



Conseil Scientifique
Domaine de la Santé

PRISE EN CHARGE MÉDICO-CHIRURGICALE D'UNE OBÉSITÉ DE L'ADULTE

RECOMMANDATION DE BONNE PRATIQUE MÉDICALE –
VERSION POUR LES PATIENTS

2 0 2 3

LE SURPOIDS ET L'OBÉSITÉ, C'EST QUOI ?

Le surpoids et l'obésité est une augmentation plus ou moins importante de la masse grasse dans le corps, qui peut avoir des effets négatifs sur la santé. La masse grasse se repère en calculant l'indice de masse corporelle (IMC) qui fait le rapport entre le poids et la taille.

L'IMC, C'EST QUOI ?

L'indice de masse corporelle ou IMC (en anglais, body mass index ou BMI) est une grandeur qui permet de calculer si notre poids est normal, trop important ou trop faible par rapport à notre taille. Cet indice se calcule de la manière suivante : poids en kilogrammes divisé par la taille en mètre carré (kg/m^2).

Par exemple : $70\text{kg} / (1,65\text{m} \times 1,65\text{m}) = 25,7 \text{ kg/m}^2$.

On considère qu'une personne adulte a un poids normal lorsque son IMC se situe entre 18,5 et 25 kg/m^2 .

Une personne est en surpoids lorsque son IMC se situe entre 25 et 30 kg/m^2 .

On souffre d'obésité lorsque l'IMC est supérieur ou égal à 30 kg/m^2 .

On parle d'une insuffisance de poids lorsque l'IMC est inférieur à 18,5 kg/m^2 .

Remarque :

Il existe des exceptions pour les gens très musclés. Une personne pratiquant la musculation aura une masse musculaire très importante alors qu'une personne inactive aura plus de masse grasse. Leur IMC peut être le même, mais les risques seront liés à une augmentation de la masse grasse et non de la masse musculaire.

QUELLES SONT LES CAUSES DE L'OBÉSITÉ ?

Les causes de l'obésité varient d'une personne à l'autre. Généralement, une obésité survient lorsqu'un ou plusieurs des éléments suivants sont présents :

- la consommation d'aliments trop caloriques et/ou déséquilibrée: trop de « fast food », d'aliments ultra-transformés, trop d'apports hypercaloriques « cachés » (boissons sucrées, alcool, grignotages...)
- la sédentarité
- une pratique sportive insuffisante ou inexistante
- des facteurs génétiques, individuels et psychologiques interviennent également : par exemple, deux personnes qui mangent la même chose et font les mêmes activités n'auront pas le même IMC, un enfant aura plus de risque d'être obèse si un de ses parents l'est etc.

QUELS SONT LES RISQUES DE L'OBÉSITÉ ?



Source : <https://images.app.goo.gl/8FUFLJTxrpdSkGzs7>

L'obésité dégrade la qualité de vie et peut avoir de graves conséquences sur sa santé comme:

- une réduction de l'espérance de vie
- une augmentation des risques de maladies cardiovasculaires
- un risque élevé de souffrir de diabète, d'hypertension artérielle, de cancer...
- une augmentation du risque d'arthrose
- le retentissement psychologique et social. Le surpoids et l'obésité peuvent favoriser l'apparition d'une dépression.

COMMENT PRÉVENIR CES RISQUES ?

La prise en charge de l'obésité est pluridisciplinaire, c'est-à-dire que plusieurs professionnels de santé peuvent vous aider à diminuer votre prise de poids.

Retrouvez ci-joints les principaux conseils pour prévenir les risques du surpoids ou de l'obésité :

1. L'alimentation

- Privilégiez une alimentation diversifiée, équilibrée et riche en fruits, légumes, graisses végétales, protéines et céréales complètes.
- Privilégiez la cuisson à la vapeur.
- Faites 3 vrais repas par jour sans sauter des repas, en particulier le petit déjeuner.
- Limitez les grignotages et l'alimentation trop riche en graisses et en sucres.
- Ne vous habituez pas au goût sucré (sucre et édulcorants) : plus on en mange, plus on a envie d'en manger.
- Prenez le temps et le plaisir de manger : mangez assis à table, en mâchant bien, en quantité raisonnable sans vous resservir, sans regarder la télévision ou le téléphone.

Important : Des régimes déséquilibrés ou très restrictifs sont déconseillés ! La perte de poids doit s'effectuer de manière raisonnée ; une alimentation équilibrée et une activité physique régulière permettent de maigrir de façon saine et progressive.

