

# Habitudes alimentaires et santé

# Anticiper les enjeux sanitaires de l'alimentation : extrait d'un rapport d'office parlementaire

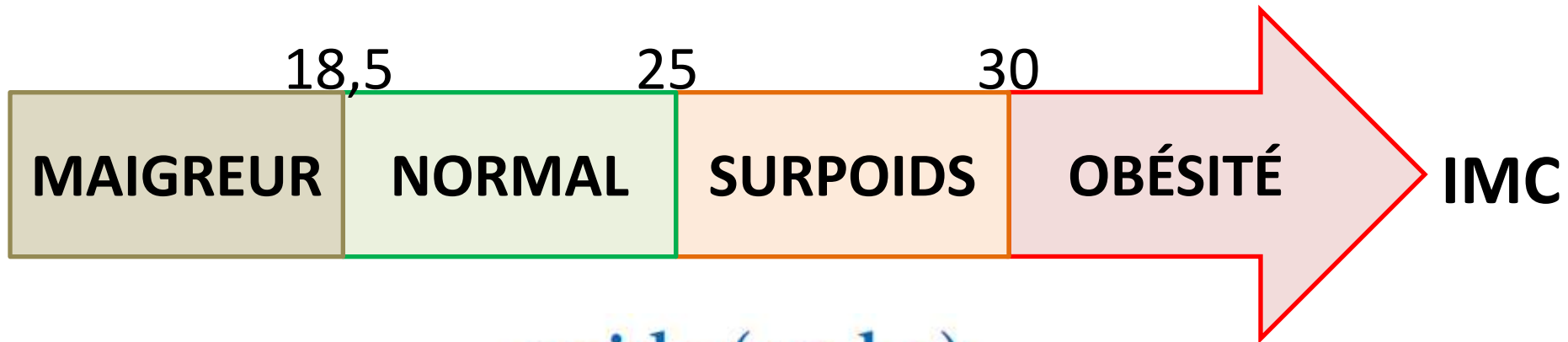
*Les conséquences sanitaires et financières de l'obésité en France :*

- *l'obésité accroît les risques de développer des pathologies létales.*
- *l'obésité engendre des coûts financiers considérables (4 % de la dépense de santé en France).*

# Surpoids et obésité

## Surpoids et obésité :

Accumulation anormale ou excessive de graisse corporelle pouvant nuire à la santé.



$$\text{IMC} = \frac{\text{poids (en kg)}}{\text{taille}^2 \text{ (en m}^2\text{)}}$$

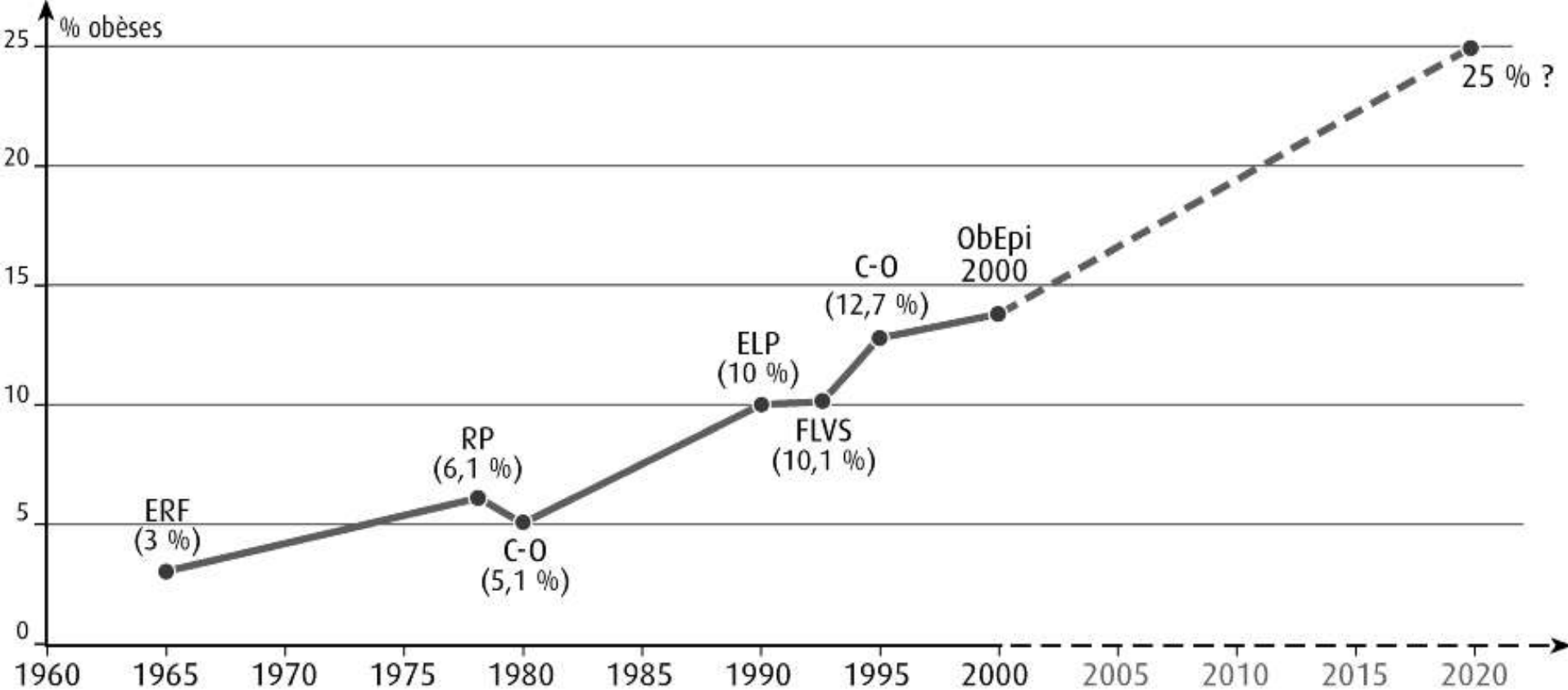
IMC : Indice de Masse Corporelle, valable seulement pour les personnes entre 16 et 70 ans

