

SUISSE BALANCE

Die Ernährungsbewegung vom Bundesamt für Gesundheit und von Gesundheitsförderung Schweiz
L'alimentation en mouvement: par l'Office fédéral de la santé publique et par Promotion Santé Suisse
L'alimentazione in movimento: dell' Ufficio federale della sanità pubblica e di Promozione Salute Svizzera

Efficacité des interventions thérapeutiques dans l'obésité (IMC >30 kg/m²)

Rolf Stöckli, Ulrich Keller

1. Résumé

L'obésité est une affection chronique qui résulte de l'interaction de facteurs innés et environnementaux (alimentation inappropriée, manque d'activité physique, facteurs psychologiques). La haute prévalence des complications qu'elle engendre fait de la prévention et du traitement de l'obésité un des grands défis à relever par notre système de santé.

L'objectif du traitement est de bloquer tout accroissement supplémentaire du poids puis de le réduire afin de prévenir l'apparition de complications comme le diabète de type 2. La fréquence des rechutes est élevée et toute approche pertinente tiendra donc compte de son efficacité à long terme. Les traitements courts ou limités comme les régimes et les cures ont un succès à leur début mais se soldent dans plus de 90 % des cas par une reprise finale de poids (effet yo-yo).

Les données scientifiques indiquent que le traitement le plus efficace doit intégrer trois éléments clés

- Il s'agit premièrement d'obtenir une modification durable de l'alimentation avec réduction des graisses et des calories (déficit quotidien de 500 à 1000 kcal)
- Deuxièmement, il faut instaurer une thérapie comportementale afin de soutenir les modifications du mode de vie, de l'activité physique et du comportement alimentaire. Il s'agit ici d'éviter les actes compulsifs et les sentiments de culpabilité en rapport à l'alimentation, d'améliorer l'image corporelle et de développer une stratégie prévenant les rechutes.
- Il faut, troisièmement, accroître l'activité physique

Des médicaments comme le Xenical® ou le Reductil® peuvent être indiqués pendant un temps dans le traitement de certains cas choisis mais ne se substituent pas aux mesures citées ci-dessus et visant à modifier les habitudes de vie. Il est quelque fois également important de traiter la comorbidité psychique associée aux troubles alimentaires.

En cas d'obésité morbide (IMC $>40 \text{ kg/m}^2$) réfractaire au traitement et en présence de complications, l'indication d'une gastroplastie chirurgicale (anneau, by-pass) peut se poser. Malgré les risques associés, ce genre d'intervention est le moyen la plus efficace pour obtenir une perte de poids.