



Aide-mémoire N°311

## Obésité et surpoids

### Que sont l'obésité et le surpoids ?

Le surpoids et l'obésité se définissent comme une accumulation anormale ou excessive de graisse corporelle qui peut nuire à la santé.

L'indice de masse corporelle (IMC) est une mesure simple du poids par rapport à la taille couramment utilisée pour estimer le surpoids et l'obésité chez les populations et les individus adultes. Il correspond au poids divisé par le carré de la taille, exprimé en kg/m<sup>2</sup>.

L'IMC est la mesure la plus utile du surpoids et de l'obésité au niveau de la population car elle s'applique aux deux sexes et à toutes les tranches d'âge adulte. Il doit toutefois être considéré comme une indication approximative car il ne correspond pas nécessairement à la même masse grasseuse selon les individus.

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) définit le surpoids comme un IMC égal ou supérieur à 25 et l'obésité comme un IMC égal ou supérieur à 30. Ces seuils servent de repères pour une évaluation individuelle, mais il est attesté que le risque de maladies chroniques augmente progressivement au-delà d'un IMC de 21.

Les nouvelles normes OMS de croissance de l'enfant publiées en avril 2006 comprennent des courbes de l'IMC pour les nourrissons et les enfants jusqu'à l'âge de cinq ans. Il est toutefois difficile de mesurer le surpoids et l'obésité chez les enfants de cinq à 14 ans car il n'existe pas de définition universelle de l'obésité de l'enfant. L'OMS est en train de mettre au point une référence de croissance internationale pour les écoliers et les adolescents.

### Le surpoids et l'obésité en quelques chiffres

D'après les dernières estimations mondiales de l'OMS pour 2005 :

- environ 1,6 milliard d'adultes (âgés de 15 ans et plus) avaient un surpoids ;
- au moins 400 millions d'adultes étaient obèses.

L'OMS prévoit en outre que d'ici 2015, quelque 2,3 milliards d'adultes auront un surpoids et plus de 700 millions seront obèses.

Au moins 20 millions d'enfants de moins de cinq ans avaient un surpoids en 2005.

Autrefois considérés comme des problèmes propres aux pays à haut revenu, le surpoids et l'obésité augmentent de façon spectaculaire dans les pays à faible ou moyen revenu, surtout en milieu urbain.

### Quelles sont les causes de l'obésité et du surpoids ?

La cause fondamentale de l'obésité et du surpoids est un déséquilibre énergétique entre les calories consommées et dépensées. La fréquence de plus en plus grande de l'obésité et du surpoids dans le monde est due à plusieurs facteurs, dont :

- un changement d'alimentation observé à l'échelle mondiale : une plus grande consommation d'aliments très caloriques riches en graisses et en sucres mais pauvres en vitamines, en minéraux et autres micronutriments et;
- la tendance à faire moins d'exercice physique en raison de la nature de plus en plus sédentaire de nombreuses formes de travail, de l'évolution des modes de transport et de l'urbanisation.

### Quelles sont les conséquences les plus fréquentes du surpoids et de l'obésité ?

Le surpoids et l'obésité entraînent de graves conséquences pour la santé. Les risques augmentent progressivement avec l'IMC. Un indice de masse corporelle élevé est un important facteur de risque de maladies chroniques comme :

- les maladies cardiovasculaires (principalement cardiopathie et accident vasculaire cérébral), qui sont déjà la première cause de décès dans le monde (17 millions de morts par an) ;
- le diabète, qui a rapidement pris les proportions d'une épidémie mondiale. L'OMS prévoit que les décès dus au diabète augmenteront de plus de 50 % dans le monde au cours des dix prochaines années ;
- les troubles musculo-squelettiques, en particulier l'arthrose.
- certains cancers (endomètre, sein et colon).

L'obésité de l'enfant est associée à un risque accru de décès prématuré et d'incapacité à l'âge adulte.