# Surpoids et obésité en quelques chiffres

**SURPOIDS OU SURCHARGE PONDÉRALE :**

$$25 \leq \text{IMC} < 30$$

**OBÉSITÉ :  $30 \leq \text{IMC}$**



ERF : Étude de Référence Française (données à 10 ans); RP : étude nutrition corpulence, Région Parisienne (7 à 12 ans); C-O : étude IRSA, Centre Ouest (10 ans); ELP : Étude Longitudinale Parisienne (8 ans); FLVS : Étude Fleurbaix Laventie Ville Santé (5 à 12 ans); ObEpi : enquête France entière.

Source : INSERM, *Rapport de synthèse 2001; Obésité : dépistage et prévention chez l'enfant.*

En 2006 en France :

- 12,4% d'adultes obèses
- 29,2% d'adultes en surpoids

⇒ Augmentation régulière du nombre d'obèses

# Surpoids et obésité : conséquences

## Diabète de type II

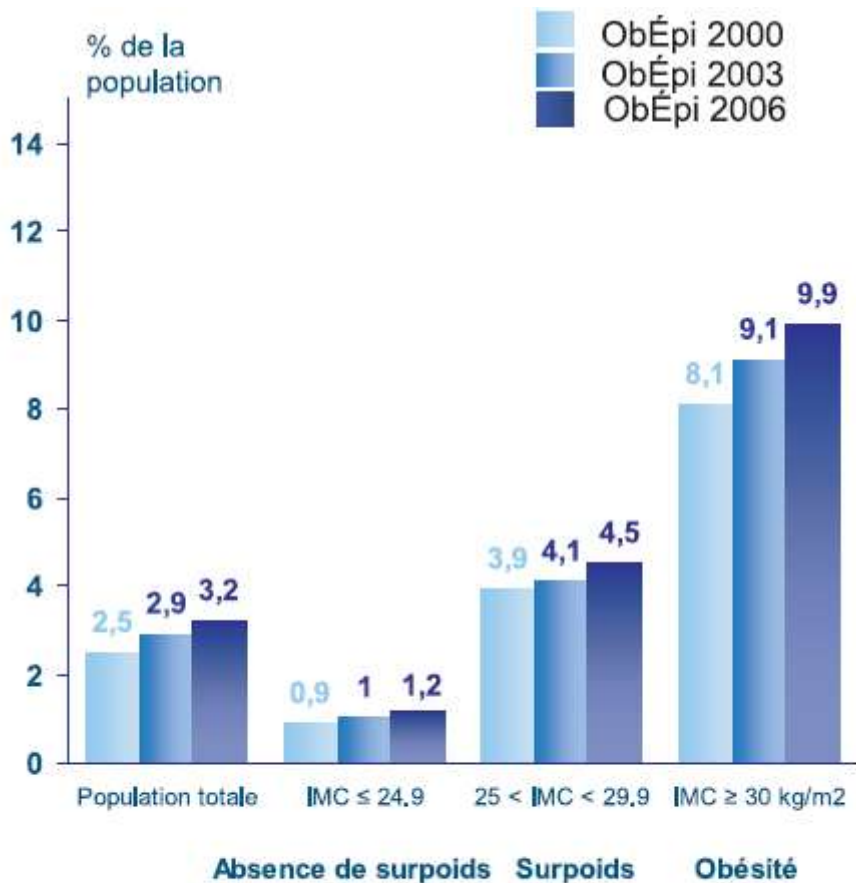


Figure : Prévalence des traitements du diabète de type II (sans insuline) en fonction de l'IMC

