



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Être en surpoids, c'est prendre de gros risques

On ne le répétera jamais assez: après l'arrêt du tabagisme, maintenir un poids santé constitue un des paramètres les plus importants pour vivre longtemps et en bonne santé. Une excellente résolution à prendre en ce début d'année!

SURPOIDS: RÉPANDU, MAIS ANORMAL

Chez les adultes de 20 ans et plus, l'indice de masse corporelle (IMC) représente un moyen simple et généralement fiable de déterminer si nous présentons un excédent de poids. Cet indice peut facilement être calculé selon la formule:

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

Selon les critères établis par l'Organisation mondiale de la santé, un IMC entre 20 et 24 est considéré comme représentant un poids normal. Les personnes avec un IMC inférieur à 18 sont considérées comme trop maigres alors que les personnes qui ont un indice situé entre 25 et 29 souffrent d'embonpoint. Les personnes dont l'indice est supérieur à 30 sont, quant à elles, considérées obèses.

Concrètement, pour une personne mesurant 1,75 m (5' 9"), 75 kg (150 livres) est un poids correct, car il correspond à un IMC de 24. Par contre, la marge de manœuvre pour conserver ce poids santé est relativement réduite, car l'ajout de 10 kg fait basculer cette personne dans l'embonpoint (IMC de 27) et elle devient obèse si elle accumule un autre 15 kg (IMC de 32). L'accumulation de cet excédent de poids est bien entendu graduelle et ce n'est souvent qu'en regardant de vieilles photos ou encore en essayant d'enfiler de vieux vêtements que l'on se rend compte à quel point nous avons grossi au cours des années.

Puisque 65 % de la population nord-américaine présente un excédent de poids, l'obésité en devient banalisée et ce surpoids est malheureusement souvent considéré comme anodin et même normal dans notre société, ce qui n'a jamais été le cas dans l'histoire de l'humanité. Notre physiologie et notre biochimie ont évolué pour opérer en état de carence calorique et non de surcharge.

D'innombrables études ont montré de façon non équivoque que ce surpoids est étroitement associé à une augmentation spectaculaire du risque d'être touché par plusieurs maladies graves, notamment les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2 et de multiples types de cancer, et réduit par le fait même autant la qualité que l'espérance de vie. En définitive, ce n'est pas parce que la plupart des gens présentent un excès de poids que cette situation est normale d'un point de vue métabolique.

Cette épidémie d'obésité à l'échelle mondiale est la conséquence de changements majeurs dans notre alimentation qui s'est industrialisée et dans la banalisation de la sédentarité contemporaine. Nous ne brûlons plus les calories que nous consommons en surcharge.



■ Toute forme de surpoids est nocive pour la santé.

TABLEAU

INDICE DE MASSE CORPORELLE	HAUSSE DU RISQUE DE MORTALITÉ
25,0 - 29,9	13 %
30,0 - 34,9	44 %
35,0 - 39,9	88 %
40,0 - 49,9	251 %

SURPOIDS ET MORTALITÉ

Les dangers associés au surpoids sont bien illustrés par les résultats de la plus grande étude jamais réalisée sur le lien existant entre l'indice de masse corporelle et le risque de mortalité⁽¹⁾.

En examinant les données accumulées chez 1,46 million de personnes non-fumeuses, un regroupement de chercheurs américains a observé que le risque de mort prématurée augmente significativement à chaque kilo qui est accumulé en trop. Comme le montre le tableau ci-dessus, les personnes en embonpoint (IMC de 25-29), ce qui représente la grande majorité de la population nord-américaine, ont 13 % plus de risque de décéder prématurément com-

parativement aux personnes dont le poids est normal (IMC entre 22 et 24).

Évidemment, ce risque augmente encore plus pour les personnes obèses et atteint des valeurs vertigineuses pour les obèses morbides (IMC > 40). En plus de réduire de façon marquée la qualité de vie liée aux maladies chroniques, les chercheurs estiment que l'obésité ampute jusqu'à quatre années d'espérance de vie.

Toute forme de surpoids est nocive pour la santé et le maintien d'un poids corporel normal est essentiel pour vivre en bonne santé. Apprenons à réduire les aliments industriels à haute densité calorique, cuisinons davantage pour le plaisir de profiter des grandes cuisines du monde et redécouvrons les bienfaits de bouger, tous les jours. Ce faisant, vous allez, de plus, contribuer à réduire le fardeau des maladies chroniques sur notre système de santé.

L'arrivée de la nouvelle année n'est-elle pas une occasion en or de se prendre en main et d'améliorer autant notre qualité que notre espérance de vie? Plutôt que de simplement se souhaiter la santé dans nos souhaits du Nouvel An, pourquoi n'en profitons-nous pas pour concrètement préserver cette santé si précieuse, en retrouvant notre poids santé?

⁽¹⁾ Berrington de Gonzalez A. *Body-mass index and mortality among 1.46 million white adults.* N Engl J Med. 2010; 363: 2211-2219.

RECETTE ANTICANCER

SOUPE AUX LENTILLES ET AUX CAROTTES

100 g	(1/2 tasse) de lentilles rouges sèches, lavées et égouttées
250 g	(1 1/4 tasse) de carottes, en rondelles
160 g	(1 tasse) d'oignons espagnols, hachés grossièrement
3 gousses	d'ail entières
150 g	(1 tasse) de tomates mûres, hachées grossièrement
800 ml	(3 1/3 tasses) de bouillon de poulet
1 c. à s.	d'huile d'olive
1/2 c. à c.	(1/2 c. à thé) de cumin moulu
1/2 c. à c.	(1/2 c. à thé) de coriandre moulu
1/2 c. à c.	(1/2 c. à thé) de curcuma moulu
	Le jus d'un citron, fraîchement pressé
175 ml	(3/4 tasse) de lait entier 3,5 %
	Poivre du moulin

1. Dans une grande casserole, mélanger les lentilles, les carottes, les oignons, l'ail et les tomates. Verser les trois quarts du bouillon et porter à ébullition.
2. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter environ 30 min, jusqu'à ce que les lentilles et les légumes soient cuits.
3. Pendant ce temps, chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Faire revenir le cumin, la coriandre et le curcuma quelques minutes. Retirer du feu et ajouter le jus de citron.
4. Passer la soupe au robot culinaire, puis au chinois.
5. Remettre la soupe sur le feu et porter à ébullition. Ajouter les épices et le bouillon, puis laisser mijoter 10 min.
6. Verser le lait, poivrer au goût et servir.

4 PORTIONS
TEMPS DE PRÉPARATION : 1 H 30
DIFFICULTÉ : DIFFICILE

JEAN VACHON, CHEF ENSEIGNANT
À L'ÉCOLE HÔTELIÈRE DE
LA CAPITALE À QUÉBEC



Tiré du livre :

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.