

L'obésité et le syndrome métabolique : Facteurs de risque, impacts sur la santé et les stratégies de prévention

BAKEMWANGA SAPEKE Cosma

Doctorant, Département de Sciences de la santé, option : Nutrition, Université Lisala, RDC

RESUME

L'obésité et le syndrome métabolique sont des problématiques de santé publique majeures, caractérisées par une prévalence croissante et des impacts négatifs importants sur la santé. Cette étude vise à analyser les facteurs de risque associés, les conséquences sur la santé, et les stratégies de prévention efficaces. Les résultats montrent que des comportements alimentaires inappropriés, une sédentarité accrue et des obstacles économiques sont les principaux facteurs contribuant à ces conditions. L'obésité et le syndrome métabolique augmentent significativement les risques de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2 et d'autres pathologies chroniques.

Les stratégies actuelles, telles que la sensibilisation nutritionnelle et les taxes sur les produits sucrés, ont montré des résultats positifs, mais leur impact reste limité, notamment dans les populations vulnérables. Les approches multidimensionnelles, incluant la promotion de l'activité physique, des consultations diététiques et des politiques publiques robustes, apparaissent comme les plus efficaces. Cependant, la mise en œuvre de ces stratégies nécessite une meilleure coordination intersectorielle, des ressources accrues et une sensibilisation renforcée.

En conclusion, la prévention de l'obésité et du syndrome métabolique passe par des initiatives collectives et une intégration des solutions individuelles, communautaires et politiques. Une telle approche permettra de réduire leur prévalence, d'améliorer la qualité de vie des individus et d'atténuer les impacts négatifs sur les systèmes de santé.

Mots clés : obésité, syndrome métabolique, facteurs de risque, prévention, santé publique.

Soumis le : 25 juin, 2025

Publié le : 29 juillet 2025

Auteur correspondant : BAKEMWANGA SAPEKE

Adresse électronique : bakemwanga@gmail.com

Ce travail est disponible sous la licence

Creative Commons Attribution 4.0 International.



1. INTRODUCTION

1.1 Contexte

Prévalence élevée de l'obésité et du syndrome métabolique en Afrique (WHO, 2022).

1.2 Problématique

L'Obésité et le syndrome métabolique augmente le risque des maladies cardiaques et le diabète du type 2. Les stratégies actuelles semblent insuffisantes malgré les efforts fournis pour la sensibilisation.

1.3 Question de recherche.

Quels sont les facteurs de risque majeurs associés à l'obésité et au syndrome métabolique, ainsi que les stratégies multidimensionnelles pouvant être mises en œuvre et leur impact sur la santé publique ?

1.4 Objectif de l'étude.

Analyser les facteurs de risque associés à l'obésité et au syndrome métabolique, leur impact sur la santé et identifier les stratégies multidimensionnelles efficaces pour prévenir ces conditions et réduire leurs conséquences sur la santé publique.

1.5 Hypothèse

L'adoption des stratégies combinant une alimentation équilibrée, une activité physique régulière et des politiques de santé publique robustes permettraient de réduire significativement la prévalence de l'obésité et du syndrome métabolique tout en diminuant les risques associés aux maladies chroniques.

2. METHODOLOGIE

2.1 Type de recherche

- Etude descriptive avec approche qualitative.
- Analyse documentaire
- Entretien semi-direct.

2.2 Collecte des données

- Étude des articles scientifiques récents, rapports institutionnels (OMS, INSERM, etc.),
- Politiques publiques en lien avec l'obésité et le syndrome métabolique.
- Mensuration des patients reçus en consultation au centre de santé NDRELE, en République Démocratique du Congo (RDC)

2.3 2.3. Limite de la méthodologie

- Subjectivité des réponses des participants pourrait introduire des biais.
- L'échantillon qualitatif ne permet pas de généraliser les resultats.
- L'accès limité à certaines données ou experts pourrait restreindre la portée de l'analyse.

