

Je réagis face aux risques liés au surpoids

Le site du Docteur Abdoul Karim CHIRARA

Adresse du site : www.docvadis.fr/doc.chirara



Validé par
le Comité Scientifique Médecine générale

Le surpoids est un élément qui, cumulé à d'autres, est susceptible d'entraîner de graves complications cardiovasculaires. Un poids excessif doit être particulièrement suivi et traité.

Qu'est-ce que le surpoids ?

- Le surpoids est la conséquence d'un apport trop important de calories pour une trop faible dépense énergétique.
- Le surpoids est particulièrement dangereux lorsqu'il se manifeste par une « bouée » autour de la taille.
- On le détermine grâce à l'indice de masse corporelle (IMC) et à la mesure du tour de taille

Comment puis-je calculer mon indice de masse corporelle ?

(Indice de masse corporelle) $IMC = \text{poids} / \text{Taille au carré (taille} \times \text{taille)}$

Exemple : je pèse 85 kg, je mesure 1,72 m

Mon indice de masse corporelle est :

$$85 / (1,72 \times 1,72) = 2,95$$

Le résultat est un indice de 28,8

Voici comment interpréter les résultats

IMC compris entre 18,5 kg/m² et 24,9 kg/m² = poids normal.

IMC égal ou supérieur à 25 kg/m² = surpoids.

IMC égal ou supérieur à 30 kg/m² = obésité.

L'obésité est :

- Modérée entre 30 et 34,9 kg/m².
- Sévère entre 36 et 39,9 kg/m².
- Massive au-dessus de 40 kg/m².

Ce calcul est réservé aux adultes jusqu'à 65 ans.

Comment dois-je mesurer mon tour de taille ?

- Mesurez votre tour de taille au niveau du nombril.
- On parle de surcharge abdominale lorsque le tour de taille est : ≥ 102 cm chez les hommes et ≥ 88 cm chez les femmes

Quels sont les risques encourus si je ne fais rien ?

Le surpoids augmente le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète et de problèmes articulaires.

Le surpoids s'accompagne généralement de complications (excès de cholestérol, hypertension), qui constituent eux-mêmes des facteurs de risque. Tous ces facteurs de risque, conséquences du surpoids, sont réunis sous le terme de syndrome métabolique.

Le syndrome métabolique peut être à l'origine de maladies cardiaques, de diabète ou encore d'attaque cérébrale ou AVC (accident vasculaire cérébral). Sa définition repose sur cinq éléments :

- une surcharge abdominale (un gros ventre et un indice-IMC trop élevé) ;

- un taux de triglycérides élevé (à contrôler lors d'une analyse de sang) ;
- un cholestérol HDL bas (bon cholestérol) ;
- une hypertension artérielle (vérifier votre tension à chaque consultation) ;
- une hyperglycémie (à contrôler lors d'analyses de sang).

La présence de trois de ces éléments suffit à établir le diagnostic de risque.

Par ailleurs, le surpoids et/ ou l'obésité sont associés à un risque de développer plusieurs types de cancers que ce soit des cancers digestifs (œsophage, pancréas, colorectal, vésicule biliaire, foie), gynécologiques (sein, utérus, ovaire), urologiques (rein, prostate) ou du sang (leucémies, lymphomes).

De plus, après un cancer, le surpoids et l'obésité augmentent le risque de mortalité, ainsi que celui de développer une récurrence ou un autre cancer.

Comment puis-je réagir ?

- Il n'est jamais trop tard pour réagir et reprendre votre santé en main.
- Les premiers bénéfices sont rapidement sensibles.
- Une perte de 5 à 10 % de votre poids réduit de façon significative votre risque cardiovasculaire.
- L'amélioration repose sur le traitement des différents symptômes, puis sur la mise en œuvre de règles d'hygiène et de diététique simples et la reprise d'une activité physique.
- Une aide psychologique peut vous permettre de vous réconcilier avec votre image et de vous apprendre à vous mettre en valeur.
- L'aide d'un diététicien ou d'un nutritionniste peut améliorer votre comportement avec la nourriture.

- **Notez ce que vous mangez.**
- **Notez vos activités physiques quotidiennes.**

- **Notez les difficultés que vous rencontrez (exercice, nourriture...).**
- **Parlez-en lors d'une prochaine consultation.**