SAFE

STROKE ALLIANCE FOR EUROPE

- Page d’Accueil
- Qui sommes-nous ?
- FACTEURS DE RISQUE
    - Hypertension Artérielle
    - Diabète
    - Fibrillation Auriculaire
    - Cholestérol
    - Inactivité Physique
    - Alimentation mal-adaptée
    - Alcool
    - Obésité
    - le Tabagisme
    - Stress et Dépression
- RESSOURCES
    - Vidéos
    - Blog
    - Podcast
    - Liens utiles
    - Lecture complémentaire
    - Communiqués de Presse

5 choses à savoir sur l’obésité et le risque d’AVC

Toutes les recherches indiquent qu’il existe un lien étroit entre la prise de poids et l’incidence des AVC. Jetez un coup d’œil à ces faits intéressants issus d’études menées dans le monde entier pour comprendre le risque, en fonction de l’âge, du poids et du mode de vie.

1. **Le risque d’AVC augmente de 73 % chez les personnes obèses**

Les recherches montrent qu’être en surpoids double le risque de faire un AVC. De plus, une étude a démontré que les jeunes hommes adultes ayant un indice de masse corporelle (IMC) supérieur à 30, présentent 73 % de risque plus élevé de faire un AVC que ceux dont le poids est normal (IMC inférieur à 25), et chez les jeunes femmes adultes, on est à 46 % (1).

2. **L’obésité est plus fréquente chez les personnes de plus de 60 ans**

L’obésité représente désormais une dépense de santé énorme dans le monde. Globalement, le nombre d’adultes obèses a triplé depuis 1975 (2) et l’on estime que 39 % des adultes âgés de 18 ans et plus sont en surpoids. Bien que l’obésité soit un facteur de risque d’AVC chez la population âgée et jeune, le nombre d’obèses chez les plus de 60 ans est en hausse (3).

3. **Le rapport taille/hanches est associé à une hausse du risque d’AVC**

Un indice de masse corporelle (IMC) plus élevé a souvent été associé à un risque majeur d’AVC. Cependant, certaines études indiquent que la graisse abdominale est un meilleur indicateur du risque d’AVC. Dans une étude, une augmentation du rapport taille/hanches chez les patients obèses a été associée au risque de faire un AVC sur 10 ans, la graisse abdominale ayant constitué un facteur important dans l’évaluation du risque d’AVC (4).

4. **Le risque de décès par AVC augmente si l’IMC augmente**

Les recherches indiquent que plus votre poids est élevé, plus vous avez de possibilités de décéder d’un AVC. Les personnes en surpoids (avec un IMC compris entre 25 et 29,9) doublent le risque de décéder de maladies coronariennes par rapport aux personnes qui ne sont pas en surpoids. Lorsque l’IMC est à 33, les risques sont près de 3,5 fois plus élevés. Les mêmes tendances se répètent pour les risques d’AVC chez les obèses. Globalement, l’obésité

quadruple le taux de mortalité cardiovasculaire et demeure la cause de décès par AVC la plus évitable avec le tabagisme (5).

5. **Mettre en application 3 objectifs de mode de vie est susceptible de réduire le risque d'AVC**

Bien qu'il soit difficile de déterminer si une perte de poids à elle seule peut réduire le risque d'AVC, des études ont montré que lorsque les patients s'en tiennent à trois simples changements de mode de vie, comme cesser de fumer, augmenter leur activité physique ou perdre du poids, le nombre d'AVC diminue. Par ailleurs, une alimentation saine et pauvre en matières grasses permet également de contrôler la tension artérielle, le diabète et d'autres facteurs de risque d'AVC (6).

Références :

1. Heidi Moawad, MD. Being Overweight Doubles Your Chances of Having a Stroke. Very Well Health. Medically reviewed by Huma Sheikh. Aug 19, 2021.
2. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight. Obesity and Overweight key facts. 9 Jun, 2021.
3. John A. Batsis, MD and Alexandra B. Zagaria, BA. Addressing Obesity in Aging Patients. Med Clin North Am. 2018 Jan and 10.1016/j.mcna.2017.08.007, 102(1): 65–85. Published online 2017 Oct 21. doi: 10.1016/j.mcna.2017.08.007.
4. Hugo J Aparicio et. al. Abstract TMP55: Abdominal Obesity Predicts Stroke Risk in the Framingham Study. Originally Published 30 Jan, 2019. https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/str.50.suppl_1.TMP55.
5. Osama Hamdy, MD, PhD. What is the mortality rate for individuals with obesity? Medscape. Updated: Jun 09, 2021.
6. https://www.stroke.org/en/about-stroke/stroke-risk-factors/risk-factors-under-your-control.

Mis à jour en Février 2022

Prochaine révision 2024

Développé par

S·A·F·E
Stroke Alliance For Europe
THE STROKE PATIENT VOICE IN EUROPE

SAFE conserve le plein contrôle éditorial sur le contenu de ce site.

Soutenu par une Subvention Educative de

AMGEN

Liens

- Conditions d'Utilisation
- Politique de confidentialité
- Politique de Cookies
- Contact

- Facebook
- X
- RSS