

Auto surveillance du tour de taille

L'obésité est définie comme un indice de masse corporelle supérieur à 30 (cet indice est obtenu en divisant le poids en Kg par le carré de la taille, en mètre). Cependant, il existe un indice beaucoup plus simple à mesurer et plus performant pour définir les obésités « à risque » c'est à dire celles qui s'accompagnent très fréquemment de maladies cardiaques et respiratoires, de diabète ou d'augmentation des lipides dans le sang.

Cet indice est le tour de taille

Plus le tour de taille est élevé plus il fait craindre des maladies cardiovasculaires.

Un tour de taille élevé est lié à une constellation d'anomalies métaboliques ainsi qu'à l'hypertension artérielle. Plus le nombre de ces anomalies est élevé, plus le risque de maladies cardiaques, respiratoires ou de diabète augmente.

En effet, un tour de taille élevé est le témoin d'une forte masse grasse à l'intérieur de l'abdomen. Or ce tissu adipeux abdominal est considéré comme un vrai organe qui secrète des substances intervenant sur les métabolismes (transformation et utilisation des lipides et des glucides) et sur la tension artérielle. Une masse grasse abdominale forte prédispose à elle seule à une dérégulation de ces substances et par conséquent au diabète, à l'hypertension artérielle et à l'augmentation des lipides dans le sang.

Les patients ayant un tour de taille trop élevé doivent donc être traités pour que celui-ci diminue, afin de diminuer simultanément le risque cardiovasculaire.

Comment le mesurer :

A l'aide d'un mètre de couturière, il faut mesurer le plus petit périmètre entre le nombril et les dernières côtes, en plaçant le mètre horizontalement.

C'est donc un geste très simple que vous pouvez faire vous-même, régulièrement, comme certains patients prennent leur tension artérielle eux-mêmes pour évaluer l'efficacité de leur traitement.

Objectif à atteindre :

La diminution du tour de taille est l'objectif à atteindre. Il n'y a pas de tour de taille normal.

Toutefois, il existe un seuil au-dessus duquel, quelque soit le poids ou l'indice de masse corporelle, on doit intervenir :

Au-dessus de 102 cm pour l'homme

Au-dessus de 88 cm pour la femme

Vous avez sans doute chez vous un thermomètre pour prendre votre température, une balance pour vous peser, peut-être avez-vous un tensiomètre ou un lecteur de glycémie si vous êtes diabétique, vous faites donc déjà de l'autosurveillance médicale ! Si votre tour de taille dépasse ce seuil, n'hésitez pas à consulter votre médecin.