

L'obésité, une fatalité ?



Image par photosforyou de Pixabay

Du 5 octobre au 12 novembre 2021, la Bpi vous propose une sélection de ressources ainsi qu'une bibliographie sur les causes et conséquences de l'obésité.

L'obésité, une fatalité ?

Le constat dressé par l'Organisation mondiale de la santé est sans appel : depuis 1975 le nombre de personnes obèses a presque triplé partout dans le monde. Plus inquiétant encore, en 40 ans le nombre d'enfants et d'adolescents obèses a été multiplié par dix. Véritable défi de santé publique l'OMS a reconnu l'obésité comme maladie chronique dès 1997. Ce n'est pas encore le cas en France.

Plus vulnérables face à la Covid-19, 45% des personnes admises en réanimation sont atteintes d'obésité...



Dossier **Obésité et surpoids** sur le site de l'Organisation mondiale de la santé : chiffres dans le monde, causes et conséquences.

<https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

- Les causes sont multiples (mode de vie, génétique, maladies, prises de médicaments, environnement socioculturel,...) mais l'obésité est avant tout une maladie de civilisation : depuis 50 ans notre mode de vie s'est transformé : alimentation plus riche et ultra-transformée, sédentarité, activité physique insuffisante, horloges biologiques perturbées (temps de sommeil réduit, stress, irrégularité des repas, grignotage,...).
- Les conséquences sur la santé physique et psychologique sont très importantes : risques accrus de développer des maladies cardiovasculaires (hypertension, cholestérol et triglycérides, maladies coronaires, infarctus, AVC, artérite), du diabète de type 2, des maladies articulaires, certains cancers (sein, utérus, foie), des troubles hormonaux, des troubles du sommeil, des troubles psychologiques (stress, anxiété, mésestime de soi,...)

Des traitements existent, des mesures de prévention sont mises en place, pour enrayer cette épidémie mondiale.

La ligue contre l'obésité publie en 2020 les résultats d'une enquête menée par Obépi-Roche sur la population en France :

- 8,5 M de personnes obèses soit 17% de la population,
- près d'une personne sur 2 est en surpoids et / ou obèse,
- les femmes sont plus touchées : 17.4% contre 16,7% pour les hommes,
- disparités régionales importantes : Le Nord et l'Est les plus touchés,
- disparités sociales : taux deux fois plus élevé chez les plus pauvres.

Cette bibliographie peut vous aider à mieux comprendre ce qu'est l'obésité chez l'adulte et l'enfant, le regard de la société sur les personnes obèses, les traitements, la prévention...

1. Qu'est-ce que l'obésité ? Obésité ou surpoids ?

« Le surpoids et l'obésité se définissent comme une accumulation anormale ou excessive de graisse corporelle ». (OMS).

Comment savoir si je suis en surpoids ou en situation d'obésité ?

L'outil d'évaluation standard est l'IMC, Indice de masse corporelle. Un simple calcul permet de déterminer son taux : poids divisé par le carré de la taille. De nombreux sites permettent de calculer son IMC.

<https://www.imc.fr/>

- 25 situation de surpoids
- 30 situation d'obésité

L'excès de graisse du tour de taille, l'obésité abdominale accroisse le risque de problèmes de santé. Il est donc tout aussi important de mesurer le tour de taille : il doit être inférieur à 102 chez l'homme et inférieur à 88 chez la femme. Un simple mètre-ruban de couture suffit !

Mieux comprendre les causes et mécanismes de l'obésité permet de surveiller son poids et de prévenir des excès.

Inserm **Obésité : une maladie des tissus adipeux**

Dossier complet réalisé par l'Inserm sur les causes, traitements et résultats de la recherche sur l'obésité.

<https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/obesite>



La ligue contre l'obésité : explications sur l'obésité, vulnérabilité face au Covid-19, actualités, annuaire des professionnels de santé,...

<https://liguecontrelobesite.org/>



Toutes les informations pour mieux comprendre et apprendre à gérer un problème de poids : causes, traitements, prévention

<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/surpoids-obesite-adulte>



La fabrique de l'obésité : enquête sur un fléau sanitaire

Leers, Yves

Buchet Chastel, 2020

Essais et documents

Alors que l'obésité tue plus que la malnutrition, l'auteur en interroge les causes génétiques, environnementales et alimentaires ainsi que les risques sanitaires. Il remet en cause le modèle alimentaire industriel avec ses produits hypertransformés.

