

JOURNÉE MONDIALE CONTRE L'OBÉSITÉ

4 MARS 2022



Sommaire

La Ligue Contre l'Obésité

- Une Ligue pour changer le regard sur l'obésité **3**
- La Ligue express **4**
- ObEpi-Roche-Ligue contre l'obésité, perception et morphologie **5**

L'obésité

- L'obésité, un enjeu majeur de santé publique **6**
- Les racines de l'obésité **8**
- Les chiffres de l'obésité **9**

La Journée mondiale contre l'obésité - WOD

- Retour sur la journée mondiale 2021 **10**
- Les défis de la session 2022 **11**
- Nos partenaires **12**



Une Ligue pour changer le regard sur l'obésité

La Ligue contre l'obésité a été créée à Montpellier en 2014. C'est aujourd'hui une association nationale présente dans toute la France et dont le siège se trouve à Paris. Elle fédère plus de 60 associations de patients et s'appuie sur un réseau d'antennes qui portent son action et sa stratégie. La Ligue contre l'obésité poursuit deux objectifs majeurs : changer le regard sur l'obésité et améliorer la prise en charge médicale de cette maladie.

Lutter contre les idées reçues et combattre la discrimination constituent le combat essentiel de la Ligue contre l'obésité. Les causes de cette pathologie sont plus complexes qu'une alimentation déséquilibrée, l'absence d'activité physique et le manque de volonté. Ce schéma simpliste est erroné, culpabilisant pour les personnes atteintes d'obésité.

Dotée d'un conseil scientifique et d'un conseil patients, la Ligue contre l'obésité, qui réunit l'ensemble des parties prenantes autour de l'obésité (professionnels de santé, associations de patients, entreprises partageant les mêmes valeurs, etc.) travaille en permanence à l'amélioration de la prise en charge des personnes souffrant d'obésité. Elle s'appuie sur de nombreuses forces vives afin de créer un réseau efficient sur le territoire national et européen.

Seule association nationale agréée par le ministère de la Santé pour représenter les patients atteints d'obésité, la Ligue contre l'obésité poursuit à la fois un combat médical, social, solidaire et humanitaire. Sa mission va au-delà de la brève échéance. C'est le regard que la société actuelle et nos enfants porteront sur l'obésité qu'elle entend modifier à long terme.

”

**QU'IMPORTE LA DISTANCE
PARCOURUE PAR CHACUN,
POURVU QU'ON CHANGE
LE REGARD**

“

World
Obesity
Day
4 March
2022

La Ligue express

- 250 bénévoles
- 67 associations de patients adhérentes
- 5 comités régionaux
- 14 ligues départementales
- 6 salariés
- Un site et une newsletter
- Une plateforme administrative à Montpellier
- Un siège national à Paris
- Agréée par le ministère de la Santé pour représenter les patients depuis avril 2019
- Un centre de santé expert "Obésanté" à Montpellier
- Deux autres centres médicaux prévus en 2023
- Un conseil scientifique
- Un conseil de patient
- Un organisme de formation
- Un support technique aux associations
- Un colloque annuel des associations de patients "Les idées fortes"
- Une bourse annuelle distribuée aux associations de patients : la « Bourse Bodynov »
- Une ligne d'écoute dédiée 04 48 206 206



Perception et morphologie : ObEpi-Roche/Ligue contre l'obésité_

Des Français plutôt clairvoyants sur leur masse corporelle...à l'exception des personnes en situation d'obésité

Les résultats du « test de silhouette » réalisé dans l'enquête indiquent que les Français ont globalement une vision de leur silhouette proche de leur masse corporelle réelle. En effet, 33% des hommes et 50% des femmes se positionnent sur une silhouette correspondant à un IMC inférieur à 25; 52% des hommes et 38% des femmes sur une silhouette correspondant à un IMC compris entre 25 et 30 et 15% des hommes et 12% des femmes sur une silhouette correspondant à un IMC supérieur ou égal à 30 soit une répartition proche de la mesure nationale des tranches d'IMC des Français. Ceci est cependant moins vrai chez les personnes en situation d'obésité. Parmi les femmes en situation d'obésité, seules 49% se positionnent sur une silhouette correspondant à un IMC supérieur ou égal à 30 (elle devraient être 100%), 24% sur une silhouette en surpoids et 26% sur une silhouette correspondant à un IMC sans surpoids (cad inférieur à 25 alors qu'elle sont au-dessus de 30). Cette tendance se retrouve mais de façon moins marquée chez les hommes en situation d'obésité, 57% se positionnant sur une silhouette correspondant à un IMC supérieur ou égal à 30 et 33% sur une situation de surpoids.

