



# Surpoids et obésité

Le surpoids et l'obésité sont souvent la conséquence d'un apport alimentaire trop important et d'une dépense énergétique insuffisante. Ils peuvent être liés à des troubles du comportement alimentaire, des problèmes métaboliques ou une mauvaise hygiène de vie.



Bsfp

## → Comment savoir si on est en surpoids?

### ▶ Deux outils sont essentiels :

- l'indice de masse corporelle ou IMC est le rapport entre le poids en kilo et la taille en m<sup>2</sup>.

Exemple :  $86 \text{ kg} / (1,72 \text{ m})^2 = \text{surpoids}$ , car l'IMC est égal à 29,06

IMC inférieur à 18,5	Maigre malade
IMC entre 18,5 et 25	Poids normal
IMC entre 25 et 30	Personne en surpoids
IMC supérieur à 30	Individu obèse

- Le tour de taille à hauteur du nombril et des hanches en position normale, sans rentrer le ventre :

Tour de taille	Femmes	Hommes
Normal	Jusqu'à 80 cm	Jusqu'à 94 cm
Élevé	De 80 à 88 cm	De 94 à 102 cm
Trop élevé	Supérieur à 88 cm	Plus de 102 cm

Un périmètre abdominal élevé augmente le risque d'être atteint de maladies cardiovasculaires ou métaboliques comme le diabète.

## → L'obésité est-elle une maladie?

- ▶ La reconnaissance par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) de l'obésité comme une maladie remonte à 1998. Les facteurs favorisant l'obésité sont multiples : terrain génétique, dérèglement hormonal, mauvaises habitudes alimentaires, manque d'activité... Par ailleurs l'intolérance à la frustration et le stress poussent au grignotage et à une alimentation déséquilibrée.

## → Quelles en sont les conséquences?

- ▶ Le surpoids et l'obésité entraînent des complications à plus ou moins long terme : troubles cardiaques (infarctus, AVC...), respiratoires (essoufflement, apnées du sommeil), hépatiques, sexuels et reproducteurs (perturbation des cycles, déficit en testostérone), ostéo-articulaires (arthrose), métaboliques (diabète), mais aussi des problèmes psychosociaux (isolement, discrimination, dépression...).

## CHIFFRES

- 29,2 % des Français sont en surpoids.
- 12,4 % sont obèses, ce qui représente 5,9 millions de personnes.



Henri Cacchia-Thermes Aix

**Cinq stations thermales en France sont engagées dans une étude scientifique visant à évaluer l'efficacité des cures dans la prise en charge du surpoids et de l'obésité: Brides-les-Bains, Capvern, Vals, Vichy, Vittel.**

**Pour en savoir plus**  
[www.france-thermale.org](http://www.france-thermale.org)

### → Traitements appropriés

► Il s'agit de retrouver à la fois des règles diététiques et le plaisir de manger: un programme alimentaire adapté est proposé par le médecin (nutritionniste) et suivi par le diététicien. Il s'associe à une bonne hygiène de vie et notamment à la pratique d'une activité physique régulière, au moins 30 minutes par jour. D'autres modes de prise en charge peuvent être associés:

- un soutien psychologique pour une prise en charge globale;
- dans des cas bien précis une prescription médicamenteuse peut aider à l'élimination des graisses;
- une cure thermale dans une station spécialisée;
- le traitement des complications de santé associées;
- la chirurgie de l'obésité avec la pause d'un anneau gastrique qui permet de réduire la quantité alimentaire absorbée.

### → Une cure thermale, c'est l'assurance d'une prise en charge globale

► Le thermalisme est fondé sur un élément essentiel: l'eau. Elle est utilisée:

- **en cure de boisson** selon les stations, prescrite par le médecin thermal pour son caractère coupe-faim et diurétique;
- **en massage**, douche à jet, bain, aérobain pour ses particularités biologiques. Elle tonifie la circulation sanguine et agit sur les dépôts cellulitiques;
- **en piscine** pour ses qualités physiques. En effet le corps est plus léger dans l'eau. L'eau thermale permet de retrouver des sensations et d'évoluer en « apesanteur », favorisant la mobilité et l'exercice surtout chez les patients à mobilité réduite;
- **en association avec des soins** comme le drainage lymphatique qui désengorge les tissus et redonne à la peau un peu de souplesse.

► Pour accompagner l'amaigrissement, les stations thermales proposent et organisent:

- des conférences sur les sujets concernant l'alimentation, les repas, le fonctionnement de l'organisme;
- un encouragement à l'activité physique (marche, golf, gymnastique douce, aquagym).

► Des professionnels sont disponibles: médecin thermal (trois rendez-vous), diététicienne, psychologue, kinésithérapeute...