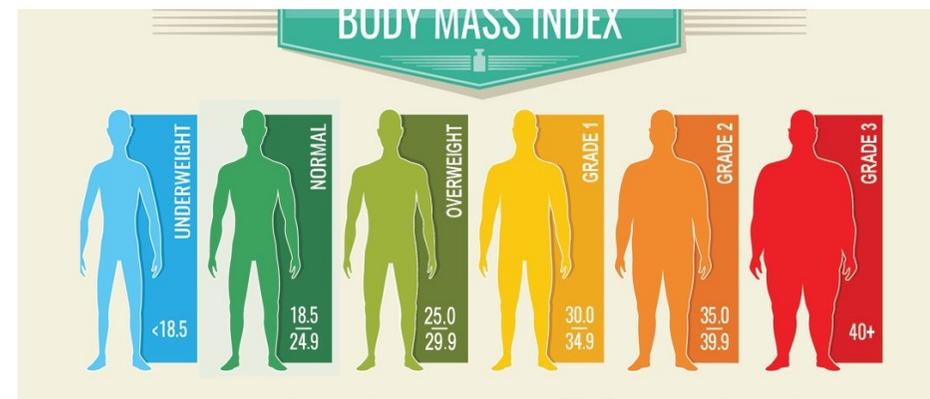


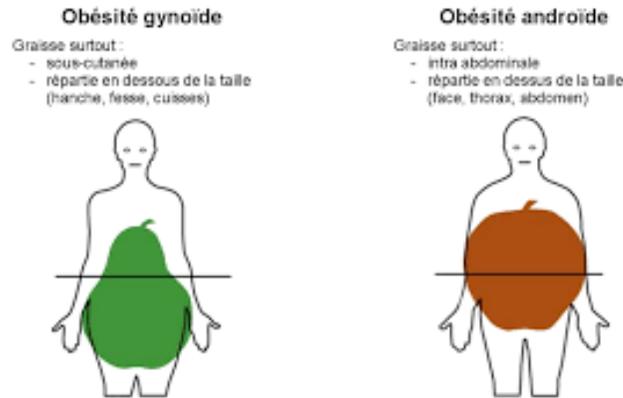
Fiche 1 : Qu'est-ce que l'obésité ?

L'obésité est une maladie chronique multifactorielle qui touche plus d'un milliard de personnes dans le monde.

L'IMC (indice de masse corporelle) est un bon indicateur de corpulence, il se calcule en divisant le poids (en kg) par la taille au carré (m²).



