

# Embonpoint et obésité : question de poids

Avec l'âge, l'activité physique diminue et il est banal de prendre du poids. Un simple embonpoint ne pose généralement pas de problèmes mais **l'obésité peut favoriser l'apparition de nombreuses maladies, en particulier cardiovasculaires.**

## Indicateurs de corpulence

### → Indice de Masse Corporelle (IMC)

- Il est calculé en divisant le poids par la taille (en mètre) au carré.

Par exemple, si vous mesurez 1 m 70 et pesez 85 kg :  $IMC = 85 / (1,70 \times 1,70) = 29$

- Limites retenues pour les personnes d'âge moyen :  
Normal : IMC plus petit que 27  
Surpoids : IMC entre 27 et 30  
Obésité : IMC plus grand que 30
- Au delà de 65 ans, les données sont rares. On ne connaît pas le risque du simple surpoids mais, à tout âge, **l'obésité augmente le risque vasculaire.**

### → Tour de taille

C'est, pour certains, un meilleur facteur de prédiction de risque vasculaire que l'IMC. Il y a obésité abdominale si le tour de taille est supérieur à :

Femmes : 90 cm  
Hommes : 100 cm

**Les participants de 3C se voient plus maigres et plus grands !**

Une coquetterie qui n'est pas l'apanage des femmes : un quart des hommes et des femmes déclare peser 1 à 3 kg de moins que leur poids réel. Un tiers déclare mesurer 1 à 3 cm de plus que leur taille réelle.

## Embonpoint et obésité dans 3C

### → Corpulence moyenne

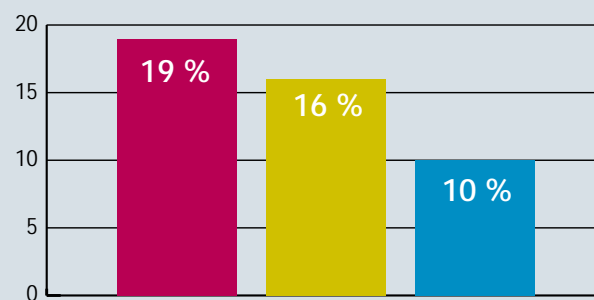
- Hommes : 75 kg pour 1 m 70, soit un IMC = 26
- Femmes : 62 kg pour 1 m 57, soit un IMC = 25

### → Fréquence de l'obésité

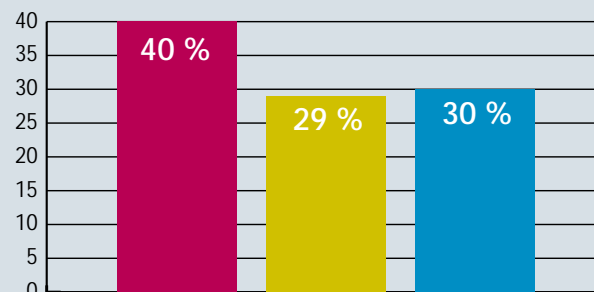
- 58 % sont en surpoids (plutôt des hommes) et 15 % sont obèses (pourcentage proche dans les deux sexes).
- 30 % au moins ont une obésité abdominale.

Bordeaux ■ Dijon ■ Montpellier ■

#### Obésité :



#### Obésité abdominale :



Les causes de ces différences ne sont pas connues mais elles reflètent plus probablement la façon dont les échantillons ont été constitués que de réelles différences entre les populations de ces villes.