz- Thionville*

# Qu'est-ce que l'obésité ?

- C'est un excès de masse adipeuse entraînant un excès de poids
- Un excès de poids n'est pas obligatoirement une obésité... s'il est lié à une rétention d'eau

**L'excès de poids doit être lié à un excès de graisse !**

# Comment définir l'excès de poids ?

- IMC : Index de Masse Corporelle dont la formule est

$$\frac{\text{Poids ( en Kg)}}{\text{Taille}^2 \text{ (en m)}}$$

- Calcul de l'IMC pour une personne de 1,78 m pesant 70 kg

$$\frac{70}{1,78 \times 1,78} = 22 \text{ Kg} / \text{m}^2$$

# IMC et corpulence

## IMC

Inférieur à 19 Kg/m<sup>2</sup>  
Entre 19 et 25 Kg/m<sup>2</sup>  
Entre 25 et 30 Kg/m<sup>2</sup>  
Entre 30 et 35 Kg/m<sup>2</sup>  
Entre 35 et 40 Kg/m<sup>2</sup>  
Supérieur à 40 Kg/m<sup>2</sup>

## Corpulence

Maigreur  
Corpulence normale  
Surpoids  
Obésité légère  
Obésité sévère  
Obésité massive

# Epidémiologie

- Etude OBEPI (2009)
  - 31% des Français adultes (plus de 18 ans) sont en surpoids et 14,5% sont obèses

**45% des Français sont  
en surpoids ou obèses**

# Epidémiologie

**+10% de Français  
en surpoids en 3 ans**

# Epidémiologie

**Le poids moyen des Français a augmenté de 3 kg en 12 ans.**

# Epidémiologie

Les régions françaises les plus touchées

**Le Nord**      **20% d'obèses**

**L'Est**        **18% d'obèses**



# Epidémiologie

## L'obésité multiplie

par 7 le risque d'être diabétique  
par 4 le risque d'être hypertendu

# Epidémiologie

- On devient obèse de plus en plus jeune
  - 10% des Français nés en 1950 sont obèses
  - 10% des Français nés en 1980 sont obèses

# Epidémiologie

**C'est une réalité !!!**

- Dans notre pratique journalière
  - de plus en plus de super - obèses
  - de plus en plus d'adolescents

# Epidémiologie

## Apparition du diabète de type 2 chez les adolescents

# Epidémiologie

Ce fléau n'est pas réservé à  
l'Europe et aux Etats-Unis !!!!

# Epidémiologie

- Augmentation exponentielle
  - Dans les pays émergents
    - Chine, Inde, Mexique
  - Dans les pays en voie de développement

# Pourquoi ? ? ?

- Sélection génétique
- Modification qualitative alimentaire
- Modification du comportement alimentaire
- Sédentarisation

# Sélection génétique

- Nous sommes tous issus de « gros » qui ont survécu aux famines
- Quand les gros maigrissent les maigres sont déjà morts



Gènes de l'épargne énergétique ?



Récepteurs endocannaboides



# Modification qualitative nutritionnelle

Australopithèques	Premiers hommes	Paléolithique moy. et sup.	Proto-Histoire et Histoire	Aujourd'hui
<p>www.hominides.com</p> <p>plantes tubercules, racines...</p> <p>insectes</p> <p>petits animaux</p>	<p>plantes tubercules, racines...</p> <p>viande (charognage et chasse)</p>	<p>plantes tubercules, racines...</p> <p><i>suivant climat</i></p> <p>produits carnés (chasse et pêche)</p>	<p>plantes tubercules, racines...</p> <p>céréales et produits laitiers</p> <p>produits carnés élevage, chasse, pêche</p> <p>sel +</p>	<p>légumes, fruits peu de fibres végétales</p> <p>sucres rapides</p> <p>céréales et pain</p> <p>produits laitiers (acides gras saturés)</p> <p>viande (acides gras saturés) et poisson</p> <p>sel ++</p>

# Modification qualitative nutritionnelle

L'Homme est inadapté  
à son environnement et  
à son mode de vie



# Modification qualitative nutritionnelle

- Avant l'ère néolithique (-20 000 ans AJC)
  - On courait pour attraper notre repas
  - On cueillait des feuilles et des baies
- Le Néolithique
  - Invention de la culture et de l'élevage
  - Sédentarisation + consommation de viande d'élevage : viande plus grasse.



