

# Comment évaluer l'obésité viscérale



**JEAN-PIERRE DESPRÉS (CHERCHEUR, C.Q., PH. D., FAHA \*)**

Dimanche, 7 janvier 2018 00:00

MISE à JOUR Dimanche, 7 janvier 2018 00:00

**Récemment, je vous ai parlé du risque associé à l'obésité viscérale, une condition qui touche autant les individus de poids apparemment normal que les individus en surpoids ou obèses.**

Ainsi, un excès de graisse viscérale (trop de graisse dans la cavité abdominale) est associé à un foie gras, à un cœur gras et à des muscles infiltrés de gras. Malheureusement, le poids corporel ne peut vous permettre de détecter la présence d'un excès de cette graisse interne. Que faire alors ?

Il y a plus de 20 ans, nous avons suggéré de mesurer le tour de taille. En effet, nos travaux montraient que, peu importe le poids corporel, un tour de taille élevé augmentait le risque de problèmes de santé. Lorsque nous avons rapporté pour la première fois ces résultats en 1994, ceux-ci ont été reçus avec intérêt, mais assez tièdement.

Depuis ce temps, de nombreuses grandes études internationales ont confirmé l'efficacité de cette mesure. Le risque d'avoir des problèmes de santé ou même de mourir s'accroît avec l'augmentation de la circonférence de la taille.

## Surveiller le tour de taille

Ainsi, lors de mes conférences aux médecins, j'évoque que le tour de taille est un « signe vital » qui doit être mesuré en clinique et inscrit dans le dossier médical de tous les patients. La règle est simple : indépendamment de votre poids corporel, votre tour de taille ne doit pas augmenter avec les années. Malheureusement, ce n'est pas le cas pour la majorité des gens.

Ainsi, une étude canadienne a montré que le tour de taille des Canadiens a augmenté de façon importante au cours des deux dernières décennies. Comment distinguer la graisse abdominale sous-cutanée de la graisse viscérale ? La méthode la plus précise pour quantifier la graisse viscérale est la tomodensitométrie ou l'imagerie par résonance magnétique. Toutefois, il demeure impensable d'utiliser ces techniques à grande échelle.

Nous avons donc cherché à développer un outil simple pour identifier les individus avec de l'obésité viscérale. Puisque l'obésité viscérale est associée à un foie gras, cet organe va libérer beaucoup de triglycérides dans le sang. Tous les médecins de famille ont votre taux de triglycérides lorsqu'ils vous font faire un bilan lipidique, mais ils n'y portent pas toujours attention, car ils regardent surtout votre taux de cholestérol.

Depuis maintenant plus de 15 ans, nous les sensibilisons au fait qu'un tour de taille élevé, combiné à des taux de triglycérides élevés, est un outil simple et non dispendieux qui permet d'estimer efficacement si le patient a de l'obésité viscérale et est à risque pour plusieurs problèmes de santé. Nous avons appelé cette condition « taille hypertriglycéridémiant ». Ce mot est maintenant dans la littérature médicale, une trouvaille des chercheurs de l'Université Laval.

Méfiez-vous donc de votre tour de taille ! Il ne doit pas augmenter avec l'âge. N'abusez pas de votre pèse-personne et mesurez plutôt votre tour de taille régulièrement. Il est facile de le faire le matin en face de votre miroir. Vous placez le ruban au-dessus des crêtes iliaques (os des hanches) et vous prenez la mesure à la fin d'une expiration normale. Effectuez la mesure à deux ou trois reprises et la différence entre vos mesures devrait être inférieure à 1 cm.

*\* Jean-Pierre Després est professeur au Département de kinésiologie de la Faculté de médecine de l'Université Laval. Il est également directeur de la recherche en cardiologie à l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec. Depuis 2015, il est directeur de la science et de l'innovation à l'Alliance santé Québec.*