Silhouette idéale : une aspiration à la minceur plus manifeste chez les femmes et une volonté de sortir de l'obésité

Alors que les silhouettes 1 à 4 correspondent à une situation sans surpoids, elles sont considérées comme une silhouette idéale par 87% des femmes contre 58% des hommes, les femmes étant probablement plus confrontées aux stéréotypes sociaux valorisant la minceur que les hommes. Les hommes sont par ailleurs 39% à se positionner sur la silhouette 5 et la silhouette 6 correspondant à une situation de surpoids contre uniquement 12% des femmes. L'observation des résultats du « test de silhouette idéale » auprès des personnes en situation d'obésité indique que celles-ci aspirent très vraisemblablement à sortir de cette situation. En effet, parmi les personnes en situation d'obésité, 55% des femmes et 22% des hommes ont sélectionné une silhouette idéale correspondant à un IMC sans surpoids (<25), 42% des femmes et 72% des hommes ont sélectionné une silhouette idéale correspondant à un IMC en surpoids (25 à 29,9) et uniquement 2% des femmes et 6% des hommes ont retenu une silhouette renvoyant à un IMC supérieur ou égal à 30. Cet écart manifeste entre silhouette réelle et silhouette considérée idéale témoigne d'une volonté de sortir de l'obésité mais aussi d'une probable souffrance vécue chez les personnes en situation d'obésité.

L'obésité, un enjeu majeur de santé publique

Une épidémie à grande échelle.

L'évolution de notre société, liée à celle de notre environnement, a considérablement modifié le statut sanitaire des individus. Les maladies chroniques ont supplanté les maladies dites aiguës. En France, 22 millions de personnes souffrent de maladies chroniques dont la plupart trouve leurs racines dans le développement de notre société. 7 millions de Français adultes, soit 15% de la population sont atteints d'obésité (source étude épidémiologique ObEpi-Roche 2012). Une maladie chronique reconnue par l'OMS.

Une maladie chronique reconnue par l'OMS

L'obésité est reconnue comme une maladie chronique par l'Organisation mondiale de la santé depuis 1997. Plusieurs pays européens lui ont déjà conféré le statut de pathologie à part entière, comme le Portugal (2004), l'Italie (2019)... En Allemagne, la discussion est sur le point d'aboutir. La France, elle, ne reconnaît toujours l'obésité pas comme une maladie et elle ne fait pas l'objet de la reconnaissance « Affection de Longue Durée » par l'Assurance maladie.

Un processus de mise en échec du contrôle de poids

L'obésité résulte d'un processus chronique qui témoigne d'une mise en échec du système de contrôle de poids corporel ou, plus exactement, du contrôle des systèmes régulant la réserve énergétique sous forme de triglycérides dans le tissu adipeux. Le dérèglement du tissu adipeux, véritable organe en lien avec tous les autres, crée un dysfonctionnement qui entraîne la prise de poids.

L'obésité résulte également de l'interaction défailante de nombreux déterminants biologiques, économiques, sociaux et environnementaux dont la contribution respective varie selon les prédispositions génétiques et épigénétiques des individus.

Le métabolisme de base

Chaque individu possède son propre métabolisme de base. A comportement égal, chacun va dépenser différemment les calories au repos. Certains brûlent beaucoup plus de graisse que d'autres. Ce processus biologique, cette fonction évolutive vitale a permis durant des siècles la sauvegarde de l'espèce humaine. Les individus qui brûlent peu de calories ont pu survivre aux famines.

Les dysfonctionnements biologiques

La recherche avance et les chercheurs commencent à mieux comprendre les dysfonctionnements biologiques hérités ou pas, qui entretiennent la prise de poids et l'augmentation de la masse grasseuse : les prédispositions génétiques, les mécanismes physiologiques défailants et de nombreuses pathologies sont à l'origine de la prise de poids comme le diabète, l'apnée du sommeil, l'hypothyroïdie, des maladies endocriniennes, etc.

Les causes socio-environnementales

Les mécanismes biologiques sont amplifiés par le type de société dans lequel nous évoluons. Les facteurs sont multiples : la pollution, les perturbateurs endocriniens, la qualité et la quantité de sommeil, la stigmatisation, le stress psychologique, les prises de médicaments, les traumatismes et les agressions, etc. jouent un rôle primordial dans le stockage des graisses. De la même manière qu'il a fallu des années de lutte pour reconnaître au cancer et au sida leur statut actuel, il en sera de même pour l'obésité.

Nous ne sommes qu'au début de la connaissance de l'obésité, et fidèle à ses objectifs et déterminée à les atteindre, la Ligue contre l'obésité s'emploie déjà et s'emploiera à faire progresser la compréhension scientifique de l'obésité.

