



Le point sur  
l'embonpoint...

**ATTENTIA**

Dr Pête Elisabeth  
Médecine du travail

# 1. Importance du problème

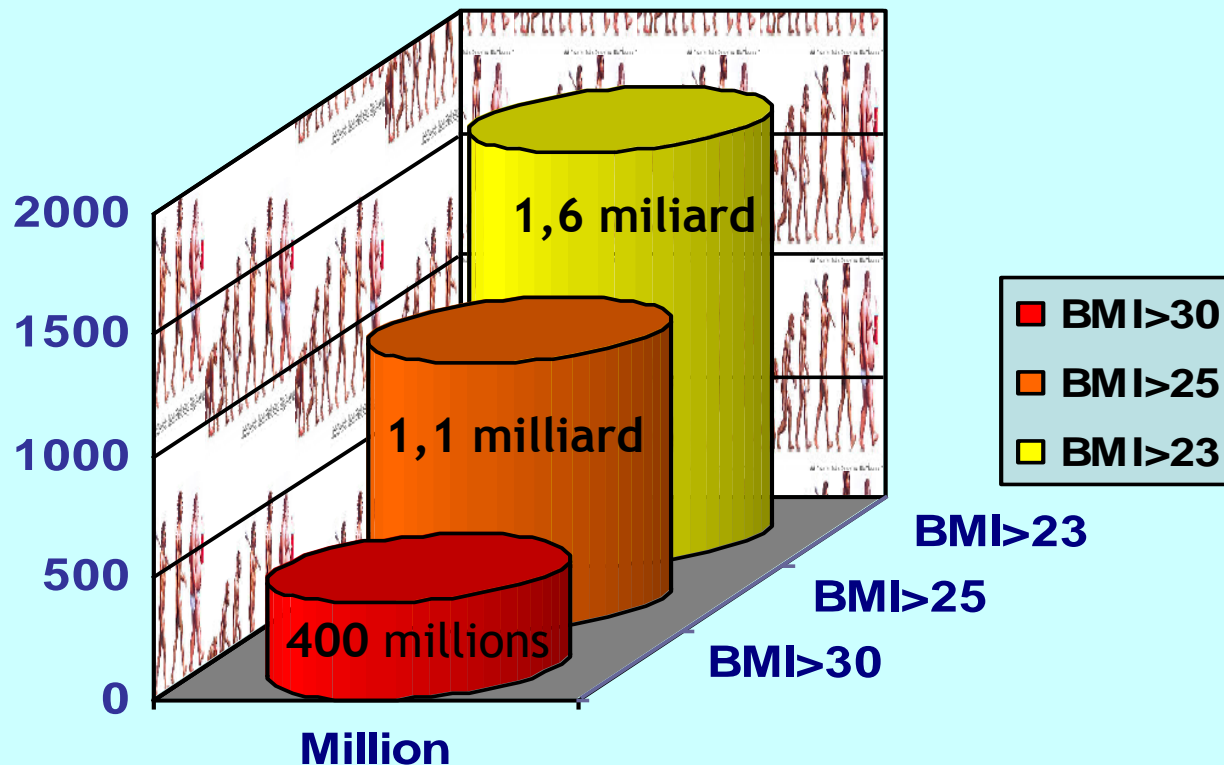
## ⊕ Taux d'obésité chez l'adulte:

France: 9,4%

Canada: 14,9%

USA : 30,6% (+ 30% embonpoint!)

