# Gare à l'obésité!

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations : aînés**

Band (Jahr): **29 (1999)**

Heft 2

PDF erstellt am: **27.04.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-827684

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

**Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

# Gare à l'obésité!

Photo Team Reporters

*L'activité physique est un bon moyen de lutter contre l'obésité*

**L'obésité est une maladie chronique qu'il faut prendre au sérieux. Par ses conséquences sociales et économiques, elle est en passe de devenir l'un des grands problèmes de santé du siècle prochain. Les causes sont connues: nourriture trop abondante et manque d'activité physique.**

«L'extension mondiale de l'obésité prend des aspects endémiques», déclare le professeur Ulrich Keller, de l'Hôpital cantonal de Bâle. «Dans la plupart des sociétés occidentales, l'excédent de poids est devenu un problème très répandu qu'il convient de prendre au sérieux. En Suisse déjà, un tiers de la population a un poids excessif ou est franchement obèse. Cette évolution est surtout due au manque d'activité physique et à une absorption excessive de calories.»

Quelles sont les conséquences sanitaires, sociales et économiques de l'obésité? «L'excédent pondéral et l'obésité sont les raisons principales de l'augmentation massive du diabète de type 2, des maladies coronariennes et de l'attaque cérébrale», dit le professeur Keller. D'ailleurs, l'OMS constatait dernièrement que l'obésité était l'un des plus graves problèmes de santé négligés à notre époque.

Si l'on en croit les dernières études effectuées sur le sujet, l'obésité coûte, en Suisse, 3,8 milliards de francs, soit 8% des coûts de la santé. Mais ce chiffre est sans doute bien au-dessous de la réalité. Quant aux causes de ce fléau, elles sont multiples et varient d'un cas à l'autre. «Les raisons en sont autant psychologiques que sociales», dit le Dr Kurt Laederach, de l'Hôpital de l'Ile, à Berne.

## Maladie chronique

Un succès dans le traitement ne s'obtient que par des mesures à long terme et sur plusieurs fronts. «Il ne suffit pas de considérer le métabolisme énergétique, mais il faut plutôt prêter attention au mode de vie et au bien-être psychique du sujet», déclare le Dr Anne Laurent-Jaccard, de la Polyclinique universitaire de Lausanne.

Les chercheurs en matière d'obésité sont tous d'accord: «Un sujet ne peut perdre du poids que s'il absorbe moins d'énergie.» Selon le principe que la graisse rend gras, il faudrait avant tout abaisser la consommation des corps gras, qui constituent le plus grand fournisseur de calories dans l'alimentation.

Si l'on veut combattre avec succès l'obésité, il faut commencer par la reconnaître comme une maladie chronique. Alors qu'une maladie comme le diabète est en général comprise comme un coup du sort, l'obésité est perçue par le grand public, et souvent par les médecins, comme un mal dont le sujet est responsable. Cette pression psychologique est en outre aggravée par une diminution générale de sa qualité de vie.

Chez les personnes ayant un poids excessif ou étant obèses, une diminution de poids relativement modeste peut souvent être considérée comme un succès. Leur bien-être et leur santé s'améliore, les risques diminuent, les chances de voir s'installer un style de vie plus sain sur le long terme augmentent.

**Medpress**

## Le poids normal

L'obésité est une maladie chronique qui est définie au moyen du «Body-Mass-Index», qui indique le poids normal de l'individu. On le calcule en divisant le poids corporel par la taille au carré. Selon les normes internationales, un BMI entre 20 et 25 kg/m$^2$ indique un poids normal. On parle d'excès pondéral ou de surpoids lorsque le BMI se situe entre 25 et 30. En cas de BMI supérieur à 30, on se trouve en présence d'une obésité qu'il convient de traiter.