

CESPA

A hand is shown at the top right, holding a yellow measuring tape. The tape is coiled on a white plate at the bottom. The background is a solid yellow color.

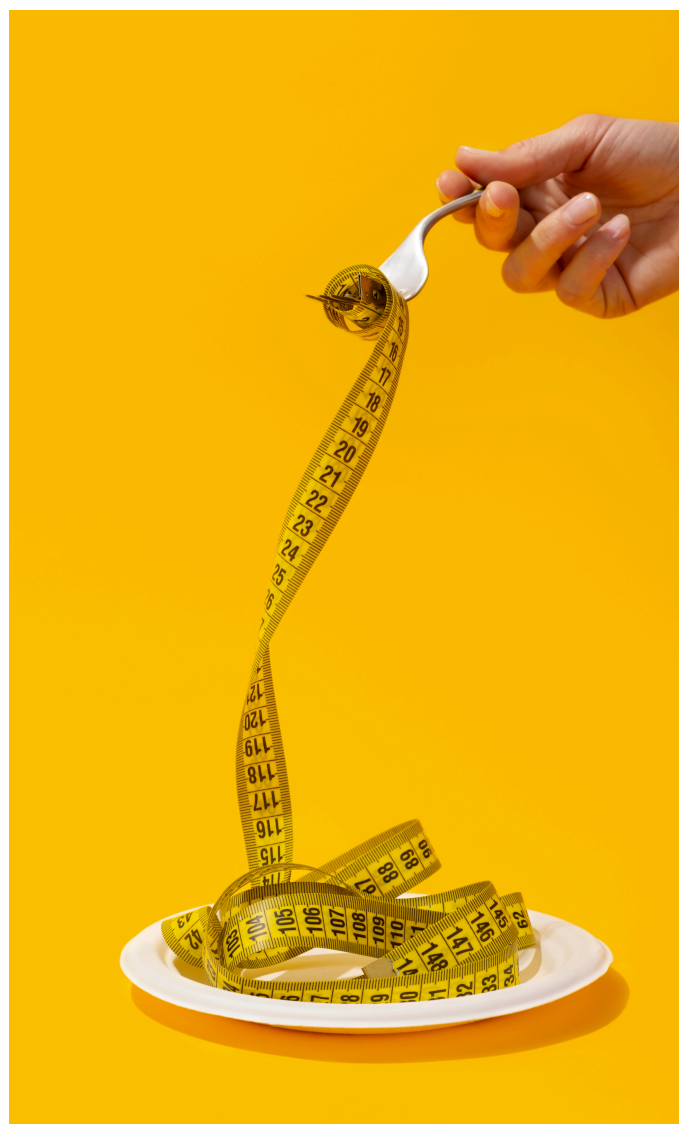
CAPSULE-SANTÉ
2025

**Nouvelle
définition de
l'obésité**

COORDONNATEUR
PROF. JEAN-CLAUDE MAGNY

MISE EN PAGE
DAVID JOSEPH

PHOTOS
FREEPIK.COM



PARTENAIRES





Qui sommes-nous?

Un peu partout à travers le monde on assiste dans les systèmes santé, à un véritable changement de paradigme mettant la prévention en première ligne.

Jusqu'à présent, on retrouve en général un système « d'assurance santé » mais qui paradoxalement repose au contraire en grande partie sur les «maladies». Un système offrant aux contribuables en priorité, une couverture pour les frais encourus pour les soins reçus et les médicaments prescrits.

Un virage santé propose un modèle qui se veut complémentaire à celui qui repose sur les maladies. Un modèle qui offre, en plus des services de soins, des services personnalisés dans une vision prédictive préventive et participative. C'est dans cette perspective que le réseau international des Clubs d'Éducation à la Santé pour une Prévention Active (CESPA) a vu le jour au Québec en 2009. Il découle d'un projet de recherche postdoctoral mené à l'Université du Québec à Montréal (UQAM) par Jean-Claude Magny PhD, instigateur de ce projet.

Ce réseau aspire apporter sa contribution, aussi modeste soit-elle, à l'amélioration de la qualité de vie et du niveau de santé globale des participants. Dans son plan stratégique de développement, il aspire s'implanter un peu partout dans le monde avec l'aide de ses partenaires du réseau de l'enseignement supérieur et celui de la santé en général.

Le réseau des Clubs-santé : CESPAs compte des adhérents dans différents pays de la francophonie.

Nouvelle définition de l'obésité



L'obésité est définie traditionnellement comme un excès de graisse corporelle augmentant le risque de développer des problèmes de santé, donc, un facteur de risque de maladie.

L'obésité est-elle une maladie ou non ? Le débat fait rage dans les communautés médicale et scientifique depuis des décennies. Voilà que 56 experts internationaux, réunis par la revue The Lancet Diabetes & Endocrinology, s'entendent sur une définition de l'obésité. Et elle ne reposera pas uniquement sur le fameux indice de masse corporelle (IMC).

