

SURPOIDS ET OBÉSITÉ DE L'ADULTE

CONSEILS AUX PROFESSIONNELLS DE SANTÉ POUR FAVORISER LA PERTE DE POIDS

1 ÉVALUER AVANT DE PRESCRIRE



- Réaliser une évaluation multidimensionnelle : histoire pondérale, alimentation, activité physique, sommeil, facteurs psychologiques et environnementaux, comorbidités, qualité de vie.
- Comprendre les causes et les déterminants de la prise de poids.

2 NE PLUS PRESCRIRE DE RÉGIMES RESTRICTIFS



- Déconseiller les régimes amaigrissants stricts : reprises pondérales fréquentes, perte de masse musculaire, risques de TCA*.
- Privilégier des modifications progressives, personnalisées et durables.

3 TRAVAILLER LES COMPORTEMENTS



- Régularité des repas.
- Reconnaissance de la faim et de la satiété.
- Réduction des prises alimentaires automatiques.
- Diminution du grignotage émotionnel.
- Amélioration de la qualité alimentaire et choix d'aliments rassasiants.

4 PRESCRIRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE



- Recommander une activité physique régulière et adaptée.
- Diminuer la sédentarité au quotidien.
- Bénéfices : diminution de la masse grasse, maintien musculaire, amélioration de la santé et de la qualité de vie.

5 FIXER DES OBJECTIFS RÉALISTES



- Viser une perte de poids modérée et progressive (5 à 10 % du poids initial).
- Se concentrer sur l'amélioration de la santé : glycémie, tension artérielle, mobilité, sommeil, qualité de vie, douleurs...

6 ASSURER UN SUIVI PROLONGÉ



- L'obésité est une maladie chronique.
- Programmer des consultations régulières.
- Réévaluer, ajuster les objectifs et maintenir l'accompagnement dans la durée.

7 RECHERCHER LES TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE



- Dépister l'hyperphagie boulimique.
- Repérer les compulsions alimentaires et les pertes de contrôle.
- Identifier les alternances restriction / excès.

8 ADOPTER UNE POSTURE BIENVEILLANTE



- Utiliser une approche centrée sur le patient et la décision partagée.
- Éviter les jugements et la culpabilisation.
- Valoriser chaque progression, même minime.



L'OBJECTIF :

Améliorer durablement la santé et la qualité de vie en agissant sur les habitudes de vie, les comportements et l'activité physique, plutôt que sur la seule perte de poids.

LEVERS CLÉS :



Alimentation équilibrée



Activité physique



Sommeil de qualité



Gestion des émotions



Suivi et soutien long cours

* TCA : troubles du comportement alimentaire

ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE ET POIDS :

Deux concepts complémentaires mais distincts

Virginie Bonomo
Diététicienne-Nutritionniste

1. ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE = SANTÉ

Des repères pour chaque jour

2 FRUITS PAR JOUR

- Crus, cuits, nature, en compote ou au jus
- Frais, surgelés ou en conserve



À CHAQUE REPAS DES FÉCULENTS

- Privilégier les céréales complètes, le pain complet, les légumineuses
- Selon l'appétit et l'activité physique



BOIRE DE L'EAU
TOUT AU LONG
DE LA JOURNÉE



DE LA VIANDE, DU POISSON OU DES ŒUFS

1 fois par jour. Alternier la viande, le poisson (et autres produits de la pêche) et les œufs. Privilégier la volaille. Limiter les produits transformés en viande.

AU MOINS 5 PORTIONS
DE LÉGUMES PAR JOUR



- Crus, cuits, nature, préparés
- Frais, surgelés ou en conserve

1 À 2 FOIS PAR JOUR
DES PRODUITS
LAITIERS



- Lait, yaourt, fromage blanc, petit-suisse, fromage



Limiter le sel
et les produits salés



Limiter le sucre
et les produits sucrés



Limiter l'alcool



Pratiquer
quotidiennement
une activité physique

À CHAQUE
REPAS PRINCIPAL

1 FÉCULENT
+ 1 SOURCE DE PROTÉINES
= 1 REPAS ÉQUILIBRÉ



Une alimentation équilibrée apporte à l'organisme les nutriments nécessaires à son fonctionnement et améliore la santé, même en l'absence de perte de poids.