3. RESULTATS

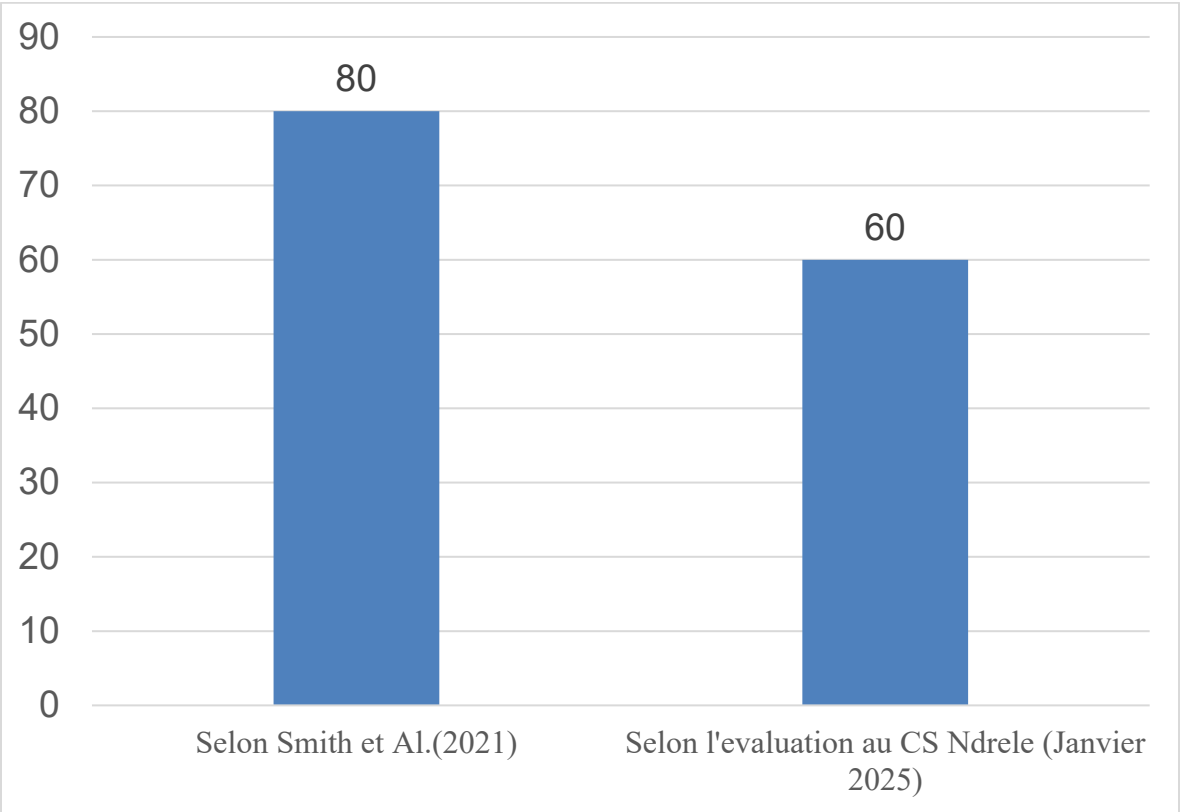


Figure 1 Facteurs de risque lies au déséquilibre alimentaire et absence d'exercices physiques.

