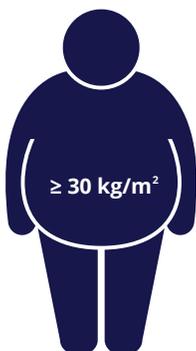




Després, JP (2023)

Caractériser l'obésité : l'IMC ne « fait plus le poids »

L'indice de masse corporelle (IMC) est typiquement utilisé pour définir l'obésité chez un individu. Un IMC de 30 kg/m^2 ou plus est habituellement associé à un **risque accru de morbidité et mortalité**.



Toutefois, de nombreux autres facteurs modulent le **risque pour la santé** associé à un IMC donné :

- le sexe
- l'âge
- le tabagisme
- la composition corporelle
- les habitudes de vie

L'IMC ne tient pas compte de ces facteurs



Ainsi, les **différents sous-types d'obésité** ne représentent pas des risques égaux pour la santé. On peut différencier :

la quantité de masse grasse totale

la distribution de la masse grasse sur le corps

Cette forme de surpoids serait associée à un risque cardiométabolique accru.

viscérale

sous-cutanée

Plutôt que d'utiliser l'IMC ou la notion de « poids santé » pour évaluer le risque pour la santé des personnes en surpoids ou avec obésité, **ces signes vitaux de notre mode de vie** semblent plus pertinents :



le tour de taille



la qualité de l'alimentation



l'activité physique