

Poids et mortalité : relation en « U » chez les femmes âgées

Source

Dolan CM et coll. (2007) **Associations between body composition, anthropometry, and mortality in women aged 65 years and older.** *American Journal of Public Health* 97(5):913-18.

Il est généralement admis que la morbidité augmente avec le surplus de poids, l'idéal étant d'avoir un indice de masse corporelle se situant entre 18 et 25 kg/m².

Dans cette étude épidémiologique menée pendant huit ans auprès de 8029 femmes âgées de 65 ans et plus, on a observé une relation en « U » entre la mortalité (945 décès) et chacun des facteurs étudiés : masse maigre, masse grasse, pourcentage de graisse corporelle, IMC et circonférence de taille.

C'est chez les femmes du premier et du cinquième quintile de composition corporelle que l'on a trouvé les plus hauts taux de mortalité. En revanche, c'est chez les femmes de 65 ans et plus ayant un IMC entre 24,5 et 30 kg/m², et donc considérées comme ayant un surplus de poids, que le taux de mortalité était le plus bas.

Ainsi, les femmes âgées qui ont un petit surplus de poids devraient être motivées à être physiquement actives, sans nécessairement chercher à perdre du poids.

Evelyne French et Guy Thibault