

# VOTRE SANTÉ

## Avez-vous un poids santé ?

- √ Avez-vous un poids santé ?
- √ Qu'est-ce que l'indice de masse corporelle (IMC) ?
- √ Calculez votre IMC selon cette formule
- √ Voyez si vous présentez un risque accru de développer des problèmes de santé
- √ Quelques problèmes de santé associés au poids
- √ Quelle est l'importance du tour de taille ?
- √ Comment prendre la mesure exacte de votre tour de taille
- √ Déterminer les risques liés à votre tour de taille
- √ Attention : Ce système ne s'applique pas à tous

## Avez-vous un poids santé?

Le poids est bien plus une question de santé que de mode ou de tendance et un corps sain peut avoir plusieurs formes et différents poids. Les recherches démontrent que si vous êtes au-dessus ou au-dessous de votre poids santé, vous augmentez vos risques de développer certains problèmes de santé.

Pour vous aider à déterminer si votre poids accroît vos risques, ce site se réfère aux *Lignes directrices canadiennes pour la classification du poids chez les adultes* de Santé Canada, un système de classification adhérent aux recommandations de l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Ce système utilise **l'indice de masse corporelle (IMC) et le tour de taille** afin d'évaluer les risques d'un individu de développer des problèmes de santé découlant d'un poids insuffisant ou excédentaire.

## Qu'est-ce que l'indice de masse corporelle (IMC) ?

L'indice de masse corporelle est un rapport entre le poids et la taille. Ce n'est pas une mesure des graisses corporelles. Par contre, c'est une méthode reconnue internationalement pour évaluer les risques liés au poids. Une fois votre IMC calculé, consultez le tableau ci-dessous et découvrez si votre poids représente un risque pour votre santé.

## Calculez votre IMC selon cette formule :

$$\text{IMC} = \frac{\text{poids en kilogrammes}}{(\text{taille en mètres})^2}$$

1 pouce = 2,54 centimètres et 1 livre = 0,45 kilogramme

**Voyez si vous présentez un risque accru de développer des problèmes de santé :**

<b>IMC</b>	<b>Catégorie</b>	<b>Risque de développer certaines maladies</b>
Moins de 18,5	Poids insuffisant	Accru
18,5 à 24,9	Poids normal	Moindre
25,0 à 29,9	Excès de poids	Accru
30,0 à 34,9	Obésité – classe I	Élevé
35,0 à 39,9	Obésité – classe II	Très élevé
40,0 et plus	Obésité – classe III	Extrêmement élevé

**Quelques problèmes de santé associés au poids**

<b>Excès de poids et obésité</b>	<b>Poids insuffisant*</b>
Diabète de type 2 (de l'adulte) Dyslipidémie (niveau malsain de lipides sanguins) Hypertension Maladies du cœur Maladies de la vésicule biliaire Apnée obstructive du sommeil Certains types de cancers	Malnutrition Ostéoporose Infertilité Baisse du système immunitaire  <i>*Peut être un signe de troubles alimentaires ou d'une maladie sous-jacente</i>

**Quelle est l'importance du tour de taille ?**

Votre tour de taille est aussi un indicateur de risque pour la santé. Le tour de taille vous aide à déterminer si vous avez un excès de graisse autour de la taille. Trop de graisse à la taille ou à la partie supérieure du corps (appelé aussi la forme *pomme*) est associé à un plus grand risque pour la santé qu'un excès de graisse situé dans la région des hanches et des cuisses (appelé aussi la forme *poire*). Même si votre IMC se situe dans l'intervalle de « poids normal », un tour de taille élevé comporte des risques pour la santé.

**Comment prendre la mesure exacte de votre tour de taille**

Pour mesurer votre tour de taille, vous aurez besoin d'un ruban à mesurer et d'un ami. Demandez à la personne qui vous aide de se tenir à côté de vous pour prendre la mesure. Le tour de taille se mesure à la partie du torse qui se situe à mi-chemin entre la dernière côte et le sommet de l'os pelvien (l'os de la hanche). Le ruban doit être bien ajusté, sans comprimer la peau ni les tissus sous-jacents.

## **Déterminez les risques liés à votre tour de taille**

Un tour de taille égal ou supérieur à 102 cm (40 po) chez les hommes, et à 88 cm (35 po) chez les femmes, est associé à un risque accru de développer des problèmes de santé tels que le diabète de type 2 (de l'adulte), les maladies du cœur et l'hypertension. En général, le risque de développer des problèmes de santé augmente à mesure que le tour de taille dépasse les seuils indiqués. Un tour de taille légèrement inférieur à ces valeurs devrait aussi être pris au sérieux.

## **Attention : Ce système ne s'applique pas à tous**

Les *Lignes directrices canadiennes pour la classification du poids chez les adultes*, incluant les mesures de l'IMC et du tour de taille, ne peuvent être utilisées par tout le monde. Plus particulièrement, elles ne s'appliquent pas aux jeunes de moins de 18 ans et à la femme enceinte ou qui allaite. Pour les adultes de 65 ans et plus, d'autres recherches sont nécessaires pour déterminer l'intervalle de « poids normal » de l'IMC. Il se peut en effet que la limite inférieure du « poids normal » des 65 ans et plus soit légèrement supérieure à 18,5 et que la limite supérieure se situe dans l'intervalle « excès de poids » pour les jeunes adultes. Ce système est aussi susceptible de sous-estimer ou surestimer le risque pour la santé des jeunes adultes qui n'ont pas achevé leur croissance, des adultes qui sont naturellement très minces, des adultes qui ont une forte musculature, comme les athlètes, ainsi que des certains groupes ethniques et raciaux.

---

***Pour en savoir davantage ou si vous présentez un risque accru, consultez un professionnel de la santé.***