

POURQUOI ET COMMENT LES F&L CONTRIBUENT À LA PRÉVENTION DU SURPOIDS ET DE L'OBÉSITÉ CHEZ L'ADULTE

- ▶ L'obésité est une maladie complexe et multifactorielle qui peut être prévenue dans une large mesure¹.
- ▶ À l'échelle mondiale, la prévalence du surpoids et de l'obésité a presque triplé depuis 1975. En 2016, plus de 39 % des adultes étaient en surpoids, et 13 % obèses². En Europe, le surpoids et l'obésité concernent respectivement 30 à 70 % et 10 à 30 % des adultes³. En France, 17 % des adultes sont atteints d'obésité⁴.
- ▶ La cause fondamentale qui entraîne une prise de poids est un déséquilibre énergétique entre les calories consommées et dépensées. L'obésité peut avoir, dans certains cas, une origine génétique. Mais dans la plupart des cas, elle est causée par un environnement obésogène favorisant un faible niveau d'activité physique, une sédentarité importante et une consommation excessive d'aliments à haute densité énergétique⁵.
- ▶ L'augmentation de l'indice de masse corporelle (IMC)*, surtout en cas d'adiposité abdominale, est un facteur de risque important pour les maladies non-transmissibles telles que les maladies cardiovasculaires, le diabète, les troubles musculo-squelettiques et certains cancers, notamment ceux de l'endomètre, du sein, des ovaires, de la prostate, du foie, de la vésicule biliaire, des reins et du côlon^{1,2}.

1. Une alimentation saine et une activité physique régulière pour prévenir le surpoids et l'obésité

- Il est possible de **prévenir en grande partie** le surpoids et l'obésité, ainsi que les maladies non transmissibles qui y sont associées :

- en limitant la consommation d'aliments à haute densité énergétique et à forte teneur en matières grasses et/ou en sucre (par exemple, les boissons sucrées, les aliments ultra-transformés) ;
- en augmentant la consommation de fruits et légumes (F&L), légumineuses, céréales complètes et fruits à coque ;
- en pratiquant une activité physique régulière (30 minutes par jour pour les adultes)^{1,2,6}.

- L'encadré 1 (voir page 2) vous donne quelques conseils à adresser à vos patients pour prévenir le surpoids et l'obésité.

2. Consommation de fruits et légumes pour la prévention du surpoids et de l'obésité

- La consommation de F&L est recommandée dans le cadre d'une alimentation saine⁹.

- L'OMS recommande la consommation d'au moins 400 g de F&L par jour (soit au moins 5 portions) pour réduire le risque de maladies chroniques, dont l'obésité¹⁰.

- Une augmentation de la consommation de F&L est associée à un changement de poids sur 4 ans, avec des bénéfices plus importants pour les fruits (indépendamment de la teneur en fibres et de la charge glycémique) par rapport aux légumes, et plus marqués pour les pommes/poires, les baies, les légumes crucifères (choux, brocolis...) et les légumes-feuilles¹¹ (Tableau 1).

- Les légumes avec une teneur plus élevée en fibres et une charge glycémique plus faible, comme les choux de Bruxelles, les brocolis et les haricots verts, sont associés à un changement de poids plus important que les légumes ayant une teneur plus faible en fibres et une charge glycémique plus élevée, tels que les carottes et les choux¹¹.

▶ Tableau 1 : Réduction pondérale sur 4 ans pour chaque portion quotidienne supplémentaire de F&L¹¹

POUR CHAQUE PORTION QUOTIDIENNE SUPPLÉMENTAIRE DE	RÉDUCTION PONDÉRALE (G) SUR 4 ANS
Fruits	
Pommes/poires	562
Baies	502
Agrumes	122
Total fruits	240
Légumes	
Légumes crucifères	308
Légumes-feuilles	235
Total légumes	113

3. Comment les fruits et légumes préviennent-ils une prise de poids indésirable, le surpoids et l'obésité ?

- Grâce à leur **faible densité énergétique** et à leur **effet rassasiant**, les F&L aident à réguler le poids corporel¹².

- Leur effet satiétogène est principalement dû à **leur taux de fibres qui augmente la satiété et réduit la sensation de faim**. De ce fait, ils peuvent réduire les apports énergétiques globaux et empêcher la prise de poids¹³.