Nombre de pays à faible ou moyen revenu sont aujourd'hui confrontés à une double charge de morbidité :

- Alors que les maladies infectieuses et la dénutrition continuent de sévir, les facteurs de risque de maladies chroniques comme l'obésité et le surpoids augmentent rapidement, surtout en milieu urbain.
- Il n'est pas rare de constater à la fois dénutrition et obésité dans un même pays, dans une même communauté voire dans un même ménage.
- Cette double charge tient à une mauvaise nutrition du fœtus, du nourrisson et du jeune enfant, à la consommation d'aliments riches en graisse, très caloriques mais pauvres en micronutriments et au manque d'exercice physique.

## Comment réduire la charge du surpoids et de l'obésité ?

Le surpoids et l'obésité, ainsi que les maladies chroniques dont ils sont la cause, peuvent en grande partie être évités.

Chacun peut veiller à :

- équilibrer son apport énergétique pour conserver un poids normal ;
- limiter l'apport énergétique provenant de la consommation de graisses et consommer moins de graisses saturées pour privilégier les graisses non saturées ;
- consommer davantage de fruits et légumes, de légumineuses, de céréales complètes et de noix ;
- limiter sa consommation de sucre et;
- faire davantage d'exercice physique, au moins 30 minutes d'exercice régulier d'intensité modérée presque tous les jours. Des efforts plus intenses sont parfois nécessaires pour éviter de prendre du poids.

La mise en œuvre de ces recommandations demande un engagement politique permanent et une collaboration entre de nombreux acteurs des secteurs public et privé. Les pouvoirs publics, les partenaires internationaux, la société civile, les organisations non gouvernementales et le secteur privé peuvent tous contribuer de façon essentielle à créer un environnement sain et à rendre financièrement abordables et facilement accessibles les produits nécessaires à une bonne alimentation. Ce dernier point est particulièrement important pour les membres les plus vulnérables de la société – les pauvres et les enfants – qui ont peu de choix concernant la nourriture qu'ils consomment et l'environnement dans lequel ils vivent.

Les progrès sanitaires pourraient être plus rapides partout dans le monde si l'industrie agro-alimentaire cherchait à réduire la teneur en graisse, en sucre et en sel des aliments préparés et la taille des portions, à proposer des produits innovants, sains et nutritifs et à revoir les pratiques actuelles de commercialisation.

## Stratégie de l'OMS pour prévenir le surpoids et l'obésité

Adoptée par l'Assemblée mondiale de la Santé en 2004, la Stratégie mondiale de l'OMS pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé définit les mesures nécessaires pour encourager les gens à avoir une alimentation saine et à faire régulièrement de l'exercice. La stratégie incite toutes les parties intéressées à agir aux niveaux mondial, régional et local pour réduire sensiblement la prévalence des maladies chroniques et leurs facteurs de risque communs, principalement une mauvaise alimentation et le manque d'exercice physique.

L'action de l'OMS concernant l'alimentation et l'exercice physique s'inscrit dans le cadre de la lutte contre les maladies chroniques que mène son Département Maladies chroniques et promotion de la santé. Le Département a pour objectifs stratégiques de plaider pour la promotion de la santé et la lutte contre les maladies chroniques ; de promouvoir la santé, en particulier celle des populations pauvres et défavorisées ; de ralentir la progression des facteurs de risque communs de maladies chroniques et d'inverser la tendance ; et de prévenir les décès prématurés et les incapacités imputables aux grandes maladies chroniques.

Cette action est complétée par celle du Département Nutrition pour la santé et le développement, qui a pour objectifs stratégiques de promouvoir une alimentation saine et d'améliorer l'état nutritionnel des populations, en particulier des personnes vulnérables, tout au long de leur existence, en apportant l'appui nécessaire aux pays pour qu'ils conçoivent et appliquent des politiques et programmes intersectoriels de portée nationale en matière d'alimentation et de nutrition afin de faire face à la double charge de morbidité liée à la nutrition et de contribuer à la réalisation des objectifs du Millénaire pour le développement (OMD).

### Pour plus d'informations:

WHO Media centre  
Téléphone: +41 22 791 2222  
Courriel: [mediainquiries@who.int](mailto:mediainquiries@who.int)

[Emplois](#) | [Chercher](#) | [Contacts](#) | [Suggestions](#) | [RSS](#) | [Confidentialité](#) | [Courriels frauduleux](#) |  
© OMS 2010 - Tous droits réservés