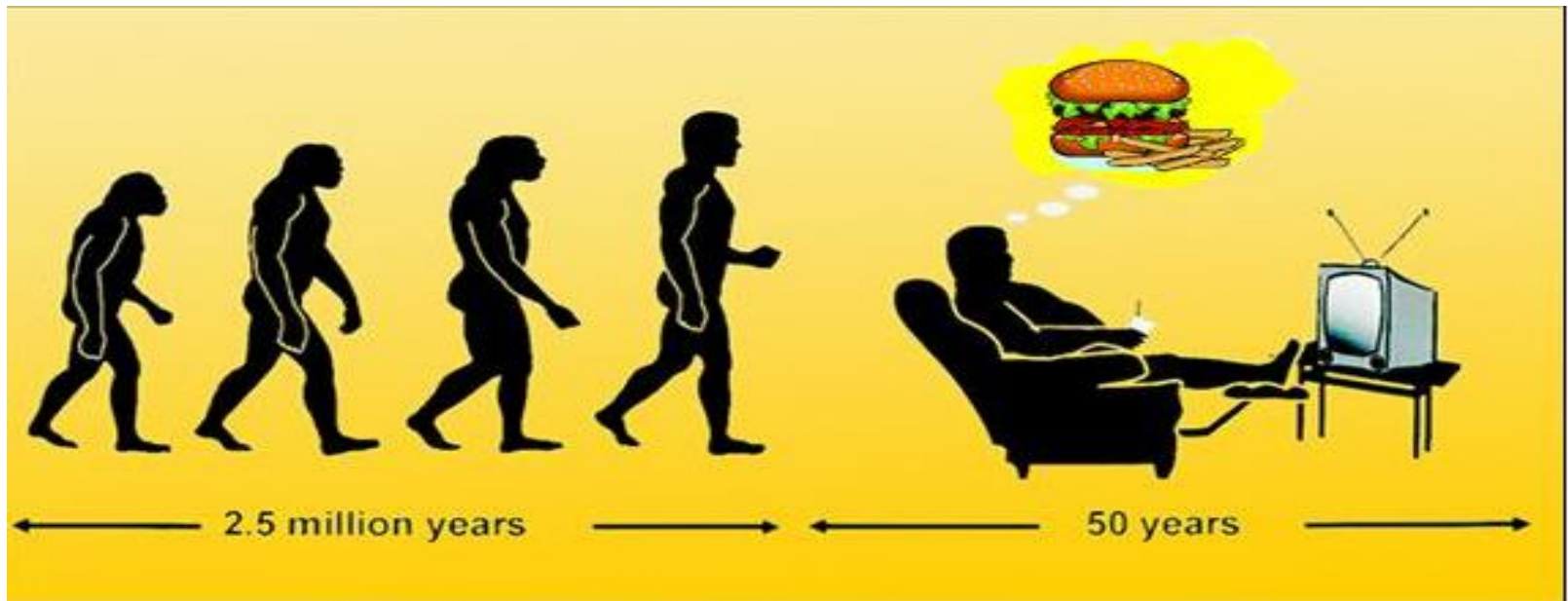
## ⊕ Dans le monde:



⊕ Prédiction pour 2015 (OMS)

2,3 milliards d'adultes en surpoids

700 millions d'obèses



C'est un **ENORME** problème de santé publique !!!

## 2. Qu'est ce que l'obésité ?

Classification:	IMC	Risque de M <sup>+</sup> chroniques
Maigreur	<18,5	
Normal	18,5-24,9	↑ déjà qd > à 21 !
Surpoids/pré-obèse	25,0-29,9	↑ ↑
<b>Obésité</b>	<b>= 30,0</b>	↑ ↑ ↑
<u>Classe I</u> : obésité modérée ou commune	30,0-34,9	
<u>Classe II</u> : obésité sévère	35,0-39,9	
<u>Classe III</u> : obésité massive ou morbide	= 40,0	

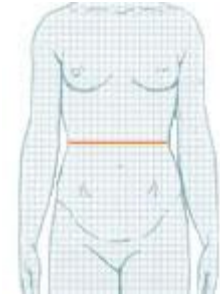
## ✦ Comment se mesure-t-elle?

$$\infty \text{ BMI} = \frac{\text{Poids (kg)}}{\text{Taille}^2 \text{ (m)}}$$

*Utilité:* - au niveau de la population  
- s'applique au 2 sexes  
- toutes tranches d'âge adulte

*Limites:* ne tient pas compte - de la masse musculaire  
- de l'ossature  
- de la répartition grasseuse

∞ **Tour de taille** = plus petit périmètre entre  
le nombril et les dernières côtes