L'erreur de communication des gouvernements

Cette épidémie d'obésité à grande échelle ne saurait se solutionner par des messages de communication simplistes de santé publique tel que « Mangez moins bougez plus ». Cette croyance populaire, renforcée par les PNNS (Plan National Nutrition Santé) des gouvernements successifs, véhicule l'idée que la quantité d'aliments ingérés et la dépense énergétique d'une personne constituent les seuls prédicteurs du gras corporel. C'est une contre-vérité. En dépit des vastes campagnes de communication, les messages de santé publique ne démontrent pas leur efficacité en matière de lutte contre l'obésité. Pire : ils renforcent la culpabilisation des personnes victimes de la maladie obésité et entraînent stigmatisation et discrimination.

Le grand danger des faux remèdes

A défaut de s'attaquer aux causes de la maladie par le dépistage, le diagnostic, la prise en charge et le traitement de l'obésité, l'Etat a laissé le champ libre au puissant marché de la minceur. A grands coups de publicité et échappant à toute régulation, les vendeurs de régimes se sont engouffrés dans l'épidémie d'obésité. Souvent porte d'entrée à un espoir d'amaigrissement sans se préoccuper des causes, ces faux traitements font des ravages sur le plan de la santé car ils accroissent inexorablement la prise de poids. C'est l'effet yoyo. Le plus souvent coûteux, ils impactent le budget familial et n'offrent aucune garantie médicale sérieuse.

L'obésité prend racine dans notre société industrielle

Ensemble, nous pouvons créer un avenir plus sain. Pour avoir un impact réel sur l'obésité, il faut travailler tous ensemble pour s'attaquer à ses causes réelles. Réduire la maladie à un déséquilibre alimentaire et à une sédentarité à un effet simplificateur. Il est urgent de sensibiliser et d'améliorer l'accès à une information appropriée.



- 1 MALADIE**
L'obésité est une pathologie pluri factorielle complexe déclarée, depuis 1997, comme maladie chronique par l'OMS. Pour une prise en charge médicale efficace, il est primordial de rechercher les causes avant de commencer tout traitement.
- 2 RISQUE GENETIQUE**
70% du risque de développement de l'obésité sont déterminés par des facteurs génétiques.
- 3 BIOLOGIE**
Le corps humain dispose des mécanismes destinés à se protéger de la famine, ce qui peut rendre difficile de maintenir une perte de poids.
- 4 PATHOLOGIES**
Plusieurs maladies (hyperthyroïdie, apnée du sommeil, pathologies endocriniennes et du métabolisme,...) peuvent favoriser une prise de poids allant jusqu'à plusieurs kilos par mois. De plus, les maladies chroniques interagissent entre elles, par exemple, un diabète non régulé responsable d'une arthropathie peut provoquer une prise de poids très importante.
- 5 EVENEMENTS DE LA VIE**
La vie prénatale, la vie scolaire, le début de l'âge adulte, la grossesse, les maladies sont des périodes de plus grande vulnérabilité à une prise de poids.
- 6 NOURRITURE**
Les aliments ultra-transformés peuvent contenir des perturbateurs endocriniens qui contribuent à l'obésité.
- 7 MEDICAMENTS**
Un très grand nombre de molécules présentes dans beaucoup de médicaments peut entraîner une prise de poids.
- 8 TRAUMATISME**
Les traumatismes vécus dans des contextes familiaux, scolaire, ou professionnels peuvent avoir une incidence toxique sur le métabolisme. Ils augmentent la production de l'hormone du stress, le cortisol qui induit une accumulation anormale de la graisse.
- 9 STIGMATISATION**
La discrimination et la stigmatisation du poids provoquent des troubles psychologiques, l'isolement, la mésestime de soi, peuvent favoriser une prise de poids.
- 10 SOMMEIL**
Le manque de sommeil peut provoquer des perturbations neuro-hormonales susceptibles de favoriser une prise de poids.

Les chiffres de l'obésité

En 2020, selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), le surpoids et l'obésité affectent plus de 2 milliards d'individus dans le monde.

La Fédération mondiale de l'obésité (World Obesity Federation) estime que 800 millions de personnes souffrent d'obésité.

Selon une étude du Global Burden of Disease, l'obésité cause la mort de 2,8 millions de personnes chaque année, soit la cinquième cause de mortalité dans le monde⁽¹⁾. En France, l'obésité touche près de 7 millions de personnes, soit environ 15 % de la population⁽²⁾.

A titre indicatif, en France, 380 000 personnes souffrent d'un cancer et 150 000 du sida. L'obésité cause la mort de 180 000 personnes tous les ans (160 000 décèdent d'un cancer, 500 du sida). Un élève français sur six est victime d'obésité en classe de 3^{ème}³. Soit 18% des adolescents en surcharge pondérale et 5% souffrant d'obésité sévère.

