



SURPOIDS ET PROTHÈSE : CE QU'IL FAUT SAVOIR !

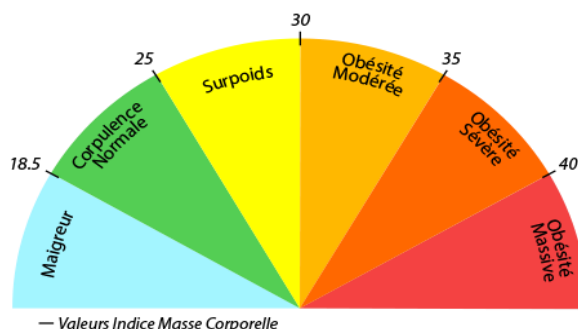
Lors de l'implantation d'une prothèse, les objectifs du chirurgien sont de réaliser l'acte le plus parfaitement possible, dans des conditions de sécurité optimales, afin de vous procurer le meilleur résultat fonctionnel possible pendant de nombreuses années.

Le rôle du patient est essentiel pour atteindre ces objectifs et l'une des caractéristiques à prendre en compte est le poids. En effet, le poids joue un rôle primordiale dans le déroulé de l'intervention, la convalescence, les risques de complications, le résultat de l'opération et la survie de votre prothèse.

Quand est-on en surpoids ? Qu'est-ce que l'obésité ?

L'organisation mondiale de la santé (OMS) définit le surpoids et l'obésité comme une accumulation anormale ou excessive de graisse corporelle qui peut nuire à la santé. L'indice de masse corporelle (IMC) est une mesure simple qui correspond au poids (en kilogrammes) divisé par le carré de la taille (en mètres).

$$IMC = \frac{\text{poids (en kg)}}{\text{taille}^2 \text{ (en m)}}$$



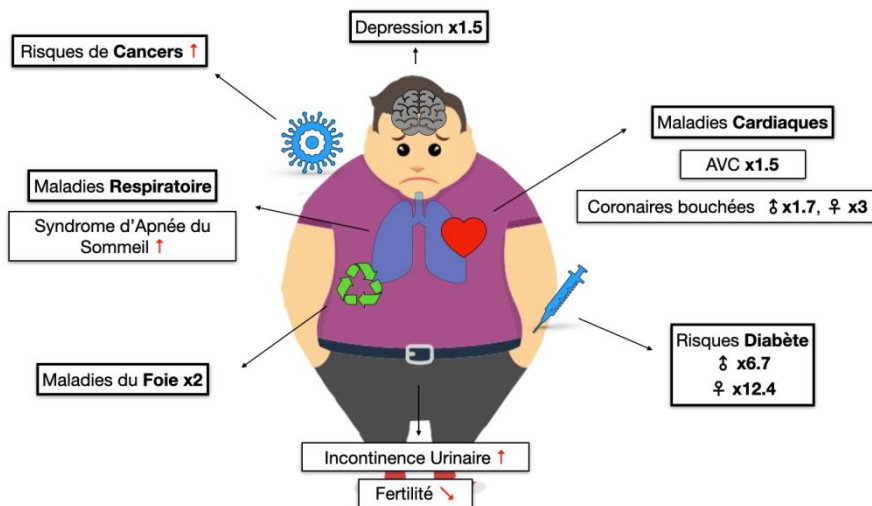
Le surpoids est-il fréquent ?

Selon l'OMS, en 2016, plus de 1,9 milliard d'adultes étaient en surpoids et plus de 650 millions étaient obèses. En France, **14.5% des adultes français sont obèses (IMC > 30)**.

Quels sont les risques pour ma santé en général ?

L'obésité entraîne des risques pour la santé et limite l'espérance de vie.

Ce dessin résume les principaux risques liés à l'obésité.



Quel est le lien entre surpoids et arthrose ?

Le surpoids entraîne des contraintes plus importantes sur les articulations qui vont s'abîmer plus rapidement et entraîner de l'arthrose. Avec les impacts de la marche et l'effet bras de levier du fémur, l'articulation du genou supporte 4 fois le poids du corps. Chaque kilogramme en plus multiplie par 4 les contraintes à ce niveau ! Ainsi, plus l'IMC est élevé, plus les articulations du membre inférieur (hanche, genou, cheville) risquent d'avoir de l'arthrose. Par exemple, le risque d'avoir de l'arthrose du genou est multiplié par 30 lorsque l'IMC est supérieur à 30 et le risque d'avoir besoin d'une prothèse de hanche est multiplié par 8 lorsque l'IMC est supérieur à 35.

Obésité et prothèse : quels sont les risques ?

