

L'OBÉSITÉ *et l'Africain*

Comprendre, diagnostiquer et vaincre
ce tueur silencieux *sans médicaments*

*Le
changement
est possible !*



Guide
scientifique



Conseils
nutritionnels



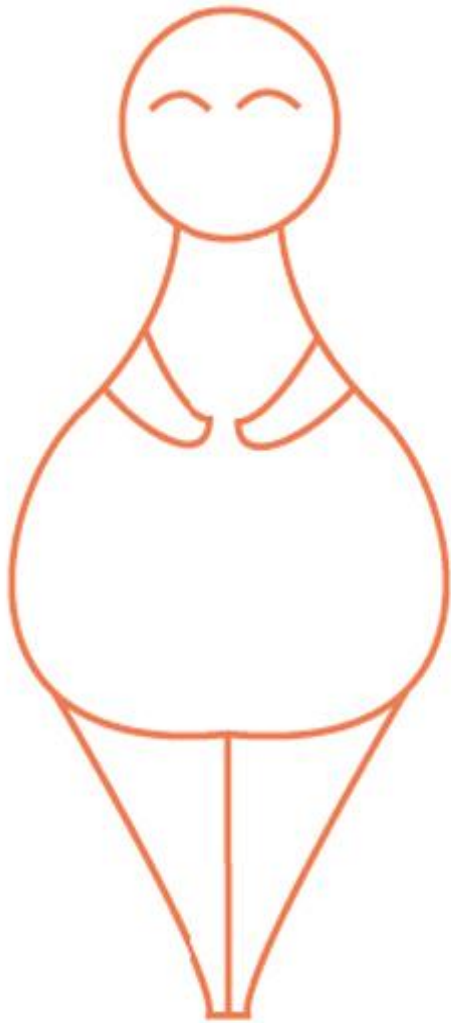
Habitudes
de vie



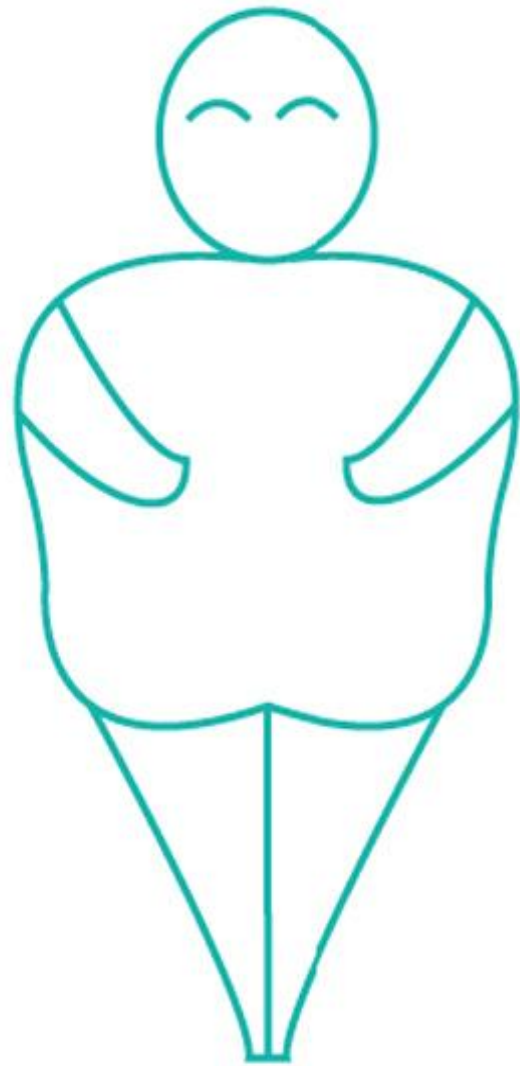
Bien-être
durable

Dr NATHAN TIOMELA

Différentes localisation de la masse adipeuse



Obésité gynoïde



Obésité androïde

Dr Nathan TIOMELA

easyorientation3@gmail.com

Avertissement et droits

Ce guide a été conçu pour vous informer et vous accompagner dans une démarche de **compréhension et de prise en charge de l'excès de poids**. Il propose des informations médicales générales et des outils pratiques dont l'efficacité est soutenue par la littérature scientifique et les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS).