2. L'activité physique

- Pratiquez au minimum 30 min d'activité par jour (marcher, courir, nager, faire du vélo...).
- Pratiquez au moins 2 jours par semaine de renforcement musculaire touchant l'ensemble des muscles (gymnastique, fitness...).
- Interrompez régulièrement les périodes de sédentarité par du temps d'activité physique de faible intensité et diminuer les périodes de sédentarité.

3. Autres mesures associées spécialisées

- Votre médecin peut vous prescrire une ordonnance pour consulter un-e diététicien-ne, si vous remplissez les conditions de la prise en charge par ce spécialiste.
- Une prise en charge psychologique est souvent utile.

4. Le traitement de l'obésité grâce aux médicaments

- Certains médicaments permettent d'aider à la perte de poids. Ils doivent être prescrits uniquement par un médecin dans le cadre d'indications très précises.
- La prise de médicaments doit être combinée à une alimentation équilibrée et une augmentation de l'activité physique. Dans le cas contraire, la reprise du poids est très probable après l'arrêt du traitement.

5. Le traitement de l'obésité par la chirurgie

- Le traitement de l'obésité par la chirurgie de l'estomac et/ou de l'intestin (appelée chirurgie bariatrique) s'adresse aux personnes adultes souffrant d'une obésité dite "très sévère" (IMC supérieur ou égal à 40 kg/m²) ou "sévere" (IMC supérieur ou égal à 35 kg/m², combiné à une autre maladie). La décision d'une chirurgie de l'obésité doit être prise par une équipe médicale pluridisciplinaire.
- La chirurgie bariatrique n'est pas sans risques et le patient doit avoir une préparation préopératoire minutieuse et un suivi postopératoire régulier pendant de nombreuses années.
- La chirurgie ne sera efficace à long terme que si la personne opérée adopte de bonnes habitudes alimentaires et modifie ses habitudes de vie.

En cas de doutes et/ou de difficultés, n'hésitez pas à en parler à votre médecin qui peut vous aider !

Pour des informations plus complètes, vous pouvez lire la recommandation de bonne pratique du Conseil scientifique du domaine de la santé : Prise en charge médico-chirurgicale d'une obésité de l'adulte. Version longue (2023).

Elle est téléchargeable sous l'adresse : <https://conseil-scientifique.public.lu/fr/publications/obesite/prise-en-charge-medico-chirurgicale-d-une-obesite-de-l-adulte-2023.html>

RÉFÉRENCES

1. Recommandation de bonne pratique du Conseil scientifique du domaine de la santé : Prise en charge médico-chirurgicale d'une obésité de l'adulte. Version longue (2023).
Accessible en novembre 2023 sur :
<https://conseil-scientifique.public.lu/fr/publications/obesite/prise-en-charge-medico-chirurgicale-d-une-obesite-de-l-adulte-2023.html>
2. Pratiquer L'éducation Thérapeutique. L'équipe et les patients. X. de la Tribonnière. Elsevier Masson 2016.
3. Haute Autorité de santé. Recommandation. Obésité de l'adulte : prise en charge de 2e et 3e niveaux. Partie I : prise en charge médicale. Juin 2022.
Accessible en novembre 2023 sur :
https://www.has-sante.fr/jcms/p_3346001/fr/obesite-de-l-adulte-prise-en-charge-de-2e-et-3e-niveaux-partie-i-prise-en-charge-medicale
4. World Health Organization. Waist circumference and waist-hip ratio. Report of a WHO expert consultation, Geneva, 8-11 december 2008.
Accessible en novembre 2023 sur :
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44583/9789241501491_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y

GROUPE DE TRAVAIL

GT Prise en charge de l'obésité

Dr Isabelle ROLLAND, coordinatrice du GT, Cellule d'expertise médicale

Dr Angelina GANIEVA, chargée de rédaction de la présente recommandation,
Cellule d'expertise médicale

Dr Frédéric DADOUN, endocrinologue CHL

M. Carlo DIEDERICH, direction, CTS Mondorf-les-Bains

Dr Martine GOERGEN, chirurgie de l'obésité, CHL

Dr Daniel GUTA, chirurgie de l'obésité, CHEM

Dr Marc JACQUE, médecin interniste CTS Mondorf-les-Bains

Dr Vivian MERLAN, chirurgie de l'obésité, CHEM

Mme Nathalie WEBER, nutritionniste, CTS Mondorf-les-Bains

Les membres ont déclaré leurs [conflits d'intérêts potentiels](#) avec le sujet de cette recommandation.

Secrétariat du Conseil Scientifique
conseil-scientifique.public.lu | csc@igss.etat.lu

B.P. 1308 | L-1013 Luxembourg
26, rue Ste Zithe | L-2763 Luxembourg | T +352 247-86292