

QUESTION AUX EXPERTS

Est-on gros lorsqu'on a un indice de masse corporelle élevé ?

Pas forcément au point de mettre sa santé en danger, car la graisse est plus ou moins nocive selon sa localisation.

Martine DUCLOS



Vous êtes-vous déjà trouvé un peu enrobé(e) en vous regardant dans le miroir ? Si c'est le cas, vous avez sans doute calculé votre indice de masse corporelle, ou IMC, obtenu en divisant votre poids (en kilogrammes) par votre taille (en mètres) au carré. Pour un individu de 1 m 75 et 80 kg, par exemple, l'IMC est d'environ 26 (kg/m²). Mais cet indice permet-il vraiment de déterminer quand un excès de masse grasse devient problématique ?

Plusieurs catégories sont définies à partir de l'IMC : la maigreur (IMC ≤ 18), le poids normal (18 < IMC < 25), LE SURPOIDS (25 ≤ IMC < 30) ET L'OBÉSITÉ (IMC ≥ 30). De nombreuses études épidémiologiques ont montré que plus cet indice est élevé, plus certaines pathologies sont fréquentes et plus la mortalité augmente. Quand l'IMC dépasse 25 – autrement dit quand le sujet est en surpoids –, l'accroissement devient exponentiel. Selon des résultats obtenus en 2010 par Amy Berrington de González, de l'Institut américain du cancer, le risque de mourir d'une maladie cardiovasculaire ou de certains cancers augmente de 13 % en cas de surpoids et jusqu'à 150 % pour la classe d'obésité la plus marquée (IMC > 40).

Ainsi, l'IMC est un outil simple et pertinent pour décrire les problèmes sanitaires de populations entières. En France, l'étude trisannuelle ObEpi-Roche a révélé que la prévalence de l'obésité a progressé de 70 % depuis 1997, passant de 8,5 à 15 %

chez les adultes, alors que le surpoids est resté stable à 32,3 %. C'est aujourd'hui un problème de santé publique, aux multiples conséquences médicales et économiques.

Néanmoins, pour le diagnostic individuel, l'IMC n'est pas toujours très efficace. Les sujets en surpoids ou obèses ont une sensibilité très variable aux troubles métaboliques ou cardiovasculaires, même quand ils ont le même IMC. Existe-t-il un meilleur indice ?

Le paramètre clef pour la santé est la localisation de la masse grasse, qui dépend des sujets : elle est en général répartie sous la peau, mais elle se concentre parfois dans les viscères. Et c'est là qu'elle est la plus dangereuse ! Le tissu adipeux viscéral déclenche en effet une inflammation locale, puis générale. Il s'accumule non seulement dans la cavité abdominale, mais aussi autour du cœur et à l'intérieur des muscles, perturbant le fonctionnement métabolique de l'organisme entier.

Pour quantifier cette « mauvaise graisse », le médecin français Jean Vague a introduit dès 1947 la mesure du tour de taille : celui-ci est d'autant plus élevé que du tissu adipeux s'accumule au niveau abdominal. Le tour de taille est considéré comme élevé quand il est supérieur à 88 centimètres (cm) chez la femme et à 102 cm chez l'homme.

Cette mesure s'est révélée plus adaptée au diagnostic individuel que l'IMC. Ainsi, une personne en surpoids mais au tour de taille modéré n'a pas une vulnérabilité accrue aux pathologies évoquées. En revanche, le risque de maladie et la mortalité augmentent de

façon significative avec un tour de taille élevé, et ce indépendamment de l'IMC. C'est ce qu'ont montré en 2014 James Cerhan, de la clinique Mayo, à Rochester, et ses collègues. Ainsi, pour toute augmentation de 5 cm du tour de taille (à partir de 90 cm chez l'homme et de 70 cm chez la femme), la mortalité masculine s'accroît de 7 % et la mortalité féminine de 9 %.

Le redoutable bedon de la quarantaine

La quantité de graisse abdominale dépend en partie du sexe (les hommes en ont plus), de prédispositions génétiques et de l'âge – le bedon de la quarantaine, cela vous dit quelque chose ? Mais elle n'est pas inéluctable ! Pour la diminuer, les recommandations sont les mêmes que pour lutter contre la prise de poids en général : associer alimentation adaptée et activité physique. Cette dernière fait fondre le tissu adipeux viscéral même quand on ne perd globalement pas de poids, selon des travaux publiés en 2012 par Jean-Pierre Després, de l'Université Laval au Québec. Les médecins recommandent deux heures et demie d'activité physique modérée (marche rapide, natation à vitesse moyenne, etc.) par semaine. Peut-être est-il temps de rechausser vos baskets ! ■

Martine DUCLOS dirige le service de médecine du sport au CHU de Clermont-Ferrand.

