

Embonpoint et obésité : question de poids

Avec l'âge, l'activité physique diminue et il est banal de prendre du poids. Un simple embonpoint ne pose généralement pas de problèmes mais **l'obésité peut favoriser l'apparition de nombreuses maladies, en particulier cardiovasculaires.**

Indicateurs de corpulence

→ Indice de Masse Corporelle (IMC)

- Il est calculé en divisant le poids par la taille (en mètre) au carré.

Par exemple, si vous mesurez 1 m 70 et pesez 85 kg : $IMC = 85 / (1,70 \times 1,70) = 29$

- Limites retenues pour les personnes d'âge moyen :
Normal : IMC plus petit que 27
Surpoids : IMC entre 27 et 30
Obésité : IMC plus grand que 30
- Au delà de 65 ans, les données sont rares. On ne connaît pas le risque du simple surpoids mais, à tout âge, **l'obésité augmente le risque vasculaire.**

→ Tour de taille

C'est, pour certains, un meilleur facteur de prédiction de risque vasculaire que l'IMC. Il y a obésité abdominale si le tour de taille est supérieur à :

Femmes : 90 cm
Hommes : 100 cm

Les participants de 3C se voient plus maigres et plus grands !

Une coquetterie qui n'est pas l'apanage des femmes : un quart des hommes et des femmes déclare peser 1 à 3 kg de moins que leur poids réel. Un tiers déclare mesurer 1 à 3 cm de plus que leur taille réelle.

Embonpoint et obésité dans 3C

→ Corpulence moyenne

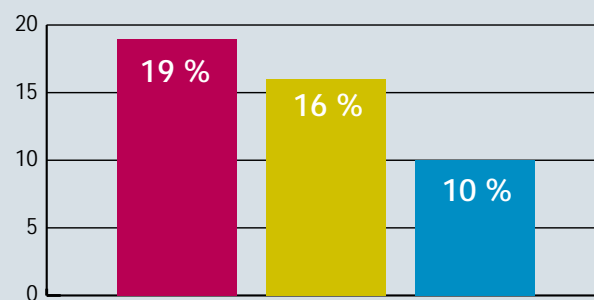
- Hommes : 75 kg pour 1 m 70, soit un IMC = 26
- Femmes : 62 kg pour 1 m 57, soit un IMC = 25

→ Fréquence de l'obésité

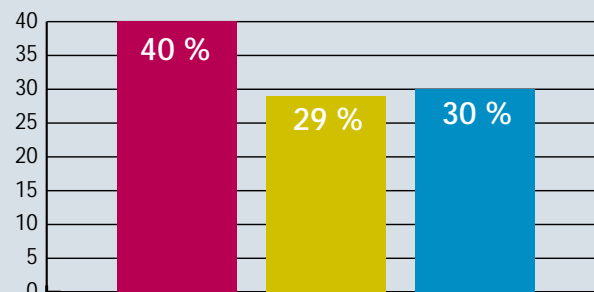
- 58 % sont en surpoids (plutôt des hommes) et 15 % sont obèses (pourcentage proche dans les deux sexes).
- 30 % au moins ont une obésité abdominale.

Bordeaux ■ Dijon ■ Montpellier ■

Obésité :



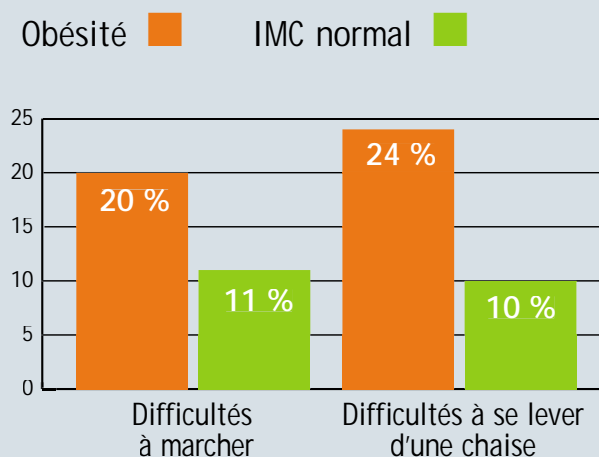
Obésité abdominale :



Les causes de ces différences ne sont pas connues mais elles reflètent plus probablement la façon dont les échantillons ont été constitués que de réelles différences entre les populations de ces villes.

Motricité

→ Difficultés à se déplacer



→ Douleurs rhumatismales et d'arthrose, même en cas de simple surpoids

Sommeil

→ Les obèses ne se plaignent pas de difficultés à s'endormir. Mais ils sont deux fois plus fréquents que les personnes ayant une corpulence normale à avoir un **sommeil agité, des ronflements bruyants, et des accès de somnolence** dans la journée.

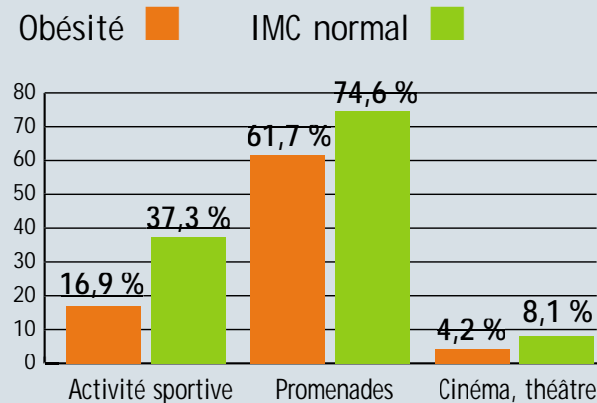
Obésité et télévision : cause ou effet ?

Devient-on obèse parce qu'on regarde trop la télévision ou la difficulté à avoir des activités physiques quand on est obèse pousse-t-elle à regarder plus souvent la télévision ? Une observation unique, comme celle présentée dans l'étude 3C, ne permet pas de répondre à cette question.

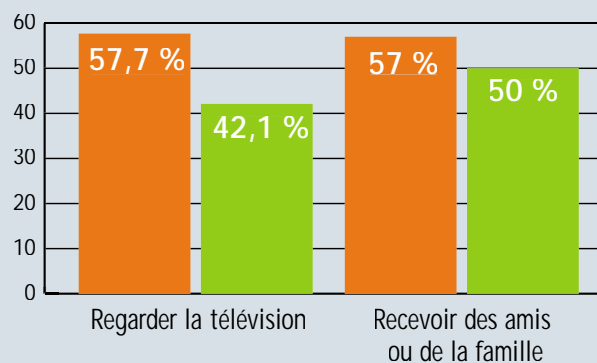
Chez les enfants et adolescents, les études de suivi confirment cependant qu'une forte « consommation » de télévision, souvent aux dépens de l'activité physique, est une des composantes de l'inquiétante augmentation de la fréquence de l'obésité.

Activités quotidiennes

→ Ce que les obèses font le moins...



→ ...et ce qu'ils font le plus.



Santé

→ Dans 3C, les personnes obèses ont **plus fréquemment des maladies vasculaires** : un diabète, une hypertension artérielle, des antécédents d'angine de poitrine et d'infarctus du myocarde.

→ Elles consultent plus souvent leur médecin traitant et **consomment plus de médicaments**.

