



Obésité, testez vos connaissances

Vous pensez avoir déjà tout lu dans les magazines au sujet des problèmes d'obésité ? Alors testez-vos connaissances ! Attention, il y peut y avoir des pièges. Il y a parfois plusieurs réponses possibles, parfois aucune.

QUESTIONS	VRAI	FAUX
A - Qu'est-ce que l'obésité ?		
1 - L'obésité est une maladie chronique		
2 - L'obésité, survient uniquement chez les personnes sédentaires et gourmandes		
3 - L'obésité est une accumulation excessive de graisse corporelle		
B - Combien de personnes sont concernées par l'obésité en France ?		
1 - 3 millions		
2 - 7 millions		
3 - 14 millions		
C - L'obésité a comme facteur(s) :		
1 - la génétique		
2 - les fast-foods		
3 - le manque de soin de la personne concernée		
D - Quand on est obèse on ne peut pas :		
1 - avoir de carence alimentaire, car on mange beaucoup		
2 - être dépressif, car on est un bon vivant		
3 - faire du sport		
E - L'obésité peut être à l'origine de maladies comme :		
1 - le diabète		
2 - l'insuffisance rénale chronique		
3 - les maladies cardio-vasculaires		
F - Pour traiter l'obésité, il faut :		
1 - de la volonté, ce n'est pas difficile		
2 - faire appel à des professionnels de santé		
3 - manger moins, c'est évident !		



Réponses du test

	A	B	C	D	E	F
1	✓	✗	✓	✗	✓	✗
2	✗	✓	✓	✗	✓	✓
3	✓	✗	✗	✓	✓	✓

A. L'OMS - Organisation Mondiale de la Santé, définit l'obésité comme une accumulation excessive de graisse corporelle qui représente un risque pour la santé. L'obésité est reconnue par l'OMS comme une maladie chronique et comme un handicap au travail par la Cour de justice de l'Union européenne. Elle est souvent liée à de mauvaises habitudes de vie mais n'est pas systématiquement synonyme d'oisiveté, c'est une idée préconçue !

B. En France, 7 millions de personnes sont concernées*.

C. L'obésité, pourrait avoir des origines génétiques, de nombreuses études sont en cours. Les fast-foods consommés en excès, et les mauvaises habitudes alimentaires contribuent à l'installation de l'obésité. Cependant, elle peut avoir des causes multiples, elle n'est pas liée à une "négligence" de la part de la personne concernée, c'est plus complexe que cela.

D. Quand on est obèse, il est courant d'avoir des carences alimentaires, car même si l'on mange en quantité, la qualité des aliments et la capacité du corps à assimiler les nutriments est très souvent altérée. On peut donc être obèse et dénutri. Les plaisirs de la table sont souvent associés à une vie sociale riche et joyeuse, mais l'obésité trouve souvent ses

racines dans une fragilité psychologique. Bien entendu, avoir une activité physique est toujours conseillé, cependant quand on est obèse il peut être dommageable de débuter une activité soutenue. Afin de ne pas faire d'erreur, il est important de demander conseil auprès de son médecin.

E. L'obésité peut déclencher des maladies chroniques comme le diabète de type II (lié à l'alimentation), les maladies cardio-vasculaires, notamment l'hypertension artérielle, les maladies rénales et bien d'autres encore. C'est pourquoi l'obésité est une maladie qui doit être prise en charge et soignée par des équipes médicales pluridisciplinaires.

F. Il faut beaucoup de volonté et d'investissement pour lutter contre l'obésité. Pour accompagner les patients concernés par l'obésité, le médecin généraliste est un interlocuteur privilégié. Bien entendu un rééquilibrage alimentaire est nécessaire, cependant il est déconseillé de le faire seul, et la consultation d'un professionnel de la nutrition est fortement recommandée afin de ne pas priver son organisme de l'essentiel.

** Prévalence du surpoids, de l'obésité et des facteurs de risque cardio-métaboliques dans la cohorte constances - BEH 2016*



Remerciements : Dr Jean-Philippe Bertocchio
Pr Sébastien Czernichow

Avec le soutien de :