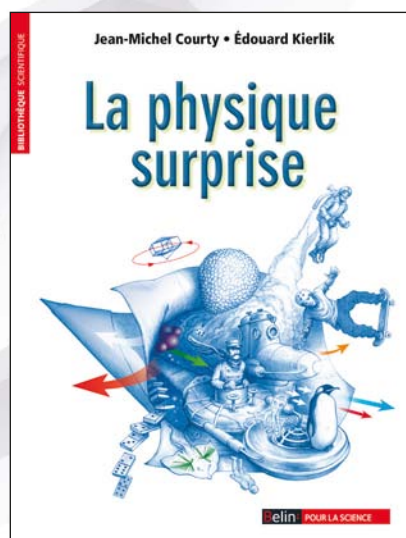
Les meilleures ventes

■ POUR LA
SCIENCE

La physique surprise

Jean-Michel Courty et Édouard Kierlik

Réf. 84245121



Passionnés de physique et curieux de tout, Jean-Michel Courty et Édouard Kierlik vous invitent à une nouvelle promenade sur des chemins de traverse dans un langage accessible et imagé, sans jargon ni formules. Avec eux, laissez-vous surprendre par les phénomènes physiques que vous avez déjà côtoyés sans même les remarquer !

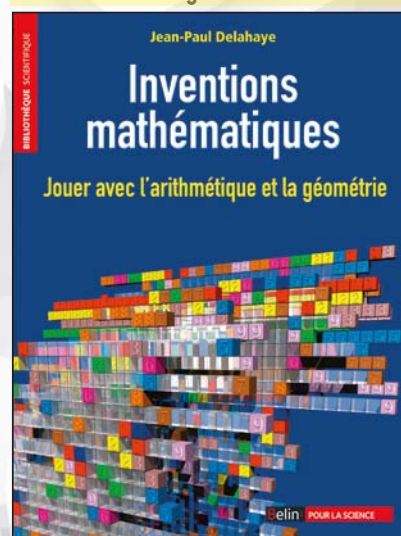
Éditions Belin / Pour la Science
184 pages – 24 euros
ISBN 978-2-8424-5121-9

Inventions mathématiques

Jouer avec l'arithmétique et la géométrie

Réf. 84245128

Jean-Paul Delahaye



Dans ce livre, vous trouverez des figures paradoxales, des jeux classiques comme le Tangram et le cube de Rubik, des problèmes du quotidien tels le découpage d'une pizza ou l'accrochage d'un tableau, des énigmes élémentaires ou complexes, ou encore des images grises où la cryptographie cache des visages et des animaux.

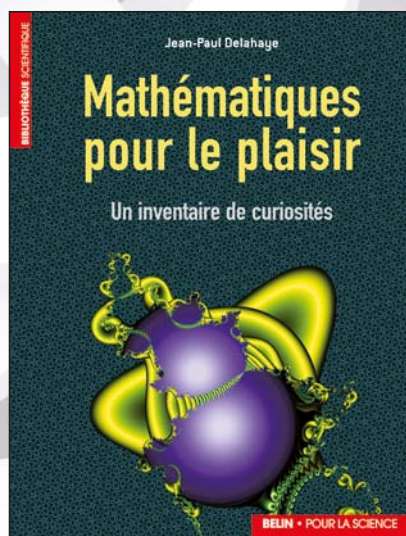
Éditions Belin / Pour la Science
125 pages – 25 euros
ISBN 978-2-8424-5128-8

Mathématiques pour le plaisir

Un inventaire de curiosités

Jean-Paul Delahaye

Réf. 84245104



Arts et mathématiques, géométries amusantes, jeux, nombres, casse-tête et énigmes... Les mathématiques sont une source de joie et d'épanouissement pour celui qui sait y consacrer un peu d'attention et d'esprit ludique !

Éditions Belin / Pour la Science
208 pages – 25,40 euros
ISBN 978-2-8424-5104-2

La logique,

un aiguillon pour la pensée

Jean-Paul Delahaye

Réf. 84245115



La logique a connu d'incroyables progrès depuis deux siècles : l'incomplétude de Gödel et l'indécidabilité de Turing ; les étranges hyper-ensembles, etc. Cet ouvrage sur la logique moderne intéressera autant mathématiciens que philosophes et curieux intrigués par le monde des raisonnements.

