



Dois-je perdre du poids ?

L'embonpoint et l'obésité menacent directement la santé. Afin de déterminer si votre poids est susceptible de nuire à votre santé, voici deux indicateurs afin d'obtenir une bonne appréciation de votre profil corporel. Il s'agit de l'indice de masse corporelle (IMC) et du tour de taille.

L'Indice de Masse Corporelle (IMC)

On utilise l'IMC afin de désigner le profil corporel d'une personne, c'est-à-dire pour déterminer si une personne est maigre, de poids normal, si elle fait de l'embonpoint ou est obèse. L'IMC est associé à la quantité de tissus adipeux et nous informe des risques pour la santé.

$$\text{IMC (kg/m}^2\text{)} = \text{poids corporel (kg)} / \text{taille (m)}^2$$

Par exemple, un adulte mesurant 1,70m et pesant 80kg à un IMC de 27,7 kg/m²

$$80\text{kg} \div (1,70\text{m} \times 1,70\text{m}) = 27,7 \text{ kg/ m}^2$$

Voici un tableau permettant d'identifier quels sont vos risques pour la santé en fonction de votre IMC

IMC		Risque pour la santé
Catégorie	Fourchette	
Insuffisance pondérale	< 18,5	Accru
Poids normal	de 18,5 à 24,9	Moindre
Embonpoint	de 25,0 à 29,9	Accru
Obésité de classe I	de 30,0 à 34,9	Élevé
Obésité de classe II	de 35,0 à 39,9	Très élevé
Obésité de classe III	≥ 40,0	Extrêmement élevé

Attention ! L'IMC s'adresse à une clientèle de 18 ans et plus. Les athlètes, les culturistes, les femmes enceintes ou qui allaitent et les personnes gravement malades en sont exclus. Aussi, les personnes de 65 ans et plus auront un «poids santé» légèrement supérieur aux valeurs indiquées.

Le tour de taille (TT)

Le tour de taille procure une information complémentaire à l'IMC. C'est un indicateur qui nous permet d'évaluer plus précisément le risque de souffrir d'une maladie cardiovasculaire, de diabète et d'hypertension. Ainsi, les personnes ayant tendance à accumuler de la graisse abdominale sont plus à risque que les autres.

Profil pomme et profil poire

Certaines personnes, surtout les hommes, ont tendance à accumuler de la graisse au niveau de l'abdomen (profil pomme) alors que les femmes ont tendance à en accumuler aux hanches (profil poire). En fait, un surplus de graisse abdominale est associé à une augmentation des risques sur la santé alors qu'un surplus de graisse accumulé aux hanches et aux cuisses est moins corrélé avec des problèmes de santé.

Voici un tableau vous permettant de connaître vos risques sur votre santé par rapport à votre tour de taille.

	<i>Tour de taille</i>	<i>Risque de maladies cardiovasculaire, de diabète de type 2 et d'hypertension</i>
	<i>H < 94 cm ou 37 po F < 80 cm ou 32 po</i>	<i>Moindre</i>
<i>Embonpoint abdominal</i>	<i>H entre 94 et 102cm (37-40 po) F entre 80 et 88 cm (32-35 po)</i>	<i>Accru</i>
<i>Obésité abdominale</i>	<i>H ≥ 102 cm ou 40 po F ≥ 88 cm ou 35 po</i>	<i>Élevé</i>

N'oubliez pas que dans un processus de perte de poids, le tour de taille est primordial et doit être pris en considération au détriment de la balance. Lentement mais sûrement !!! En fait, pour améliorer votre santé, vous devez viser une perte de poids graduelle de l'ordre de 5 à 10% par rapport à votre poids initial sur une période de 6 mois. De cette façon, vous allez retirer des bénéfices considérables sur votre santé.

Utilisez votre ceinture afin de savoir si vous avez perdu du poids. En fait, oubliez la balance et concentrez-vous sur votre tour de taille !!! Ayez du plaisir à pratiquer une activité physique et à manger sainement.

Votre santé d'abord et avant tout !!!