ATTENTION Ce livre ne remplace pas un avis médical

- Ce guide **n'établit aucun diagnostic individuel** et ne prescrit aucun traitement médicamenteux.
- Toute décision concernant votre santé doit être prise avec un **professionnel de santé**, après un bilan complet.
- Si vous présentez des signes de complications (essoufflement important, douleurs thoraciques, ronflements avec pauses respiratoires, etc.), **consultez un médecin sans attendre**.
- Les conseils nutritionnels et d'activité physique de ce guide sont généraux : adaptez-les à votre état de santé, ou demandez conseil à un professionnel en cas de grossesse, de maladie chronique ou de traitement en cours.

Droits d'auteur

© 2026 Dr Nathan TIOMELA. Tous droits réservés. Cet ouvrage est protégé par le droit d'auteur. Toute reproduction totale ou partielle du présent ouvrage, par tous les moyens présentement connus ou à être découverts, est interdite sans autorisation préalable et écrite de l'auteur.

Toute utilisation non expressément autorisée constitue une contrefaçon exposant l'individu ou l'établissement coupable à des poursuites judiciaires.

Auteur : Nathan Tiomela

•

Contact : easyorientation3@gmail.com

Sommaire

Cliquez sur un titre pour y accéder directement.

<i>Avertissement et droits.....</i>	<i>3</i>
<i>Pourquoi ce livre peut vous sauver la vie.....</i>	<i>7</i>
Ce que vous allez obtenir en lisant ce guide	8
Une précision importante avant de commencer	8
<i>Avant-propos.....</i>	<i>9</i>
<i>L'obésité, un tueur silencieux entretenu par nos croyances.....</i>	<i>11</i>
Les croyances qui entretiennent le mal	12
Un cercle vicieux culturel.....	13
Ce que dit vraiment la science sur l'obésité en Afrique.....	14
Cinq autres croyances à déconstruire	15
Pourquoi ce guide	17
<i>Introduction : qu'est-ce que l'obésité ?.....</i>	<i>18</i>
Calculer son IMC	18
Ce que dit la science sur l'IMC et le risque de mortalité	19
<i>Les types d'obésité.....</i>	<i>20</i>
Le tour de taille, un indicateur clé.....	20
<i>Les mécanismes de la prise de poids.....</i>	<i>22</i>
D'autres facteurs entrent en jeu.....	23
Le sommeil : l'allié oublié de votre poids.....	24
Le stress chronique : le compagnon silencieux de la prise de poids.....	26
<i>Le cercle vicieux de l'excès de poids.....</i>	<i>27</i>

Le cercle vertueux à adopter	27
<i>Le syndrome métabolique.....</i>	28
<i>Les complications de l'obésité.....</i>	30
Obésité androïde.....	30
Obésité gynoïde : complications mécaniques	32
Fertilité, grossesse et santé de la femme	33
Cancers associés à l'obésité	33
Santé mentale : un cercle trop souvent oublié.....	33
Le coût humain, en chiffres.....	34
<i>Se libérer du poids du regard des autres</i>	35
Ce que révèle la recherche sur la stigmatisation	35
Trois leviers pour reprendre le contrôle	36
<i>Tenir bon dans les moments sociaux et en famille</i>	37
Avant l'événement.....	37
Pendant l'événement	37
Face à la pression à manger davantage	37
<i>Protéger nos enfants dès aujourd'hui</i>	39
Ce que les parents peuvent faire, dès maintenant	39
<i>Comment remédier à cette prise de poids excessive ?</i>	40
1. L'activité physique	41
2. Manger sainement	43
3. Identifier et prendre en charge les facteurs favorisants.....	48
4. L'idéal : un programme sur mesure	48
Mon plan d'action personnel.....	49
<i>Conclusion: à vous de jouer.....</i>	50