**Utilité:**

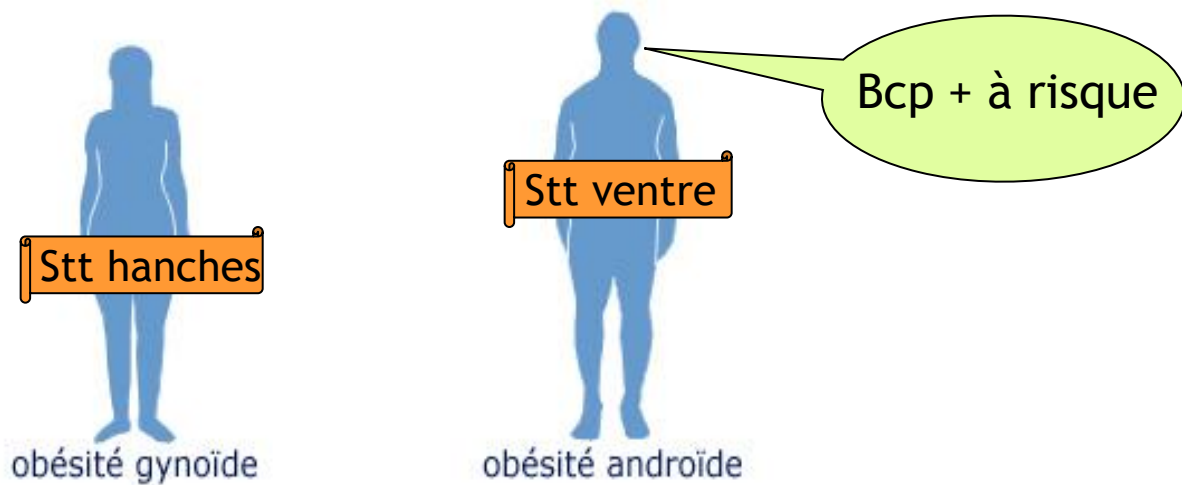
- marqueur de l'excès de graisse abdominale
- bien corrélé au risque:
  - de devenir diabétique
  - de M<sup>+</sup> cardio-vasculaire
- encore mieux si + mesure des triglycérides sg à jeun

Tour de taille	Surpoids	Obésité
Hommes	>94	> 102
Femmes	> 80	> 88

↑ 1 cm de TT → ↑ 5% du risque d'infarctus  
↑ 10% du poids → ↑ graisse viscérale de 30%

$$\infty \text{RTH} = \frac{\text{Tour de taille (m)}}{\text{Tour de hanche (m)}}$$

*Utilité:* - répartition de la graisse  
 - définition de 2 types de “personnalité”:

