

Semaine de l'IMC au Carrefour Santé: Saint-Luc dans la moyenne nationale

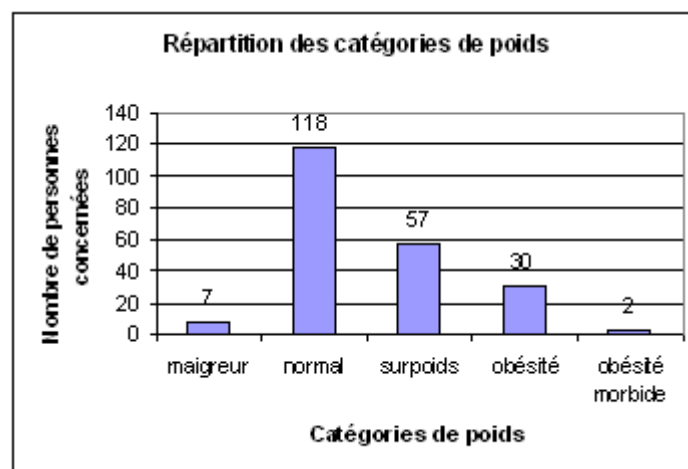
En janvier dernier, le Service alimentation et diététique en collaboration avec le Service d'endocrinologie et nutrition vous ont proposé de calculer votre indice de masse corporelle (IMC).

L'IMC est un calcul simple mais aussi un excellent indicateur pour prendre conscience d'une éventuelle surcharge pondérale. 50 % de la population belge souffre d'un excès de poids. Les kilos s'installent insidieusement d'année en année sans donner des signaux d'alerte jusqu'au jour où les ennuis commencent. Il est donc important de contrôler son poids et de réagir le plus efficacement possible par une approche multidisciplinaire autour de deux grands axes: les habitudes alimentaires et l'activité physique. Un bénéfice net pour sa santé (réduction de la mortalité de 20 %) peut-être obtenu par une perte de poids de 10 %.

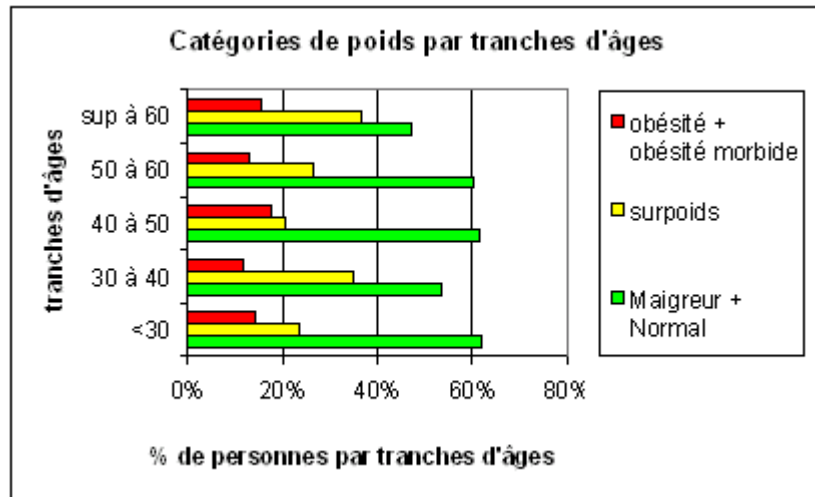
Réagissez tant qu'il est temps

Au cours des journées de l'IMC organisées au Carrefour Santé des Cliniques universitaires Saint-Luc, 214 personnes se sont présentées à raison de 32 hommes et 182 femmes (soit 80 % de femmes).

De cet échantillonnage, nous pouvons tirer les graphiques et les conclusions suivantes:



55 % des personnes ont un IMC dans la catégorie "normal" ce qui correspond à la moyenne nationale. Un peu moins de 42 % des personnes présentent une surcharge pondérale, une obésité voire même une obésité morbide.



Les problèmes de surpoids apparaissent dès la trentaine et à partir de la quarantaine surviennent les problèmes d'obésité.

Calculez votre Indice de Masse Corporelle (IMC)

Pour connaître votre quantité de masse grasse, il suffit de diviser votre poids par le carré de votre taille (exprimé en centimètres). Par exemple, si vous mesurez 1,65 mètres et que vous pesez 55 kilos, votre IMC se calcule de la façon suivante: $55 / (1,65 \times 1,65) = 20,22$. Un résultat entre 18,5 et 24,9 indique une corpulence idéale, de 25 à 29 vous souffrez d'une surcharge pondérale, de 30 à 34,5 il s'agit d'obésité modérée et au-delà de 35, on parle d'obésité sévère à très sévère.