



## Obésité : évaluation

🕒 paru le 11/03/2020 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

### Qu'est-ce que l'obésité ?

En langage médical, il existe plusieurs catégories d'excès de poids. Ainsi, la surcharge pondérale et l'[obésité](#) sont deux catégories différentes.

- La surcharge pondérale se caractérise par un indice de masse corporelle (IMC) compris entre 25 et 29,9 ;
- L'obésité correspond à un IMC supérieur ou égal à 30.

Les causes peuvent être très diverses. Les plus fréquentes sont:

- le fait de consommer plus de calories qu'on n'en dépense;
- un manque d'activité physique ;
- une prédisposition héréditaire ;
- des [problèmes de thyroïde](#) ;
- certains médicaments ;
- certains facteurs psychologiques.

Il s'agit souvent d'une association de facteurs, par exemple, une alimentation excessive ou déséquilibrée associée à un manque d'exercice.

### Quelle est sa fréquence ?

La surcharge pondérale et l'obésité constituent un problème de santé croissant dans les pays occidentaux. Dans la tranche d'âge des 35-59 ans, 28 % des femmes et 49 % des hommes seraient en surcharge pondérale. L'obésité touche, quant à elle, 13 % des femmes et 14 % des hommes. Compte tenu du mode de vie occidental actuel, ces chiffres ne devraient faire qu'augmenter.

### Comment le problème est-il évalué ?

L'obésité est un problème à plusieurs facettes. Son évaluation ne repose donc pas uniquement sur la mesure du poids. Son niveau de gravité est évalué sur la base de 4 paramètres : l'IMC, le tour de taille, les éventuelles affections associées et le mode de vie.

L'IMC est un chiffre que l'on calcule en divisant le poids (exprimé en kg) par la taille au carré (exprimée en m<sup>2</sup>). Un IMC sain se situe entre 18 et 24,9. Il est question de surcharge pondérale lorsque l'IMC est compris entre 25 et 29,9, d'obésité lorsque l'IMC est supérieur ou égal à 30, et d'obésité morbide lorsque l'IMC dépasse 40. Cette dernière est associée à de graves problèmes de santé.

Un traitement est généralement indiqué lorsque l'IMC est supérieur à 30. Plus l'excès de poids est important, plus le nombre de mesures actives nécessaires augmente.

Le tour de taille est la circonférence du ventre, mesuré au niveau du nombril après expiration complète. La répartition des graisses au niveau du ventre est associée à un risque cardiovasculaire augmenté. Il est question d'obésité abdominale lorsque le tour de taille dépasse 88 cm chez la femme, et 102 cm chez l'homme.

L'obésité est associée à différentes affections, qui doivent être détectées et surveillées :

- [diabète de type 2](#) ;
- maladies cardiovasculaires ([tension artérielle élevée \(hypertension\)](#)), taux élevé de cholestérol (hypercholestérolémie), anomalies des artères coronaires, thrombose, ...);
- [syndrome métabolique](#) ;
- affections rhumatismales ([goutte](#), arthrose) ;
- [apnée du sommeil](#) ;
- [maladie du foie gras \(stéatose hépatique\)](#) ;
- [troubles menstruels](#) et/ou [infertilité](#) chez la femme.

### Que peut faire le professionnel de la santé ?

Votre médecin fera une prise de sang pour détecter et traiter rapidement un éventuel trouble du métabolisme du sucre et des graisses.

Votre médecin ou un autre professionnel de la santé (diététicien ou médecin nutritionniste par exemple) vous posera par ailleurs des questions sur votre mode de vie. En effet, vous pouvez avoir tendance à reporter la décision de perdre du poids si vous vivez une situation stressante (par exemple en cas de problèmes financiers, divorce, etc.). S'il est décidé de prendre en charge l'excès de poids, ce professionnel évaluera votre motivation et comment c'est faisable, avec vous. Enfin, il sondera vos habitudes en matière d'alimentation (quantité et type de nourriture, collations, boissons caloriques, etc.) et d'exercice physique (quantité et type d'activité).

### En savoir plus ?

- [Calculer son Indice de Masse Corporelle \(IMC\)](#)
- [Manger et gagner des années de vie, c'est possible ! \(vidéo\) – CSS – Conseil Supérieur de la Santé](#)
- [La pyramide alimentaire – Manger Bouger – Question Santé](#)
- [Nutri-Score – SPF Santé publique, sécurité de la chaîne alimentaire et environnement](#)
- [Activité physique – Manger Bouger – Question Santé](#)

*Vous cherchez une aide plus spécialisée ?*

- [Trouver un diététicien agréé – Union professionnelle des diététiciens de langue française](#)
- [Trouver un médecin nutritionniste – Société Belge des Médecins Nutritionnistes](#)

### Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Évaluation d'un patient obèse' \(2000\), mis à jour le 01.03.2017 et adapté au contexte belge le 14.04.2019 – ebpracticenet](#)