1) Formes d'obésité



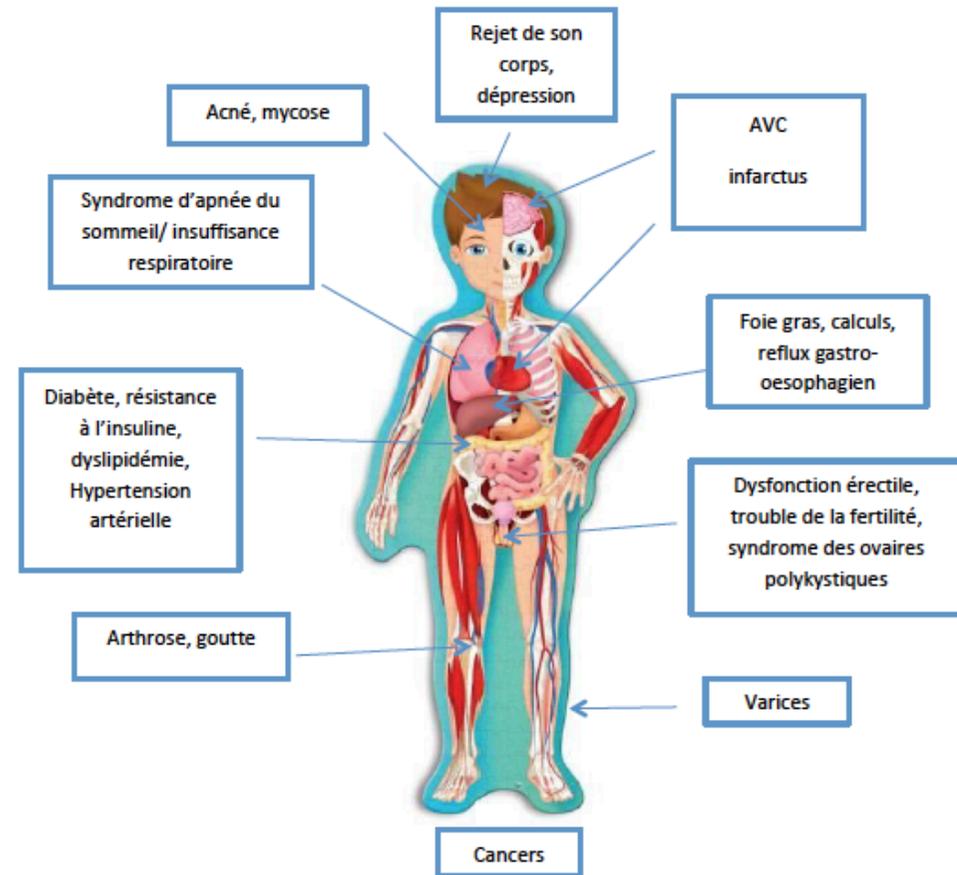
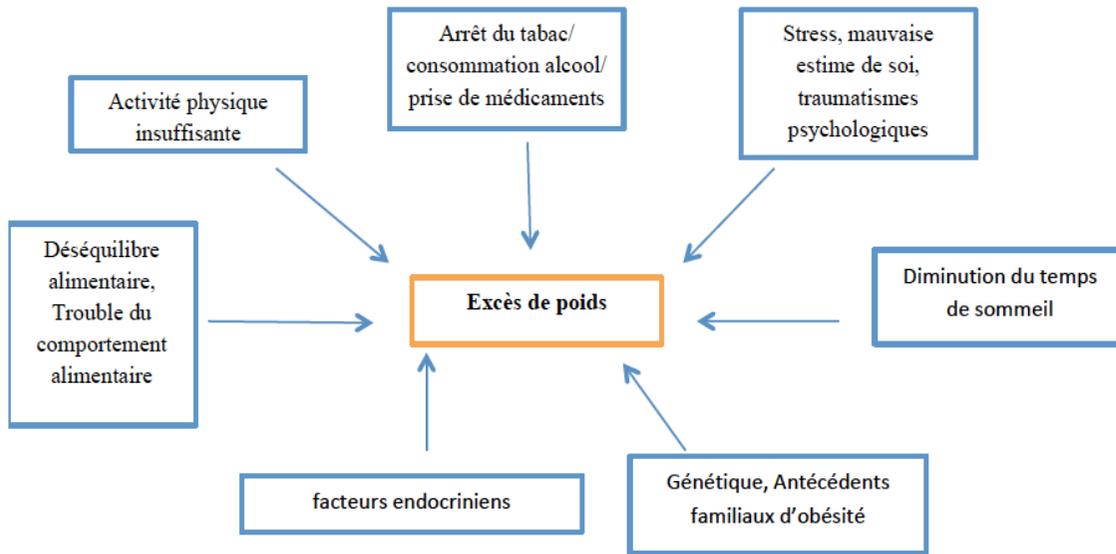
Entraîne peu de complications cardio-vasculaires

Tour de taille > 102 cm chez l'homme et 88 cm chez la femme = obésité abdominale/vicérale

Entraîne des risques cardio vasculaires

2) Les causes

3) Les conséquences →



3) Les solutions

- * Comprendre les **mécanismes psychologiques** de défense, apprendre à s'aimer et à se respecter, ne plus se faire de mal grâce à un suivi **psychologique**.
- * Introduction ou majoration de **l'activité physique adaptée**
- * **Rééquilibrage alimentaire**: sans restriction, réapprendre à manger, introduire la notion de plaisir.
- * **Suivi régulier** par son médecin traitant ou autre professionnel, avec examen clinique, biologique et **soutien!**

4) Les bénéfices