Éditions Belin / Pour la Science
200 pages – 27 euros
ISBN 978-2-8424-5115-8

Pour commander ces ouvrages, rendez-vous sur www.pourlascience.fr

SCIENCE & GASTRONOMIE

Les suspensions de microgels

Une généralisation des sauces de type velouté conduit à des systèmes partiellement gélifiés d'une grande tendreté, les « debyes ».

Hervé THIS



La cuisine française lie les sauces depuis au moins le Moyen Âge : leur moléculé est une de leurs principales qualités. Par ailleurs, des solides très mous – un fromage crémeux, un foie gras, etc. – sont appréciés des gourmands. Comme nous allons le voir ici, une façon de produire de tels systèmes est de réaliser des suspensions de microgels.

Commençons avec les sauces liées, puisque ces dernières apparaissent dans *Le Viandier* de Guillaume Tirel, dit Taillevent. Ce livre, dont le plus ancien manuscrit (première moitié du XIV^e siècle) est à la bibliothèque cantonale de Sion, en Suisse, mentionne des sauces produites à partir d'un liquide que l'on fait bouillir avec du pain ; en se délitant, ce dernier donne de la consistance.

Plus tard dans l'histoire, on a cuit la farine avec du beurre pour faire des roux, et l'ajout de ces derniers à des solutions aqueuses a fait les « veloutés », sauces auxquelles des cuisiniers parmi les plus grands, tel Marie-Antoine Carême, ont consacré des pages émouvantes. Les liaisons à l'œuf (crème anglaise, sauce hollandaise, béarnaise) ou au sang (sauce civet) sont venues s'ajouter ultérieurement.

Dans toutes ces préparations, le physicien reconnaît des suspensions, où des particules sont dispersées dans une phase aqueuse. Selon les proportions de liquide et de phase suspendue, on obtient des consistances différentes, dont on sait

évaluer la viscosité : en première approximation, elle est égale à celle de la phase aqueuse multipliée par $1 + 2,5\phi$, où ϕ représente la fraction volumique occupée par les particules.

Cette formule n'est bien sûr qu'approximative, car la nature des particules suspendues importe : selon qu'elles sont sphériques ou non, déformables ou pas, les comportements des suspensions sont différents.

Bien plus près de nous, il y a le jaune d'œuf que j'avais proposé de cuire à 67 °C : sa consistance très tendre, associée au voluptueux goût de jaune d'œuf cru, lui confère une qualité gustative supérieure. Lors de la cuisson à cette température, le jaune prend une consistance de pommade, sans doute parce qu'une partie des protéines n'est pas assez cuite pour coaguler. De ce fait, on obtient une suspension de particules gélifiées, au lieu d'avoir un gel entièrement pris, comme dans un œuf dur. Dans un tel système, on peut imaginer une phase aqueuse (le jaune d'œuf contient 50 % d'eau) où sont dispersés des granules faits de protéines et de lipides, et des petites particules formées par coagulation des protéines.

Pour tous ces systèmes, on a une phase aqueuse bien encombrée par des particules gélifiées. Une généralisation consiste, très naturellement, à produire d'abord un gel, que l'on dissocie, avant de disperser les fragments de gel dans un liquide, eau ou huile.

Un gel ? On peut choisir un gel « physique », réversible, tel qu'on en obtient à

partir d'une solution aqueuse (jus de viande, fumet de poisson, jus de fruit, café) et d'un gélifiant (gélatine, agar-agar, alginate ou carraghénane). Ou bien un gel chimique, irréversible, tel qu'on en obtient en cuisant de l'œuf, du poisson, de la viande. Dans les deux cas, on passe le gel formé au mixeur et on le disperse dans une petite quantité de liquide, solution aqueuse ou matière grasse à l'état liquide (huile, par exemple). Je propose de nommer « debyes » ces systèmes, en l'honneur du physico-chimiste néerlandais Peter Debye (1884-1966), pionnier de l'étude de la matière molle.

Une recette de saison pour un tel système ? Coupons des fraises en lamelles, puis faisons une infusion de menthe poivrée, ajoutons de la gélatine et faisons prendre. Mixons le gel formé et, pour assouplir la préparation, ajoutons quelques gouttes d'eau de fleur d'oranger, ce qui fera une sauce de la tendreté voulue. Et c'est ainsi que la physico-chimie est grande ! ■



Hervé THIS, physico-chimiste, est directeur du Centre international de gastronomie moléculaire AgroParisTech-Inra et directeur scientifique de la Fondation Science & culture alimentaire (Académie des sciences).



Retrouvez la rubrique
Science & gastronomie sur
www.pourlascience.fr