



Mon obésité, parlons-en



Messages clefs à retenir

.....
.....

L'obésité, c'est quoi ?

« L'obésité est définie comme une accumulation anormale ou excessive de graisse qui présente un risque pour la santé » (OMS). C'est une maladie chronique.

On peut parler d'obésité lorsque :

- L'IMC (Indice de Masse Corporelle = poids en kg/taille au mètre²) est supérieur à 30.
- Le tour de taille est supérieur à 88 cm chez les femmes et à 102 cm chez les hommes.

De nombreux facteurs peuvent favoriser la prise de poids, tels que :

- Les évènements de vie (Grossesse, mal-être, ménopause, arrêt du tabac...)
- La sédentarité/ Le manque d'activité physique
- Une alimentation déséquilibrée/ une alimentation émotionnelle
- Influences des modes alimentaires actuels
- Les problèmes de santé / Certains traitements médicamenteux
- Hérité
- Stress régulier, manque de sommeil

Quelles conséquences sur la santé ?



Risques de complications

- Maladies cardiovasculaires
- Maladies respiratoires
- Maladies métaboliques (diabète, ...)
- Stéatose
- Cancers
- Souffrance articulaire
- ...

Mes notes

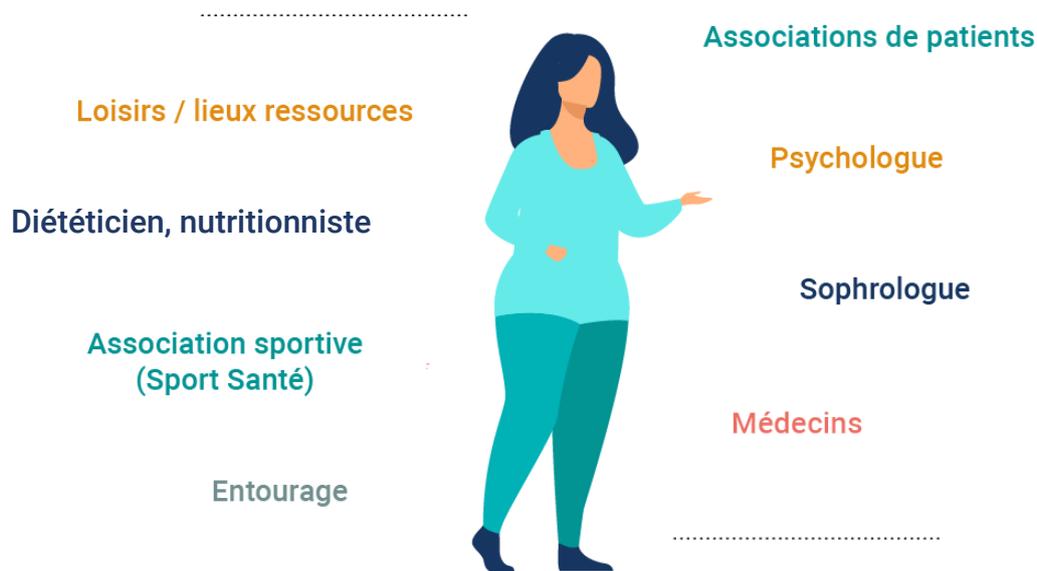
.....
.....
.....
.....
.....

Comment améliorer mon état de santé et éviter les complications ?

Il est nécessaire de :

- Apprendre à **allier plaisir et équilibre dans l'assiette**
- Pratiquer une **activité physique** régulière, adaptée et en toute sécurité après avis de mon médecin traitant
- Apprendre à **gérer le stress et mes émotions**
- Relaxation, sophrologie, activité physique...
- Favoriser mon **estime de soi**
- **Consulter** régulièrement mon **médecin traitant** (Surveillance poids, tension artérielle, bilan sanguin, taille...)
- Point info : L'accès à la chirurgie bariatrique peut-être discuté avec votre médecin.
- Identifier les **ressources aidantes** dans mon environnement

Qui peut m'aider ?



Ce que je peux mettre en place

Mes ressources
Pour aller plus loin