2. POIDS = BALANCE ÉNERGÉTIQUE

Le poids dépend de l'équilibre entre les entrées et les sorties d'énergie.

ENTRÉES ÉNERGÉTIQUES
(alimentation)



SORTIES ÉNERGÉTIQUES
(dépenses)



Métabolisme de base
+ activité physique
+ thermogénèse

VS



Excédent énergétique

→ stockage (prise de poids)



Déficit énergétique

→ déstockage (perte de poids)



Équilibre énergétique

→ stabilité pondérale

Le poids corporel dépend principalement de cette balance énergétique.

3. LE CORPS SAIT S'AJUSTER

L'INTÉRÊT DES REPAS RÉGULIERS



Repas réguliers
(3 repas / jour
en moyenne)



Meilleure perception
de la faim
et de la satiété



Débuter le repas
avec faim



S'arrêter de manger
quand la satiété
est atteinte



Le corps adapte
naturellement les apports
aux besoins

LE CORPS EST CAPABLE D'ADAPTER SES BESOINS EN FONCTION DES DÉPENSES

Le corps possède des mécanismes de régulation :

- faim
- satiété
- appétit
- adaptation aux dépenses énergétiques

Chez la majorité des individus, lorsque ces signaux sont préservés, les apports alimentaires peuvent s'ajuster naturellement aux besoins énergétiques.



À retenir : Une alimentation équilibrée vise d'abord la santé.

La variation du poids dépend principalement de la balance énergétique.

Le respect des signaux alimentaires et la régularité des repas favorisent l'autorégulation des apports.

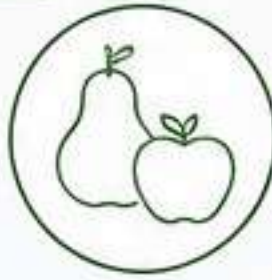
L'ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

DES REPÈRES POUR CHAQUE JOUR

Virginie Bonomo
Diététicienne-Nutritionniste

2 FRUITS PAR JOUR

- Crus, cuits, nature, en compote ou au jus
- Frais, surgelés ou en conserve

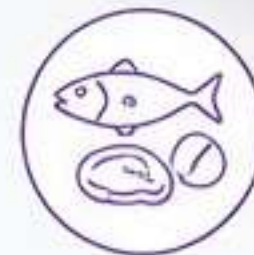


À CHAQUE REPAS DES FÉCULENTS

- Privilégier les céréales complètes, le pain complet, les légumineuses
- Selon l'appétit et l'activité physique



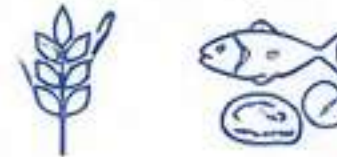
**BOIRE DE L'EAU
TOUT AU LONG
DE LA JOURNÉE**



DE LA VIANDE, DU POISSON OU DES ŒUFS

1 fois par jour. Alternier la viande, le poisson (et autres produits de la pêche) et les œufs. Privilégier la volaille. Limiter les produits transformés en viande.

**À CHAQUE
REPAS PRINCIPAL**
1 FÉCULENT
+ 1 SOURCE DE PROTÉINES
= 1 REPAS ÉQUILIBRÉ



AU MOINS 5 PORTIONS DE LÉGUMES PAR JOUR

- Crus, cuits, nature, préparés
- Frais, surgelés ou en conserve



1 À 2 FOIS PAR JOUR DES PRODUITS LAITIERS

- Lait, yaourt, fromage blanc, petit-suisse, fromage



Limiter le sel
et les produits salés



Limiter le sucre
et les produits sucrés



Limiter l'alcool



Pratiquer
quotidiennement
une activité physique

À RETENIR

Privilégier la diversité des aliments, le fait maison et prendre du plaisir à manger.
Maintenir un poids corporel dans la norme (IMC 18,5-25 kg/m²).

