

## Contrôle du poids : et si votre IMC ne vous disait pas grand-chose



L'indice de masse corporelle est un indicateur qui permet d'estimer la corpulence d'une personne en fonction de sa taille et de son poids. Très simple à calculer, il est toutefois controversé.

Avec Jean-Daniel  
Lalau

**Atlantico : L'indice de masse corporelle ou IMC est le résultat d'un calcul entre le poids et la taille. Il donne une évaluation de la corpulence ainsi que de ses risques éventuels sur la santé. Depuis quelques années, plusieurs chercheurs semblent douter de la fiabilité de cette mesure qui ne prend pas en compte le sexe, l'âge, la quantité de muscle, de graisse ou encore le poids des os. Cet indicateur est-il fiable ?**

**Jean-Daniel Lalau :** Il faut être prudent avec le mot « fiable » car le **renseignement est intéressant à un niveau de population et n'est pas précis pour chaque personne considérée individuellement.** L'IMC est mieux que le poids tout court car il est pas mal corrélé à l'excès d'adiposité qui est le critère du surpoids et d'obésité. S'il fait l'objet de critiques, c'est parce qu'on peut faire encore mieux et que cet indice ne préjuge pas de la répartition et ne dit pas si le poids est sur les fesses ou le niveau du ventre. **Ce qui préoccupe les nutritionnistes est le poids au niveau du ventre, plus particulièrement au niveau des viscères** (la graisse périviscérale). C'est avec ces graisses que l'on a les complications classiques type diabète, hypertension et complications cardiovasculaires.

**Ce calcul est-il applicable à tous ? Pourquoi ?**

**Il existe des cas particuliers** et, comme dit plus haut, il n'est pas parfait pour chaque individu.

Les cas particuliers sont les personnes qui ont des œdèmes, les sujets insuffisants cardiaques car le surpoids c'est de l'eau ou encore du muscle chez certains sportifs. L'IMC est surtout valable à un niveau de population. Il a une valeur intermédiaire entre le poids et le tour de taille.

**Les graisses localisées au niveau de l'abdomen seraient celles qui ont le plus d'impact sur la santé et la forme physique de l'individu. Dans la mesure de la corpulence et ses conséquences sur la santé, faut-il prendre en compte la répartition des graisses dans le corps ?**

Oui. **Il y a 3 grands types de distribution des graisses.** Il y a la graisse sur les hanches au niveau des fesses appelée graisse « périphérique » et la graisse abdominale mesurée par le tour de taille avec deux sous-types : sous-cutanée et abdominale périviscérale. C'est la graisse périviscérale qui est la plus « mobile ». Ces graisses-là sont éliminées dans les muscles contre les sucres et peuvent entraîner un diabète de type 2. C'est aussi avec ces graisses qu'on a les complications cardiovasculaires. Par

---

contre, le tour de taille n'appréhende pas encore la répartition entre le sous-cutané et ce qui est plus profond (périviscéral).

On peut dire que l'IMC est mieux que le poids, le tour de taille mieux que l'IMC et le scanner mieux que le tour du taille. Celui-ci permettrait de mieux apprécier la répartition entre la graisse abdominale sous-cutanée et la graisse périviscérale.

**Existe-t-il une mesure qui tiendrait compte de tous ces éléments et qui pourrait remplacer l'IMC ? Ou alors faut-il combiner l'IMC avec autre chose ?**

Comme déjà dit, le tour de taille est mieux que l'IMC. Si ce n'était pas aussi coûteux, un scanner serait encore plus précis que l'IMC et le tour de taille. Enfin, prendre en compte l'évolutivité au fil du temps permettrait de contrôler si le poids est stable ou pas.

*Propos recueillis par Karen Holcman*