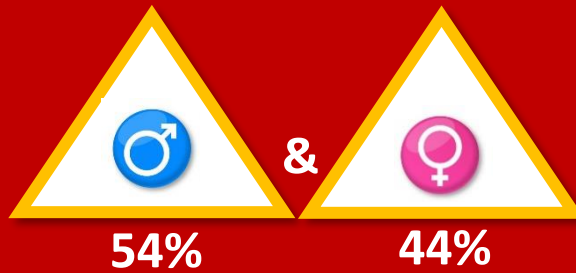


# AGISSONS SUR NOTRE POIDS ET NOTRE SANTÉ



## Chiffres Clés <sup>(1)</sup> :

Aujourd'hui, en France, voici le nombre de personnes adultes qui souffrent de surpoids et d'obésité :



De nombreuses complications peuvent venir s'ajouter au surpoids et à l'obésité comme les **douleurs articulaires**, les maladies **cardio-vasculaires** (HTA, AVC, infarctus), rénales, respiratoires, dermatologiques mais aussi le **diabète de type 2** et certains **cancers** (2).

L'obésité est multifactorielle et certains de nos comportements permettent d'éviter leurs complications. En effet, de nombreuses études (2) ont prouvé le rôle indispensable de l'**ACTIVITE PHYSIQUE** et de l'**ALIMENTATION** dans la prise en charge d'une personne en surpoids et/ou en situation d'obésité.



## L'Activité Physique

Cette activité physique correspond aux mouvements de notre corps qui entraînent une dépense d'énergie supérieure à celle de repos.

Une augmentation de cette activité physique au quotidien permet un bénéfice sur la santé **physique, mentale et sociale.**

Quelques **astuces simples** permettent d'augmenter l'activité physique quotidienne comme :

-Prendre les escaliers, Se déplacer à pied ou en vélo, Jardiner, Bricoler ... tout ce qui peut permettre de bouger.

-Pratiquer un sport et des exercices physiques comme le renforcement musculaire, des jeux de ballon, de la natation, de la marche voire même de la course à pied ...

Par exemple : la mise en place de 2 à 3 séances par semaine d'une durée d'environ 45 min à intensité modérée permet de limiter et de réduire les complications liées au surpoids et à l'obésité.



## L'Alimentation

On appelle Alimentation Equilibrée le point d'Equilibre entre le **plaisir alimentaire** et la couverture des **besoins nutritionnels.**

Quelques **astuces simples** permettent de mieux équilibrer son alimentation :

-Veiller à avoir à chaque repas une protéine (viande, volaille, œufs), un légume (cru, cuit, soupe...), un féculent (pain, pâte, riz, légume sec, pomme de terre, farine...), un produit laitier et un fruit.

-Inclure dans la conception de son repas tout ce qui va être consommé (pain, biscuit apéritif...) ;

-Evaluer sa sensation de faim de façon à manger en quantité adaptée à ses ressentis.

## Comment écrire son menu :

Réfléchir à son envie.

Repérer dans quelle « case » nutritionnelle se range son envie.

Equilibrer son repas en fonction de son envie.