

**Zeitschrift:** Actio : un magazine pour l'aide à la vie  
**Herausgeber:** La Croix-Rouge Suisse  
**Band:** 95 (1986)  
**Heft:** 6

**Artikel:** L'obésité coûte cher!  
**Autor:** Lévy, Anne  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-682263>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 24.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## DIÉTÉTIQUE

# L'obésité coûte cher!

«Boudin», «mannequin chez Olida», ou le gros tout simplement... les quolibets ne manquent pas pour qualifier cette maladie, si répandue en Occident: l'obésité. Et que ne ferait-on pas pour être svelte, mince, pour satisfaire aux critères de la mode? Dénoncer les erreurs, la naïveté, le charlatanisme en ce domaine, tel est l'objet de ces quelques notes. L'excès de poids en effet coûte cher, pour la santé d'abord, pour le porte-monnaie ensuite.

Anne Lévy\*

On creuse sa tombe avec «ses dents.» Les gens qui pèsent trop ont moins de chances de longévité que les autres.

Les célèbres buveurs de bière de Belgique ou d'Allemagne, les recordmen du saucisson ou de la choucroute sont menacés de mort prématurée.

Les statistiques sont éloquentes dans leur sécheresse: un excédent de poids de 10% augmente la mortalité de 22%; un excédent de poids de 20% augmente la mortalité de 44%; un excédent de poids de plus de 25% augmente la mortalité de 74%. Si la balance accuse 20% de plus que le poids idéal, le risque de troubles cardio-vasculaires augmente de 62% et de 157% pour le diabète!

Et ce n'est pas tout: l'embonpoint engendre ou aggrave:

- les troubles articulaires: lumbagos, sciaticques, déplacements vertébraux, arthrose;
- les troubles circulatoires: varices, œdèmes;
- les troubles pulmonaires: essoufflement;
- goutte, diabète, calculs hépatiques; et cette liste n'est pas exhaustive!

Le coût de l'obésité sur la santé est tout à fait prohibitif. Aux Etats-Unis, dans certains Etats, les primes d'assurances à payer augmentent parallèlement au poids de l'assuré. L'argument santé pèse lourd en faveur de la minceur.

Certes le poids idéal est une notion statistique, mais toutes les obésités doivent être prises au sérieux. Elles traduisent soit des excès alimentaires mal tolérés par l'organisme, soit un mauvais fon-

ctionnement plus ou moins grave.

Certains d'entre nous viennent-ils au monde avec une «tare» et deviendront-ils obèses quoi qu'ils fassent? La réponse à cette question est très controversée. Nous savons qu'il existe des familles d'obèses. Mais est-ce dû à une malformation chromosomique héréditaire ou simplement à de mauvaises habitudes alimentaires depuis la toute petite enfance?

Certains bébés naissent obèses par suralimentation de la mère pendant la grossesse. D'autres multiplient leur capital de cellules graisseuses dans leurs premiers mois de vie s'ils sont gavés de sucre ou de bouillies... Et ces enfants superjoufflus, dotés de 10 à 15 fois plus de cellules graisseuses que la normale ont bien de la peine, une fois adulte, à maintenir un poids normal.

Que dire aussi des enfants élevés à coups de «Fais pipi dans le pot et tu auras un chocolat», «Dis bonjour à la dame et tu auras une sucette», des parents en extase devant bébé mangeant toutes ses carottes et tout son gâteau? Sinon que cette éducation risque fort d'amener l'enfant à trop manger pour satisfaire ses parents et à rechercher des compensations dans la nourriture: frites et gâteaux plutôt que salades ou yogourts.

## Obésité et affectivité

Nos goûts, nos préférences se forment entre 3 et 10 ans et changent peu. C'est depuis l'enfance que l'on déteste les épinards ou la fondue, qu'on «adore» le chocolat ou la tarte aux abricots...

Les psychiatres expliquent qu'il existe en nous une «volupté orale» plus ou moins consciente, que les insatisfactions sexuelles, les problèmes

familiaux, les inadaptations professionnelles peuvent être compensés par la nourriture. Faire maigrir les obèses nécessite tout un travail psychologique complexe dans le but de les rendre moins réceptifs à l'environnement, de les blinder contre les ennuis, de détourner la compensation buccale par d'autres satisfactions moins nocives.

## Les solutions... onéreuses

La méthode «x», les pilules «y», les appareils plus ou moins sophistiqués; tous ces remèdes miracles nous abusent, nous empêchent de croire à nos propres ressources. Mincir sans efforts est un leurre... et un leurre coûteux. Faire maigrir est devenu un commerce tout à fait rentable! Mais l'obésité est une vraie maladie avec des composantes psychologiques et physiologiques, qu'il faut traiter comme telles: sérieusement.

En effet, comme on vient de le voir, la plupart des obèses ne se sentent pas directement responsables de leur état et font confiance à des méthodes faciles et séduisantes pour maigrir.

## L'hospitalisation?

Elle est efficace et même spectaculaire parfois. Mais une fois sorti de clinique, une fois revenu à son domicile après la cure, le sujet retrouve les mêmes conditions, la même vie. C'est-à-dire qu'il va commettre les mêmes erreurs et aura bien des difficultés pour ne pas reprendre de poids.

## Le jeûne intégral?

Cette méthode revient épi-

sodiquement à la mode. En fait, le jeûne ou la cure protidique, pratiqués bien sûr sous stricte surveillance médicale, «fait maigrir» mais là aussi, pas de «rééducation» diététique.

Les régimes à la mode (Atkins), les traitements miracles avec la traditionnelle photo «avant»: bourrelets, cellulite, ventres proéminents, physiognomies apathiques et «après»: sourires, sveltesse... de tout cela, il sera question dans un prochain article: «Je ne veux pas grossir».

En fait les obèses sont trop souvent à la recherche de solutions de facilité. Ils sont disposés à accepter n'importe quel sacrifice financier pour obtenir un résultat spectaculaire, sans efforts.

Or changer son comportement alimentaire nécessite beaucoup de volonté et de patience. L'obésité coûte cher à la société, par les troubles qu'elle engendre. Mais on est plus souvent prêt à s'embarquer sur n'importe quel bateau promettant la minceur idéale que de se prendre en charge honnêtement. Toutes ces abominables prophéties sur l'avenir des obèses, les exigences de la mode: maigrir, maigrir... amorcent trop souvent un cycle infernal: de spécialistes en charlatans, de nutritionnistes en endocrinologues, de cliniques en cures, bains, sauna, massages, instituts, comprimés multicolores... etc. Et en vain!

La victoire sur les kilos est au prix de la lucidité et du courage.



\* Diététicienne diplômée.