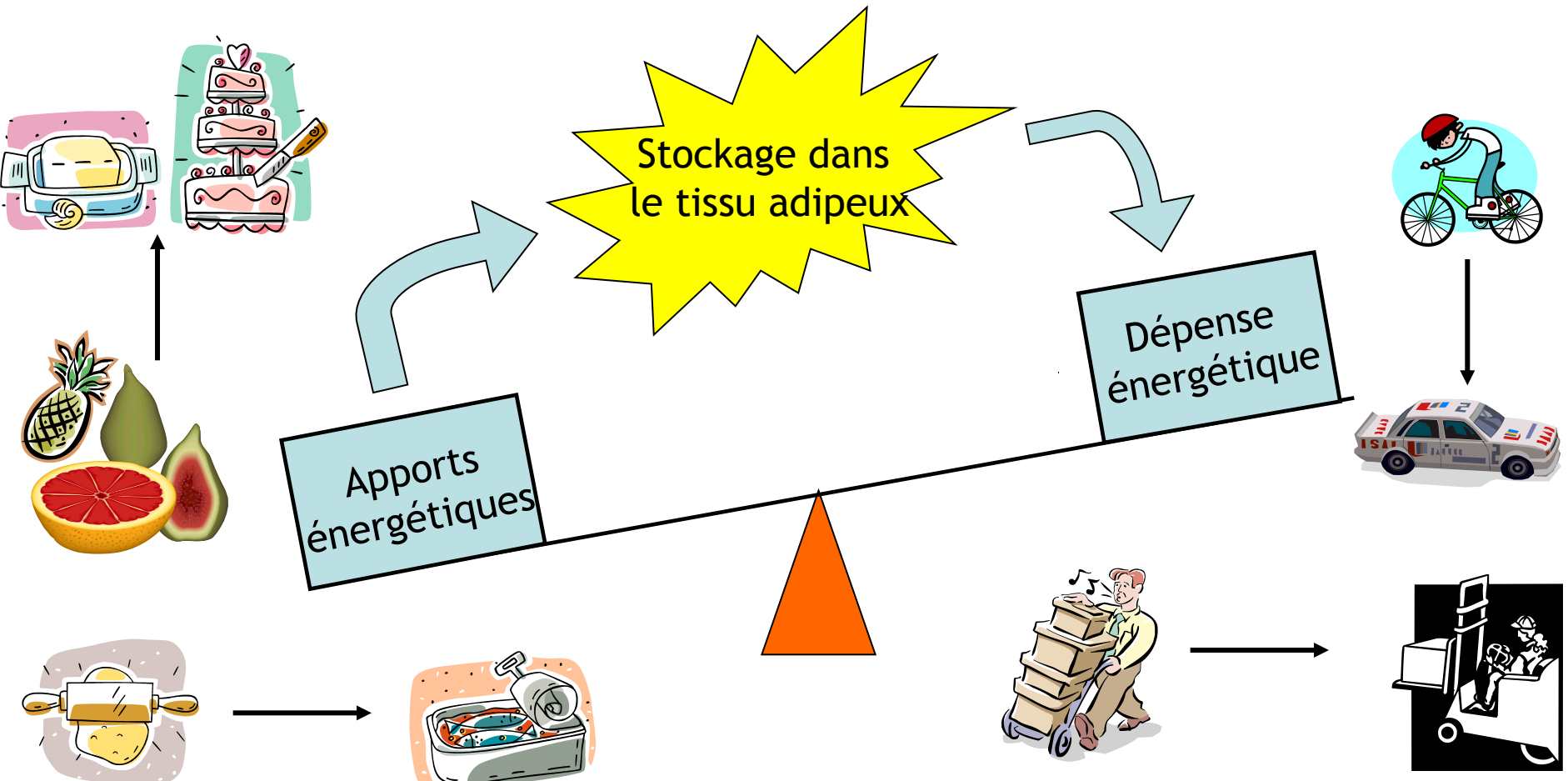


protecteur !!

Norme :	= 0,7	= 0,9
Risque ↑ :	> 0,85	> 1

# 3. Comment se développe-t-elle ?

✦ Déséquilibre énergétique entre les calories consommées et celles dépensées





# 3. Comment se développe-t-elle ?

2 aspects:

Prédisposition génétique



NON MODIFIABLE

On mange + :

- dans les restaurants
- des portions plus grosses
- des aliments très raffinés  
riches en sucres, en gras  
et pauvres en fibres

Facteurs environnementaux:

- Urbanisation croissante
- Restructuration économique
- Économie de marché
- Évolution du rôle des femmes
- Automobile
- Télévision
- Evolution de l'industrie agro alimentaire
- Restauration rapide
- Média-publicité.....

On dépense - :

- dans nos loisirs
- au travail
- dans les transports



Les gènes chargent le fusil, l'environnement appuie sur la gachette !!!!!

✦ Paradoxe:

- Challenge:**
- s'assurer une sécurité alimentaire
  - se libérer du travail physique lourd

et

cela nous tue !!!