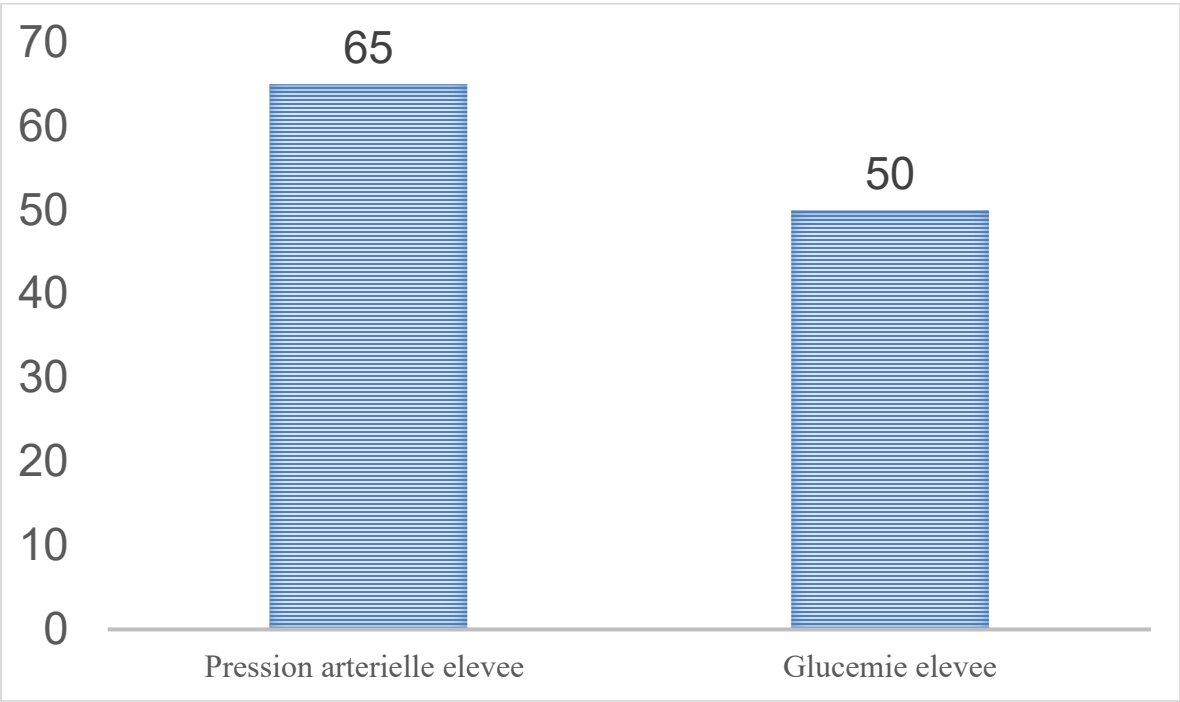


Figure 2 Impact de l'obésité et syndrome metabolique sur la santé des patients (SMITH et al.(2021)).

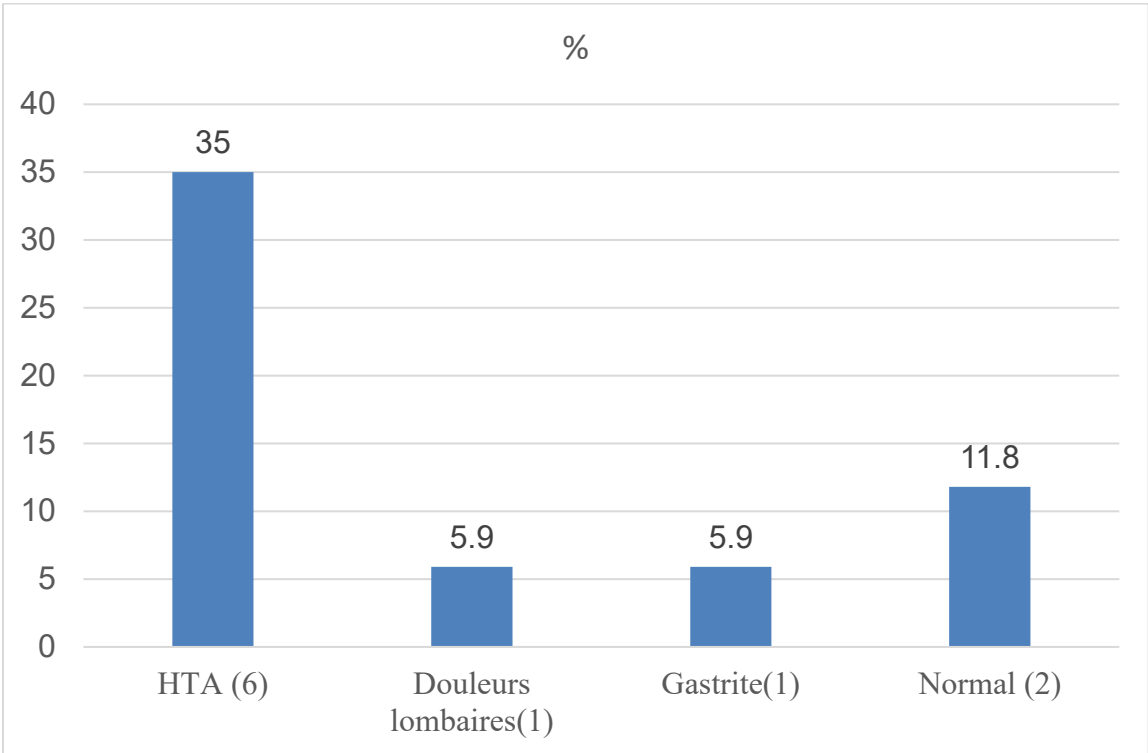


Figure 3 Impact de l’obésité sur la santé des patients du CS NDRELE, Janvier 2025

Table 1. Barrières à la prévention et traitement de l’obésité et syndrome métabolique

Profil des répondants	Barrières au traitement	Stratégie idéale
Participants (Déclaration)	Contraintes financières	Taxes sur les boissons sucrées ou les étiquetages nutritionnels clairs en Chili et en France (WHO, 2022) ont démontré un impact positif.
	Environnement favorisant le sédentarisme	
	Stratégie actuelle limitée	
Professionnel de santé (déclaration)	Absence de politique publique suffisamment robuste pour encadrer la consommation des aliments ultra transformés	
	Efficacité limitée dans la population vulnérable	

Table 2. Stratégies multisectorielles envisagées

Profil des intervenants	Stratégies envisagées (Approches)
Participants à l'interview	Campagne de sensibilisation
	Programmes d'exercices adaptés
	Consultation nutritionnelle
	Politiques publiques incitatives
	Prise en charge globale (Médecins, Nutritionnistes, Educateurs physiques)
Professionnels de santé	Intégration de la prévention primaire dans le système de santé, cependant le manque des ressources et formations spécialisées limitent l'impact des initiatives locales.