A la Bpi, niveau 3 : **616.44 LEE**



Obésité : s'enrober ou s'en tirer ?

Budhan Suren, Bascands Jean-Loup

le Muscadier / Inserm, 2019

Choc santé

Présentation des différents types d'obésité, de leurs conséquences médicales et des moyens de lutter contre cette maladie. Le livre fait un point sur les recherches actuelles en matière de prise en charge thérapeutique et pointe les idées préconçues.

A la Bpi, niveau 3 : **616.44 BUD**



Pour comprendre les maladies liées aux sucres

Puytorac, Pierre de
L'Harmattan, 2019

Les causes génétiques et sociales des maladies liées aux sucres sont expliquées par la présentation de leur fonctionnement dans l'organisme, et plus précisément dans le métabolisme et le système nerveux. L'obésité, les diabètes, les glycogénoses et les maladies lysosomales sont au nombre des maladies abordées.

A la Bpi, niveau 3 : **616.4 PUY**



Les métamorphoses du gras : histoire de l'obésité du Moyen Age au XXe siècle

Vigarello, Georges
Points, 2017

Points. Histoire, n° 476

Des formes généreuses des Vénus du Titien aux mannequins exsangues du XXe siècle, l'auteur retrace la genèse de l'obsession contemporaine du corps mince, libéré de la pesanteur du gras. A travers l'étude des corps adipeux, l'inventaire des techniques permettant de mincir, cette histoire met en lumière la dictature du paraître.

A la Bpi, niveau 3 : **616.44 VIG**



Globésité : la grande désinformation de l'industrie agroalimentaire

VA Editions, 2017

Guerre de l'information

Critique de l'industrie alimentaire dont les activités d'influence et de désinformation aux Etats-Unis et en Europe, depuis le XIXe siècle, ont permis la diffusion de la malnutrition et la propagation d'une épidémie d'obésité. Les auteurs analysent les mécanismes des lobbies et l'action des différents acteurs du secteur.

A la Bpi, niveau 3 : **339.14 GLO**



L'obésité et les problèmes de poids

Planète Santé, 2016

J'ai envie de comprendre

L'obésité et le surpoids tuent plus de gens que l'insuffisance pondérale et la malnutrition dans de nombreux pays, et le nombre de cas d'obésité a doublé depuis 1980. L'ouvrage apporte les connaissances pour en mesurer les risques, comprendre les facteurs, connaître les moyens de lutte grâce à des recommandations et des tableaux d'évaluation.

A la Bpi, niveau 3 : **616.44 OBE**



Obésité : santé publique et populisme alimentaire

Etilé, Fabrice

Rue d'Ulm, 2013

Collection du Cepremap, n° 30

Une étude des multiples comportements alimentaires et de l'influence des politiques publiques sur ces habitudes en termes d'éducation, d'étiquetage, de prévention, de taxation des produits.

A la Bpi, niveau 3 : **363 ETI**



L'obésité : savoir, comprendre, agir : les 200 questions clés pour prendre conscience

Marsaudon, Eric

Ellébore, 2011

Consacré à l'obésité, l'ouvrage est une retranscription des principales questions-clés le plus souvent évoquées lors des rencontres entre soignants et patients.

A la Bpi, niveau 3 : **616.44 MAR**



Regards croisés sur l'obésité

Ed. de Santé, 2010

Séminaires

Approche globale sur l'obésité, croisant les disciplines telles que la sociologie, la politique ou la médecine.

L'ouvrage propose une réflexion sur le développement de ce problème de santé publique.

A la Bpi, niveau 3 : **363 REG**



Obésité, le nouveau mal français : pour une réponse politique à un fléau social

Le Guen, Jean-Marie

Armand Colin, 2005

Intervention

Cet ouvrage pose le problème de l'obésité, une épidémie qui affecte enfants et adultes. S'il prend en référence le modèle américain, il s'intéresse plus généralement à ce qui se passe aussi bien dans les pays riches que les pays en développement où il ne s'agit plus de combattre seulement la sous-nutrition, mais de s'interroger sur les politiques d'aide nutritionnelle.

