



Fiche d'information

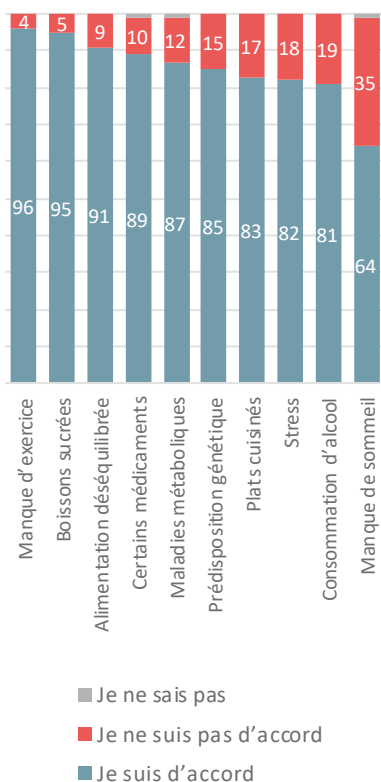
Surpoids : connaissances de la population en 2022

Quels sont les facteurs de risque possibles du surpoids ? La population voit-elle le lien entre celui-ci et les maladies non transmissibles ? C'est la question qui a été posée dans l'enquête « Santé et Lifestyle » menée en 2022 auprès de la population suisse. Les résultats montrent que les connaissances sur les facteurs de risque potentiels sont bien répandues. Elles pourraient néanmoins être encore améliorées, notamment en ce qui concerne le rôle de la consommation d'alcool et du manque de sommeil. De plus, le lien entre surcharge pondérale et cancer est peu connu.

CHIFFRES CLÉS

Réponses en % à la question :
« Les facteurs suivants sont-ils liés au surpoids ? »

Fig. 1



MESSAGES CLÉS

Facteurs de risque liés au surpoids

Le surpoids et l'obésité ont des causes multifactorielles. Le surpoids peut survenir lorsque les apports en énergie dépassent les dépenses sur une période prolongée. Cet équilibre énergétique est influencé par de nombreux facteurs tels que le stress, le manque de sommeil, la prédisposition génétique, les médicaments, le microbiome, la masse musculaire, l'alcool et le métabolisme. En outre, d'autres facteurs liés à l'alimentation jouent un rôle, comme le degré de transformation des aliments ou les additifs présents.

Dans l'enquête Santé et Lifestyle 2022, les connaissances de la population sur les facteurs de risques possibles du surpoids ont été testées.

Les résultats montrent (Fig. 1) :

- Le manque d'activité physique et une alimentation déséquilibrée, comme la consommation de boissons sucrées ou de plats préparés, sont des facteurs de risque bien connus pour le surpoids.
- Le manque de sommeil et l'alcool sont toutefois moins connus.
- Il n'y a guère de différences à cet égard selon le sexe ou l'âge.

Le manque de sommeil influence négativement le métabolisme et le comportement alimentaire. Par exemple, la sensibilité à l'insuline est réduite, la tolérance au glucose est modifiée, et le cortisol, une hormone du stress, augmente. La fatigue incite à manger moins sainement, ce qui peut à son tour perturber le sommeil.

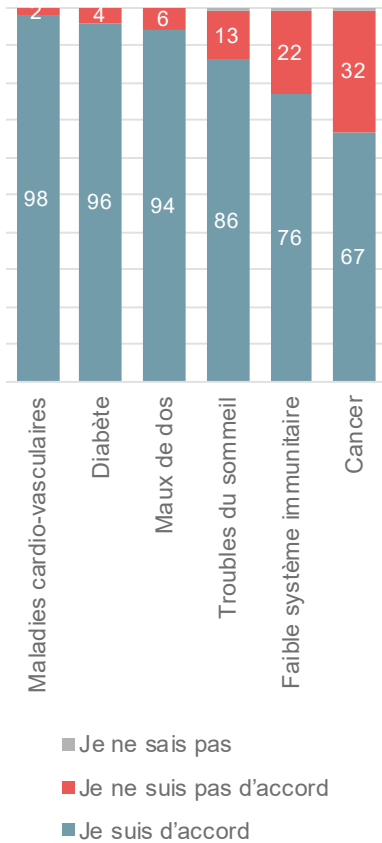
Avec 7 kilocalories par gramme, l'alcool pur fournit presque deux fois plus d'énergie que les glucides et les protéines. Or, il s'agit de « calories vides », car elles n'apportent pratiquement pas de nutriments essentiels à l'organisme. L'alcool inhibe aussi la combustion des graisses et peut, en outre, stimuler l'appétit. Un verre standard (1dl de vin ou 3dl de bière) contient environ 10 grammes d'alcool pur.