4. DISCUSSION

4.1 Les facteurs et comportements alimentaires

La surconsommation d’aliments ultra transformés et le mode de vie sédentaire sont les facteurs majeurs contribuant à l’obésité et au syndrome métabolique. Ces observations sont en accord avec celles des travaux de MONTEIRO ET AL (2019), mettant en évidence que ces produits transformés représentent une part croissante de l’apport calorique dans de nombreux pays. Cependant,

cette étude souligne également que l'accès limité à des éléments nutritifs et le coût élevé des produits frais sont les obstacles souvent sous-estimés dans la prévention.

4.2 Impact sur la santé

L'augmentation des risques de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2 et d'autres pathologies chroniques observées chez les participants corroborent avec les études menées par **GRUNDY ET AL(2020)**, qui identifient l'obésité abdominale comme un prédicteur clé du syndrome métabolique. Ces résultats mettent en lumière que ces conditions ne se limitent pas à des impacts physiques, mais affectent également la santé mentale des patients notamment par une augmentation de l'anxiété et de la dépression, un aspect moins souvent abordé dans la littérature.

4.3 Limites des stratégies de prévention actuelle.

Bien que certaines initiatives comme les taxes sur les boissons sucrées et les programmes de sensibilisation aient montré un impact positif, leur portée reste limitée particulièrement dans la population à faible revenu. Ces résultats rejoignent les conclusions de **BLEICH ET AL(2022)** spécifiant que les politiques publiques doivent être complétées par des interventions communautaires adaptées aux réalités locales notamment dans les zones urbaines défavorisées.

4.4 Importance d'une approche multidimensionnelle

Les résultats soulignent l'efficacité accrue des approches pluridimensionnelles combinant sensibilisation nutritionnelle, activité physique et consultation médicales. Ces résultats corroborent avec les travaux de **WADDEN ET AL(2019)**, démontrant que les patients qui bénéficient d'une prise en charge pluridisciplinaire ont un meilleur contrôle de leur poids et de leurs facteurs de risque métaboliques. Cependant, les participants ont également mentionné la nécessité d'une meilleure coordination entre les acteurs de la santé pour maximiser l'impact des interventions.

Obstacles structurels et ressources insuffisantes

Le manque des ressources financières et humaines pour soutenir des initiatives de préventions robustes est un défi récurrent comme le confirment les travaux de **SWINBURN ET AL (2020)**. Les professionnels de santé interrogés ont souligné la nécessité d'investissement dans la formation spécialisée et la création de centres dédiés à la prévention et à la gestion de l'obésité, une lacune souvent ignorée dans les politiques actuelles.

4.5 Intégration des politiques publiques et rôle des décideurs

Les résultats indiquent que les politiques publiques, bien qu'efficaces dans certains pays (comme CHILI), doivent être renforcées et adaptées aux contextes locaux. Cela s'aligne avec les recommandations de **WHO (2022)**, qui plaident pour des approches politiques plus agressives pour encadrer la publicité, la disponibilité des produits ultra transformés et la promotion de l'activité physique.

La discussion met en lumière que l'obésité et le syndrome métabolique sont des problématiques complexes nécessitant des stratégies préventives intégrées et contextualisées. Les résultats montrent que la combinaison d'interventions communautaires, cliniques et politiques est essentielle pour réduire leur prévalence et leur impact sur la santé publique. Toutefois, des efforts supplémentaires sont nécessaires pour combler les lacunes en matière des ressources et de coordination intersectorielle.

5. CONCLUSION

L'obésité et le syndrome métabolique constituent un problème de santé publique majeur au niveau mondial et en Afrique de manière particulière. La tendance des prévalences est à la hausse avec augmentation de décès suite aux maladies cardiaques, des maladies chroniques comme le diabète du type 2 et certains cancers. L'objectif général de cette étude était d'évaluer les différents facteurs de risque de l'obésité et syndrome métabolique, leur impact sur la santé ainsi que des stratégies y afférentes en vue de contribuer à la réduction de la morbidité et mortalité. Pour y arriver ? une recherche documentaire a été réalisée avec interview au près des participants. Les facteurs épinglés sont l'alimentation inadéquate et hypertransformés et la faible pratique des exercices physiques. Pour lutter contre ce problème, la coordination de toutes les parties prenantes notamment le gouvernement par des politiques de promotion de l'alimentation saine, les consultations nutritionnelles, la sensibilisation de la population et l'intégration de la prévention dans le système de santé.