# 4. Facteurs de risques ?

Individuels	Sociaux
<p data-bbox="220 525 877 576">Comportement alimentaire</p> <p data-bbox="266 601 830 652">Mode de vie sédentaire</p> <p data-bbox="490 675 606 714">Stress</p> <p data-bbox="374 736 722 775">Profonde détresse</p> <p data-bbox="305 798 792 836">Héritage culturel familial</p> <p data-bbox="359 859 738 898">Manque de sommeil</p> <p data-bbox="266 921 830 959">Certains M+: corticostéroïdes</p> <p data-bbox="521 982 730 1021">B-bloquant</p> <p data-bbox="525 1043 846 1082">anti-dépresseurs</p> <p data-bbox="324 1105 772 1143">Consommation d'alcool</p> <p data-bbox="436 1166 672 1218"><b>Le travail</b></p>	<p data-bbox="1213 525 1619 564">Industrie alimentaire</p> <p data-bbox="1051 586 1781 625">Publicité pour les produits "malsains"</p> <p data-bbox="1170 648 1661 686">Automatisation du travail</p> <p data-bbox="1136 709 1696 748">Charge de travail importante</p>

Par tranche d'augmentation de:

	Risque d'obésité	Risque de diabète
2 h/j d'écoute de la TV	↑ 23%	↑ 14%
2 h/j passées assise au travail	↑ 5%	↑ 7%
1 h/j de marche rapide	↓ 24%	↓ 34%

## LA SOLUTION ?

MANGER MIEUX ET

**FAITES DU SPORT !**



Une perte de poids modérée (5-10%)

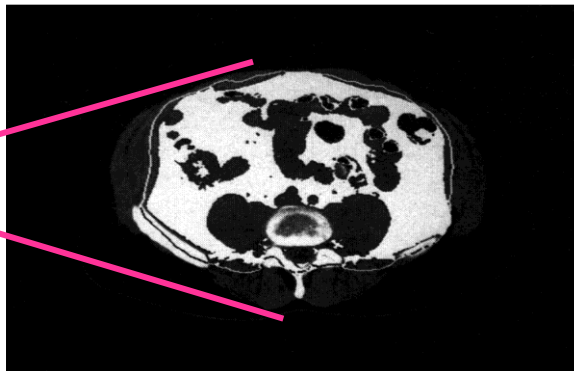


mobilisation substantielle (~30%) du tissu adipeux viscéral

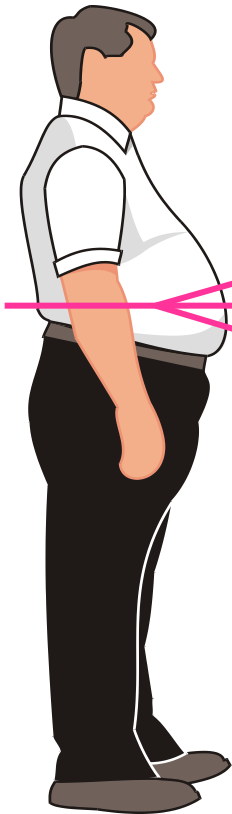
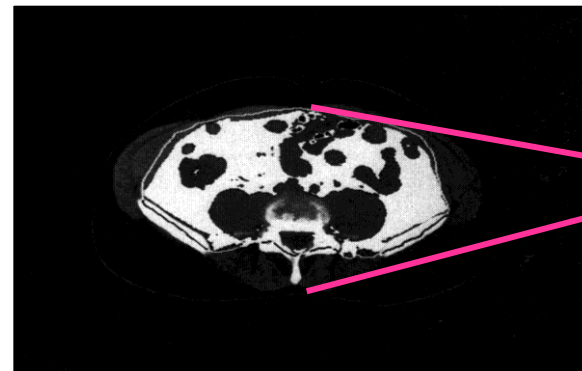


importante du risque de M+ cardio-vasculaire

Avant:



Après:



# 5. Quelles conséquences ?

## ⊕ Complications vasculaires:

{  
Insuffisance coronarienne : infarctus  
Insuffisance cardiaque  
M+ cardiovasculaire : arthérite, arythmie, AVC  
Insuffisance veineuse: varices, phlébites  
HTA

## ⊕ Complications métaboliques:

{  
Diabète  
Dyslipidémie

## ⊕ Complications respiratoires:

{  
Dyspnée  
SAS

## ⊕ Soucis rhumatologiques:

{  
Arthrose  
Crise de goutte

## ⊕ Complications hépato-gastro-entérologiques:

- Calcul biliaire
- Stéatose hépatique

## ⊕ Répercussions endocriniennes:

- Infertilité
- Impuissance chez l'homme

## ⊕ Conséquences psycho-sociales:

- Mal dans sa peau
- Isolement
- Difficultés affectives
- Insertion sociale plus difficile
- Frustration face à la mode vestimentaire