A la Bpi, niveau 3 : **363 LEG**



L'obésité, nous risquons gros

Ed. Vidéo France Télévisions, 2008

Jamy Gourmaud, Sabine Quindou, Frédéric Courant

Un DVD de la collection « C'est pas sorcier » pour mieux comprendre le phénomène

A la Bpi, niveau 2 : **AF 616.44 OBE**



Des entretiens, des conférences sur l'obésité à podcaster ou à réécouter sur le site de France Culture

<https://www.franceculture.fr/theme/obesite>

2. sur l'obésité chez l'enfant et l'adolescent

34% des enfants de 2 - 7 ans et 21% des 8 -17 ans sont en surpoids et / ou obèse selon les chiffres de l'étude Obépi-Roche. Mais la Ligue contre l'obésité tempère ces chiffres en évoquant le problème des seuils de mesure chez les populations jeunes.

Un enfant ou un adolescent obèse présente un haut risque de devenir un adulte obèse. La prévention du surpoids est donc nécessaire et l'effet du marketing alimentaire sur la tranche d'âge est important : meilleure hygiène de vie, sport. Des centres spécialisés hospitaliers accueillent parents et enfants



L'enfant en surpoids : conseils de vie au quotidien

Nègre Véronique, Mellouet Blandine

John LibbeyEurotext, 2020

Guides pratiques de l'aidant

Destiné aux parents et aux adolescents, ce guide pratique répond aux questions qu'ils peuvent se poser sur la prévention de l'obésité, les risques de cette maladie et l'accompagnement d'un enfant en surpoids. Il crée un lien entre médecins et familles, grâce à de nombreux témoignages.

A la Bpi, niveau 3 : **616.44 NEG**



Le poids du corps à l'adolescence

Albin Michel, 2014

Psychologie

Des psychanalystes, pédopsychiatres, psychothérapeutes et spécialistes des services de chirurgie pour adolescents obèses expliquent en quoi la problématique du surpoids prend des dimensions nouvelles à l'adolescence. Ils analysent notamment le contexte médico-social de ce début de XXIe siècle et les pathologies entraînées par des distorsions au niveau des liens entre la mère et l'enfant.

A la Bpi, niveau 2 : **151.9 POI**



Publicité et obésité : naissance d'une controverse

Boubal, Camille

INA, 2011

Etudes & controverses

La publicité télévisée pour les produits jugés "trop gras, trop sucrés, trop salés" a été jugée responsable de la progression de l'obésité infantile. L'ouvrage analyse l'action publique de lutte contre ce phénomène à la lumière des débats politiques et scientifiques actuels, du traitement médiatique de la question et d'entretiens avec les acteurs (médecins, associations de consommateurs...).

A la Bpi, niveau 3 : **en CMD**

ameli.fr pour les assurés

santé [Surpoids de l'enfant, comment \(re\)trouver l'équilibre ?](https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/surpoids-obesite-enfant)

Toutes les informations utiles pour ne pas laisser s'installer l'obésité ! Le site de l'Assurance maladie propose un lien vers un film interactif réalisé par des professionnels de

<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/surpoids-obesite-enfant>

1. Regards de la société : la grossophobie, stigmatisation, discrimination

Des spécialistes (sociologues, médecins, philosophes, ...) analysent le paradoxe de l'obésité à la fois conséquence d'un mode de vie et rejet par la société.

Jusqu'au 17^{ème} siècle être gros était un signe de richesse, de sécurité, de fécondité. Le mot « embonpoint » au 16^{ème} siècle est significatif : être en – bon – point, en bonne santé. La chirurgie en ouvrant les corps a alors montré les risques d'un excès du tissu adipeux.

Aujourd'hui la société porte un tout autre regard sur l'obésité : la norme est à la minceur.

Le terme de « **grossophobie** » est apparu en France au milieu des années 90 comme un cri de révolte des personnes obèses pour décrire la stigmatisation et les discriminations dans leur vie personnelle et professionnelle. Nous leur accordons mille maux : manque de volonté, fainéantise, glotonnerie,...

Les documents qui suivent relatent aussi des vécus difficiles : se vêtir, se déplacer dans les transports en public, se faire soigner, trouver des amis, trouver un emploi, supporter les remarques et humiliations, se faire tout petit pour être invisible, garder l'estime de soi,...



Grossophobie : sociologie d'une discrimination invisible

Carof, Solenne

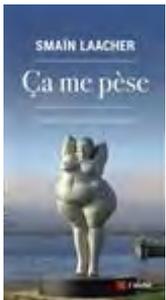
Maison des sciences de l'homme, 2021

Interventions

Depuis les années 1990, des voix se sont élevées pour dénoncer les discriminations liées au poids et lutter contre les normes esthétiques et pondérales dominantes. Malgré cela, les études montrent que les discriminations envers les personnes très corpulentes se systématisent que ce soit au travail, à l'embauche ou

même dans la famille. Cette étude met en évidence l'ampleur de cette stigmatisation.