Sources :

- HAS - Stratégie nationale de santé 2018-2022
- SFNCM - Le guide alimentaire pour tous, 2021

ÉPIGÉNÉTIQUE ET OBÉSITÉ

L'influence de l'environnement sur l'expression de nos gènes

Virginie Bonomo
Diététicienne-Nutritionniste



QU'EST-CE QUE L'ÉPIGÉNÉTIQUE ?

L'épigénétique correspond à l'ensemble des mécanismes qui modifient l'activité des gènes sans changer la séquence de l'ADN. Ces modifications peuvent être réversibles et influencées par l'environnement et le mode de vie.



EN RÉSUMÉ

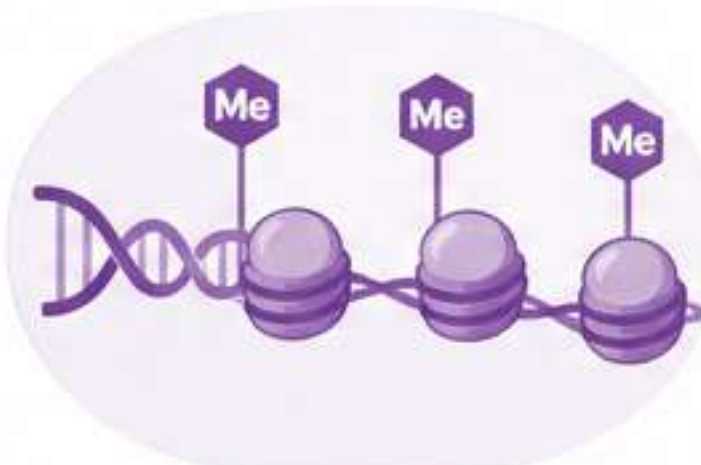
Nos gènes ne sont pas notre destin. L'environnement et le mode de vie peuvent activer ou désactiver certains gènes impliqués dans le stockage des graisses, l'appétit, la dépense énergétique...

COMMENT L'ENVIRONNEMENT AGIT SUR NOS GÈNES

ENVIRONNEMENT

-  Vie in utero
-  Petite enfance
-  Alimentation
-  Sédentarité
-  Stress, sommeil
-  Polluants, tabac...

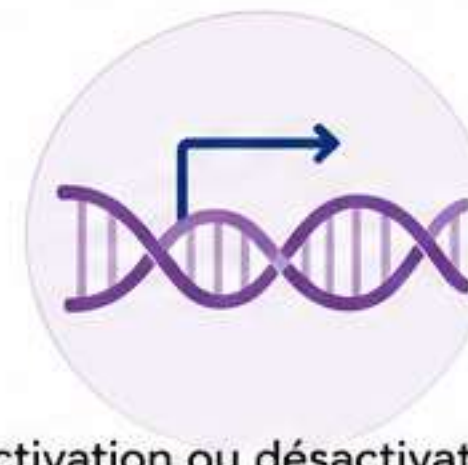
MODIFICATIONS ÉPIGÉNÉTIQUES



Exemples : méthylation de l'ADN, modifications des histones, ARN non codants...



MODIFICATION DE L'EXPRESSION DES GÈNES



Activation ou désactivation de gènes impliqués dans : l'appétit, le stockage des graisses, la dépense énergétique...



CONSÉQUENCES POTENTIELLES



Risque accru de prise de poids et de développement de l'obésité et de maladies associées



DES LEVIERS D'ACTION À TOUS LES ÂGES DE LA VIE

Une alimentation équilibrée, l'activité physique régulière, un sommeil de qualité, la gestion du stress et l'éviction du tabac et des polluants peuvent favoriser des modifications épigénétiques bénéfiques pour la santé.

