

### **Plutôt pomme ou plutôt poire?**

En d'autres termes, souffrez-vous d'obésité androïde (située autour de la taille) ou gynoïde (autour des hanches)? Question bien indiscrète, puisqu'elle touche un point sensible de votre ego. Sensible, oui mais crucial ! En effet, l'obésité peut jouer un rôle dans l'apparition d'autres maladies.

Les compagnies d'assurances américaines ont les premières commandé des études sur l'obésité. C'est dire si elles pressentaient son rôle dans la survenue de différentes maladies. L'obésité, aux causes multiples et interdépendantes, se définit comme un excès de masse grasse. Un excès dont les répercussions sur notre état de santé cardiovasculaire diffèrent selon qu'il se situe au-dessus ou en dessous de la taille.

#### Explications

Les rondeurs féminines qui ont la fâcheuse habitude de se fixer autour des hanches et des cuisses n'entrent pas en relation avec les maladies liées au système cardiovasculaire ! Par contre, le bedon qui ceinture l'abdomen de certains constitue un rival de taille. Cette obésité, tout androïde (andros = l'homme, en grec), favorise la venue d'anomalies cardiovasculaires. En d'autres termes, mieux vaut être poire que pomme !

#### Apports et dépenses

Bien souvent, l'obésité trouve son origine dans une multitude de facteurs (comportemental, génétique...) dont le déséquilibre nutritionnel. Trop de calories consommées engendreront une surcharge pondérale. Et le manque d'exercice physique ne permettra pas l'élimination des apports excédentaires, qui seront alors stockés sous forme de graisses. Si vous devez perdre du poids, pensez tout d'abord à équilibrer votre alimentation. Equilibrer,

c'est tout d'abord varier les aliments et leurs modes de préparation.

#### Excès et conséquences

En plus d'une hypertension fréquente, les obèses souffrent plus souvent d'hyperlipémie (taux de LDL ou "mauvais cholestérol" trop élevé) ou d'un type de diabète, dit de l'âge adulte car il apparaît en général vers 40 ans. Sans compter les complications mécaniques engendrées par un excès pondéral (varices, hernies...) et les répercussions de l'obésité sur la vie psychosociale des individus qui en souffrent.

Bref autant de raisons pour augmenter les dépenses physiques, et surveiller régulièrement son poids (sans passer sa vie sur la balance!), histoire de ne pas atteindre le cote d'alerte.

L'alimentation vous intéresse ?

L'Observatoire de la Santé du Hainaut vous propose un kit santé comprenant un mètre pour mesurer votre tour de taille, un disque pour voir où vous en êtes avec votre indice de masse corporelle et les dépliants « Alimentation, saveurs et santé » et « Fruits et légumes, la santé au naturel ! ». Vous pouvez les obtenir gratuitement au 065 87 96 14, 0496 18 56 43 ou via notre site internet : <http://observatoiresante.hainaut.be>