



PATHOLOGIES

0

Obésité

Quelle stratégie ?

L'obésité compte parmi les maladies chroniques, dont la prise en charge comporte un volet diététique. Mais pas de régime restrictif, au contraire !

Le principal est de stabiliser le poids et de prévenir les complications médicales.

PAR FLORENCE DAINE

Pour calculer votre IMC, divisez votre poids (en kilos) par votre taille (en mètre), puis divisez à nouveau le résultat obtenu par votre taille.

$$\text{KG} \div \text{MÈTRE} = \div \text{MÈTRE} = \text{IMC}$$

Le poids des mots

L'Organisation mondiale de la Santé définit le surpoids par un indice de masse corporelle (IMC) supérieur à 25, et l'obésité par un IMC supérieur à 30. En France, l'IMC dépasse 25 pour la moitié des adultes, mais l'obésité ne concerne qu'un tiers d'entre eux⁽¹⁾. Puisque l'IMC ne permet pas de faire

Les kilos en trop peuvent venir du contenu de l'assiette, du choix d'aliments gras ou sucrés, des portions excessives, comme du manque d'activité physique qui favorisent les ronds. Mais pas seulement ! Peuvent aussi entrer en jeu le terrain génétique, un arrêt du tabac ou du sport, les grossesses ou la ménopause, le stress, certains médicaments (cortisol, neuroleptiques...), un déséquilibre hormonal non traité... D'autres pistes sont à l'étude comme le manque chronique de sommeil, le déséquilibre du microbiote intestinal ou les perturbateurs endocriniens qui interagissent avec les hormones.

Maigrir ou pas, telle est la question

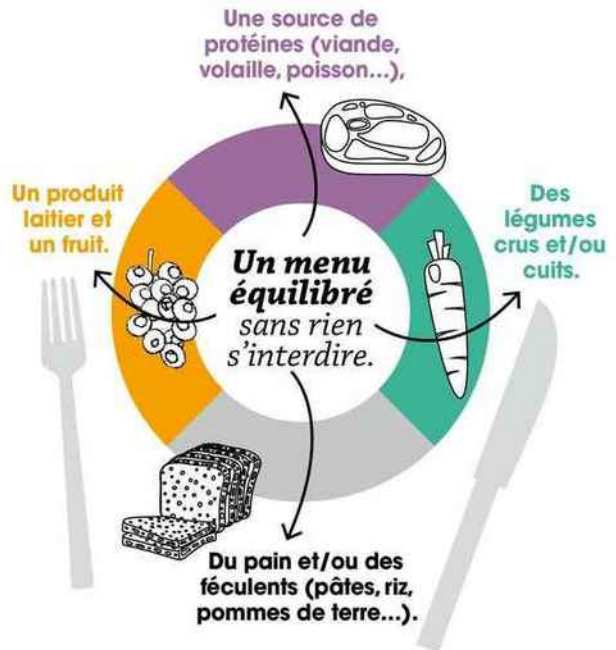
Avant de se lancer dans un régime, il est essentiel de consulter son médecin et de faire un point sur son état de santé. Car tout amaigrissement peut être suivi d'une reprise de poids supérieure et, au final, aggraver l'obésité. Une surcharge abdominale peut néanmoins se compliquer de multiples maladies : diabète de type 2, hypertension artérielle, stéatose hépatique, certains cancers, arthrose, insuffisance respiratoire... Lorsque le bilan médical justifie un amaigrissement, la perte de poids conseillée est de 5 à 10% du poids initial (3 à 6 kilos si on en pèse 60) et doit être encadrée par un généraliste, voire un nutritionniste ou un diététicien.

De nouvelles habitudes à mettre en place

Pour éviter l'« effet yo-yo » ou les carences, les régimes restrictifs sont déconseillés. L'objectif : adopter des repères afin de ne pas manger au-delà de ses besoins et donc de perdre du poids en douceur ou de ne pas en prendre davantage.

• Équilibrer les menus, sans rien s'interdire

Un déjeuner ou un dîner équilibré se compose de légumes crus et/ou cuits, de pain et/ou de féculents (pâtes, riz, pommes de terre...), d'une source de protéines (viande, volaille, poisson...), d'un produit



laitier et d'un fruit. Pour tenir bon sur le long terme, il est important de ne pas bannir les aliments caloriques (charcuteries, frites, chocolat...), mais de les intégrer dans un menu équilibré. Par exemple, on s'accorde une pâtisserie à la fin d'un repas sans pain ni fruit.

• Être à l'écoute de ses sensations alimentaires

Et pour cela, ne manger que lorsque la faim se fait ressentir. Une fois à table, on se concentre sur chaque bouchée (on ne se laisse pas distraire par la télé) et on s'arrête dès que le plaisir de manger disparaît, signe du rassasiement. Une fois le repas terminé, on ne mange plus tant que dure la satiété (absence de faim).