A la Bpi, niveau 2 : **305.6 CAR**



Ça me pèse : obésité et corps embarrassant

Laacher, Smain

Ed. de l'Aube, 2021

Monde en cours. Essais

A partir d'entretiens avec une mère et sa fille, toutes deux concernées par l'obésité, le sociologue questionne la place réservée aux personnes en surpoids dans la société, dans les discours et dans la vie quotidienne. Les deux femmes racontent le regard d'autrui, leur sexualité, leur scolarité et leur vie familiale.

A la Bpi, niveau 2: **305.6 LAA**



Le poids et le moi

Waysfeld, Bernard

Dunod, 2020

L'ouvrage analyse tous les facteurs susceptibles de provoquer des troubles du comportement alimentaire et dénonce également les pièges tendus à ceux qui souffrent de leur corpulence, du regard des autres et du terrorisme de la minceur.

A la Bpi, niveau 3 : **616.83 WAY**



Hunger : une histoire de mon corps

Gay, Roxane

Denoël, 2019

Impacts

L'auteure raconte comment une agression sexuelle subie dans son enfance l'a conduite à prendre du poids volontairement pour devenir invisible et se protéger. Elle dénonce à travers son témoignage les rapports conflictuels que les femmes occidentales entretiennent avec la nourriture, le modèle social qui leur est imposé et l'ostracisation de celles qui ne correspondent pas à la norme.

A la Bpi, niveau 2 : **300.1(73) GAY**



Gros n'est pas un gros mot : chroniques d'une discrimination ordinaire

Marx Daria, Perez-Bello Eva

Librio, 2018

Librio. Idées, n° 1230

Les fondatrices de Gras politique, collectif de défense des personnes en surpoids, décrivent les difficultés et comportements hostiles auxquels elles font face au quotidien dans les transports, au travail, dans la rue ou dans l'accès aux soins.

A la Bpi, niveau 3 : **305.6 MAR**



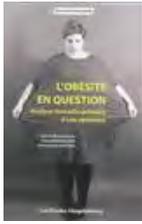
On ne naît pas grosse

Deydier, Gabrielle

Editions Goutte d'Or, 2017

L'auteure retrace son parcours et dresse un réquisitoire contre l'attitude des institutions (école, vie professionnelle, santé, entre autres) à l'égard des personnes obèses. Elle interroge le rapport de la société contemporaine au corps des femmes.

A la Bpi, niveau 3 : **305.6 DEY**



L'obésité en question : analyse transdisciplinaire d'une épidémie

LEH éditions, 2014

A la croisée des regards

Le corps, le côté social et la santé constituent les pôles centraux de la réflexion déployée ici par des chercheurs issus de différentes disciplines. L'obésité est une problématique dont les chercheurs ont tenté de comprendre le phénomène épidémique liant le "social" et le "vital".

A la Bpi, niveau 3 : **616.44 OBE**



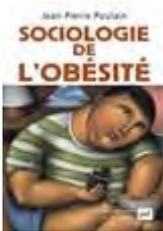
Ma vie est belle en XXL

Baux, Marie

M. Lafon, 2011

Plutôt que de se lamenter sur ses formes, l'auteure a décidé d'en rire, et de partager avec rondes et moins rondes ses mésaventures...

A la Bpi, niveau 1 : **RR MAR M**



Sociologie de l'obésité

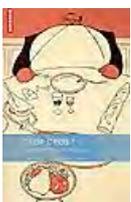
Poulain, Jean-Pierre

PUF, 2009

Sciences sociales et sociétés

Etude sociologique et anthropologique des facteurs sociaux du développement de l'obésité, des populations à risque, de effets de la nutritionnalisation et la médicalisation de l'alimentation au détriment des normes sociales, morales et culturelles, des représentations sociales du surpoids et de l'embonpoint, du contrôle des individus par les politiques publiques de lutte contre l'obésité, etc.

A la Bpi, niveau 2 : **305.6 POU**



Trop gros ? : l'obésité et ses représentations

Autrement, 2009

Mutations

Approche pluridisciplinaire des représentations du corps, du gros et du gras, et réflexion sur les questions du poids et les pratiques alimentaires.