Évolution de l'obésité en France en quarante ans :

- **5,30% de la population en 1981 (enquête Insee)**
- **5,85% en 1992 (enquête Insee)**
- **8,2% en 1997 (enquête ObEpi-Roche)**
- **9,6% en 2000 (enquête ObEpi-Roche)**
- **12,3% en 2003 (enquête ObEpi-Roche)**
- **14,5% en 2009 (enquête ObEpi-Roche)**
- **15% en 2012 (enquête ObEpi-Roche)**
- **17% en 2020 (enquête ObEpi-Roche/Ligue contre l'obésité)**



**QU'IMPORTE LA DISTANCE
PARCOURUE PAR CHACUN,
POURVU QU'ON CHANGE
LE REGARD**



World
Obesity
Day
4 March
2022



¹ Rapport Banque mondiale, février 2020

² ObEpi-Roche 2012

³ Source DRESS, septembre 2016

Retour sur la journée mondiale contre l'obésité 2021

Pour la seconde année consécutive, la Ligue contre l'obésité a organisé la Journée mondiale contre l'obésité en France les 4, 5 et 6 mars 2021. Cet événement s'est inscrit dans le cadre international du World Obesity Day (WOD) piloté par la Fédération mondiale d'obésité (World Obesity Federation). Dans le cadre de la journée mondiale contre l'obésité, la Ligue contre l'obésité, en partenariat avec la Fondation Decathlon, a organisé près de 200 événements du jeudi 4 au dimanche 7 mars 2021. Un seul objectif : parcourir 10 000 kilomètres.

Grâce à la mobilisation extraordinaire de plusieurs milliers de participants, l'objectif des 10 000 kilomètres a été pulvérisé ! Les 12 heures de Live et les 36 heures de raid de jeux vidéos en ligne ont été couronnés de succès.

Au total, près de 200 événements se sont déroulés dans l'Hexagone du jeudi 4 mars au dimanche 7 mars. De Lille à Perpignan, de Bordeaux à Strasbourg, en passant par Lyon, Paris, Orléans ou Quimper, des participants solidaires de la lutte contre la maladie et les idées reçues ont parcouru des distances et les ont enregistrées sur les compteurs du site de la Journée mondiale contre l'obésité et sur l'application Decathlon Coach. Mieux encore : si quatre manifestations se sont déroulées à La Réunion, la Guadeloupe, la Suisse et même le Bénin ont participé à cette extraordinaire aventure.

Les magasins Decathlon partenaires de l'opération ont organisé des séances dans leurs locaux et ont mis à disposition de la clientèle de nombreux matériels pour faire grimper le compteur kilomètre.

Des opérations originales ont été également menées comme celle qui s'est déroulée à Vendôme, dans le centre de la France par les membres des associations Obin'Tours et Sosobésité qui, au cours des quelque 40 kilomètres réalisés en ont profité par ramasser des déchets. Même démarche près de l'océan Atlantique avec l'initiative, à Biarritz, d'une « Eco Marche Eco Rando » proposée par Alexia. Impossible de citer toutes les initiatives, mais bravo à l'ensemble des participants.

World Obesity Day (WOD), la Journée mondiale contre l'obésité

Chaque année, le 4 mars, se déroule la Journée Mondiale de lutte contre l'obésité (WOD – World Obesity Day), sous l'égide de la WOF (World Obesity Federation). L'objectif de cette journée est de placer l'obésité sur le devant de la scène, alors que l'obésité et le surpoids sont des maladies qui touchent près d'un adulte français sur deux (source : étude ObÉpi-Roche Ligue contre l'obésité, 2021).



Pour la troisième année consécutive, la Ligue contre l'obésité organise la Journée mondiale contre l'obésité en France les 4, 5 et 6 mars 2021, événement qui s'inscrit dans le cadre international du World Obesity Day (WOD) piloté par la Fédération mondiale de l'obésité (World Obesity Federation).

Cette année encore, la Ligue contre l'obésité, qui est contrainte de s'adapter à une situation sanitaire inédite en raison de la Covid-19, s'appuie sur un partenaire de référence : la Fondation Décathlon, et renouvelle le challenge connecté « Kilomètre contre l'obésité ».

Le challenge connecté « Kilomètre contre l'obésité »

Du 4 au 6 mars, partout en France métropolitaine et en outre-mer, les participants pourront marcher, courir, nager ou pédaler (etc.) au nom de la lutte contre l'obésité.

Pendant trois jours les participants pourront enregistrer leurs kilomètres de marche, de course à pied, de natation ou de vélo sur le site de la Journée mondiale contre l'obésité ou sur l'application Décathlon Coach. Les heures d'activité physique réalisées en plein air ou en intérieur seront comptabilisées.

Toutes les informations sur <https://journeemondialecontrelobesite.com/>

”

**QU'IMPORTE LA DISTANCE
PARCOURUE PAR CHACUN,
POURVU QU'ON CHANGE
LE REGARD**

“

World
Obesity
Day 4 March
2022

Les organisateurs



World
Obesity
Day 4 March
2022



Avec le soutien de