## Hypertension artérielle

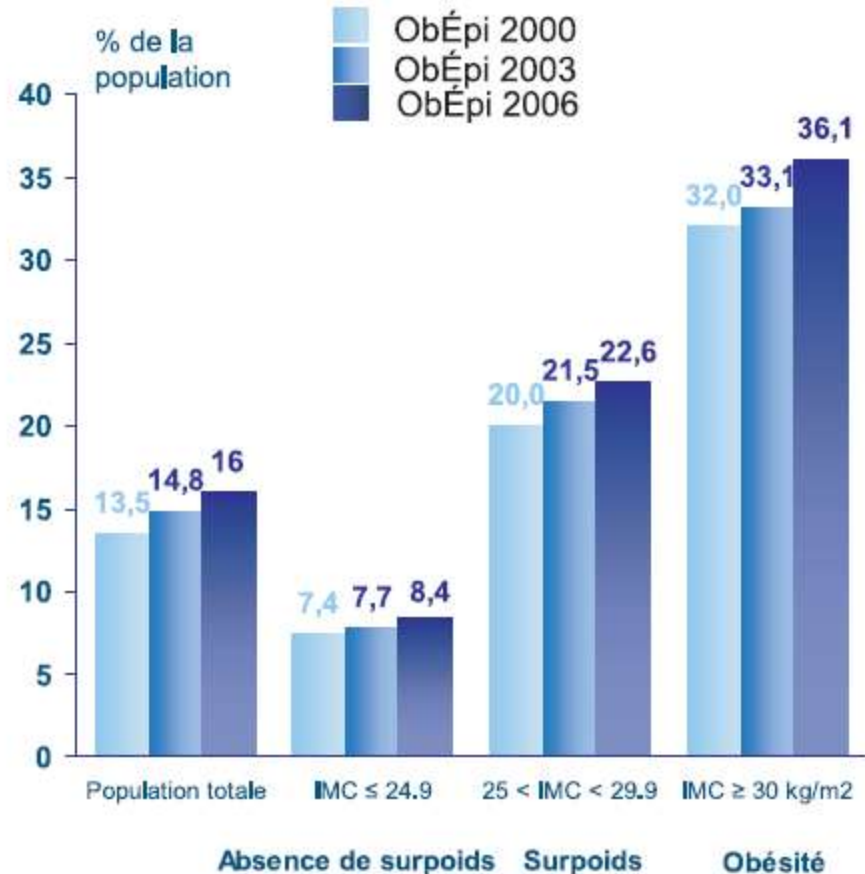


Figure : Prévalence du traitement de l'HTA en fonction de l'IMC depuis 2000

Source : Enquête ObEpi – Roche, 2006

# Surpoids et obésité : conséquences

**⇒ LES RISQUES POUR LA SANTÉ  
AUGMENTENT PROGRESSIVEMENT AVEC  
L'IMC.**

