

La bedaine

Les données scientifiques qui s'accumulent depuis une quinzaine d'années confirment que le tour de taille est l'un des meilleurs indicateurs du risque de maladies cardiovasculaires.

Le Dr. Jean-Pierre Després, directeur de la recherche en cardiologie de l'hôpital Laval de Québec et un des pionniers de la recherche sur les effets du surpoids et de la circonférence de la taille (CT) sur la santé affirme :

« La santé n'est pas associée à un poids, elle est associée à l'obésité abdominale. Vous pouvez avoir un poids santé et être malade parce que vous avez un tour de taille trop élevé. À l'inverse, vous pouvez être obèse si l'on se fie à votre poids et être en bonne santé parce que vous n'avez pas *d'obésité abdominale*. »

La circonférence de la taille est prise à la partie la plus étroite de la taille (habituellement à mi-distance entre la base de la cage thoracique et la crête iliaque), à la fin d'une expiration normale. À partir de quelles valeurs faut-il commencer à parler d'obésité abdominale? « En général, les cliniciens utilisent le seuil de 102 cm pour l'homme et de 88 cm pour la femme. »

Par contre le Dr. Després interprète ces valeurs avec prudence : « Il faut les analyser avec un grain de sel. La relation entre le tour de taille et la maladie est parfaitement linéaire. Il n'existe pas de seuil à partir duquel le risque explose. »

Source : Institut de kinésiologie de Québec.