A la Bpi, niveau 3 : **398 TRO**

voir sur le site d'Arte tv deux vidéos sur le thème de l'obésité (disponibles du 25/05/2021 au 04/12/2021)

- **Un monde obèse**

Une enquête de Sylvie Gilman et Thierry de Lestrade sur les causes et les mesures prises

<https://www.arte.tv/fr/videos/083970-000-A/un-monde-obese/>

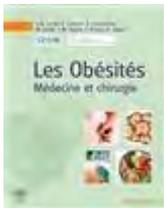
- **On achève bien les gros**

Gabrielle Deyder raconte son combat contre la grossophobie et l'acceptation de son poids

<https://www.arte.tv/fr/videos/086161-000-A/on-acheve-bien-les-gros/>

2. Les traitements et les prises en charge de l'obésité

Le seul médicament autorisé en France à ce jour est l'Orlistat. Les personnes obèses peuvent avoir recours à la chirurgie bariatrique (anneau gastrique, bypass gastrique, sleeve gastrectomie) et à la chirurgie esthétique (liposuction, abdominoplastie).



Les obésités : médecine et chirurgie

Elsevier Masson, 2021

Véritable problème de santé publique, l'obésité est exploré ici à travers ses différentes dimensions (médicale, chirurgicale, psychologique et sociale), afin d'accompagner au mieux les patients dans un parcours personnalisé, en fonction de l'âge, des demandes et des attentes.

A la Bpi, niveau 3 : **616.44 En commande**



Prise en charge de l'obésité par les médecins de premier recours et internistes généralistes

Durrer Dominique, Schutz Yves

Médecine et hygiène

RMS éditions, 2020

Destiné aux médecins généralistes, ce fascicule illustré présente les recommandations européennes de la prise en charge de l'obésité préconisant une démarche axée sur le patient, la communication et l'éducation thérapeutique. Les auteurs alertent également sur la nécessité d'éviter toute stigmatisation des malades qui aggrave le degré d'obésité.

A la Bpi, niveau 3 : **616.44 DUR**

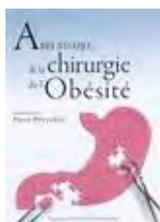


Chirurgie bariatrique : techniques, complications et perspectives

Elsevier Masson, 2019

Un panorama de la prévention et de la prise en charge des complications de trois techniques de chirurgie bariatrique : l'anneau gastrique, la sleeve gastrectomie et le by-pass gastrique. Avec des cas cliniques illustrés et commentés, ainsi que des informations pour une gestion péri-opératoire efficace. 24 vidéos complétant l'ouvrage sont accessibles en ligne.

A la Bpi, niveau 3 : **617 BRU**



Abécédaire de la chirurgie de l'obésité

Presses universitaires de Franche-Comté, 2019

Un dictionnaire thématique consacré à la chirurgie bariatrique à destination des professionnels de santé ou des patients candidats à cette procédure. Les auteurs donnent les clés du succès de cette chirurgie et synthétisent les connaissances sur ses suites et ses risques cliniques.

A la Bpi, niveau 3 : **616.44 PEU**



Obésité : éducation thérapeutique & maladies chroniques

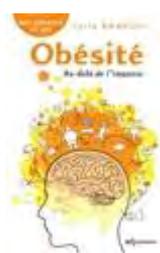
FrischholzFreddi, Anja

Les éditions Ovidia, 2018

Pour une éducation thérapeutique

Vivre avec une maladie chronique telle que l'obésité requiert de la part du patient un certain nombre de connaissances sur sa pathologie et son traitement ainsi que des compétences pour collaborer à sa prise en charge et favoriser le processus de soin. Cet ouvrage vise à donner des informations et des conseils aux personnes concernées par ce trouble et à leurs soignants.

A la Bpi, niveau 3 : **616.44 FRI**



Obésité : au-delà de l'impasse

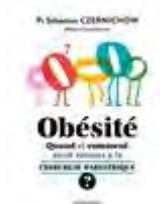
Bracco, Lélia

EDP sciences, 2018

Mes cerveaux et moi

Des solutions fondées sur les ressources intérieures de chacun pour lutter contre l'obésité. L'auteure, endocrinologue, évoque tour à tour l'éducation, la psychologie et la méditation pour gérer ce problème complexe mêlant des facteurs sociaux, génétiques, hormonaux, psychologiques et nutritionnels.

A la Bpi, niveau 3 : **616.44 BRA**



Obésité : quand et comment recourir à la chirurgie bariatrique ?