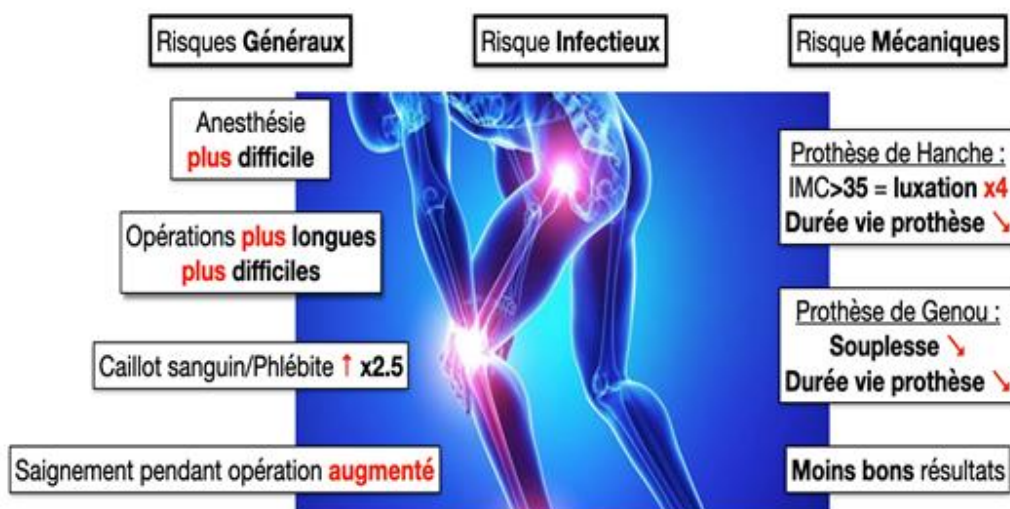
La majorité des études scientifiques sont formelles : le risque de complications augmente avec le poids.

Le risque principal est l'infection : plus le poids augmente plus le risque d'infection augmente. Il est par exemple doublé pour un IMC > 30, multiplié par 3 à 6 pour un IMC > 35 et multiplié par 10 pour un IMC > 40.

L'infection d'une prothèse est une complication grave. Son traitement est lourd et complexe car il nécessite une nouvelle intervention, le plus souvent pour changer la prothèse, et l'administration d'antibiotiques pendant plusieurs mois.

En pratique, nous déconseillons l'implantation d'une prothèse si l'IMC est supérieur à 35 et elle est strictement interdite lorsque l'IMC est supérieur à 40 (recommandations américaines).

L'obésité entraîne aussi d'autres complications : une intervention plus longue, plus de risques de phlébites, un moins bon résultat fonctionnel, plus de luxation pour les prothèses de hanche, et pour les prothèses de genou, un genou moins souple ainsi qu'une durée de vie de l'implant réduite.



Perdre du poids permet de réduire les douleurs

Les contraintes que subissent les articulations sont importantes, jusqu'à 4 fois le poids du corps pour le genou. Ainsi, toute perte de poids sera potentiellement bénéfique sur les douleurs. Par exemple, pour une perte de 3 à 4 kg, les contraintes sur le genou seront allégées de 12 à 16 kg ! On estime qu'à **partir d'une perte de poids de 5%, il existe une diminution significative des douleurs**. A partir de 10%, la diminution des symptômes est encore plus importante au point que certains patients n'ont plus besoins d'être opérés.

Lutter contre quelques idées reçues

Plus actif après l'opération, la prothèse me permettra de perdre du poids.

Faux ! Malheureusement, le fait d'avoir une prothèse ne fait pas spontanément maigrir, ceci est démontré. Il ne faut pas attendre l'intervention pour perdre du poids. Cependant, si vous êtes déjà dans une démarche de perte de poids et que vous associez à cette démarche l'implantation d'une prothèse, alors effectivement l'intervention vous permettra d'augmenter votre activité et vos dépenses caloriques. C'est donc avant l'intervention qu'il faut maigrir !

Pour perdre du poids il faut faire du sport, mais avec l'arthrose c'est dangereux.

Faux ! L'activité physique n'aggrave pas l'arthrose, au contraire, le sport diminue les douleurs de l'arthrose, permet de garder des articulations souples et des bons muscles. Certains sports sont plus adaptés que d'autres comme le vélo et la natation car l'articulation est moins soumise aux contraintes du poids. La marche quotidienne est excellente pour la santé.

Comment perdre du poids ?

Cumuler surpoids et arthrose aggrave les douleurs. Cela peut représenter un véritable challenge particulièrement difficile à relever. N'hésitez pas à vous faire conseiller par votre médecin. La lutte contre le surpoids et l'obésité commence avec un changement de style de vie : régime alimentaire équilibré associé à une activité physique régulière. Un médecin nutritionniste ou un diététicien peuvent vous conseiller et vous aider dans cette démarche.

Pour les cas les plus sévères (IMC > 35), une intervention bariatrique peut être proposée préalablement à la prothèse : elle vise à réduire l'apport calorique et à obtenir une perte pondérale efficace et durable dans le temps. Pratiquée depuis plusieurs années, cette chirurgie a aussi montré son intérêt pour réduire les maladies associées à l'obésité (diabète, hypertension artérielle, dyslipidémies...). Elle permet également de réduire le risque de surmortalité des sujets obèses. Notre hôpital est doté d'un parcours de prise en charge chirurgicale de l'obésité avec une équipe multidisciplinaire (chirurgien de l'obésité, diététiciens, psychologues, coaches sportifs...) que vous pouvez consulter si besoin.

Pour conclure, en prévision de l'implantation d'une prothèse, sachez que la surcharge pondérale est un facteur de risque de complications, tout comme le tabac. Perdre du poids, c'est diminuer les risques de complications liés à la mise en place d'une prothèse. Cela nécessite votre engagement et souvent un accompagnement médical. Afin de vous procurer les meilleurs soins possibles et pour votre sécurité, dans certains cas d'obésité sévère, nous préférons limiter temporairement l'accès à la chirurgie et attendre que les objectifs de réduction de poids soient atteints.