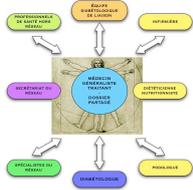


LA MESURE DU TOUR DE TAILLE

Quelle est sa signification ?



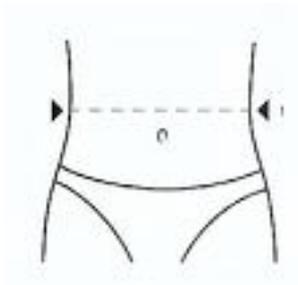
✓ La mesure du tour de taille est un moyen simple d'évaluer l'obésité abdominale, reflet du risque cardio-métabolique.

✓ Au delà des seuils définis plus bas, il y a majoration de 21 à 40 % du risque cardio-vasculaire pour une augmentation de 14 cm chez l'homme, et de 14,9 cm chez la femme.

✓ Une perte de poids de 10% peut diminuer le tissu adipeux viscéral de 30%.

Comment doit on procéder ?

- ✓ Faire la mesure toujours dans les mêmes conditions, pour quelle soit reproductible, en utilisant un mètre ruban de couturière.
- ✓ Mettre le patient en position debout, torse nu, le poids réparti sur les 2 jambes légèrement écartées.
- ✓ Placer le mètre autour de la taille, à l'horizontale, et à mi distance entre la dernière côte et l'épine iliaque antéro-supérieure.
- ✓ Lui demander d'expirer doucement pour relâcher les muscles du ventre,
- ✓ Ajuster le mètre sans le serrer et lire la mesure.



Quelles sont les valeurs limites

	Amérique du Nord	Europe
Homme	plus de 102 cm	plus de 94 cm
Femme	plus de 88 cm	plus de 80 cm

Une mesure des triglycérides sanguins à jeun permet de mieux évaluer le risque : pour un homme de plus de 40 ans, si les triglycérides sont inférieurs à 1,75 g/l et le tour de taille à 90 cm, le risque est 10% sinon, il est de 80%.