Czernichow, Sébastien

Marabout, 2018

Ce guide propose d'aider des patients envisageant le recours à la chirurgie dans le traitement de l'obésité. Il présente les différentes procédures, aborde les risques de ces interventions loin d'être anodines et rappelle les conséquences à vie, notamment sur la façon de s'alimenter. L'auteur insiste sur l'importance d'un suivi à long terme après l'opération.

A la Bpi, niveau 3 : **616.44 CZE**



Chirurgie de l'obésité et diététique : une spécialiste répond à vos questions

Bonnemaïson, Julia

L'Harmattan, 2017

Ethique et pratique médicales

Ce guide nutritionnel destiné aux patients qui ont ou vont subir une chirurgie de l'obésité indique comment se nourrir après l'opération. Il contient des recettes et des témoignages de patients.

A la Bpi, niveau 3 : **616.44 BON**



Comprendre et traiter l'obésité : approche pluridisciplinaire intégrative

Carraz, Jérôme

Elsevier Masson, 2017

L'auteur traite la question de l'obésité en couvrant les champs psychanalytiques, anthropologiques et comportementaux avec un protocole de prise en charge thérapeutique détaillé, en trois parties : obésité et trouble des conduites alimentaires, aspects psychodynamiques de l'obésité et traitement de l'hyperphagie. Avec des vignettes cliniques et des témoignages de patients.

A la Bpi, niveau 3 : **616.44 CAR**



Vaincre l'obésité

Marre, Philippe

L'Harmattan, 2017

Cultures et médecines

L'histoire de l'obésité et l'évolution de sa prise en charge sont retracées. Puis le chirurgien aborde les différents traitements existants (médicaux et chirurgicaux) et insiste sur l'importance d'un accompagnement suivi pour favoriser une guérison définitive.

A la Bpi, niveau 3 : **616.44 MAR**



Pathologies professionnelles et surpoids

Sauramps médical, 2015

Pathologies professionnelles et médecine de réadaptation

Présentation de différents travaux qui permettent d'envisager l'obésité comme une conséquence des conditions de travail ou comme une cause de restriction de participation et de handicap au travail. L'ouvrage aborde également la prévention de l'obésité et les stratégies d'accompagnement thérapeutique des travailleurs en situation d'obésité.

A la Bpi, niveau 3 : **614.0 FOU**



Approche psychomotrice de la personne obèse

Gaumet, Sandra

Solal / De Boeck, 2014

Nouvelles perspectives en psychomotricité

A partir d'une analyse clinique fine, l'auteure montre qu'une approche psychocorporelle est parfois indispensable dans l'accompagnement de personnes obèses. Un bilan psychomoteur leur permet de retrouver une autonomie psychocorporelle qui les aide à être en lien avec eux-mêmes et s'ouvrir davantage aux autres.

A la Bpi, niveau 3 : **615.41 GAU**



Traité médecine et de chirurgie de l'obésité

Lavoisier-Médecine sciences, 2011

Traité

Aborde les définitions, les classifications et l'épidémiologie de l'obésité, ses dimensions sociologiques et économiques, les connaissances les plus récentes sur les tissus adipeux et les mécanismes physiopathologiques, les déterminants de l'obésité, les conséquences, les spécificités de l'obésité chez l'enfant, la prise en charge médicale, la chirurgie et les différentes techniques, etc.

A la Bpi, niveau 3 : **616.44 TRA**



Revue « Diabète et obésité », revue professionnelle

A la Bpi, niveau 3 : **616(0) GOI**

Informations du ministère de la santé sur les prises en charge de l'obésité

<https://solidarites-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/prises-en-charge-specialisees/obesite/>

RE
IDARITÉS
SANTÉ

Liberté
Égalité
Fraternité

3. Non, l'obésité n'est pas une fatalité !

La prévention est le premier médicament : activité physique, alimentation correcte, éducation thérapeutique sur les risques du surpoids et de l'obésité. Il nous faut changer nos comportements et modes de vie !



Activités physiques adaptées et pathologies chroniques : prévention, prescription, prise en charge

Delamarche Paul, Carré François

Elsevier Masson, 2021

Des conseils destinés aux professionnels afin de les aider à orienter des patients souffrant de maladies chroniques, qu'elles soient métaboliques, respiratoires ou encore neurodégénératives, vers une activité physique adaptée. Pour ce faire, l'ouvrage propose une présentation des contextes, des définitions, le contexte législatif, la prévention et les méfaits connus de la sédentarité.