<i>Votre plan d'action sur 30 jours</i>	<i>52</i>
<i>Trois parcours pour vous inspirer</i>	<i>56</i>
Aïcha, 29 ans, commerçante au marché.....	56
Koffi, 41 ans, fonctionnaire.....	57
Mariam, 52 ans, mère de famille en ménopause	58
Et vous, quel est votre point de départ ?	59
<i>Questions fréquentes</i>	<i>60</i>
<i>Annexes pratiques.....</i>	<i>62</i>
Annexe A — Journal alimentaire sur 7 jours.....	62
Annexe B — Suivi de poids et de tour de taille.....	62
Annexe C — Glossaire.....	63
Annexe D — Références scientifiques citées	64
Annexe E — Pages de notes.....	65

Pourquoi ce livre peut vous sauver la vie

« Chaque année, l'obésité et ses complications tuent plus de personnes dans le monde que la plupart des guerres. Et pourtant, elle continue d'être fêtée à chaque mariage, chaque baptême, chaque réussite. »

Si vous tenez ce guide entre vos mains, c'est probablement parce qu'une de ces trois situations vous concerne :

- Vous avez pris du poids ces dernières années, et vous sentez que **quelque chose ne va plus** — l'essoufflement au moindre effort, les vêtements trop serrés, la fatigue permanente.
- Un proche — parent, conjoint, enfant — est concerné, et vous cherchez **des solutions concrètes**, pas des discours culpabilisants.
- Vous travaillez dans la santé, l'éducation ou le social, et vous voulez **un outil pédagogique fiable** à partager autour de vous.

Quelle que soit votre situation, ce guide a été conçu pour une chose précise : **vous faire passer de la croyance à l'action**, avec des preuves scientifiques solides et des solutions qui ne coûtent ni médicament ni abonnement de salle de sport hors de prix.

Ce que vous allez obtenir en lisant ce guide

Chapitre	Ce que cela va changer pour vous
Croyances africaines	Vous comprendrez pourquoi vous avez peut-être minimisé le danger jusqu'ici — et pourquoi ce n'est pas votre faute.
Diagnostic (IMC, tour de taille)	Vous saurez, en 5 minutes, où vous vous situez réellement , sans avoir besoin d'un laboratoire.
Complications	Vous comprendrez ce qui se joue en silence dans votre corps, avant les premiers symptômes visibles.
Activité physique et alimentation	Vous repartirez avec un plan concret , adapté à un mode de vie africain, sans salle de sport ni régime importé.
Plan de 30 jours	Vous n'aurez plus à improviser : un programme jour après jour , prêt à suivre dès demain.

À RETENIR Notre promesse

Ce n'est pas un livre de plus sur la nutrition. C'est un **guide d'action**, écrit pour être lu une fois et utilisé pendant des mois.

Une précision importante avant de commencer

Tout au long de ce guide, nous citons des travaux scientifiques publiés dans des revues reconnues (The Lancet, The New England Journal of Medicine, PLOS Medicine) et des rapports de l'Organisation Mondiale de la Santé. Ces références sont regroupées dans l'annexe finale, pour que vous puissiez vérifier et approfondir par vous-même. **La science n'est pas là pour vous faire peur : elle est là pour vous donner raison d'agir.**

Avant-propos

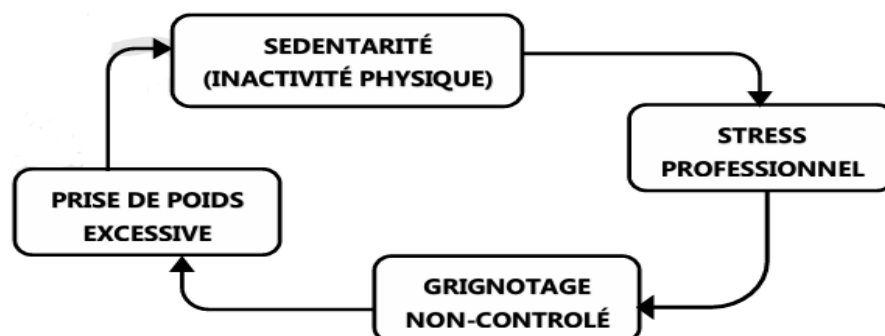
C'est l'histoire d'une jeune demoiselle nommée Flora Amagoue, une jeune femme très brillante âgée de 24 ans, venant de soutenir son master 2 en Banque, Finance et gestion des entreprises. Elle se lança très tôt dans le marché de l'emploi, à la recherche d'un poste dans une banque avec un salaire conséquent. Elle contacta une banque de la place où elle avait fait son stage académique, et fut rapidement programmée pour un entretien d'embauche.