• Revoir les portions à la baisse

Être à l'écoute du rassasiement permet de manger les quantités dont on a réellement besoin. Pour réduire ses portions sans frustration, on utilise de plus petites assiettes, on cuisine de moins grandes quantités, on évite d'acheter des aliments du commerce conditionnés en portions XXL (pizzas, glaces...).

• Alléger la cuisine

Les matières grasses alourdissent vite la note calorique. Peu à peu, on vise à ne pas utiliser plus d'1 cuil. à soupe d'huile par personne pour une vinaigrette, 1 cuil. à café pour une cuisson. Dans des légumes, on se contente d'1 cuil. à café de beurre ou d'1 cuil. à soupe de crème.

• Se faire suivre par un professionnel de santé

Médecin ou diététicien, c'est essentiel pour être bien guidé, booster la motivation et évaluer régulièrement l'impact des changements alimentaires sur la santé.

(1) Santé Publique France. (2) Les défis de la prise en charge des obésités, Pr Jean-Michel Oppert, décembre 2015, Les Cahiers de Nutrition et de Diététique.

la distinction entre masse maigre et masse grasse, le tour de taille est un indicateur complémentaire précieux, le gras localisé dans le haut du corps ayant nettement plus d'impact sur la santé. On parle d'obésité abdominale (ou androïde) lorsque le tour de taille est supérieur à 80 cm chez les femmes, 94 cm chez les hommes⁽²⁾.

TOUR DE TAILLE



Femme
80 cm



Homme
94 cm

GETTY IMAGES (X 2) / ISTOCK/GETTY IMAGES



PATHOLOGIES

0



Plus la masse musculaire est importante, plus l'organisme dépense des calories (même au repos).

Au-delà de l'alimentation!

Pour lutter contre la prise de poids et ses conséquences sur la santé, c'est toute l'hygiène de vie qui doit être optimisée : arrêter de fumer le cas échéant, veiller à dormir suffisamment (sept à huit heures pour un adulte) et limiter le stress. L'activité physique est en première ligne. Plus on a de muscles, plus on brûle de calories 24 heures sur 24, même au repos. Augmenter son niveau d'activité permet peu à peu de « rattraper » les effets néfastes des régimes amaigrissants, qui font perdre du gras mais entraînent aussi une fonte musculaire. Le minimum conseillé est de 30 minutes quotidiennes d'activité d'intensité modérée comme la marche rapide. Mais, pour un réel effet sur le poids, la « dose efficace » est plus proche de 60 minutes. Quand on est très sédentaire,

la marche permet de se remettre en mouvement en douceur. S'équiper d'un podomètre ou télécharger une application qui compte les pas (« Podomètre », « Compteur de pas » ...) renforce la motivation. Vélo, natation et gymnastique aquatique présentent l'intérêt de ne pas traumatiser les articulations. Avant de se lancer dans un sport, un avis médical est indispensable. L'obésité compte parmi les maladies chroniques pour lesquelles le médecin a la possibilité de prescrire de l'activité physique adaptée à l'état de santé, encadrée par un coach sportif formé. Cette activité est remboursée par certaines mutuelles⁽¹⁾. ■

⁽¹⁾ Se renseigner auprès de la Société Française des Professionnels en APA (Activité Physique Adaptée), de la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire ou de la Fédération Française Sports pour Tous.



Le conseil de ChroniCoach

Riches en fibres et en protéines, les légumes secs sont particulièrement rassasiants, parfaits pour calmer les sensations de faim qui pourraient pousser à « craquer ». Ils sont recommandés en cas de

diabète, puisqu'ils comptent parmi les féculents dont l'index glycémique est le plus bas. Si vous manquez de temps pour les cuisiner, n'hésitez pas à les acheter au naturel.

LA RECETTE

SALADE DE POIS CHICHES À L'ORANGE

Pour 4 personnes:
• 2 oranges
• 1 grande boîte de pois chiches au naturel (400 g)
• 1 sachet de pousses d'épinards (125 g).
• 1 oignon rouge.
• 4 cuil. à soupe

d'huile d'olive

• 1/2 citron vert.

• Sel, poivre.

• Egouttez les pois chiches dans une passoire. Pelez les oranges à vif et détachez les quartiers, puis éliminez la peau blanche du bout des doigts. Pelez l'oignon puis taillez-le en fines rondelles.

• Mélangez délicatement dans un saladier, les quartiers d'orange avec l'huile d'olive, le jus de citron, du poivre et un peu de sel. Ajoutez les pois chiches égouttés, les rondelles d'oignon, les pousses d'épinards et mélangez à nouveau.
• Servez aussitôt.