



LIGUE CARDIOLOGIQUE BELGE

OBÉSITÉ



© Blaine Stiger - FOTOLIA

DES REPONSES CLAIRES

Certains comportements de notre vie de tous les jours augmentent notre probabilité de faire un problème cardiovasculaire à plus ou moins long terme. Ces comportements constituent ce que l'on appelle des facteurs de risque cardiovasculaires modifiables.

Il est en notre pouvoir de les corriger pour diminuer notre risque cardiovasculaire. Les plus connus et les plus dangereux sont le tabagisme, l'hypertension, un taux de cholestérol élevé, le manque d'exercice, **l'excès de poids** et le diabète de type 2.

Chacun des facteurs de risque pris isolément est capable de majorer la probabilité de problèmes cardiovasculaires d'un individu. Mais il faut surtout savoir que c'est lorsque plusieurs de ces facteurs sont présents, même de façon peu prononcée, que le risque est le plus élevé.

Les maladies cardio et cérébrovasculaires restent le fléau numéro 1 en Belgique, responsables annuellement de plus du tiers des décès. Et dans 10 % des cas, ces décès frappent des sujets de moins de 65 ans. Clairement la mise en évidence des facteurs de risque et leur correction systématique est une nécessité absolue.

En Belgique, parmi les sujets de 15 ans et plus, il y a environ :

- **3.300.000 qui sont en surpoids ou franchement obèses.**



OBESITE

1. L'obésité touche une minorité de la population belge et plutôt les adultes.

Faux. Près de la moitié de la population de notre pays a un IMC (Indice de Masse Corporelle) entre 25 et 29.9 kg/m² et présente donc une surcharge pondérale. Près de 15 % sont obèses avec un IMC de 30 kg/m² ou plus.

2. Qu'est-ce qu'un poids normal et de quoi doit-on tenir compte pour le calculer ?

Il vaut mieux parler de poids sain. Le calcul de l'Indice de Masse Corporelle est plus approprié que le simple poids; on divise le poids (en kg) par le carré de la taille : kg/t x t. Mais il convient aussi de tenir compte du périmètre de la taille : même sans excès de poids, la présence de graisse intra-abdominale qui est corrélée avec l'augmentation en tour de taille est nuisible et augmente les risques associés habituellement à l'excès de poids. Le périmètre de la taille ne doit pas dépasser 80 cm chez la femme et 94 cm chez l'homme. A partir de 88 cm chez la femme et 102 chez l'homme, le risque cardiovasculaire est encore plus élevé.



3. A partir de quel moment l'excès de poids est-il dangereux pour ma santé ?

Le risque lié à l'excès de poids existe dès que l'IMC dépasse 25 kg/m². Ce risque augmente au fur et à mesure que l'excès de poids augmente.

4. J'aimerais perdre mes kilos superflus rapidement, que me conseillez-vous ?

Tout d'abord en parler avec votre médecin, afin d'estimer si risque il y a. Si la réponse est affirmative, une mise au point sera proposée. Un résultat durable sera obtenu par des modifications de style de vie, impliquant tant l'alimentation que l'instauration d'un programme d'exercices physiques.

RISQUE CARDIO-VASCULAIRE GLOBAL

NE PRENEZ PLUS DE RISQUES

>>>

D'autres options peuvent également être discutées (prescription d'un médicament ? chirurgie ?), en fonction de l'indice de masse corporelle, du périmètre de la taille et des autres facteurs de risque ou maladies présentes. L'important n'est pas de perdre vite du poids, mais durablement.

5. L'exercice physique ne fait pas perdre du poids ou très peu.

L'instauration d'une pratique régulière d'exercices physiques est indispensable pour assurer le succès du traitement, en fonction de facteurs tels que l'âge, le poids, les pathologies associées, et de préférence sous la supervision d'un professionnel. Il est aussi indispensable d'y associer une alimentation peu calorique.

6. Comment puis-je manger sain, perdre du poids et rester en pleine forme ?

Une alimentation saine et équilibrée comporte tous les groupes alimentaires. Mais la base d'une telle alimentation repose sur l'absorption préférentielle de légumes, de fruits, de féculents et de peu de matières animales (en donnant la préférence au poisson et à la volaille). Les graisses ne doivent être consommées qu'en petites quantités, et les sucres ajoutés devraient être évités. Les boissons alcoolisées peuvent être consommées, mais avec modération.

7. Il faut perdre beaucoup de kilos pour réduire le risque cardiovasculaire.

Absolument pas ! Il faut d'ailleurs se fixer des objectifs réalistes, en fonction de différents facteurs : IMC, âge, durée de l'excès de poids. Et tout kilo perdu est bénéfique !

8. Savez-vous que maigrir de 10 kg peut réduire les excès de sucre (glucose) ou de graisses (cholestérol) dans le sang.

Des études démontrent qu'une « modeste » réduction du poids initial de 10 % amène déjà une amélioration significative des facteurs de risque fréquemment associés à l'excès de poids (dyslipidémie, diabète, hypertension...).

9. Il paraît que la mesure du tour de taille peut donner une idée assez fiable du risque cardiovasculaire ?

Effectivement. Des études démontrent clairement que, même avec un IMC normal, la mesure du périmètre de la taille permet de repérer les personnes présentant un risque accru,

RISQUE CARDIO-VASCULAIRE GLOBAL

NE PRENEZ PLUS DE RISQUES

dû à un excès de graisse intra-abdominale, et ce, dès que ce périmètre dépasse 80 cm chez la femme et 94 cm chez l'homme.

10. Avec de la volonté et un bon régime, il doit être possible de perdre rapidement du poids.

C'est une opinion simpliste : les choses sont plus compliquées qu'une « recette » transitoire et nécessitent une réponse adaptée à chaque cas. L'opinion prévaut actuellement que l'excès de poids est une maladie, et qu'elle est chronique. Il est cependant possible de la contrôler ! C'est pourquoi la meilleure prise en charge de ce problème est interdisciplinaire et est basée sur un changement de style de vie.

Dr. M. KUTNOWSKI
Forum Obésité

AVEC LA LIGUE CARDIOLOGIQUE BELGE

Lutter contre les maladies cardiovasculaires

www.ligecardiologique.be

Plate-forme d'informations et d'échanges autour
des maladies cardiovasculaires
en belgique au service des patients.

Notre mission prioritaire :
rendre l'information de prévention gratuite
et accessible à tous.



LIGUE CARDIOLOGIQUE BELGE
RUE DES CHAMPS ELYSÉES, 43
1050 BRUXELLES

TÉL. : 02/649 85 37 – FAX : 02/649 28 28

E-MAIL : info@ligecardiologica.be - www.ligecardiologique.be