

Ce que nous révèle l'indice de masse corporelle...

Si vous avez des inquiétudes sur votre poids, le calcul de votre indice de masse corporelle (IMC) vous permettra de vous situer par rapport au surpoids et à l'obésité. Une démarche encouragée par la Mutuelle nationale des hospitaliers et des professionnels de la santé et du social (MNH) qui fait campagne pour un bon équilibre alimentaire.

L'indice de masse corporelle (IMC) (en anglais BMI ou *Body Mass Index*) est une mesure simple qui correspond au poids divisé par le carré de la taille, exprimé en kg/m^2 (1). Par exemple, si vous pesez 55 kg et mesurez 1,68 m votre IMC est de 19. L'*International Obesity Task Force* a défini en 1998 une classification spécifique (2). Couramment utilisé pour estimer le surpoids et l'obésité, l'IMC s'applique aux deux sexes et à toutes les tranches d'âge adulte (de 18 à 65 ans, sauf les femmes enceintes et allaitantes).



biliaires, ostéo-articulaires...) et engendre des complications psychosociales (sentiment de rejet, isolement affectif, discrimination...). La prévention de l'obésité implique donc une surveillance régulière de l'IMC. Sa mesure lors de la consultation médicale - à apprécier comme une indication parmi d'autres (bilan sanguin, ou mesure du périmètre abdominal) - devrait donc devenir systématique. Le ministère de la Santé prévoit également de généraliser le dépistage du surpoids et de l'obésité en milieu scolaire et d'intégrer dans les formations initiales des professionnels de santé des notions

► Une obésité galopante

L'un des objectifs annoncés par le gouvernement (3) est de « réduire de 20 % l'obésité de l'adulte et d'interrompre l'augmentation de la prévalence de l'obésité chez les enfants ». En effet, selon les résultats 2006 de l'enquête ObÉpi (4) près de 20 millions de Français sont en surpoids et l'obésité augmente en moyenne de 5,7 % par an. Rappelons que l'obésité résulte la plupart du temps d'un déséquilibre persistant de la balance énergétique ou les apports (alimentaires) sont supérieurs aux dépenses (essentiellement dues au fonctionnement des cellules et à l'activité physique). Elle est favorisée par une consommation excessive de lipides et/ou de boissons sucrées et une insuffisance de fruits et légumes, mais peut aussi s'expliquer par des troubles du comportement alimentaire, des problèmes génétiques ou être secondaire à une maladie (hypothyroïdie) ou à la prise de médicaments (psychotropes).

► En pratique

Si votre IMC est normal, votre poids ne devrait pas vous causer de problème de santé. C'est ce que les nutritionnistes appellent le « poids de forme ». À l'inverse, si vous êtes en surpoids, c'est le moment de faire un peu d'exercice et de surveiller votre alimentation. Enfin, si vous vous situez déjà dans la zone d'obésité, il est important de consulter votre médecin. En effet, l'obésité accroît les risques médicaux (cardiovasculaires, respiratoires, hépatobiliaires, ostéo-articulaires...) et engendre des complications psychosociales (sentiment de rejet, isolement affectif, discrimination...). La prévention de l'obésité implique donc une surveillance régulière de l'IMC. Sa mesure lors de la consultation médicale - à apprécier comme une indication parmi d'autres (bilan sanguin, ou mesure du périmètre abdominal) - devrait donc devenir systématique. Le ministère de la Santé prévoit également de généraliser le dépistage du surpoids et de l'obésité en milieu scolaire et d'intégrer dans les formations initiales des professionnels de santé des notions

pratiques de prise en charge.

La MNH, quant à elle, grâce notamment à sa centaine de délégués à la promotion de la santé, a fait de la question de l'équilibre alimentaire un axe prioritaire de communication en 2008. Elle met donc à la disposition des professionnels de la santé et du social un « Caloritest » (5). Cette petite réglette très pratique (en format de poche) indique pour une centaine d'aliments leur nombre de calories pour 100 grammes, leurs taux de lipides, de protéines et de glucides ou encore les différents sels minéraux qui les composent. Une aide précieuse destinée à guider chacun vers une alimentation saine et équilibrée pour prévenir la surcharge pondérale. ■

Bernadette Gonguet

1- Source « Obésité et surpoids », Aide-mémoire OMS/311 septembre 2006; www.who.int

2- IMC inférieur à 18,5 : maigre; IMC compris entre 18,5 et 24,9 : poids normal; IMC compris entre 25 et 29,9 : surpoids; IMC supérieur à 30 : obésité; IMC supérieur à 40 : obésité morbide ou massive. L'International Obesity Task Force est un organisme lié à l'Organisation mondiale de la Santé (OMS); www.iotf.org

3- Programme national nutrition santé (PNNS) 2006-2010; www.sante.gouv.fr

4- Depuis 1997, le laboratoire Roche réalise une enquête épidémiologique sur la prévalence du surpoids et de l'obésité auprès d'un échantillon représentatif de la population française : 23 747 adultes âgés de 15 ans et plus. Ce travail est mené en partenariat avec la TNS Healthcare Sofres, l'Inserm et le service de nutrition de l'Hôtel-Dieu à Paris. Les résultats sont publiés tous les trois ans.

5- Disponible sur simple demande par courrier à la MNH, Service Promotion de la santé, 45213 Montargis Cedex, par fax au 02 38 90 75 92, par courriel à courrier@mnh.fr ou sur www.mnh.fr

La MNH, pour qui, pour quoi ?

Depuis sa création, en 1960, la Mutuelle nationale des hospitaliers et des professionnels de la santé et du social (MNH) propose une offre santé adaptée aux besoins de chaque professionnel de la santé et du social, soit quelque 660 000 adhérents (médecins, infirmières, aides-soignants, assistantes sociales, cadres hospitaliers, personnels administratifs, personnel d'entretien, éducateurs spécialisés...) et le même sens de la solidarité pour tous (de l'hôpital public au petit établissement privé spécialisé). En 2008, la MNH poursuit plus que jamais ses engagements : expliquer, prévenir, écouter, innover.

• En savoir plus sur : www.mnh.fr