

SANTÉ

**- 10 % de tour de taille
= trois ans de vie gagnés**
**Le Belge moyen pourrait gagner trois années
de vie saine en réduisant son tour de taille de
10 %, selon une enquête de la VUB.**

Pour une femme moyenne mesurant 162 cm et présentant un tour de taille de 88 cm, la perte prévue atteint 4,5 années de vie. Avec 10 % de tour de taille en moins, trois de ces années seraient récupérées, a calculé l'unité de Médecine générale de la VUB, qui se base sur la participation volontaire de 720 visiteurs du Salon de l'Alimentation, à qui un test était proposé sur place.

«L'âge moyen des participants était de 58 ans pour les hommes et 56 ans pour les femmes. Les hommes présentaient un IMC (indice de masse corporelle, NDLR) moyen de 27,3 et les femmes de 26,5», précisent les auteurs de l'enquête.

Les hommes mesuraient 175 cm

en moyenne pour un tour de taille de 99 cm. Ce rapport équivaldrait à la perte de 3,4 années de vie saine, selon les chercheurs. Un individu présentant de telles mesures pourrait en conséquent gagner trois années de vie en bonne santé s'il prend soin de réduire son tour de taille de 10 %.

Le calcul de la VUB repose sur une comparaison de la taille et du tour de taille de l'individu. «Le rapport entre la taille de votre corps et votre tour de taille est un paramètre plus révélateur concernant votre surpoids que votre indice de masse corporelle parce que ce dernier ne tient pas compte de votre masse musculaire», explique le Professeur Dirk Devroey. ■