

Manger sain...



...BOUGER BIEN!



## Le CONSEIL DU MOIS

### Qu'est ce que Le poids idéal ?

L'image que l'on se fait du poids « idéal » est souvent faussée par des critères esthétiques. Les mannequins, les actrices de films, de publicités ou de séries TV ne sont jamais en surpoids. Ici nous allons vous parler du **Poids de santé**.

Le **Poids de santé** n'est pas un poids défini mais une zone dans laquelle le poids devrait se trouver pour être en bonne santé. Et cette zone, nous allons apprendre à la calculer ensemble c'est l'**IMC : indice de masse corporelle** ou BMI en anglais (*Body Mass Index*).

Il se calcule comme suit : 
$$\frac{\text{Le Poids (en kg)}}{\text{Taille au carré}}$$

Exemple : une femme de 62kg pour 1,65m =  $62 / (1,65)^2 = 22,8$

**IMC entre 20 et 25 = poids idéal pour la santé.**

**IMC entre 25 et 30 = surcharge pondérale.**

**IMC entre 30 et 35 = obésité.**

**IMC > à 35 : obésité morbide** (= associée à de gros risques de maladies).



La graisse mise « en réserve » peut se répartir de plusieurs manières. C'est surtout lorsqu'elle se loge au niveau du ventre qu'elle est mauvaise pour la santé. On parle alors, d'obésité abdominale, ou obésité de type « **pomme** », plus fréquente chez les hommes.

L'obésité de type « **poire** » caractérise plutôt les femmes : la graisse se localise alors au niveau des hanches et des fesses (« culotte de cheval »).



Un deuxième test complémentaire à l'IMC et simple à réaliser chez soi est la **mesure du tour de taille** :

#### **Risque de morbidité\* accru :**

Chez la femme : > 80 cm de tour de taille (mesuré au nombril)

Chez l'homme : > 94 cm

#### **Risque fortement accru :**

Chez la femme : > 88 cm

Chez l'homme > 102 cm

**A savoir :** même si l'IMC est en-dessous de 25, s'il existe un tour de taille supérieur aux valeurs ci-dessus, vous présentez un risque accru de développer une maladie cardiovasculaire.

Voilà, alors à vos calculs... et rendez-vous dans deux mois pour un nouveau conseil santé...

Manger Sain, Bouger bien, en collaboration avec le Csic, centre de Santé Intégré des Carrières.

#### **Lexique :**

\*Morbidité : apparition de maladie, qui a rapport à la maladie.

\*Une maladie cardiovasculaire : une maladie qui touche l'appareil circulatoire (cœur-vaisseaux), diabète, hypertension artérielle,...