La prévention en matière de l'alcool recèle encore du potentiel s'agissant de l'information sur la prise de poids et tous les problèmes de santé supplémentaires qui y sont liés. De plus, les mesures qui favorisent le sommeil, comme une activité physique suffisante et la gestion du stress, sont utiles pour la prévention du surpoids et de l'obésité.



Réponses en % à la question :
« Le surpoids peut avoir des
conséquences sur... »

Fig. 2



L'indice de masse corporelle (IMC) est utilisé pour évaluer le poids corporel par rapport à la taille.

Classification de l'Organisation mondiale de la santé pour les adultes :

IMC (kg/m)²
 Poids insuffisant : < 18,5
 Poids normal : 18,5-24,9
 Surpoids : 25-29,9
 Obésité : ≥ 30

Outre l'IMC, la mesure du tour de taille, p. ex., est une méthode relativement simple pour déterminer la répartition de la graisse corporelle. La proportion de graisse dans l'abdomen est directement liée à certaines maladies non transmissibles, notamment au diabète ou à l'hypertension.

Le surpoids et l'obésité comme facteur de risque de maladie

Le surpoids et surtout l'obésité peuvent être des facteurs de risque pour un grand nombre de maladies, p. ex. les maladies cardiovasculaires, le diabète de type II, les tumeurs, la parodontite, la dépression, la stéatose hépatique non alcoolique, les maladies rénales chroniques et les démences. En outre, le surpoids et l'obésité peuvent affaiblir le système immunitaire, endommager les articulations et provoquer une usure de la colonne vertébrale, des troubles hormonaux, des apnées du sommeil, une baisse de la fertilité ou une insuffisance cardiaque.

L'enquête Santé et Lifestyle a questionné la population sur ses connaissances concernant le lien entre le surpoids et différentes maladies.

Les résultats montrent (Fig. 2) :

- Ce sont surtout les maladies cardiovasculaires et le diabète qui sont associés au surpoids.
- Le lien entre le surpoids et le cancer est en revanche moins connu, tout comme le lien avec le système immunitaire.
- Il n'y a à cet égard guère de différences selon le sexe et l'âge.

Les personnes en surpoids et surtout celles atteintes d'obésité ont un risque accru de développer un cancer. Plus le surpoids est important et durable, plus le risque de cancer est élevé.

Il existe un grand potentiel pour informer et sensibiliser sur le lien entre le surpoids et les cancers. Nombre d'entre eux peuvent être favorisés par ce facteur de risque, comme ceux de l'intestin, des reins, de l'œsophage, du pancréas et de la vésicule biliaire et, chez les femmes, du sein, de l'endomètre et des ovaires.

Informé sur les liens entre le surpoids et le système immunitaire pourrait être utile à la prévention.

L'enquête Omnibus 2022 « Santé et Lifestyle » a été réalisée par l'OFSP en collaboration avec l'OFS auprès d'un échantillon représentatif de la population résidante âgée de 15 ans et plus. Environ 5400 personnes y ont participé. Les résultats sont disponibles sur le site de l'OFSP.

SOURCES

Enquête « Santé et Lifestyle » 2022, OFSP [LINK]

CONTACT

Office fédéral de la santé publique OFSP
 Division Prévention des maladies non transmissibles
 Section Bases scientifiques
 BAGncdGrundlagen@bag.admin.ch

DATE

Février 2024