**⇒ RISQUES DE SURVENUES DE MALADIES  
NUTRITIONNELLES**

# Les maladies nutritionnelles

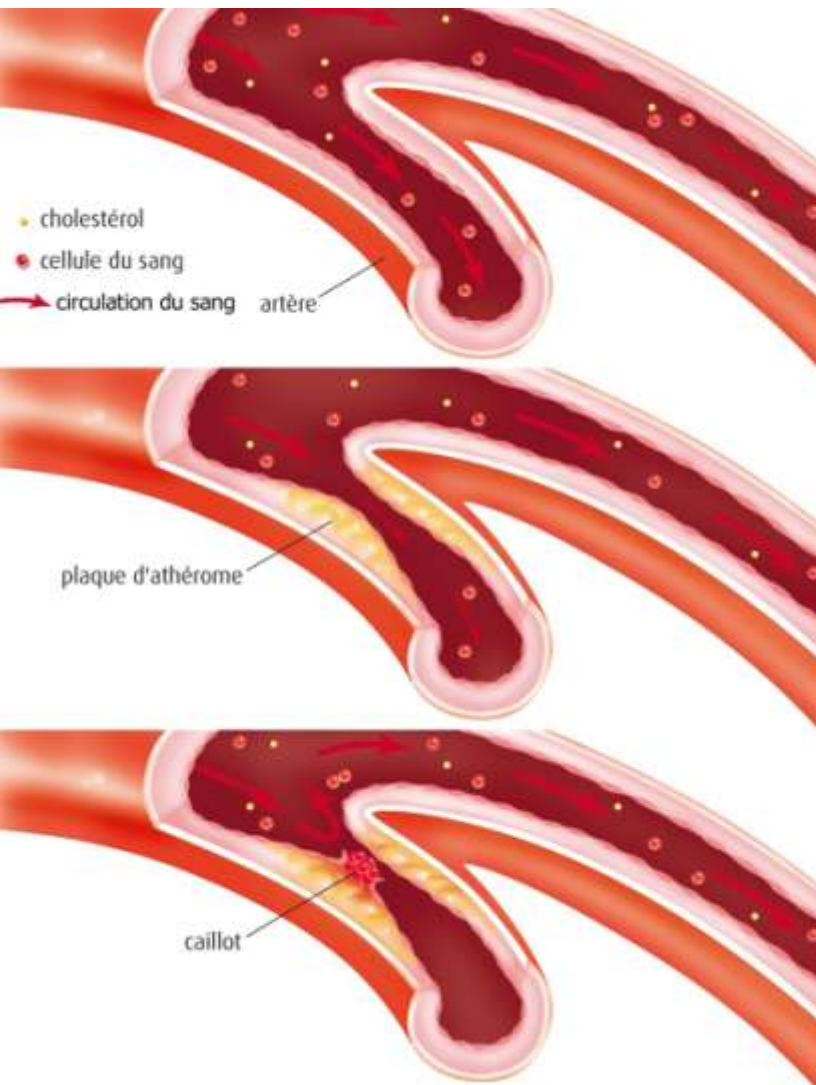
L'obésité et le surpoids augmentent le risque de développer des maladies nutritionnelles :

- diabète de type II,
- pathologies cardio-vasculaires
- troubles musculo-squelettiques : arthrose
- certains cancers (côlon, rectum)