Le jour venu, le recruteur ne tarda pas à lui proposer un contrat, mais exigea de mademoiselle Amagoue un **bilan de santé complet**. Les résultats mirent en évidence une jeune femme en bonne santé physique et mentale : **poids 74 kg, taille 1 m 70, tension artérielle 12/8**.

Une fois embauchée, elle découvrit un rythme exigeant : horaires de 8 h à 17 h 30, objectifs journaliers et hebdomadaires stricts, sous peine de suspension. Des semaines passèrent, et le stress devint si intense qu'elle sacrifiait ses pauses de midi et se surprenait à **grignoter des friandises de manière incontrôlée** au bureau.

Quelques mois plus tard, ses vêtements devinrent trop petits. Ses proches lui conseillèrent de consulter, mais elle avait trop honte. Ses anciens camarades se moquaient d'elle. Ralentie dans son travail par son excès de poids, elle fut finalement remerciée par son patron.

Abattue, elle se lança dans la recherche de solutions, jusqu'au jour où elle décida de consulter et de se faire accompagner sérieusement. Grâce à un suivi personnalisé, nous avons identifié chez elle un cercle vicieux précis, responsable de sa prise de poids :



Pour sortir de ce cercle vicieux et commencer à perdre des kilos, il faut adopter des stratégies personnalisées à chaque individu. **Dans notre contexte africain, où l'on considère souvent l'excès de poids comme un critère de bonne santé et de prospérité**, il est essentiel de connaître les dangers auxquels sont exposées les personnes obèses.

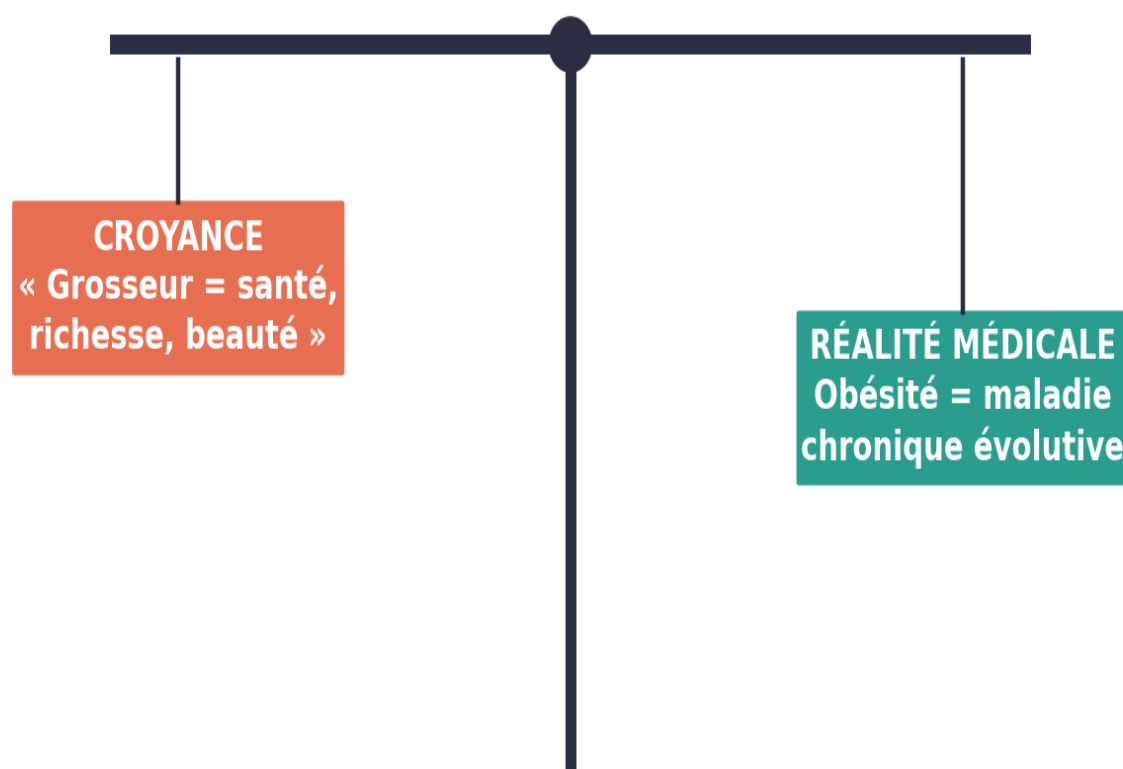
BON À SAVOIR Un chiffre qui doit alerter

