



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Un tour de taille élevé peut être dangereux



■ Environ 60 % de Canadiens font de l'embonpoint ou de l'obésité.

Les personnes qui ont un excès de poids sont à risque accru de maladies chroniques graves qui réduisent l'espérance de vie.

Une étude récente indique qu'un surplus de gras au niveau abdominal est particulièrement dangereux pour la santé.

UN GROS PROBLÈME

Près de 60 % des adultes canadiens, soit plus de 14 millions de personnes, font de l'embonpoint ou de l'obésité. Cette situation est problématique, car l'excès de poids est associé à une panoplie de problèmes de santé, notamment les maladies du cœur, le diabète de type 2 ainsi que certains types de cancer (en particulier celui du côlon).

Le critère qui est actuellement le plus utilisé pour déterminer l'excès de poids est l'indice de masse corporelle (IMC). Pour calculer son IMC, il s'agit de diviser son poids (en kilogrammes) par sa taille (en mètres au carré). Dans le cas d'un homme de 1,75 m qui pèse 75 kg, son IMC peut être calculé par la formule :

$$75 \div (1,75 \times 1,75) = 24$$

Comme notre taille ne change plus une fois qu'on est à l'âge adulte, une augmentation du poids provoque toujours une hausse de l'IMC. Par exemple, cet homme souffrirait d'embonpoint s'il pesait 85 kg (IMC=27) et serait carrément obèse s'il atteignait 100 kg (IMC=32). Puisque le risque de maladies chroniques est directement lié à l'IMC, éviter autant que pos-

sible l'accumulation de graisse en vieillissant constitue une facette capitale de la prévention de ces maladies.

GRAS ABDOMINAL

Plusieurs études ont montré que les problèmes de santé associés au surpoids sont particulièrement importants lorsque la graisse s'accumule autour des organes de l'abdomen. Ce gras abdominal, aussi appelé gras viscéral, est particulièrement dangereux, car il cause plusieurs dérèglements à l'intérieur du corps, en particulier une hausse du mauvais cholestérol, la résistance à l'insuline ainsi que le développement d'une inflammation chronique. L'excédent de graisse à ce niveau peut être très facilement déterminé en enroulant un ruban de couturière autour de la taille, juste au-dessus du nombril : un tour de taille supérieur à 102 cm (40 pouces) pour les hommes ou à 88 cm (35 pouces) pour les femmes indique un excès de gras abdominal potentiellement dangereux pour la santé.

UN PRÉDICATEUR DE MORT PRÉMATURÉE

Pour déterminer l'impact du gras abdominal sur le risque de mortalité prématurée, des chercheurs américains ont examiné pendant neuf ans les causes de décès de 104 843 personnes âgées de 50 ans et plus, et ils ont corrélé ces décès avec le tour de taille des personnes décédées⁽¹⁾. Ils ont observé que le risque de mourir de maladies du cœur, du cancer ou encore de maladies respiratoires était deux fois plus élevé chez les hommes

dont le tour de taille excédait 120 cm, comparativement à ceux ayant un tour de taille normal. Cette augmentation du risque semble être encore plus élevée chez les femmes, celles présentant un tour de taille supérieur à 110 cm ayant 2,5 fois plus de risque de mourir prématurément de ces maladies que celles ayant une taille normale.

Un point très important de l'étude est que cette hausse du risque de mort prématurée est observée quelque soit l'IMC des personnes. En d'autres termes, la présence d'un excès de gras au niveau de l'abdomen réduit l'espérance de vie chez toutes les personnes, même chez celles qui affichent un poids corporel normal.

Alors que de nombreuses personnes ont tendance à accumuler un excès de graisse au niveau de l'abdomen en vieillissant, les résultats de cette étude viennent nous rappeler que cet excès de poids peut avoir de sérieuses répercussions sur le risque de maladies graves et sur l'espérance de vie. Même avec un IMC normal, une augmentation soudaine du tour de taille représente un signal d'alarme qu'il ne faut pas ignorer : au lieu d'accepter passivement d'enfiler chaque matin des vêtements plus amples, il serait plutôt grand temps de modifier vos habitudes en adoptant une alimentation plus saine et davantage d'activité physique.

(1) Jacobs et coll. Waist circumference and all-cause mortality in a large US cohort. *Arch Intern Med*, 2010; 170:1293-301.

RECETTE ANTICANCER

TOMATES CERISES
MARINÉES
(4 PORTIONS)

TEMPS DE PRÉPARATION :
10 MINUTES

DIFFICULTÉ : FACILE

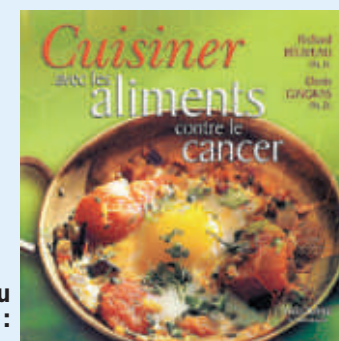
1 laitue romaine
20 tomates cerises coupées en deux

VINAIGRETTE

2 gousses d'ail hachées finement
1 c. à t. de sirop d'érable
7 g (1/4 tasse) de persil frais haché finement
2 c. à s. de vinaigre de vin rouge ou autre
60 ml (1/4 tasse) d'huile de noix
2 c. à s. de jus de citron fraîchement pressé
2 c. à s. de ciboulette fraîche
Sel et poivre du moulin

1. Bien mélanger tous les ingrédients qui composent la vinaigrette.
2. Faire mariner les tomates dans la vinaigrette pendant au moins une heure avant de servir.

Marlene Gagnon, enseignante à l'École hôtelière de la Capitale, à Québec



Tirée du livre :