# Modification qualitative nutritionnelle

Moins d'activité  
Nourriture plus grasse



Ferment de  
l'augmentation de la  
graisse corporelle



# Modification qualitative nutritionnelle

- Graisses et sucres à tout va !!!
- Plus la modification est rapide et moins l'organisme est adapté, ceci est particulièrement vrai pour les pays émergents et les pays en voie de développement.

# Modification qualitative nutritionnelle

- L'Europe et les Etats-Unis ont modifié leur alimentation en 150 ans
- Les pays en voie de développement en 20 ans

# Modification du comportement alimentaire

- Le grignotage
- La déstructuration des repas
- Quand le réfrigérateur s'invite à table
- L'alimentation substitut
- La publicité alimentaire

# Un petit mot sur la publicité alimentaire

## ➔ Les 10 premiers groupes d'annonceurs en télévision

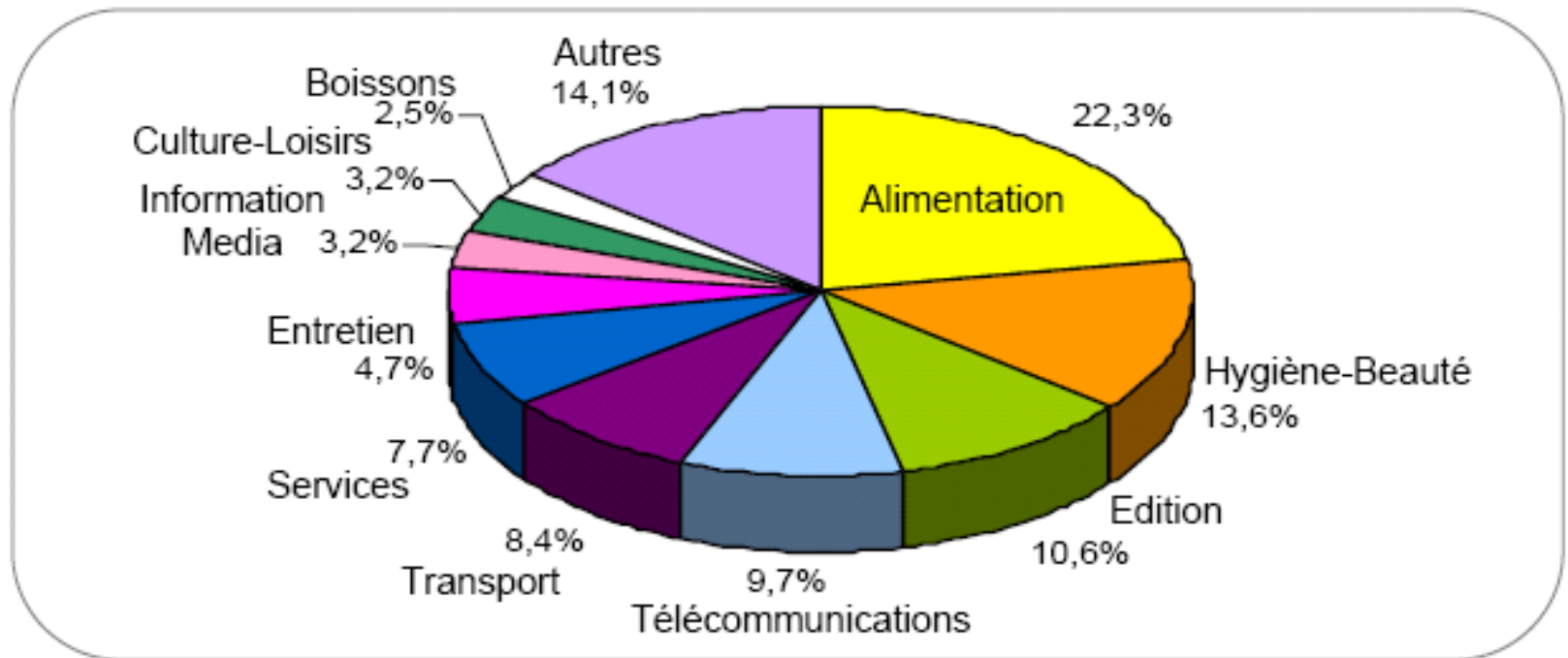
Rang		Investissements 2006 (en M€)
1	L'Oréal	282
2	Danone	225
3	Vivendi Universal	214
4	Nestlé	162
5	Unilever	151
6	Procter Gillette	147
7	PCA	110
8	Ferrero	103
9	Sony Groupe	95
10	Reckitt-Benckiser	85

