



## l'ordonnance et le conseil

# Surpoids, obésité et risques cardio-vasculaires



L'impact du surpoids et de l'obésité sur les maladies cardio-vasculaires est à la fois direct : lié à l'augmentation du poids, à l'infiltration de graisses au niveau des viscères et indirect : lié à l'apparition de facteurs de risques cardio-vasculaires comme l'hypertension artérielle, l'augmentation du taux de cholestérol et le diabète.

L'obésité devient un problème de plus en plus préoccupant.

Même si la France n'a pas encore atteint la situation des États-Unis, elle suit la même évolution : 13 millions de personnes sont en situation de surpoids et plus de 4 millions sont obèses.

**Le chiffre à retenir :** près de 40% des français sont concernés par un problème de poids et leur tour de taille augmente de façon significative traduisant une augmentation de la graisse abdominale.

## DESCRIPTION ET SYMPTÔMES

L'organisme étant naturellement orienté vers une certaine survie, tout apport énergétique en excès est stocké sous forme de graisse dans le tissu adipeux, constitué de cellules : les adipocytes, qui vont d'abord s'hypertrophier puis augmenter en nombre. Ce tissu est présent sous la peau et dans les viscères "abdominaux". Chez l'être humain en bonne santé le stock énergétique est stable,

son organisme peut combattre un déficit énergétique mais n'est pas adapté à lutter contre un excès.

**Le surpoids résulte donc d'un apport d'énergie supérieur aux dépenses,** il s'installe sur plusieurs années de façon insidieuse, par ajout seulement de quelques calories par jour.

Le développement d'un surpoids peut être favorisé par des facteurs génétiques,

la prise alimentaire, les dépenses énergétiques, les facteurs psychologiques et plus rarement la prise de médicaments.

### → Évaluer la forme du corps

Comme nous l'avons vu, le corps de tout adulte en bonne santé renferme de la graisse. Proportionnellement les femmes ont plus de graisse corporelle que les hommes, lesquels ont plus de muscles que les femmes. Les zones de stockage de la graisse varient selon le sexe.

Les hommes ont plutôt tendance à la concentrer dans la partie médiane du corps : le

ventre, le corps est en forme de pomme !

Chez la femme la graisse se situe plutôt sur les hanches, les fesses et les cuisses, elles présentent un corps en forme de poire !

Pour décrire ces morphotypes "pomme/poire" on parle du rapport taille /hanches.

### Pour calculer ce rapport :

→ 1 - Mesurez votre tour de taille

→ 2 - Mesurez votre tour de hanches

→ 3 - Divisez le chiffre obtenu pour la taille par celui obtenu pour les hanches

Pour la femme, si ce rapport est supérieur à 0,80 = **surpoids**

Pour l'homme, si ce rapport est supérieur à 0,95 = **surpoids**

## SAVOIR CALCULER SON IMC

Pas besoin d'avoir un énorme surpoids pour augmenter son risque cardiovasculaire. Présenter un surpoids de 20% par rapport à son poids normal d'individu en bonne santé est suffisant.

L'indice de masse corporel IMC permet d'évaluer les risques pour la santé liés au surpoids. Ce risque n'est pas le même si on pèse 90 kg et que l'on mesure 1,50 m ou 1,90 m !

### IMC = Poids/ Taille<sup>2</sup>

→ Poids normal : IMC entre **18,5** et **24,9**.

→ Surpoids : IMC entre **25** et **29,5** risque modéré de problèmes de santé liés au surpoids.

→ Obésité modérée : IMC entre **30** et **39,9** risque élevé.

→ Obésité sévère : IMC supérieur à **40** risque encore plus élevé.

**L'IMC est un élément précieux de prévision de l'état de santé pour la plupart des hommes et femmes entre 19 et 70 ans mais pas pour tout le monde :**

il n'est pas fiable pour les femmes enceintes et qui allaitent, les personnes très grandes ou très petites, les grands sportifs.



IMC =  
poids/taille<sup>2</sup>