**Maladies nutritionnelles : maladies d'origine alimentaire liées à des excès ou des carences**

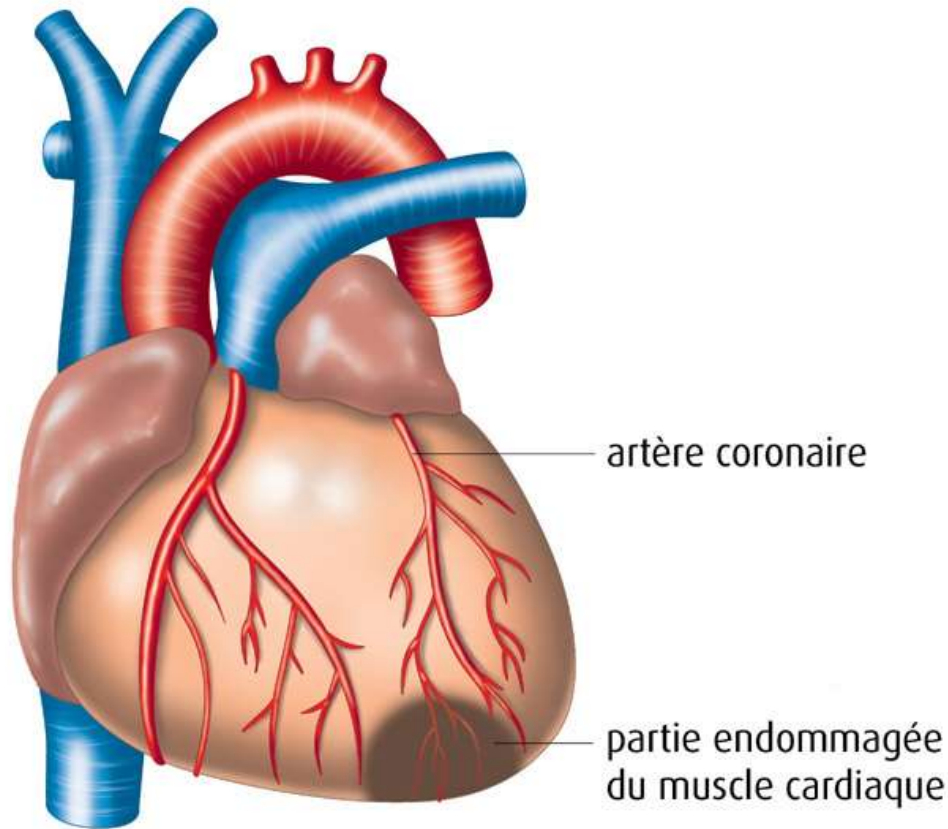


# Les maladies nutritionnelles : athérosclérose



Athérosclérose :  
atteinte des grosses  
et moyennes artères  
par une  
accumulation de  
graisses dans la paroi  
artérielle pouvant  
provoquer  
l'obstruction  
complète d'une  
artère

# Les maladies nutritionnelles : athérosclérose



Athérosclérose :  
peut provoquer  
l'obstruction complète  
d'une artère et  
entraîner la mort des  
tissus en aval  
(infarctus du  
myocarde ou cérébral)

*Source : Edition Didier 2008*

**Première cause de mortalité au niveau mondial**

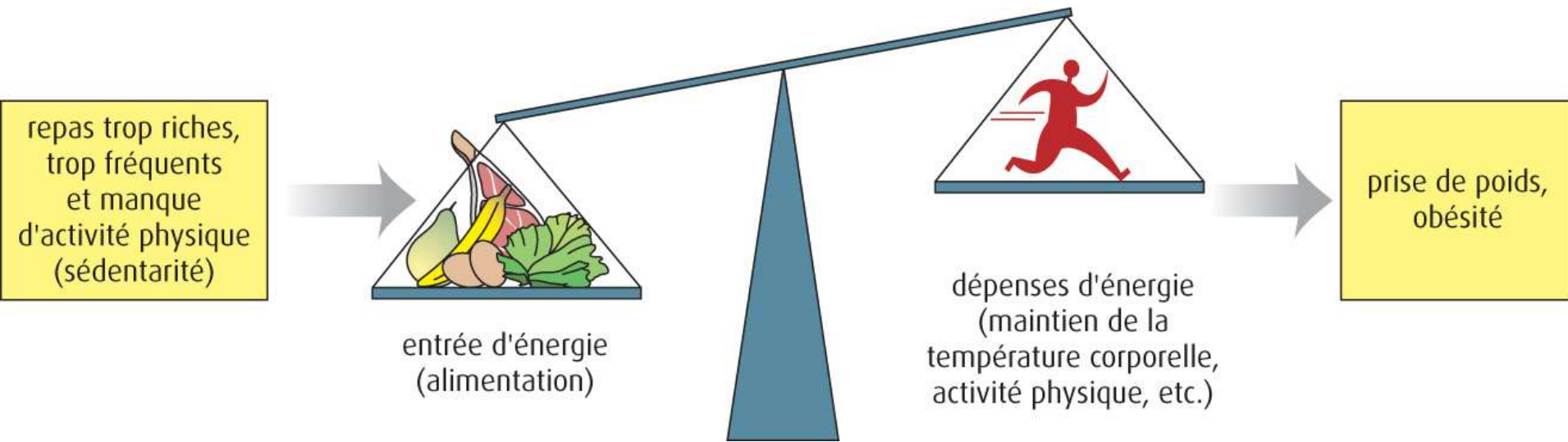
# Surpoids et obésité : conséquences

L'obésité entraîne une surmortalité

⇒ augmente le risque de nombreuses pathologies

Le surpoids semble entraîner une augmentation du nombre de décès prématurés mais ceux-ci peuvent être dus à d'autres facteurs (tabac...)