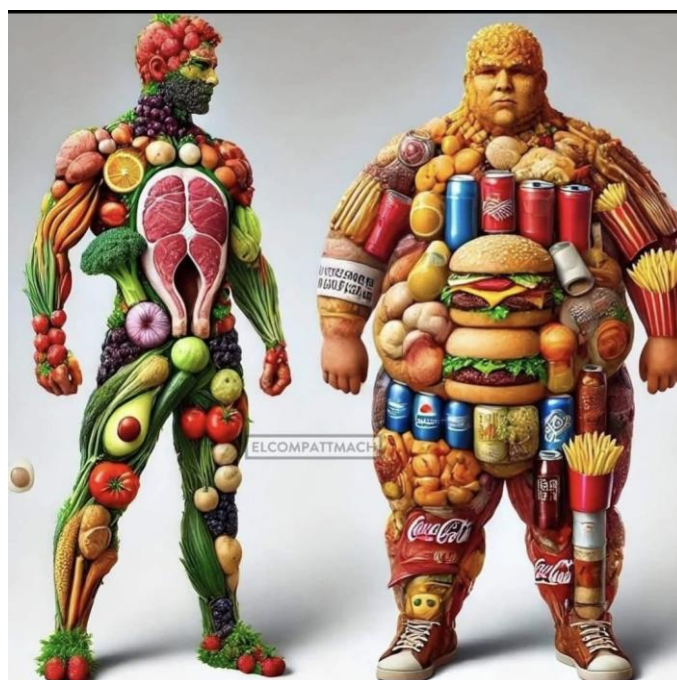


Figure 4 Image d'un obèse et d'une personne normale (source: EL Gabino Légende on Instagram, 18 février 2025)



Figure 5 Image prise au CS NDRELE, ZS LOGO , 29 Janvier 2025.

BIBLIOGRAPHIE

- AS Bleich, S. N., Vercammen, K. A., Koma, J. W., & Li, Z. (2022). *Trends in beverage consumption among children and adults in the United States*. *Obesity*, 28(2), 120-129.
- Canada Santé Publique. (2021). *Prévalence du syndrome métabolique et facteurs associés au Canada*. Ottawa, Canada. Disponible sur : <https://www.canada.ca>
- Grundy, S. M., Cleeman, J. I., Daniels, S. R., et al. (2020). *Diagnosis and management of the metabolic syndrome*. *Circulation*, 112(17), 2735-2752.
- HUG(Hôpitaux Universitaires Genève).(2023).ELIPS pour combattre l'infarctus et l'athérosclérose. Syndrome métabolique. Disponible sur : www.hug.ch elips, Syndrome-métabolique
- INSERM (Institut national de la santé et de la recherche médicale). (2021). *Syndrome métabolique et santé publique : Prévalence et facteurs de risque*. Paris, France. Disponible sur : <https://www.inserm.fr>
- Johnson, R. J., Nakagawa, T., Sanchez-Lozada, L. G., et al. (2020). *Sugar, Uric Acid, and the Etiology of Diabetes and Obesity*. *Diabetes*, 57(11), 2746-2752.
- Le Monde. (2024). *Contre l'obésité et le diabète : L'importance d'une approche nutritionnelle*. Disponible sur : <https://www.lemonde.fr>
- Monteiro, C. A., Moubarac, J.-C., Cannon, G., Ng, S. W., & Popkin, B. (2019). *Ultra-processed products are becoming dominant in the global food system*. *Obesity Reviews*, 20(S2), 12-25.
- Observatoire de la prévention. (2021). *Stratégies pour prévenir le syndrome métabolique*. Montréal, Canada. Disponible sur : <https://www.observatoireprevention.org>
- Organisation mondiale de la santé (OMS). (2022). *Rapport mondial sur l'obésité et le syndrome métabolique*. Genève, Suisse. Disponible sur : <https://www.who.int>
- PMC (PubMed Central). (2021). *Impact of physical activity on metabolic syndrome management*. Disponible sur : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc>
- Swinburn, B. A., Kraak, V. I., Allender, S., et al. (2020). *The global obesity pandemic: Shaped by global drivers and local environments*. *The Lancet*, 378(9793), 804-814.
- Wadden, T. A., Brownell, K. D., & Foster, G. D. (2019). *Obesity: Responding to the global epidemic*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(4), 597-605.