



- 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

- Nouvelles
-  Français
 -  English
 -  Português
 -  Русский
 -  Español
 -  Français
 -  Polski

- CONTACT

DONATE

Obésité: peser les risques d'AVC



Plus de 2 millions d'adultes dans le monde sont en surpoids et près de 650 millions parmi eux sont obèses (1). Être obèse augmente non seulement le risque d'hypertension, de maladies cardiaques et de diabète, mais également le risque d'AVC, en particulier si vous avez un excès de poids autour de l'estomac (2). Heureusement, il s'agit d'un autre facteur de risque qui peut être potentiellement modifié par une alimentation saine, une activité physique et d'autres changements dans votre mode de vie.

Comment savoir si je suis en surpoids ou obèse?

Vous connaissez déjà sûrement votre IMC si vous êtes en surpoids, mais il est utile de la vérifier pour savoir où vous vous situez exactement. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), le surpoids ou l'obésité est : l'accumulation anormale ou excessive de graisse qui peut mettre en danger la santé (3). En calculant votre IMC, il est facile de savoir si votre poids est trop élevé par rapport à votre taille.

Ce que votre IMC peut vous apprendre

L'indice de masse corporelle (IMC) se calcule en divisant votre poids en kilogrammes par le carré de votre taille en mètres. Ce résultat aide à déterminer la différence entre un léger surpoids et une obésité morbide.

Surpoids

IMC : de 25 à 29,9

Obésité

IMC : plus de 30

Obésité morbide

IMC : plus de 40 (4)

Quel est le lien entre l'obésité et l'AVC?

La relation entre l'obésité abdominale et l'AVC est établie depuis longtemps, en particulier lorsque d'autres conditions sont également présentes, telles que le diabète, l'hypertension artérielle et l'hypercholestérolémie. Cependant, les opinions divergent quant aux raisons pour lesquelles le risque est augmenté chez les personnes en surpoids.

Certaines études indiquent que l'IMC seul n'est pas un bon indicateur du risque d'AVC. Les chercheurs affirment plutôt que l'excès de poids au niveau de l'estomac pourrait être un facteur de prédiction plus fiable (2). Un tour de taille de plus de 101,6 cm chez les hommes et de plus de 88,9 cm chez les femmes comporte quatre fois plus de risques de développer un AVC par rapport aux personnes dont la taille du ventre se situe dans la moyenne (4).

Pourquoi le rapport taille-hanches est-il significatif?

Le rapport taille-hanches indique essentiellement si vous avez un excès de poids autour de l'estomac, ce qui est directement lié au risque d'AVC. Commencez par mesurer votre tour de taille et la partie la plus large de vos hanches ; divisez ensuite la mesure du tour de taille par celle du tour de hanches. L'obésité abdominale est définie par l'Organisation mondiale de la santé comme un rapport taille/hanches supérieur à 0,90 pour les hommes et supérieur à 0,85 pour les femmes. Pour chaque augmentation de 0,01 du rapport taille/hanches, le risque d'AVC augmente (5).

Comment puis-je réduire mon risque d'AVC?

L'obésité est liée à l'AVC, indépendamment de l'âge ou d'autres facteurs de risque cardiovasculaires. Par conséquent, il est logique qu'en réduisant votre poids vous réduisiez également votre risque d'AVC.

Il existe plusieurs façons de réduire votre masse grasseuse, notamment en augmentant votre activité physique, en réduisant votre consommation de sel, d'alcool, et en adoptant un régime alimentaire sain, pauvre en graisses saturées et riche en fruits et légumes (6).

Références:

1. <https://www.worldobesity.org/about/about-obesity/prevalence-of-obesity>.
2. Heidi Moawad, MD. Being Overweight Doubles Your Chances of Having a Stroke. Very Well Health. Medically reviewed by Huma Sheikh. Aug 19, 2021.
3. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. Obesity and Overweight key facts. 9 Jun, 2021.
4. <https://wtop.com/news/2021/08/belly-fat-and-health/>, US News and World Report. Belly Fat and Health. August 26 2021.

5. http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44583/9789241501491_eng.pdf and https://www.ninds.nih.gov/sites/default/files/stroke_hope_through_research_february_2020_508c.pdf.
6. https://www.ninds.nih.gov/sites/default/files/stroke_hope_through_research_february_2020_508c.pdf.

Mis à jour en Février 2022

Prochaine révision 2024

Développé par



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

Soutenu par une Subvention Educative de



Liens

- [Conditions d'Utilisation](#)
- [Politique de confidentialité](#)
- [Politique de Cookies](#)
- [Contact](#)

- Facebook
- X
- RSS