A la Bpi, niveau 3 : En commande



Mangez mieux : de 0 à 100 ans

Joyeux Henri, Joyeux Jean

Pocket, 2021

Pocket. Evolution, n° 18300

Des conseils nutritionnels pour adopter une alimentation saine et équilibrée, avec des informations sur le tube digestif, les légumineuses, les produits laitiers, le gluten, les boissons, les différents repas de la journée et les maux alimentaires prépondérants : diabète, obésité, cancers et maladies auto-immunes.

A la Bpi, niveau 3 : **613.1 JOY**



Diététique : recommandations & ordonnances 2020 : prévention, comportements alimentaires, pathologies, traitements, chirurgie

Masseboeuf, Nathalie

Maloine

27/02/2020

Un guide pour accompagner les prescripteurs dans leur pratique quotidienne afin de répondre aux besoins diététiques qu'impliquent diverses pathologies comme le diabète, l'intolérance au lactose, la constipation ou la maladie d'Alzheimer.

A la Bpi, niveau 3 : **613 MAS**



Nutrition des enfants : arrêtons de faire n'importe quoi ! : guide des bonnes pratiques alimentaires à adopter en famille

Lecerf, Jean-Michel

Roy, Sylvie

Albin Michel

04/09/2019

Pratique

Un guide des bonnes pratiques alimentaires à adopter avec ses enfants de la naissance à 12 ans. Les auteurs défont les idées reçues, les fausses croyances et les peurs infondées, donnent des conseils concrets en matière de nutrition, de mode de vie et d'équilibre général et répondent aux questions que se posent le plus souvent les parents. Avec des menus et des recettes simples.

A la Bpi, niveau 3 : **613.1 LEC**



Activité physique : prévention et traitement des maladies chroniques

Institut national de la santé et de la recherche médicale (France)

EDP sciences

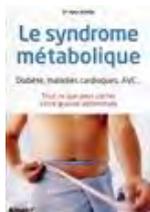
Inserm

21/02/2019

Expertise collective

Une analyse des bienfaits du sport sur la santé et dans la prévention des maladies chroniques, notamment des accidents vasculaires cérébraux, de l'asthme, des cancers ou de la dépression.

A la Bpi, niveau 3 : **612.94 ACT**



Le syndrome métabolique : diabète, maladies cardiaques, AVC... : tout ce que peut cacher votre graisse abdominale

Rombi, Max

Alpen éditions, 2018

Un guide proposant un programme diététique pour éviter l'excès de sel et les carences en potassium, considérés comme les principaux responsables des maladies cardiovasculaires, de l'hypertension artérielle, du diabète, de l'obésité ou de l'ostéoporose. L'auteur indique également comment relancer son métabolisme pour maîtriser son poids et comment réduire son taux de mauvais cholestérol.

A la Bpi, niveau 3 : **613.1 ROM**



L'intestin et le poids : de la dysbiose au surpoids, de l'inflammation à l'obésité

Panizza, Didier

Géo Reffet, 2018

Le médecin fait la synthèse des recherches sur le microbiote de la flore intestinale, le rôle de l'inflammation de la muqueuse intestinale dans le surpoids et l'obésité, ainsi que les liens entre l'intestin et le cerveau. Réfutant l'efficacité de tout régime, il propose des stratégies préventives ou thérapeutiques adaptées au dysfonctionnement repéré.

A la Bpi, niveau 3 : **616.44 PAN**



Tout sur votre poids : ne prenez pas de risques !

Cynober, Luc

M. Lafon, 2018

Le nutritionniste propose des conseils concernant le poids, les régimes, les troubles alimentaires des adolescents, la lutte contre la malbouffe ou encore les médicaments pour maigrir.

A la Bpi, niveau 3 : **616.44 CYN**



Le sport pour maigrir

Cascua, Stéphane

O. Jacob

25/02/2015

Poches Odile Jacob. Santé-Bien-être, n° 388

Le médecin du sport décrit les effets du sport sur la santé et le poids et propose des conseils et des programmes d'entraînement pour choisir une activité sportive adaptée à son âge et à sa condition physique afin de mincir et de raffermir sa silhouette.

A la Bpi, niveau 3 : **612.94 CAS**



Sucre, gras et sel : ce que contiennent vraiment nos aliments !