Selon l'OMS, l'obésité est un problème grandissant en Afrique, avec une prévalence de **13,6 à 31 % chez les adultes** et de **5 à 16,5 % chez les enfants**. En 2019, le continent africain abritait **24 % des enfants de moins de 5 ans en surpoids dans le monde**.

Tout comme Flore Amagoue, si vous voulez adopter des mesures simples et efficaces, recommandées par l'OMS, pour inverser la situation et perdre du poids, continuez la lecture : vous allez comprendre ce qu'est l'obésité, pourquoi nos croyances l'entretiennent, et découvrir les solutions pratiques qui vous sont proposées.

L'obésité, un tueur silencieux entretenu par nos croyances

Partout ailleurs dans le monde, l'obésité est reconnue et combattue comme une maladie. Dans de nombreuses sociétés africaines, elle reste au contraire **valorisée, encouragée, voire recherchée**. C'est cette contradiction qui rend l'obésité particulièrement dangereuse sur notre continent : elle avance masquée, protégée par des croyances profondément ancrées, pendant qu'elle détruit silencieusement la santé de millions de personnes.



Le poids d'une croyance peut peser plus lourd que les faits scientifiques

Figure 1 – Le poids d'une croyance face à la réalité médicale

Les croyances qui entretiennent le mal

Croyance répandue	Réalité médicale
« Une personne bien en chair est une personne en bonne santé et prospère. »	L'excès de poids est un facteur de risque majeur de maladies cardiovasculaires, de diabète et de certains cancers, quelle que soit la richesse de la personne.
« Une femme aux formes généreuses est plus belle et plus fertile. »	Un excès de poids important peut au contraire perturber la fertilité (troubles hormonaux, syndrome des ovaires polykystiques) et compliquer la grossesse.
« Un bébé bien potelé est un bébé en bonne santé. »	Un excès de poids précoce chez l'enfant est associé à un risque accru d'obésité et de diabète à l'âge adulte .
« Après le mariage, il est normal de prendre du poids : c'est un signe de bonheur. »	La prise de poids après le mariage est surtout liée à des changements d'habitudes (sédentarité, alimentation), pas au bonheur conjugal en soi.
« Maigrir, c'est être malade ou stressé. »	Une perte de poids volontaire, progressive et accompagnée est au contraire un signe de bonne prise en charge .
« On ne va pas à l'hôpital pour un problème de poids. »	L'excès de poids est une maladie chronique reconnue , qui se dépiste, se suit et se traite comme l'hypertension ou le diabète.

Un cercle vicieux culturel

Ces croyances ne sont pas anodines : elles entretiennent un **cercle vicieux** qui retarde le dépistage et la prise en charge de l'obésité, pendant que les complications s'installent silencieusement.