# Les causes de l'obésité

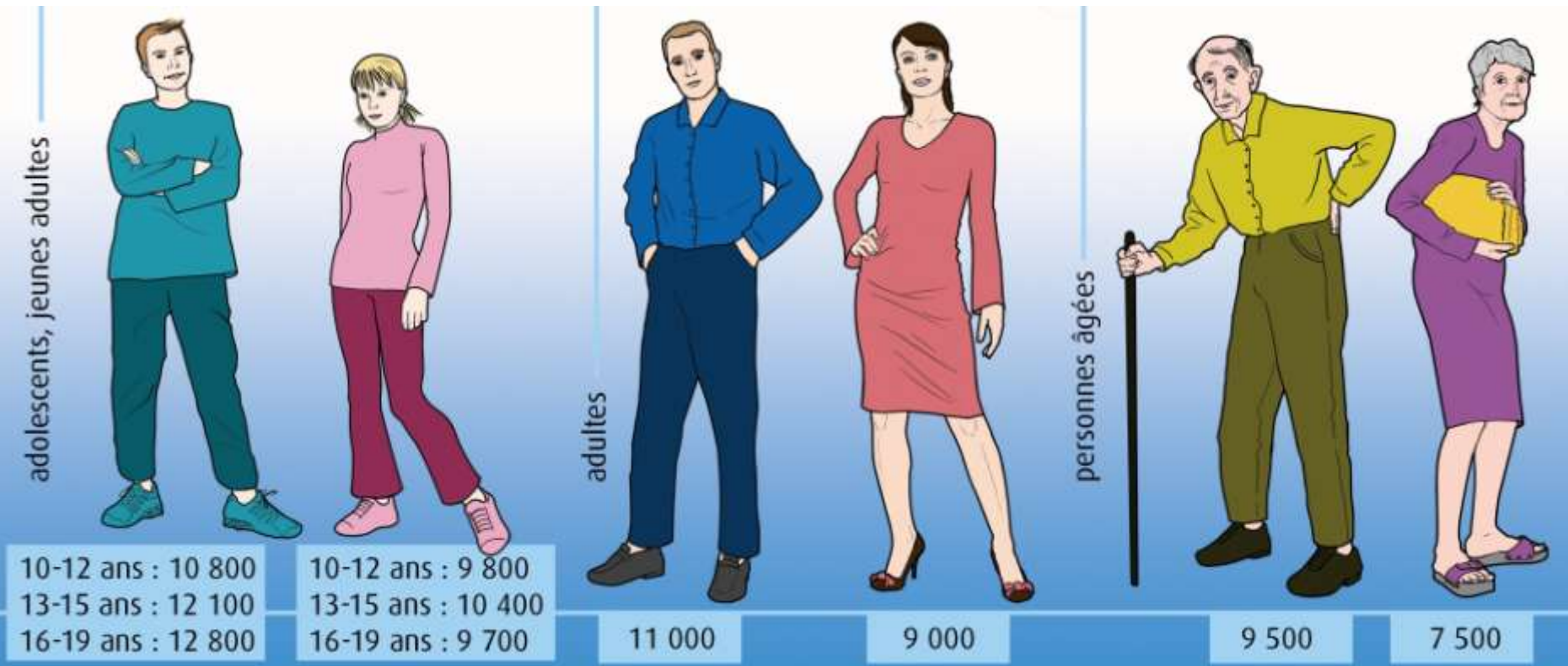


Source : Edition Didier 2008

Déséquilibre énergétique entre les calories consommées et dépensées :

- Changement d'alimentation : plus grande consommation d'aliments très caloriques riches en graisses et en sucres
- Sédentarisation (moins d'exercice physique)

# Comment éviter le surpoids et l'obésité ?



Doc. : Les besoins énergétiques au cours d'une journée ordinaire (en kJ/jour)

Source : Edition Didier 2008

Equilibrer son apport énergétique pour conserver un poids normal.



# Comment éviter le surpoids et l'obésité ?



*Extrait du guide alimentaire « La santé vient en mangeant - le guide alimentaire pour tous »*

limiter la consommation de graisses et consommer moins de graisses saturées.

limiter la consommation en sucres.

# Comment éviter le surpoids et l'obésité ?



*Extrait du guide alimentaire « La santé vient en mangeant - le guide alimentaire pour tous »*

Consommer davantage :

- de fruits et légumes,
- de légumineuses (fèves, lentilles, pois),
- de céréales complètes et de noix.