

Pourquoi il ne faut pas se laisser paniquer par les études qui disent que les kilos en trop ou en moins peuvent coûter jusqu'à 4 années de vie



Une étude publiée dans la prestigieuse revue "The Lancet" menée auprès d'un échantillon de 2 millions de personnes au Royaume-Uni est parvenue à estimer qu'un IMC trop haut ou trop bas pouvait coûter jusqu'à quatre ans de vie.

Avec Patrick Tounian

Atlantico : Comment peut-on expliquer ces résultats ?

Patrick Tounian : Cette étude vient confirmer ce que l'on pensait ainsi que les résultats d'autres études. Un IMC trop élevé (à partir de 30) vient multiplier les risques de maladies cardio-vasculaires et de cancer (colon chez les hommes et hormono dépendant chez les femmes). C'est un risque réel mais quand même faible même s'il est augmenté statistiquement. Quatre ans de vie vers 80 ans, ce n'est pas monstrueux. Il est donc important de relativiser.

Le lien entre IMC et mortalité est une courbe en "U", donc qui augmente à chaque extrémité à la fois pour l'obésité et la maigreur.

La maigreur est souvent associée avec la maladie et la maigreur est aussi associée à partir d'un certain âge à un risque augmenté d'infections, ce qui augmente également la mortalité, surtout à partir d'un certain âge.

Pour autant même si l'on voit qu'il y a cet écart de quatre ans de perdu, est-ce qu'il faut pour autant essayer de tendre à l'exemplarité sur l'IMC ?

Chez la personne âgée il est important de combattre la dénutrition. La dénutrition chez la personne âgée est quelque chose qui augmente la morbidité mais également la maladie. Il faut veiller à cela.

L'obésité elle est associée à un faible risque de mortalité augmentée mais également à la qualité de vie. On peut ne pas mourir mais avoir un diabète avec complication qui aura un impact sur sa manière de vivre.

Il ne faut pas pour autant faire de paranoïa. Autant avec un surpoids modéré et en l'absence d'autres facteurs de risques (diabète, tabagisme), on peut tolérer un surpoids. Par contre si l'on présente d'autres facteurs de risques, la diminution du poids fait partie des éléments à améliorer.

N'y a-t-il pas justement un problème avec cette étude qui se limite au référentiel de l'IMC?

L'IMC est un très mauvais indice pour évaluer la maigreur mais un bon indice pour évaluer l'obésité. Mais pour évaluer la mortalité c'est un référentiel limité car il y a beaucoup d'autres facteurs qui entrent en compte. L'IMC en soi n'est pas suffisant il faut regarder tous les autres risques de développer des maladies cardio-vasculaires, les antécédents de cancer, risque de diabète le tabagisme... Et au-delà du simple critère de la mortalité, il est important d'inclure le fait que l'obésité ou la maigreur vont venir limiter la qualité de vie.