



# Poids de rêve ?

L'indice de masse corporelle (IMC) est couramment utilisé pour estimer le taux de graisse corporelle d'une personne.

Il est calculé en divisant le poids du corps (en kg) par sa hauteur (en mètre) au carré.

L'IMC est le même pour les hommes et les femmes adultes. Toutefois, il n'est pas adapté aux enfants, la prise de poids dépendant de circonstances normales liées à la croissance. Il en est de même pour les femmes enceintes. L'IMC possède 4 graduations: maigre, poids santé, embonpoint

et obésité. L'inconvénient de ce système est qu'il ne tient pas compte de l'ossature du corps, de la masse musculaire ou de la répartition des graisses.

Un athlète avec beaucoup de muscle, par exemple, pourrait être classé dans la catégorie embonpoint et donc sujet à risques, alors qu'il est probablement en très bonne santé. C'est pourquoi l'IMC doit être utilisé en conjonction avec la condition physique et l'apparence globale de la personne à un moment donné.

## L'INFLUENCE DE L'OBÉSITÉ SUR LA SANTÉ

L'obésité a de fortes répercussions sur les organes internes, et donc sur la santé.

### Le cœur

L'obésité est le reflet d'un stockage massif de triglycérides et d'une mauvaise santé. Cette «graisse en circulation» peut bloquer les artères coronaires, conduisant à l'angine de poitrine ou à l'attaque cardiaque (infarctus du myocarde).

### Les poumons

Une épaisse couche de graisse sur la paroi thoracique combinée à la graisse de l'abdomen, empêchant l'extension complète des poumons, peuvent engendrer des problèmes respiratoires. L'apnée du sommeil - lorsque toute respiration stoppe durant un long moment - en est un autre effet secondaire.

### La paroi abdominale

Tout le monde a une couche de graisse sur sa paroi abdominale. Avec l'obésité, la couche est plus épaisse.

### Les muscles

Les muscles rectus abdominis (les «abdos») chez une personne obèse sont enfouis dans les couches de tissus adipeux.

### Le foie

L'obésité peut entraîner la maladie du foie gras, qui à son tour peut dégénérer en de graves lésions de l'organe (cirrhose).

### Le pancréas

Les personnes obèses ont plus de risques d'avoir du diabète, conséquence de modifications dans le pancréas.

### Les reins

Des taux élevés de graisse en circulation peuvent obstruer les artères qui alimentent les reins, causant de l'hypertension.

