

FICHE D'INFORMATION SUR L'OBÉSITÉ

1

QU'EST-CE QUE L'OBÉSITÉ?

L'Organisation Mondiale de la Santé définit l'obésité comme « une accumulation anormale ou excessive de graisse corporelle qui représente un risque pour la santé. » Elle est principalement mesurée par l'IMC, bien qu'il existe d'autres méthodes, telle que le tour de taille qui, prisent avec l'IMC, peuvent être plus précises.

2

L'OBÉSITÉ EST UNE MALADIE

Elle est causée par divers facteurs, notamment la biologie, la santé mentale, le risque génétique, l'environnement, l'accès aux soins de santé et l'accès à des aliments ultra-transformés. L'obésité n'est pas due à un manque de volonté. Apprenez-en davantage sur les racines de l'obésité sur le site Web

3

L'OBÉSITÉ EST UN FACTEUR DE RISQUE

Les personnes atteintes d'obésité sont plus exposées à d'autres maladies chroniques comme le diabète, les maladies cardiovasculaires et certains cancers. L'obésité est également un facteur de risque de complications du COVID-19.

4

'MANGEZ MOINS, BOUGEZ PLUS' NE « RÉPARE » PAS L'OBÉSITÉ

« Manger moins, bouger plus » implique que la perte de poids est juste une question de régime et d'exercice, ignorant les autres facteurs de l'obésité. Bien que l'activité physique joue un rôle important dans la santé globale et puisse être utilisée dans le contexte d'interventions globales de gestion du poids et de stratégies de prévention, l'exercice seul n'est pas un traitement efficace de l'obésité.

5

LA STIGMATISATION DE POIDS EST DANGEREUSE

Dans de nombreux pays, les personnes atteintes d'obésité sont régulièrement blâmées pour leur maladie. La stigmatisation du poids renforce l'hypothèse selon laquelle l'obésité n'est qu'une responsabilité individuelle. Cela peut nuire au bien-être mental et physique et peut empêcher les gens de chercher les soins médicaux nécessaires. Bien que la stigmatisation diffère selon les régions du monde, une chose est claire : faire l'expérience d'un biais systématique n'aide pas les gens à adopter des modes de vie plus sains. Au contraire, cela peut rendre les choses plus difficiles. Apprenez-en davantage sur l'impact de la stigmatisation.

6

LES INDIVIDUS NE SONT PAS À BLÂMER POUR LEUR OBÉSITÉ

L'obésité est souvent la conséquence de forces externes à un individu. Les facteurs biologiques et génétiques exposent certains d'entre nous à un plus grand risque. Nos environnements physiques et sociaux ont un impact sur notre capacité à mener une vie saine et nous exposent à des aliments malsains qui sont conçus pour nous faire manger plus. L'obésité est le résultat de facteurs biologiques, génétiques et environnementaux complexes.

7

L'OBÉSITÉ N'EST PAS SEULEMENT UNE QUESTION DE POIDS

Le poids est un indicateur de l'obésité, mais le traitement de l'obésité consiste à améliorer la santé globale, pas seulement à perdre du poids. Il est possible qu'une personne ayant un IMC plus élevé gère sa maladie et vive à un « poids sain ».

8

L'OBÉSITÉ N'EST PLUS UNE MALADIE DES PAYS RICHES

L'obésité augmente désormais le plus rapidement dans les pays à revenu faible et intermédiaire. Beaucoup font face de manière simultanée au surpoids/obésité et à la sous nutrition. L'obésité est particulièrement répandue dans les communautés les plus pauvres et les plus vulnérables.

9

L'OBÉSITÉ DES ENFANTS PEUT ET DOIT ÊTRE PRÉVENUE ET TRAITÉE

L'obésité infantile a presque doublé tous les 10 ans. Cela peut profondément affecter la santé physique, le bien-être social et émotionnel des enfants et leur estime de soi. Elle est associée à de mauvais résultats scolaires et à une qualité de vie inférieure. Elle se poursuit également souvent à l'âge adulte, de sorte que la prévention et le traitement sont essentiels pour arrêter une augmentation mondiale de l'obésité. L'éducation est nécessaire pour soutenir une alimentation appropriée pour les enfants.



2X

PERSONNES

Les personnes atteintes d'obésité sont deux fois plus susceptibles d'être hospitalisées si elles sont testées positives au COVID-19

60%

ENFANCE

L'obésité infantile devrait augmenter de 60% au cours de la prochaine décennie, pour atteindre 250 millions d'ici 2030

\$1

MILLE MILLIARDS

Les conséquences médicales de l'obésité coûteront plus de \$1 mille milliards d'ici 2025

800

MILLIONS

800 millions de personnes dans le monde vivent avec l'obésité