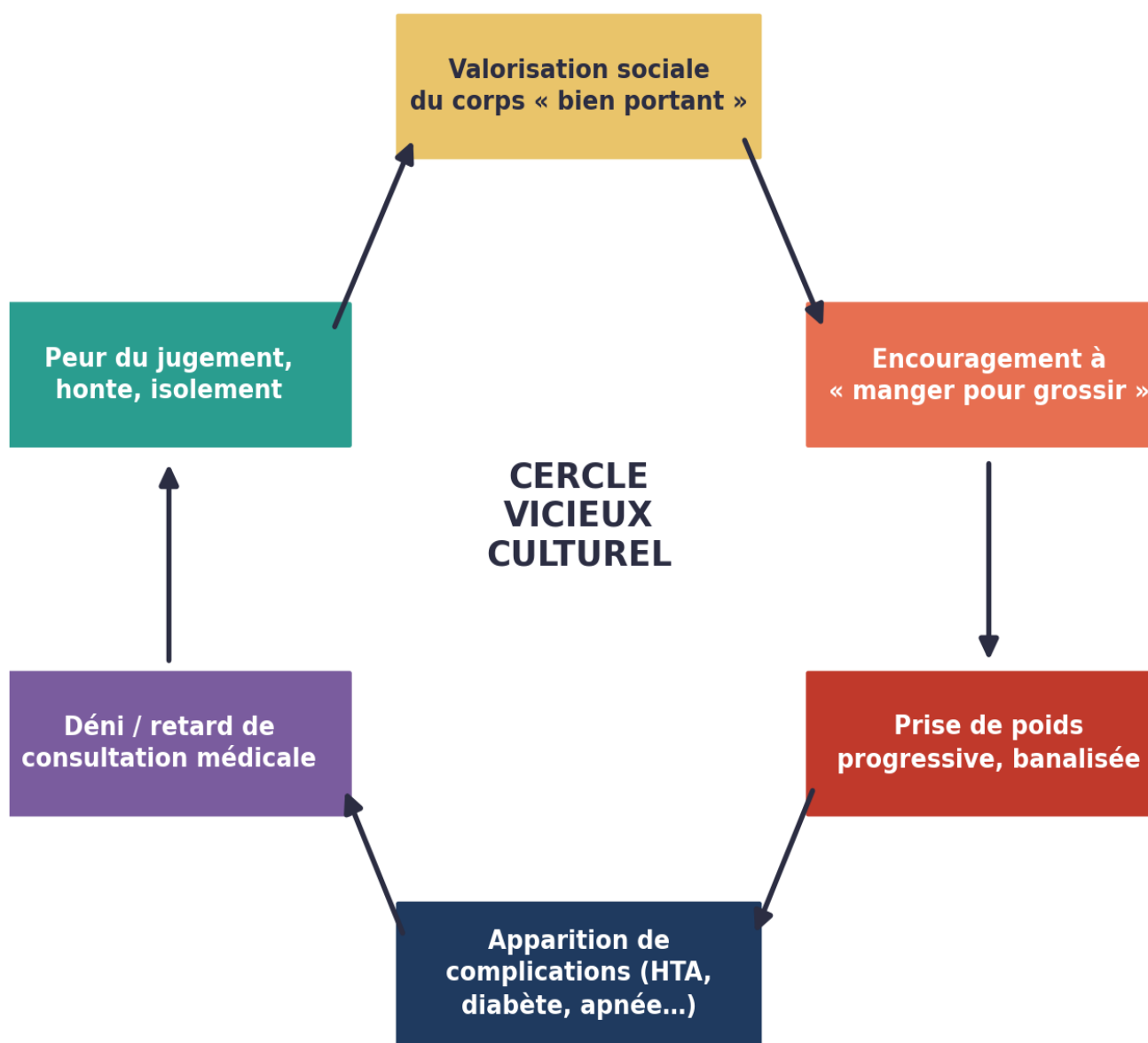


Figure 2 – Comment la pression sociale retarde la prise en charge de l'obésité

FIN DE L'EXTRAIT GRATUIT

**Pour lire la suite,
procurez-vous le livre complet**

L'obésité et l'Africain

Prix : 3 500 FCFA · Format PDF

Mon Médecin en Poche

Paielement par Wave, Orange Money ou MTN MoMo.

Contact : easyorientation3@gmail.com

Facebook : facebook.com/share/19ff4oHYkD

Contenu éducatif : ce guide ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé. © Dr Nathan TIOMELA. Reproduction interdite.