Source : TNS Media Intelligence 2006



# Un petit mot sur la publicité alimentaire

## ➔ Répartition des investissements par secteur



Source : TNS Media Intelligence 2006

# En Angleterre aussi ....

## La pub au régime

■ Depuis le 1<sup>er</sup> janvier, le Royaume-Uni interdit la diffusion de publicités pour les aliments trop gras, trop sucrés ou trop salés lors de programmes télévisés destinés aux enfants de moins de 16 ans. Cette décision de l'Ofcom (Office de Régulation des Communications) est



Houin Gérard/Sipa

consécutive à une enquête qui révélait que 50 % des Britanniques pourraient être obèses d'ici à vingt-cinq ans, que 86 % des hommes seraient en surpoids d'ici à quinze ans ainsi que 70 % des femmes d'ici à vingt ans.



# Les solutions

- L'alimentation doit participer à la notion de bien-être
- L'éducation alimentaire fait partie de l'éducation au sens large et doit être intégrée dans le parcours parent-enfant
- Nos enfants sont notre « reflet alimentaire »
- Nous avons « la meilleure cuisine du monde » et il faut garder ce titre

# Les solutions

- Eviter le grignotage
- Maintenir une alimentation régulière en trois repas + un goûter à 16h00 pour les tous petits
- Eviter la TV pendant le repas
- Limiter les préparations « toutes faites »
- Inciter à la pratique du sport

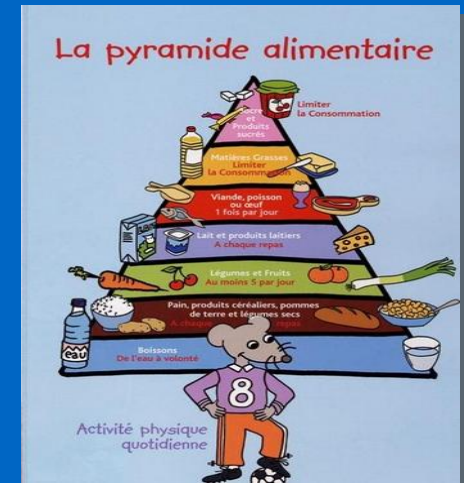
# 10 astuces pour bien vivre

1. Je répartis mon alimentation en 3 repas par jour ; je mange à heures régulières sans sauter de repas en évitant le grignotage.
2. Je mange de la viande une fois par jour ; je la remplace 2 à 3 fois par semaine par du poisson.
3. Je fais le plein de vitamines et de fibres à chaque repas en consommant des légumes à volonté dont une crudité et/ou un fruit par repas.
4. Je préfère les graisses végétales (huile) pour cuisiner, mais je les utilise en quantité modérée. Je réduis ma consommation d'aliments riches en graisse (charcuteries, viennoiseries...)
5. A chaque repas, je veille à consommer des féculents (pomme de terre, pâtes, riz, légumes secs, semoule...) en complément des légumes verts.
6. Je ne consomme qu'une portion de fromage par jour ; je la complète par des laitages (yaourts, fromage blanc) « nature » pour couvrir mes besoins en calcium.
7. Je limite les produits sucrés.
8. Je bois 1 litre à 1,5 litre d'eau par jour. Je fais très attention à ma consommation de boissons sucrées et/ou alcoolisées qui sont riches en calories.
9. Je surveille mon poids une fois par semaine.
10. Je pratique une activité physique régulière (marche, exercices....) au moins 30 minutes par jour

# Les actions collectives : Pikabouge

## Thionville Santé – Synergie Santé

- Le public
  - Les élèves de dernière année de maternelle
- Les acteurs
  - Les instituteurs des classes de dernière année de maternelle
- En partenariat avec
  - Les parents des enfants concernés
  - Les représentants des parents d'élèves
- Avec l'aide
  - Des formateurs (médecins et diététiciens)
  - Des médecins scolaires
- Sous l'égide
  - De l'Inspection d'Académie de Thionville
  - Du Médecin départemental responsable du Service Social et Mission de Promotion de la Santé des élèves
  - Avec le soutien de la Mairie de Thionville et de la CPAM de Thionville





# INTERCOM SANTE 57

Espace d'information, d'éducation, de prévention et de formation des acteurs de santé du bassin thionvillois

LES PATIENTS

LES PROFESSIONNELS

LES REALISATIONS

L'AGENDA

LES LIENS

LE FORUM

Rechercher dans le site

Cherche

## Les phrases clés :

La trinitrine  
Le pied diabétique  
Médigarde  
La microangiopathie diab.  
ERG - ERV  
AERAS

## Les derniers ajouts :

- Etats généraux de la thrombose  
(7) (12/07/10)



**Le 15 septembre**  
Journée Mondiale  
du Lymphome

Recueil des DASRI  
Pour tout savoir

Voilà, c'est fait...