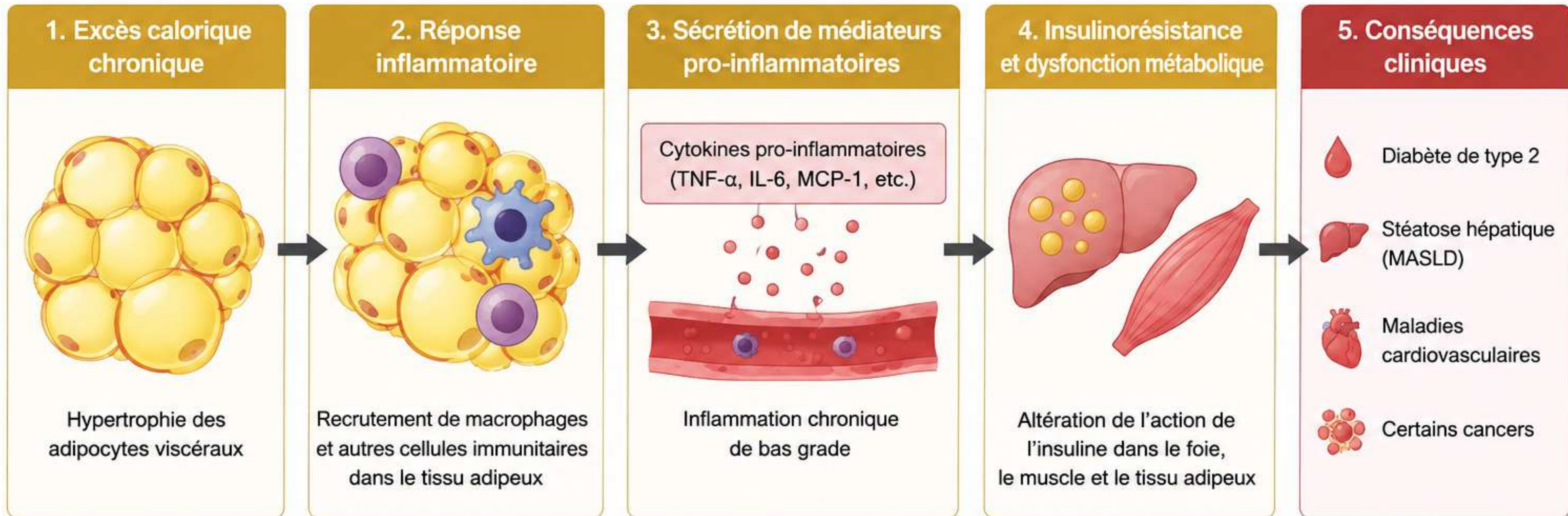


Sources :

- HAS – Stratégie nationale de santé 2018-2022
- SFNCM – Le guide alimentaire pour tous, 2021

