

Fiche facteurs de risque

L'obésité

Auteur : Comité de rédaction du CNMR (Juillet 2026)

Qu'est-ce que c'est ?

- L'obésité est une maladie chronique caractérisée par un excès de masse grasse ayant des conséquences sur la santé.
- Chez l'adulte, elle est généralement définie par un indice de masse corporelle (IMC) supérieur ou égal à 30 kg/m. L'IMC se calcule en divisant le poids (en kilogrammes) par la taille (en mètres) au carré.
- L'obésité résulte d'interactions complexes entre des facteurs biologiques, génétiques, environnementaux, psychologiques, sociaux et comportementaux.
- Elle ne peut pas être réduite à un simple manque de volonté ou à une mauvaise hygiène de vie. Les mécanismes qui la sous-tendent sont multiples et impliquent notamment la régulation de l'appétit, du métabolisme énergétique et du stockage des graisses.
- L'Organisation mondiale de la Santé reconnaît l'obésité comme une maladie chronique nécessitant une prise en charge adaptée.

Quelques chiffres

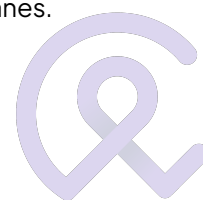
- En France, près d'un adulte sur six est concerné par l'obésité.
- La prévalence de l'obésité a plus que doublé au cours des trente dernières années.
- Plus de 47 % des adultes français présentent un surpoids ou une obésité.
- L'obésité augmente le risque de nombreuses maladies chroniques, notamment cardiovasculaires, métaboliques et respiratoires.
- Dans le monde, plus d'un milliard de personnes vivent avec une obésité selon l'OMS.

Impact économique et sociétal

- L'obésité représente un enjeu majeur de santé publique en raison de sa fréquence et de ses conséquences médicales.
- Elle entraîne des dépenses importantes liées aux soins, aux hospitalisations, aux traitements médicamenteux et aux complications associées.
- Les personnes vivant avec une obésité peuvent également être confrontées à des discriminations sociales ou professionnelles ayant un impact sur leur qualité de vie et leur santé mentale.

Pourquoi c'est un problème ?

- L'excès de tissu adipeux entraîne des modifications du fonctionnement de nombreux organes.
- L'obésité favorise notamment :
 - Une inflammation chronique de faible intensité ;
 - Une résistance à l'insuline ;
 - Des troubles métaboliques ;
 - Des maladies cardiovasculaires ;



- Certains cancers ;
- Des maladies respiratoires.
- L'obésité est également associée à une diminution de la qualité de vie, à une limitation des capacités physiques et à une augmentation du risque de mortalité prématurée.

Quel est l'impact sur la santé respiratoire ?

- L'obésité peut avoir des conséquences importantes sur la respiration.
- L'excès de masse grasseuse au niveau de la paroi thoracique et de l'abdomen réduit l'expansion normale des poumons et augmente le travail respiratoire.
- Les principales conséquences respiratoires sont :
 - L'essoufflement à l'effort ;
 - La diminution des volumes pulmonaires ;
 - L'aggravation de l'asthme ;
 - Le syndrome d'apnées obstructives du sommeil ;
 - Le syndrome obésité-hypoventilation ;
 - Une diminution de la capacité à l'effort ;
- L'obésité est également associée à un risque accru de complications respiratoires lors d'interventions chirurgicales ou d'infections respiratoires sévères.
- Chez les personnes atteintes de maladies respiratoires chroniques, elle peut majorer les symptômes et altérer la qualité de vie.

Nos conseils

- Adopter une alimentation équilibrée et diversifiée.
- Pratiquer une activité physique régulière adaptée à son état de santé.
- Limiter les comportements sédentaires.
- Consulter un professionnel de santé en cas de prise de poids importante ou persistante.
- Ne pas entreprendre de régime restrictif sans accompagnement médical.
- Participer aux programmes d'éducation thérapeutique lorsqu'ils sont proposés.
- En cas de ronflements importants ou de somnolence excessive, rechercher un éventuel syndrome d'apnées du sommeil.
- Maintenir un suivi médical régulier en présence de maladies chroniques associées.

Pour en savoir plus

- [Assurance Maladie](#)
- [Haute Autorité de Santé \(HAS\)](#)
- [Santé publique France](#)
- [Organisation mondiale de la Santé \(OMS\)](#)
- [Ligue contre l'obésité](#)

Références bibliographiques

1. Haute Autorité de Santé. Surpoids et obésité de l'adulte : prise en charge médicale de premier recours. Saint-Denis La Plaine : HAS ; 2024.
2. World Health Organization. Obesity and Overweight. Geneva : WHO ; 2024.
3. Santé publique France. Épidémiologie du surpoids et de l'obésité en France. Saint-Maurice : Santé publique France ; 2024.
4. Institut National du Cancer. Surpoids, obésité et cancers. Boulogne-Billancourt : INCa ; 2024.
5. Société de Pneumologie de Langue Française. Obésité et maladies respiratoires. Paris : SPLF ; 2024.
6. Global Initiative for Asthma. Obesity and Asthma. GINA Report ; 2024.



7. Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil. Syndrome d'apnées obstructives du sommeil et obésité. Paris : SFRMS ; 2024.
8. Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Activité physique et sédentarité : enjeux pour la santé. Maisons-Alfort : ANSES ; 2022.