Intercom Santé dispose de ses locaux au 3 rue du Cygne à Thionville... et les associations de patients assurent leurs permanences dans des locaux adaptés et bien équipés. Elles se sont d'ailleurs si bien investies dans ces locaux proches du centre ville que la quasi-totalité des plages horaires de l'après-midi sont occupées et que le nombre de visiteurs augmente chaque jour.

Rappelons qu'une salle est disponible en soirée pour les différents membres quand ils veulent organiser une formation

Intercom Santé 57 s'est installé...



Remise des défibrillateurs  
11/12/09



## Les dates à retenir :

- 25/07 : Puces Médias avec MACINA
- 05/09 : Fête multiculturelle avec MACINA

<http://www.intercomsante57.fr>

# EPODE : Ensemble Prévenons l'Obésité des Enfants

## EPODE<sup>®</sup> , une réponse concrète pour prévenir le surpoids et l'obésité

Lancé en janvier 2004 dans 10 villes pilotes françaises, le programme EPODE<sup>®</sup> rassemble à ce jour 226 communes. L'objectif du programme EPODE<sup>®</sup> est d'aider les familles à modifier en profondeur et durablement leur mode de vie en développant, grâce à la mobilisation de l'ensemble des acteurs locaux à l'échelle de la ville, une offre de proximité conforme aux recommandations du Programme National Nutrition Santé.

### **Les principaux axes du programme sont l'invitation à adopter :**

- Une alimentation équilibrée, diversifiée et plaisante au niveau familial
- La pratique d'une activité physique de loisirs régulière pour tous
- L'encouragement à développer un environnement local favorable à ces bonnes habitudes

### **Le partenariat public-privé, un ensemble d'acteurs mobilisés pour soutenir le programme EPODE<sup>®</sup> en France :**

La réussite du programme EPODE<sup>®</sup> s'explique par sa méthodologie, son concept unique dont le partenariat public-privé constitue un pilier fondamental. Régi par une charte d'engagements réciproques, le modèle de partenariat public-privé développé par le programme EPODE<sup>®</sup> est basé sur la transparence, la durée, le respect et la confiance mutuels.

#### Les partenaires privés :

- La Fondation Nestlé, partenaire fondateur depuis le lancement du programme
- La Fondation Internationale Carrefour, depuis 2006
- Orangina Schweppes, depuis 2009
- Le Club des partenaires EPODE<sup>®</sup> regroupant Ferrero France, Fondation d'entreprise ISICA, Kellogg's, Solvay Pharmaceuticals.

#### Les partenaires institutionnels :

Le Ministère de la santé et des sports, le Ministère de l'alimentation, de l'agriculture et de la pêche et le Ministère de l'éducation nationale. L'ensemble des élus EPODE<sup>®</sup> sont réunis au sein du Club des Maires EPODE<sup>®</sup>.

**Service de presse national EPODE :** [www.epode.fr](http://www.epode.fr)

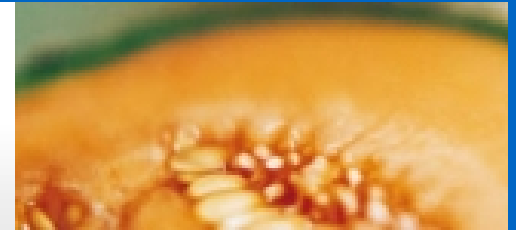
Caroline Diesnis / Eléonore Bellenoux

01 42 12 28 35 / 01 42 12 76 62

[cdiesnis@proteines.fr](mailto:cdiesnis@proteines.fr) / [ebellenoux@proteines.fr](mailto:ebellenoux@proteines.fr)



DEVENIR UN PARTENAIRE EPODE



**COMMENT DEVENIR PARTENAIRE DU PROGRAMME EPODE ?**

Christophe ROY    01 42 12 28 53

Aucun aliment n'est nocif..., aucun aliment n'a de vertu miraculeuse. Ce sont les excès répétés « trop de... ou pas assez de... » qui peuvent être nuisibles.

Le diabète au quotidien  
Association française de diabétiques  
[www.afd.asso.fr](http://www.afd.asso.fr)