

# VIVRE PLUS



## La « bédaine » du temps des fêtes

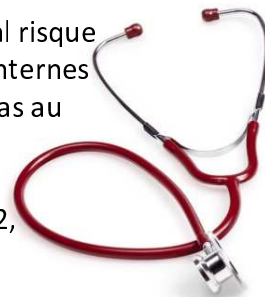
Par Karine Larose  
Directrice des communications  
Nautilus Plus

Au mois de janvier, ces phrases ne nous sont pas inconnues : « Je n'aurais pas du manger autant » « J'aurais du bouger davantage » ... et le fameux « Ah non! J'ai pris du poids; il faut que je perde ça! ». Comme si, le temps des fêtes à lui seul était responsable d'une prise de poids! Et le gain de « poids », est-ce réellement le problème?

Bien que l'excédent de poids ne soit pas bénéfique pour la santé, l'endroit où le gras se loge devrait nous préoccuper davantage. En effet, au-delà du poids d'une personne, la localisation du surplus de poids constitue un facteur de risque de nombreuses maladies. Voici donc quelques bonnes raisons de perdre ce gras autour de la taille, et dans le prochain e-magazine, je vous donnerai des trucs concrets pour y parvenir.

### Le tour de taille : une question de santé!

Saviez-vous que plus votre tour de taille est élevé, plus la quantité de gras viscéral risque d'être importante? Le gras viscéral est ce gras qui se trouve autour des organes internes dans votre abdomen, comme vos reins et votre foie. Le fait d'emmagasiner du gras au niveau du ventre serait plus dangereux pour la santé qu'un excédent de poids ailleurs. L'obésité abdominale dépasse actuellement le tabagisme et l'alcool comme facteur de risque de maladies comme l'hypertension, le diabète de type 2, certains cancers et les maladies cardiovasculaires.



### Êtes-vous forme pomme ou forme poire?

De façon générale, on associe la forme gynoïde (**poire**) à la femme et la forme androïde (**pomme**) à l'homme, présentant un surplus de poids. À partir de la ménopause, toutefois, les femmes peuvent elles aussi adopter une forme de pomme.



La silhouette en forme de **poire** est caractérisée par une accumulation de tissus adipeux aux hanches et aux cuisses. Ce gras serait moins néfaste pour la santé, même que pour la femme il jouerait un rôle important lors de la grossesse et de l'allaitement. Quant à la forme de **pomme** (androïde), le gras est plutôt logé au niveau de l'abdomen et de la poitrine, ce qui prédispose davantage à diverses maladies.

# VIVRE PLUS (suite...)

## Deux tests maison pour évaluer votre santé

La mesure du tour de taille ainsi que le rapport taille-hanche représentent des indicateurs efficaces afin d'évaluer vos risques de certaines maladies (diabète de type 2, maladies cardiovasculaires, hypertension) et, du même coup, votre morphologie.

### 1- La mesure du tour de taille

Avec un ruban à mesurer, mesurez votre taille à son endroit le plus étroit (légèrement au-dessus du nombril), sans rentrer le ventre. Notez la circonférence en centimètres. Fiez-vous au tableau suivant pour évaluer vos risques :

RISQUES DE DÉVELOPPER CERTAINES MALADIES (tour de taille en cm)	RISQUE ÉLEVÉ	RISQUE TRÈS ÉLEVÉ
<b>HOMME</b>	+ de 94 cm	+ de 102 cm
<b>FEMME</b>	+ de 80 cm	+ de 88 cm

*(Normes établis selon National Health, Lung and Blood Institute)*

### 2- Le rapport taille-hanche

Mesurez maintenant votre tour de hanches à l'endroit où vos fesses sont les plus bombées. Notez le chiffre. Divisez ensuite votre tour de taille par votre tour de hanches. Consultez le tableau d'interprétation pour évaluer votre résultat.

PRÉDICTION DU RISQUE DE MALADIE (rapport taille – hanche en cm)	FAIBLE À MOYEN	MODÉRÉ À ÉLEVÉ	ÉLEVÉ À TRÈS ÉLEVÉ
<b>HOMME</b>	moins de 0,90	entre 0,90 et 1	plus de 1
<b>FEMME</b>	moins de 0,80	entre 0,80 et 0,85	plus de 0,85

Alors plutôt que de regarder uniquement le chiffre sur le pèse-personne, je vous invite à mesurer votre tour de taille! Que vous soyez forme pomme ou forme poire, le surplus de poids est tout autant désagréable, c'est justement pourquoi dans le prochain e-magazine je vous présenterai des trucs afin de perdre les kilos en trop!

**Nautilus**



On entraîne des résultats