

JOURNÉE MONDIALE DE L'OBÉSITÉ - LUNDI 04 MARS 2024

L'obésité, nous en avons tous entendu parler et nous avons tous nos idées reçues sur cette maladie. Car oui, c'est bien une maladie dont l'origine est multiple et complexe : facteurs environnementaux, sociaux, génétiques, hormonaux... et bien d'autres.

Le surpoids et l'obésité concernent presque 1 français sur 2. Prévenir et freiner l'évolution de la maladie sont aujourd'hui des priorités car les conséquences de l'obésité peuvent avoir un retentissement sur tous les aspects de la santé : conséquences physiques (maladies associées comme le diabète de type II, maladies cardiovasculaires, troubles articulaires par exemple) mais aussi conséquences sociales et psychiques (discrimination, atteintes de l'estime de soi...).

La prévention et la prise en charge passent notamment par un travail sur nos habitudes de vie : bien manger, limiter au maximum les produits ultra-transformés, bouger quotidiennement, dormir, s'aérer, prendre du temps pour soi, créer du lien social, diminuer son niveau de stress, limiter les écrans... autant de petits pas à réaliser pour se sentir aussi bien dans son corps que dans sa tête. L'obésité, pas si simple finalement...

Pour y voir plus clair et briser les idées reçues qui nous poussent à adopter certains comportements inadaptés à nos besoins : il faut S'INFORMER.

Toutes les solutions ne sont pas sur internet, on y trouve à boire et à manger comme dit l'expression, et pas toujours de bonne qualité. Renseignez-vous auprès des professionnels de santé, des institutions officielles et sur les offres proposées près de chez vous. De nombreuses structures et associations œuvrent pour nous apporter de l'information.

Rédactrice : Virginie ROMAN

*Diététicienne spécialisée à Salon-de-Provence
le 04 mars 2024*

À l'occasion de la journée mondiale de l'obésité 2024

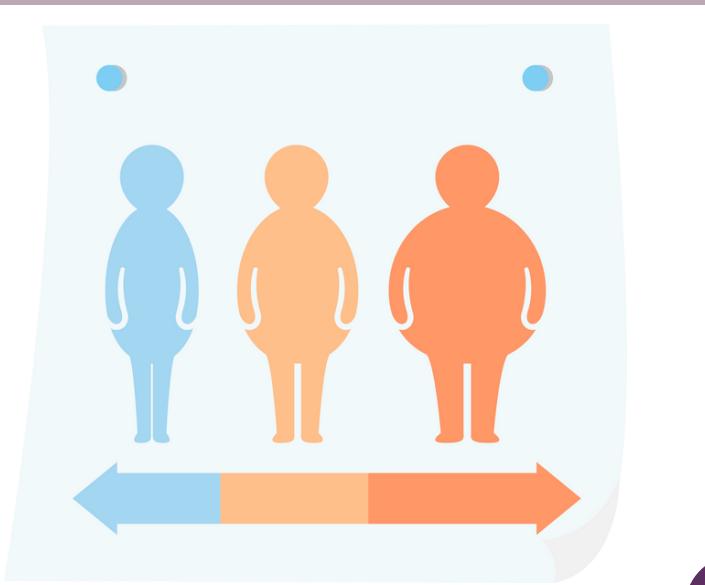
JOURNÉE MONDIALE DE L'OBÉSITÉ

Lundi 4 mars 2024

Le surpoids et l'obésité sont définis comme une accumulation anormale ou excessive de graisse, qui nuit à la santé.

En France, elles représentent un enjeu majeur de santé publique car :

- L'obésité concerne plus de 8 millions de personnes.
- L'OMS a qualifié l'obésité de première épidémie non infectieuse de l'histoire
- Elles peuvent entraîner de nombreuses complications comme le diabète de type 2, des accidents cardiovasculaires, des troubles musculaires ou articulaires, ou encore des problèmes respiratoires comme l'apnée du sommeil. L'obésité augmenterait aussi le risque de développer certains cancers.
- On parle d'obésité pour les personnes dont le poids est égal ou supérieur à 30 % ou plus de leur IMC de base.



13%

Selon l'Organisation mondiale de la santé, 39% des adultes dans le monde sont en surpoids et 13% sont obèses. Le nombre de cas d'obésité a presque triplé depuis 1975.

Les complications associées, en particulier le diabète de type 2, les maladies cardiaques et les cancers entraînent le décès d'au moins 2,8 millions personnes chaque année.

En France, en 2020, l'obésité concernait 19% des adultes dont 2% d'obésité de grade III : des chiffres en progression constante.



LES OBJECTIFS DE CETTE JOURNÉE

SENSIBILISER

Mobiliser les énergies et sensibiliser les mentalités afin de faire évoluer la vision du public en luttant contre les idées reçues.

UN CHANGEMENT DE REGARD

En modifiant la façon dont l'obésité est abordée et perçue dans la société, nous encourageons les gens à devenir des défenseurs de la cause, à respecter les victimes de l'obésité et à stopper la discrimination.

SOURCE : JOURNÉE MONDIALE CONTRE L'OBÉSITÉ

POUR LES PROFESSIONNELS, QUELLES ACTIONS MENER ?



SOUTENIR LA RECHERCHE

En soutenant la recherche, nous améliorons la compréhension de ses causes et nous développons les actions nécessaires pour la soigner.



BRISER LES TABOUS

Il faut changer le regard que la société porte aux personnes en surpoids et obèses. Notamment en arrêtant les discriminations et en défendant cette cause.



RENDRE L'ENVIRONNEMENT PLUS SAIN

Que les choix alimentaires les plus sains deviennent les plus accessibles, disponibles, et bon marché.

QUELQUES CHIFFRES CLÉS

800

800 millions de personnes vivent avec cette maladie. Aujourd'hui, dans toutes les régions à l'exception de l'Afrique subsaharienne et de l'Asie, les personnes obèses sont plus nombreuses que les personnes en insuffisance pondérale.

2013

Composée de 192 états, les membres de l'organisation ont adopté en 2013 une résolution qui permettrait de lutter plus efficacement contre ces maladies et de réduire le nombre de décès provoqués par l'obésité.

Association InterCAMSP

28 rue Chanzy

13300 Salon de Provence

04 86 64 81 92

contact@intercamsp.fr