- Par leur **faible charge glycémique**, les F&L induisent des pics de glucose post-prandiaux moins nombreux et moins importants, ce qui peut limiter la sensation de faim et réduire l'apport énergétique total¹⁴. En outre, une alimentation à faible charge glycémique peut augmenter la dépense énergétique au repos¹⁵, favorisant ainsi le maintien du poids.

- Les F&L contiennent également des **concentrations significatives de polyphénols**. Ces derniers peuvent influencer la sensibilité à l'insuline¹⁶, le microbiote intestinal¹⁷, ou l'état anabolique du tissu adipeux, ce qui, sur le long terme, pourrait favoriser la stabilité pondérale.

IMC = poids (kg) / taille (m²). Chez l'adulte, l'indice de masse corporelle (IMC) est couramment utilisé pour estimer le surpoids (IMC ≥ 25 kg/m²) et l'obésité (IMC ≥ 30 kg/m²). Il constitue la mesure la plus utile du surpoids et de l'obésité dans une population car, chez l'adulte, l'échelle est la même quels que soient le sexe ou l'âge du sujet. Il doit cependant être considéré comme une indication approximative¹.

ENCADRÉ 1 : QUELQUES CONSEILS PRATIQUES DANS LE CADRE DE LA PRÉVENTION DE LA PRISE DE POIDS INDÉSIRABLE, DU SURPOIDS ET DE L'OBÉSITÉ ^{7,8}

1. Informer vos patients de l'importance de ne pas sauter de repas et surtout de prendre un petit déjeuner.

2. Recommandez de privilégier de petites portions en réduisant la taille des cuillères, des assiettes, des bols et des verres, notamment pour les aliments et les boissons à forte teneur en calories.

3. Expliquer comment manger « en pleine conscience » :

- s'accorder un moment de détente;
- **s'asseoir à une table** (pas de position debout ni de marche) pour manger et limiter les distractions (télévision, smartphone, tablette, radio, lecture, etc.) ;
- **manger lentement et prendre le temps de déguster** en prêtant attention aux goûts, aux saveurs, aux textures... Poser les couverts entre les bouchées. Le ralentissement peut aider à ne pas trop manger en laissant le temps au cerveau d'envoyer et de recevoir les signaux de satiété. Une sensation de satiété apparaît environ 20 minutes après le début du repas ;
- **s'arrêter de manger quand on se sent rassasié** et quand le plaisir de manger diminue.

4. Inciter vos patient à manger le plus souvent possible à la maison : les fast-foods et les restaurants ont tendance à proposer des portions plus importantes et des formules plus gourmandes que ceux faits-maison.

5. Pour faire les courses, il peut être utile de :

- **préparer une liste et de s'y tenir ;**
- **prévoir les menus en fonction du nombre de convives pour éviter la surabondance de nourriture à table ;**
- faire ses courses **sans avoir faim ;**
- **lire les indications nutritionnelles** sur chaque produit pour vérifier, entre autres, la teneur en sucre et en matières grasses.

6. Modifier son environnement alimentaire à la maison serait utile pour faire des choix plus sains :

- **en limitant l'achat de produits alimentaires de mauvaise qualité nutritionnelle** (par exemple, boissons sucrées, en-cas riches en calories, ou sucreries) ou en les réservant pour des événements particuliers. Dans ce cas, il vaut mieux les acheter **juste avant et les retirer juste après l'évènement** afin de réduire la tentation de grignotage.
- **prévoir des alternatives saines, telles que des pichets d'eau, des fruits, des légumes** et d'autres collations ou en-cas à faible densité énergétique, **facilement accessibles et placés en évidence** (par exemple les placer de façon visible à l'ouverture du réfrigérateur ou dans des corbeilles sur le plan de travail ou la table de la cuisine).

7. Conseils simples à donner pour promouvoir l'activité physique et limiter la sédentarité au quotidien :

- **réduire le temps passé devant les écrans ;**
- **marcher aussi souvent que possible** pour aller au travail ou faire ses courses, descendre un arrêt plus tôt lorsque l'on prend le bus ;
- **utiliser les escaliers** plutôt que l'ascenseur ;
- passer plus de temps à travailler à l'extérieur et/ou promener le chien plus souvent et plus longtemps.



Pour en savoir plus, veuillez consulter :

- la fiche 8 « Pourquoi et comment les F&L contribuent à la prévention de l'obésité infantile »
- la fiche 9 « Comment faire face à l'environnement alimentaire obésogène ? »