Inflammation de bas grade de la graisse viscérale

Mécanismes et conséquences métaboliques



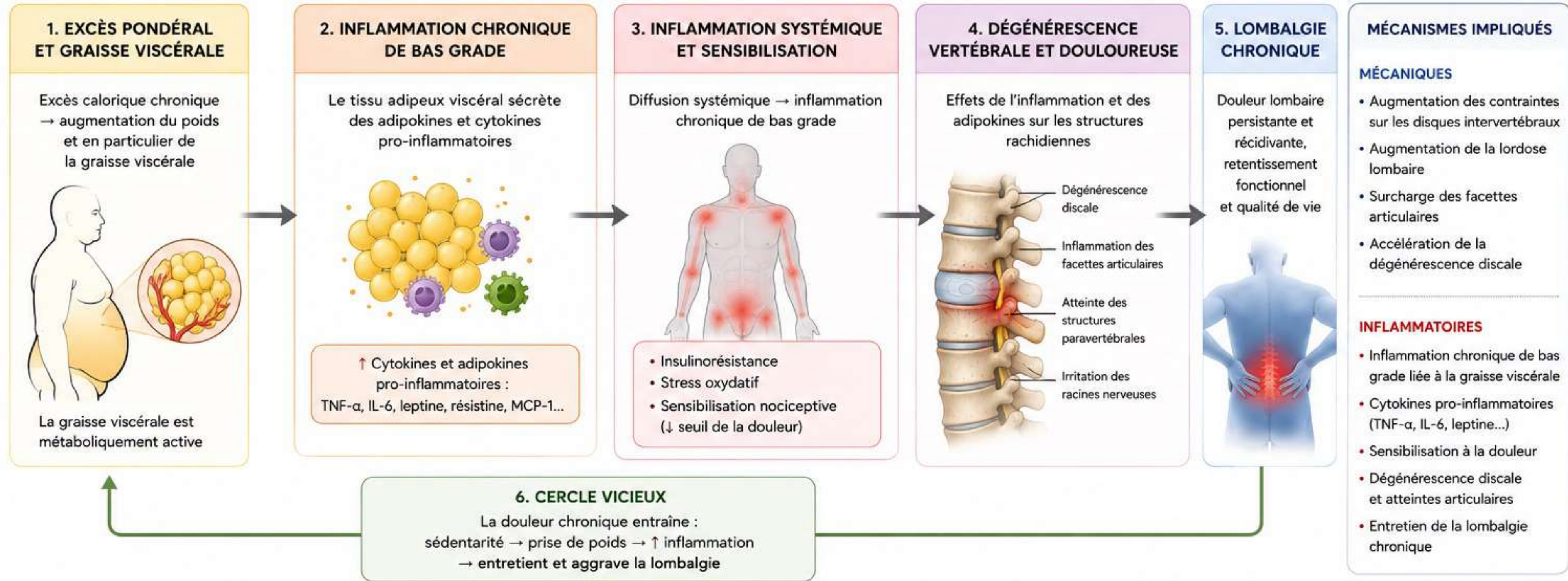
À retenir

La graisse viscérale en excès n'est pas seulement un organe de stockage : c'est un organe actif qui sécrète des substances pro-inflammatoires. Cette inflammation chronique de bas grade joue un rôle clé dans le développement des maladies métaboliques et cardiovasculaires associées à l'obésité.

⊕ **Facteurs aggravants** : sédentarité, alimentation déséquilibrée, manque de sommeil, stress chronique, tabac.

MÉCANISME LIEN POIDS – INFLAMMATION – LOMBALGIE

De l'excès de tissu adipeux à la lombalgie chronique via l'inflammation chronique de bas grade



Le lien entre obésité et lombalgie ne peut pas être expliqué uniquement par la surcharge mécanique. L'inflammation chronique de bas grade joue un rôle clé dans la sensibilisation à la douleur et la dégénérescence des structures rachidiennes.



Les personnes en situation d'obésité ont un risque de lombalgie chronique environ **1,4 à 1,7 fois supérieur** à celui des personnes de poids normal.^{1,2}

SOURCES SCIENTIFIQUES

1. Fernandes L, Hagen KB, Bijlsma JWW, Andreassen O, et al. Low back pain, obesity, and inflammatory markers: a systematic review. *Spine (Phila Pa 1976)*. 2018;43(14):E765-E777. doi:10.1097/BRS.0000000000002410. PMID: 29650079; PMCID: PMC5931150.
2. Shiri R, Karppinen J, Leino-Arjas P, Solovieva S, Viikari-Juntura E. The association between obesity and low back pain: a meta-analysis. *Am J Epidemiol*. 2010;171(2):135-154. doi:10.1093/aje/kwp356. PMID: 20035027.
3. Ruiz-Fernández C, De la Puente B, Miguélez EM, et al. Molecular Relationships among Obesity, Inflammation and Intervertebral Disc Degeneration. *Int J Mol Sci*. 2019;20(22):5560. doi:10.3390/ijms20225560. PMID: 31677416; PMCID: PMC6515363.
4. Hotamisligil GS. Inflammation and metabolic disorders. *Nature*. 2006;444(7121):860-867. doi:10.1038/nature05485. PMID: 17167474.

Abréviations : TNF-α = Tumor Necrosis Factor alpha ; IL-6 = Interleukine 6 ; MCP-1 = Monocyte Chemoattractant Protein-1.