« On s'attend une véritable révolution dans le monde médical »

L'obésité est définie traditionnellement comme un excès de graisse corporelle augmentant le risque de développer des problèmes de santé, donc, un facteur de risque et non une maladie en soi. Mais, Environ la moitié de ce groupe d'experts souhaite que cette condition soit considérée comme une maladie ».



Après deux ans de discussions, la commission sur l'obésité de The Lancet Diabetes & Endocrinology statue sur la question. Ses conclusions, sont appuyées par 75 organisations médicales.

Le groupe d'experts fait la distinction entre l'obésité clinique, qui est une maladie, et l'obésité préclinique, qui n'en est pas une. Il énumère divers critères pour qu'il y ait pathologie. Selon la commission, l'obésité ne doit plus se mesurer uniquement par un IMC de 30 ou plus.

Car l'IMC, ne fait pas la distinction entre un poids élevé, qui est déterminé par une grosse masse musculaire, et un poids élevé lié à un excès de graisse corporelle.

Les critères de l'obésité clinique qui est une maladie

Afin de confirmer un excès de tissus adipeux, le groupe d'experts recommande de mesurer l'IMC, mais aussi le tour de taille où se loge la graisse abdominale – « dangereuse pour la santé ». La commission fixe le seuil d'un tour de taille problématique à 102 cm chez les hommes et à 88 cm chez les femmes.

Mais cela ne suffit pas pour diagnostiquer une obésité clinique. Le patient doit aussi avoir un dysfonctionnement directement relié à son obésité. La commission en dénombre 18 pour les adultes et 13 pour les enfants et adolescents. Parmi eux, on retrouve l'insuffisance cardiaque et la maladie du foie gras.

Voici quelques exemples de problèmes de dysfonctionnements associés à l'obésité clinique recensés par les experts :

Chez les adultes

- Insuffisance cardiaque
- Apnée du sommeil
- Hypertension
- Maladie du foie gras
- Incontinence urinaire chronique
- Limitations importantes de la mobilité dans les activités quotidiennes
-

Chez les enfants

- Apnée du sommeil
- Hypertension
- Atteinte rénale
- Douleurs chroniques liées à un mauvais alignement des jambes

Les personnes qui n'ont aucun de ces problèmes peuvent être atteintes d'obésité préclinique. Il peut s'agir de gens dont l'IMC se trouve légèrement en dessous de 30, mais dont le tour de taille dépasse le seuil établi par les experts.



Réactions

Les praticiens de santé se réjouissent de ces nouvelles définitions de l'obésité, qui permettront de cibler les patients malades et de les prioriser en matière de soins. Car, ils doivent être traités et avoir accès à des traitements efficaces et des services d'accompagnement, comme pour n'importe quelle autre maladie. Actuellement, ce n'est pas le cas. Par exemple, les médicaments traitant l'obésité, ne sont pas couverts par la majorité des assurance-médicaments.

Ces définitions plus claires aideront à ajuster tant les soins que les polices d'assurance en matière de traitement de l'obésité clinique.

On espère que ces ajustements rendront accessible, pas à tout le monde, mais aux personnes du sous-groupe appartenant à l'obésité clinique qui vont vraiment en bénéficier et pour qui ça va faire une grosse différence .

On peut dire que cette publication est un « argument » en faveur de la prise en charge des patients atteints d'obésité clinique.


Mais qu'en est-il de l'obésité préclinique qui exige une prise en charge à long terme, par une équipe multidisciplinaire qui doit s'attaquer aux véritables causes.

Car, sans des praticiens qualifiés dans ce domaine et une bonne couverture d'assurance, ou un système de santé qui privilégie la prévention, c'est pratiquement impossible de renverser la vapeur et voir augmenter les cas d'obésité clinique.

Mais que faire en attendant de pouvoir donner accès à la population à des nutritionnistes, kinésithérapeutes et psychologues, et autres intervenants, pour une approche interdisciplinaire dans la lutte contre l'obésité préclinique.

C'est dans cette perspective de répondre à une urgence de santé publique, que le réseau international des Clubs-santé : CESPAS, propose une démarche éducative d'autonomisation. Cette approche vise à contrer les facteurs promoteurs pouvant causer l'obésité pré-clinique, comme la sédentarité, la malbouffe, le stress chronique, le sommeil non réparateur, et autres mauvaises habitudes de vie.

Un accompagnement de qualité à un coût abordable.

A young man with short dark hair is sitting on a white, modern-style sofa in a library. He is wearing a light blue button-down shirt over a white t-shirt and black pants. He is looking down at an open book he is holding in his lap. The library has wooden bookshelves filled with books on either side of the sofa. The floor is made of light-colored wood. The lighting is warm and comes from recessed ceiling lights.

CÉSPA: LA référence
en éducation à la
santé fiable et
accessible à tous!

[CLUBS-SANTE.ORG/BOUTIQUE](https://clubs-sante.org/boutique)

**Boutique
10%
Rabais
sur les livres**

Pour tous vos achats
pendant tout l'année