

# Votre santé

par Dr Paul Roumeliotis

## L'IMC est une importante mesure de la santé

Les niveaux d'obésité ont maintenant atteint des proportions épidémiques. C'est pourquoi il en est souvent question dans les nouvelles et que l'on fait très souvent référence à l'indice de masse corporelle (IMC). Mais qu'est-ce que l'IMC? C'est un calcul fondé sur le poids et la taille qui sert à évaluer le poids des personnes en rapport avec le poids normal. Les professionnels de la santé peuvent déterminer l'IMC au moyen de divers tableaux ou même avec des calculatrices spéciales en ligne ou sur ordinateur. Au point de vue mathématique, l'IMC est le poids divisé par le carré de la taille et est l'une des meilleures façons de mesurer indirectement la masse corporelle totale de gras.

De nos jours, c'est l'IMC qui détermine si une personne fait de l'embonpoint ou est obèse. Chez les adultes, l'évaluation du poids fondé sur l'IMC est la suivante :

- IMC inférieur à 18,5 = Poids insuffisant
- IMC entre 18,5 et 24,9 = Normal
- IMC entre 25 et 29 = Embonpoint
- IMC supérieur à 30 = Obésité

Chez les enfants, l'IMC varie selon l'âge et le sexe de l'enfant. Il est appelé « IMC par rapport à l'âge ». La valeur de l'IMC elle-même est déterminée à partir d'un tableau spécial. Tout comme les tableaux de la taille et du poids que les parents connaissent bien, les tableaux de l'IMC contiennent aussi une série de lignes qui indiquent des percentiles précis. Par exemple, si l'IMC d'un garçon de 10 ans est de 18, il se situe dans le 75<sup>e</sup> percentile. Cela signifie que 75 % des autres enfants de son âge ont un IMC inférieur au sien. Chez les enfants, au lieu de prendre la valeur réelle de l'IMC, nous nous concentrons sur le percentile de l'IMC selon l'âge et le sexe. Les percentiles d'IMC indiquent ce qui suit :

- Un IMC par rapport à l'âge inférieur au 5<sup>e</sup> percentile signifie un poids insuffisant.

- Un IMC par rapport à l'âge situé entre le 85<sup>e</sup> et le 95<sup>e</sup> percentile signifie un risque d'embonpoint.
- Un IMC par rapport à l'âge supérieur au 95<sup>e</sup> percentile signifie que l'enfant fait de l'embonpoint.

### Pourquoi l'IMC est-il important?

Chez les enfants, des études récentes ont montré que les facteurs de risque de maladie du cœur sont liés à l'IMC par rapport à l'âge. Soixante pour cent des enfants âgés de 5 à 10 ans ayant un IMC par rapport à l'âge supérieur à 95 % avaient au moins un trouble lié à l'obésité comme de l'hypertension, un taux élevé de cholestérol ou d'insuline (une indication de diabète de type 2). Vingt pour cent de ces enfants avaient 2 ou plus de ces anomalies. Ces chiffres sont alarmants parce que nous savons que l'obésité cause toute une série de problèmes chez les adultes, mais on sait aussi maintenant qu'elle peut avoir les mêmes effets chez les jeunes enfants. C'est pourquoi les spécialistes de la santé publique ont donné l'alerte concernant l'obésité infantile. Cela ne signifie pas que les adultes qui font de l'embonpoint ou sont obèses ne courent pas de risque : le risque est réel et augmente avec la hausse de l'IMC. Cependant, plus on est jeune quand on présente des complications comme le diabète ou des problèmes cardiaques, plus la probabilité de mener une longue vie en santé est faible.

En conclusion, l'IMC est très utile pour évaluer le poids d'une personne en rapport avec le poids normal, et les professionnels de la santé l'utilisent de plus en plus pour les adultes et les enfants.

*Dr Paul Roumeliotis est le Médecin hygiéniste au Bureau de santé de l'est de l'Ontario et professeur adjoint en pédiatrie à l'Université McGill. © Dr Paul Roumeliotis*