

Je surveille mon poids

Le site du Docteur Ken CHEUNG HING

Adresse du site : www.docvadis.fr/docteur.cheunghing



Validé par
le Comité Scientifique Médecine générale

Votre poids est un élément essentiel de votre santé. Il doit être surveillé régulièrement, en tenant compte de votre taille, pour que vous puissiez vous maintenir dans une fourchette moyenne, gage de bonne santé.

Existe-t-il un poids idéal ?

Non, mais on peut parler de poids de forme qui conjugue bien-être et santé optimale.

Ce poids varie en fonction de la constitution de chaque individu.

On le calcule approximativement grâce à l'IMC (indice de masse corporelle).

□

Et moi, où en suis-je ? Je calcule mon IMC

Vous divisez votre poids par le carré de votre taille

(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 : $85 / (1,72 \times 1,72) = 85 / 2,95 = 28,8$
Le résultat est un indice de 28,8.

Voici comment interpréter les résultats :

IMC inférieur à 18,5 kg/m² = maigre.

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.

□

Mon IMC est inférieur à 18,5, je suis maigre, quelles conséquences ?

Si votre poids n'a jamais beaucoup varié, votre maigreur est dite « constitutionnelle ». Il s'agit de votre poids normal, mais vous devez faire attention.

Vous ne devez pas maigrir davantage, car vous pourriez souffrir de carences et votre organisme risquerait de s'affaiblir.

Veillez à avoir une alimentation équilibrée.

Si vous avez beaucoup maigri à la suite d'un régime, vous devriez essayer de vous stabiliser et éventuellement de reprendre un peu de poids.

La maigreur est dangereuse pour votre organisme qui se fragilise.

Un suivi diététique pourrait vous aider à équilibrer votre alimentation, tout en vous réconciliant avec votre image.

Si vous avez beaucoup maigri sans raison apparente, vous devez en parler rapidement en consultation.

□

Mon IMC est compris entre 18,5 kg/m² et 24,9 kg/m², mon poids est normal ?

Votre poids est compris dans une fourchette statistiquement considérée comme saine sur le plan de la santé et de la longévité.

Il n'est pas toujours en rapport avec les canons de beauté actuels, mais il est souhaitable pour votre santé de vous stabiliser autour de ce poids.

Si vous ne vous sentez pas bien dans votre peau, augmentez votre activité physique afin de remodeler votre silhouette, mais évitez les régimes sévères.

Une alimentation équilibrée vous permettra de conserver votre vitalité sans prendre de poids.

□

Mon IMC est égal ou supérieur à 25 kg/m, je suis en surpoids, quelles conséquences ?

Votre surpoids est un risque pour votre santé.

Vous risquez de développer des maladies cardiovasculaires ou un diabète.

Vos articulations risquent également de souffrir.

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.

Vous devez perdre du poids en suivant des règles de diététique simples et en reprenant une activité physique.

Ne vous fixez pas d'objectifs irréalistes.

L'aide d'un diététicien ou d'un nutritionniste peut améliorer votre comportement avec la nourriture.

Une perte de poids, même modérée de 5 à 10 %, sera positive sur votre santé et votre moral.

Les premiers résultats seront rapidement sensibles.

□

Mon IMC est égal ou supérieur à 30 kg/m, je suis obèse, quelles conséquences ?

Une obésité non prise en charge risque d'entraîner vers des maladies cardio-vasculaires, des complications

respiratoires, rhumatologiques et augmente les risques de développer plusieurs cancers comme dit précédemment.

Il existe trois types d'obésité :

- de 30 à 35 : obésité modérée ;
- de 35 à 40 : obésité sévère ;
- au-delà de 40 : obésité morbide.

Les risques de développer une maladie s'accroissent à mesure que le poids augmente.

L'obésité est un handicap physique et social dans votre vie de tous les jours.

Une prise en charge globale peut être envisagée faisant intervenir votre médecin, votre diététicien ou votre nutritionniste, afin d'établir un protocole diététique. Un psychologue peut vous aider à vous réconcilier avec votre image.

Une perte de poids, même modérée de 5 à 10 %, sera positive sur votre santé et votre moral.

La reprise d'une activité physique régulière (30 min de marche active quotidienne) est essentielle. En effet, un obèse qui bouge a un risque cardio-vasculaire inférieur à un sédentaire de poids normal.

Dans certains cas, le recours à la chirurgie ou à un traitement médicamenteux peut être envisagé.

Dans tous les cas, une hygiène de vie basée sur une alimentation équilibrée et un exercice physique régulier est un des fondements de votre santé.