## ⊕ Complications cutanées:

Rougeurs et intertrigo

# 6...et en médecine du travail ?

⊕ Peu de chose d'établi !

travail en milieu hyperbarre est C-I : PLONGEURS  
AR du : 23/12/2003

**MAIS** on sait que:

Les sujets obèses ont besoin :

- de plus d'énergie pour mobiliser leur volume plus important
- d'une plus grande consommation d'O<sub>2</sub> pour une charge de travail externe =



Exposition à certaines conditions de travail

tout ce qui ↑ la surcharge cardiaque et entame la réserve cardiaque

W physiques lourds:

ex: pompiers, w  
bâtiment

stress

Élément objectif: ECG d'effort

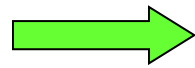
Conditions de t° extrêmes:

ex: w en chambre froide

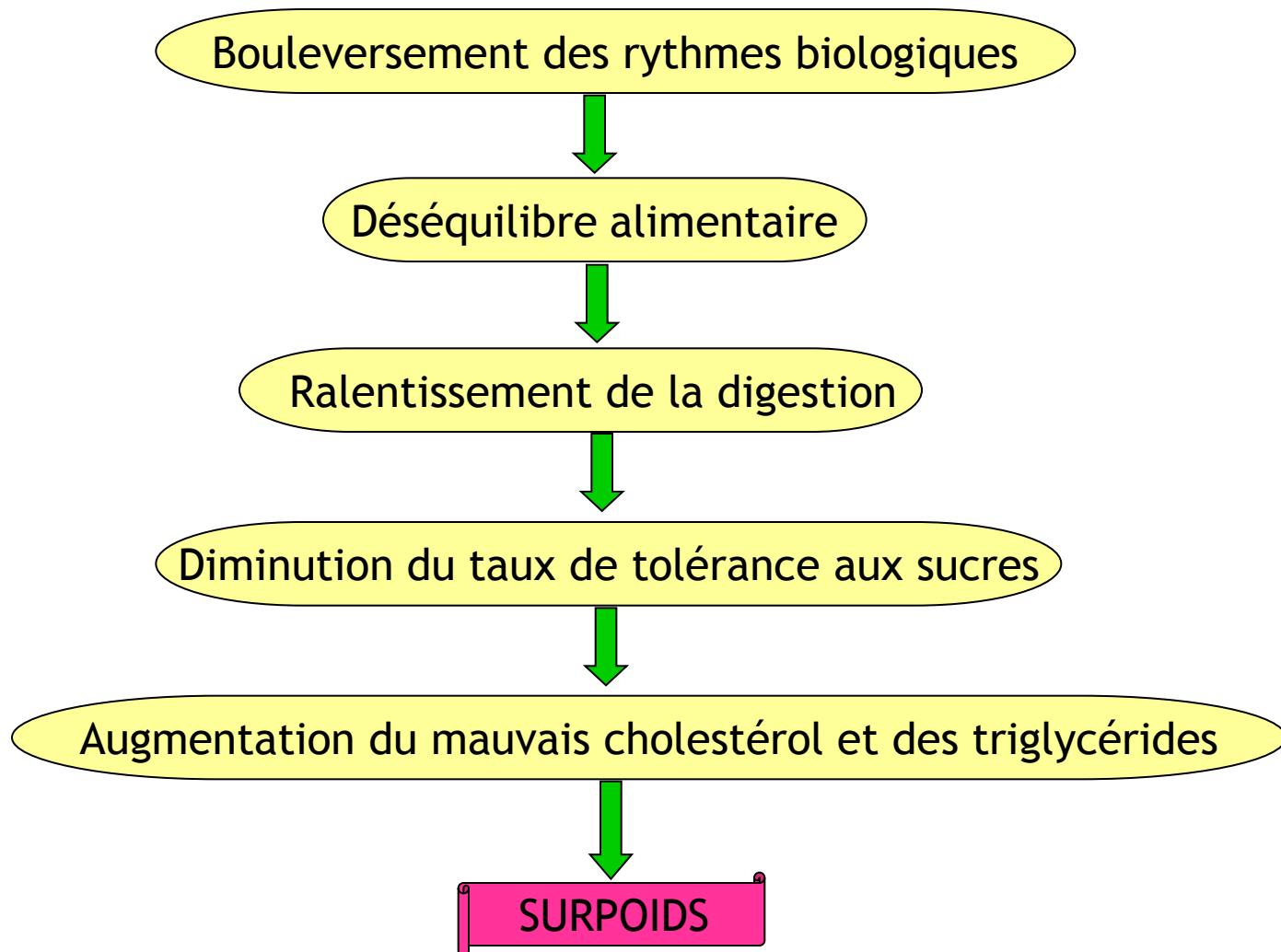


⊕ Inversement:

Travail posté



↑ de 40% le risque cardio-vasculaire



Étude Suisse : 1999

Chauffeurs de poids lourds





beaucoup plus à risque d'un IMC élevé

Certaines études sont interpellantes !!

1: North American association for the Study Of Obesity; 2006

“Long-term effects of Obesity on Employment and Work limitations Among U.S Adults, 1986 to 1999”


Obésité :  ↓ de productivité  
due à une participation réduite à la “force de travail”  
  
 ↑ des limitations, inaptitude au travail

... **Discrimination à l'embauche** ...

2: Etude Française; 2004

interview de 400 obèses sur leur vie professionnelle

 confirme une discrimination à l'embauche

 moins nombreux dans les secteurs: - “d'expo sociale”  
- non sédentaire

# 7. Le coût

✦ En Europe :

