

SANTÉ | POPSCIENCE | NEWS
Publié le 13 décembre 2020, 12:52. Modifié le 13 décembre 2020, 16:30.

VIDÉO - L'IMC expliqué par le mouvement body positive

par [Pauline Blanc](#), [Caurentin Courtois](#), [Emilie Martin](#)



L'indice de masse corporelle, ou IMC, permet d'estimer la corpulence d'une personne. On le calcule en divisant sa masse, ou disons plus simplement son poids, par sa taille au carré. On obtient ainsi un indice, exprimé en kg par m². Et nous allons vous en expliquer les conséquences positives et négatives grâce à la pop culture dans cet épisode de PopScience (**voir la vidéo ci-dessus**).

Si le résultat est compris entre 18,5 et 25, la corpulence est jugée normale. Entre 25 et 30, c'est le surpoids, entre 30 et 35, l'obésité légère. Au delà de 35, c'est l'obésité sévère, passé 40, l'obésité morbide. En deçà de 18,5 en revanche, c'est la maigreur. En deçà de 16, la dénutrition, ou l'anorexie. C'est une façon pour les médecins, de surveiller le poids et donc la forme générale, de leurs patients.

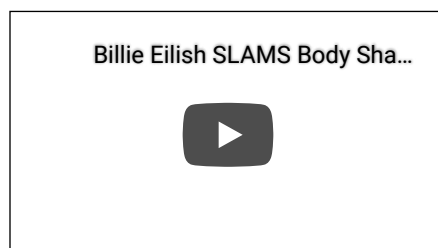
En effet, d'après l'organisation mondiale de la santé, un IMC au delà de 35 est corrélé à une hausse du taux de mortalité. Il accentue le risque de développer des maladies cardiovasculaires, des cancers, du diabète...

De nombreuses études scientifiques montrent une forte corrélation entre l'IMC et l'image de soi. Plus l'IMC est grand, même s'il est situé dans la norme, moins on s'aime. Et le moins qu'on puisse dire, c'est que l'image que nous renvoient depuis des décennies les médias, le cinéma et les publicités de ce que doit être un corps parfait, ne nous aident pas beaucoup à nous accepter comme on est.

Les réseaux sociaux, et en particulier Instagram, avec ses millions de corps minces et musclés postés chaque jour, ont démultiplié le phénomène. Des corps minces et musclés, très souvent retouchés, dont l'IMC est d'ailleurs souvent bien plus proche de 18 que de 25.

Les réseaux sociaux ont non seulement accentué nos complexes, mais également fait émerger une terrible tendance: le body shaming. Le body shaming, c'est cette pratique qui consiste à poster sous une photo ou une vidéo un commentaire humiliant: ventre trop gros, trop de vergetures, trop de rides, pas assez de cheveux, seins trop petits, seins trop gros...

Bref, des trucs mignons à souhait, que de nombreuses personnalités n'ont pas manqué de dénoncer. En la matière, l'une des plus engagée est probablement la jeune chanteuse américaine Billie Eilish:



Le clip, pour Calvin Klein, dans lequel elle explique pourquoi elle porte des vêtements amples:



Contre les diktats traumatisants du corps toujours plus mince, toujours plus musclé, toujours plus lisse et bronzé, contre le body shaming, une autre tendance plus réjouissante a vu le jour sur les réseaux sociaux : le body positive. Le message: Aimez votre corps, quelle que soit sa taille, quelle que soit sa forme, quel que soit son âge.

Et les choses commencent à changer: des mannequins que l'on aurait autrefois jugées trop rondes, ou trop vieilles, ou affublées de trop de cellulites posent en maillot de bain pour des grandes marques ou des grands magazines, des modèles de toute taille ont défilé pour la marque de lingerie de Rihanna, Kourtney Kardiashian poste des photos de ses vergétures sur Insta... Victoire!

Attention cependant à ne pas pousser trop loin le mouvement. Des médecins et scientifiques alertent sur le fait que le Body Positive pourrait banaliser notamment l'obésité jusqu'à la rendre quasiment normale. Cela minerait des décennies d'efforts pour combattre ce qui est devenu un véritable fléau dans nos sociétés modernes. L'OMS note en effet que depuis 1975, le nombre d'obèses a triplé. En 2016, près de 2 milliards d'adultes étaient en surpoids, et 650 millions étaient obèses. A la même date, 340 millions d'enfants et d'adolescents étaient obèses ou en surpoids, c'est-à-dire avec un IMC supérieur à 25.

Mais attention, si l'IMC donne une bonne idée de la corpulence, il n'est pas un indicateur parfait pour révéler l'état de santé d'une personne. Sur Instagram, la chanteuse Pink l'a récemment illustré: elle a posté une photo d'elle en train de faire de l'exercice quelques mois après avoir accouché. Elle y révélait que, d'après son IMC, elle était largement en surpoids. Or, Pink étant particulièrement musclée, elle n'a pas, dit-elle, l'impression d'avoir un problème de poids.

C'est que l'IMC ne prend pas en compte la composition de la masse corporelle : c'est-à-dire le pourcentage de muscles et de gras. Comme le muscle pèse lourd, il fait augmenter l'IMC plus vite que ne le fait le gras. Si l'on se fie uniquement à l'IMC, un champion de fitness ultra musclé et donc très lourd sera classé parmi les obèses alors qu'il est en parfaite santé.

L'indicateur le plus pertinent selon de nombreux médecins : le tour de taille! En effet, une importante quantité de graisse accumulée autour de notre ventre semble réellement corrélée à un taux de mortalité plus important. Moralité : pour rester en forme dans son corps et dans sa tête : fuyez le body shaming bien sûr, méfiez-vous aussi du body positive à outrance, mangez sainement, faites de l'exercice, et faites vous plaisir aussi, évidemment!

Pour aller plus loin :

Un article de HerWorld qui met en garde contre le Body Positive à outrance :

<https://www.herworld.com/life/wellness/body-shaming-positivity-celebrating-obesity-self-love-tess-holiday-plus-sized/>

https://www.researchgate.net/publication/23151341_Relationship_Between_Body_Image_and_Body_Ma

Quelques exemples d'articles scientifiques mettant en évidence la corrélation entre l'IMC et l'image de soi:

https://www.researchgate.net/publication/23151341_Relationship_Between_Body_Image_and_Body_Ma

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6024295/>

<https://www.mattioli1885journals.com/index.php/progressinnutrition/article/view/8913>

Obésité **PopScience**