Plumey, Laurence

Eyrolles

19/10/2017

Guide pour décrypter les étiquettes des produits alimentaires issus de l'industrie afin de maîtriser ses apports nutritionnels au cours d'un repas. Avec des conseils diététiques et des tests permettant de vérifier ses connaissances en la matière.

A la Bpi, niveau 3 : **613.1 PLU**



Sur internet de très nombreux produits sont vendus comme coupe-faim, ce sont en général des compléments alimentaires. Il y a de plus en plus de produits miracles et de plus en plus de personnes en surpoids ! Les régimes amaigrissants sont à suivre avec prudence. Il est préférable de demander conseils auprès d'un médecin pour éviter tout risque de surdosage ou d'interactions et de carence nutritionnelle...



Régimes : on vous ment ! : ces 10 idées reçues qui vous tuent

Le Panse, Bénédicte

Amphora, 2020

Docteur en physiologie et athlète de haut niveau, l'auteure passe en revue les régimes amaigrissants les plus couramment pratiqués, cétogène, paléo, Atkins, Dukan, sans gluten, alcalin, fruitarien, crétois notamment, et décrit leurs effets néfastes sur l'organisme.

A la Bpi, niveau 3 : **613.1 PAN**



Comment perdre du poids : l'industrie de l'amaigrissement et vous sous la direction de Stéphane Labbé

FIDES, 2021

Ce qu'en dit la science

À l'heure où, selon l'OMS, 39% de la population mondiale est en surpoids, existe-t-il des solutions miracles pour perdre du poids? On pourrait le croire alors que l'industrie de l'amaigrissement commercialise de nombreux produits, services et méthodes afin de faciliter la perte de poids. Pourtant, les statistiques sur l'obésité grimpent chaque année et les professionnels de la santé soutiennent que certaines de ces méthodes sont inefficaces,

voire dangereuses. Comme pour tout débat de société où se mêlent des opinions et des intérêts, il est pertinent de se tourner vers la science afin de se doter d'une opinion impartiale et rationnelle. Mais que dit la science sur l'industrie de l'amaigrissement?... Stéphane Labbé et son équipe proposent de faire la lumière sur l'industrie de l'amaigrissement....

A la Bpi, niveau 3 : **616.44 LAB**

Une feuille de route 2019-2022 a été mise en place par le ministre des solidarités et de la santé pour faire reculer l'obésité et mieux accompagner : il s'appuie sur le PNNS (plan national nutrition santé).

Les objectifs fixés par le Haut Conseil de la santé publique sont :

MANGER BOUGER
PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ

- réduire l'obésité et le surpoids dans la population
- augmenter l'activité physique et diminuer la sédentarité
- améliorer les pratiques alimentaires
- réduire les pathologies nutritionnelles

<https://www.mangerbouger.fr/PNNS/Le-PNNS/Les-objectifs-de-sante-publique>



Toutes les informations et adresses pour trouver une activité physique adaptée à l'obésité

<https://www.france-assos-sante.org/2019/01/15/activite-physique-et-obesite/>



La nutrition : des constats aux politiques

ADSP, Actualité et dossier en santé publique

A partir du constat de l'augmentation du surpoids et des pathologies liées à une alimentation inadaptée, une politique nutritionnelle a été mise en place ces dernières années.

<https://www.hcsp.fr/explore.cgi/adsp?clef=144>

Et n'oubliez pas de consulter notre page Bpi Numérique - Santé

Vous y trouverez des informations complémentaires pour les professionnels et le grand public : articles de revues, ouvrages.

<https://www.bpi.fr/bpi-numerique/nos-collections-numeriques/bases-de-donnees-sante/>

Bibliovox

♥ Créez votre compte lecteur à la Bpi sur www.bibliovox.com et lisez ensuite les ouvrages à distance



Le surpoids c'est dans tête ou dans l'assiette

Lecerf, Jean-Michel

Es. Quae, 2019



Le corps obèse : obésité, science et culture

Dargent, Jérôme

Ed. Champ Vallon, 2016



La femme qui voit de l'autre côté du miroir

Grangeard Catherine, Lepertois Daphnée

Eyrolles, 2018

Lucie, 25 ans et trente kilos en trop, annonce le jour de son anniversaire qu'elle va se faire poser un anneau gastrique. Lors du premier rendez-vous avec la psychologue, il s'agit surtout pour Lucie d'obtenir l'autorisation de l'opération. Mais cette entrevue et les suivantes amènent la jeune femme à s'interroger sur son rapport à son corps, à l'autre et au monde.