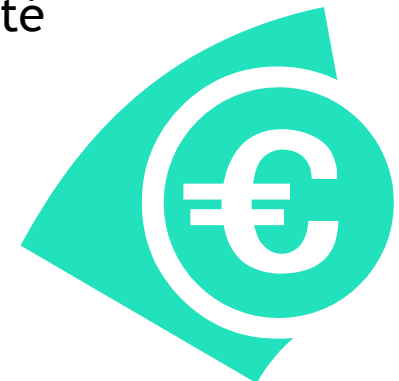
➡ **18 millions de jours de maladies par an !!!**

➡ 30 000 décès par an

➡ **40 000 années de vie professionnelle perdues !!!**

➡ ↓ de 9 ans en moy de l'espérance de vie

➡ 2% et 7% des dépenses totales des soins de santé



# 8. Perspective d'avenir...

- Etude américaine :

Coût de l'obésité/an : 7,5 - 10 milliards de \$

	Bypass gastrique	M+ due au surpoids	Programme de gestion du poids en entreprise
Cout/an/personne	40 000 \$	5 000 \$	662\$

- **Programme:**

BMI > 25 et < 35: Suivi et support par groupe "d'associés bien-être"  
Entraîné pr aider les employés à appliquer des comportements durables  
Base Weight Wachters

BMI = ou > 35: Weight Wachters payé par l'employeur  
Doivent avoir un contact avec un(e) diététicienne  
Suivi 1X/4mois

BMI = 35 + co-m. ou >40: By-pass sous certaines conditions

# 8. Notre rôle ?

*Peser lors des VMP  
Mesurer le TT*

**D**épister

*Comparer le poids  
+ guetter même  
les petites ↑*

*Régimes adaptés  
et intelligents*

**A**vertir

**C**onseiller

*Des risques:  
- généraux  
- surajoutés au W*

**E**ncourager

*Des pratiques alimentaires saines:  
Action au resto de l'entreprise*

*La pratique du sport  
sur le lieux du travail:*

- Escaliers
- Gym pdt pauses de midi...

... pour promouvoir la santé en entreprise !!!

CAR C' EST :

UN BENEFICE  
POUR LE TRAVAILLEUR

Se sentir bien



↑ Motivation

↑ Productivité

↓ ITT

MAIS AUSSI  
POUR L'EMPLOYEUR

# MERCI POUR VOTRE ATTENTION !

✦ QUESTIONS ?

