

CONTACTS ET LIENS UTILES

Professionnels de santé

- Médecin : généraliste, nutritionniste
 - Diététicien
 - Psychologue
 - CHU Nantes : Centre Spécialisé de l'Obésité (CSO)
- <https://www.chu-nantes.fr>



Association Nationale



Ligue contre l'obésité

Numéro d'appel gratuit : 04 48 206 206

<https://liguecontrelobesite.org>



Activité Physique Adaptée



On y va !

Démarche de prescription d'activité physique et sportive en Pays de la Loire.

<https://onyva-paysdelaloire.fr>



Site Internet d'Information



Manger Bouger

Recettes, idées d'activités et astuces pour manger mieux et bouger plus.

<https://www.mangerbouger.fr>



Associations locales



Apprendre 44

Nantes - 02 40 20 16 19

<https://apprendre44.fr>



Ola

Saint Nazaire - 07 67 45 92 18

<https://www.associationola44.org>



173, rue du Perray

BP 92805

44328 Nantes Cedex 3

Tél. 02 40 49 32 58

Fax 02 40 49 52 34

spstbtp44@amebat.fr

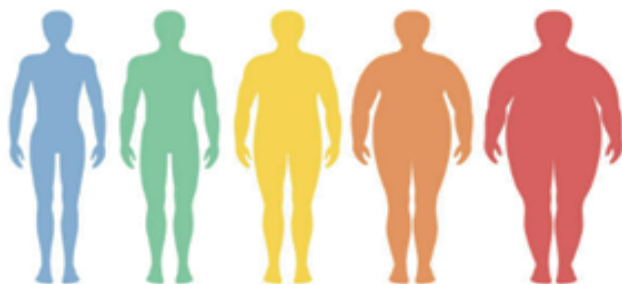
www.amebat.fr



ALIMENTATION ET HYGIÈNE DE VIE

DÉFINITION DU SURPOIDS ET DE L'OBÉSITÉ

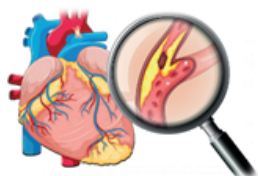
$$\text{IMC} = \text{Indice de masse corporelle} = \frac{\text{Poids (kg)}}{\text{Taille}^2 \text{ (m)}}$$



< 18,5	18,5-24,9	25-29,9	30-34,9	> 35
MAIGREUR	NORMAL	SURPOIDS	OBÉSITÉ	OBÉSITÉ SÉVÈRE

RISQUES LIÉS AU SURPOIDS

1 - Cardiovasculaires



Hypertension artérielle
Diabète
Excès de cholestérol
AVC, infarctus....

2 - Ostéoarticulaires



Usure prématurée des articulations :
genoux, dos...

3 - Essoufflement, apnée du sommeil

4 - Certains cancers

FACTEURS FAVORISANT LA PRISE DE POIDS

Les habitudes

Alimentation déséquilibrée, alcool, sucres, produits ultra-transformés...



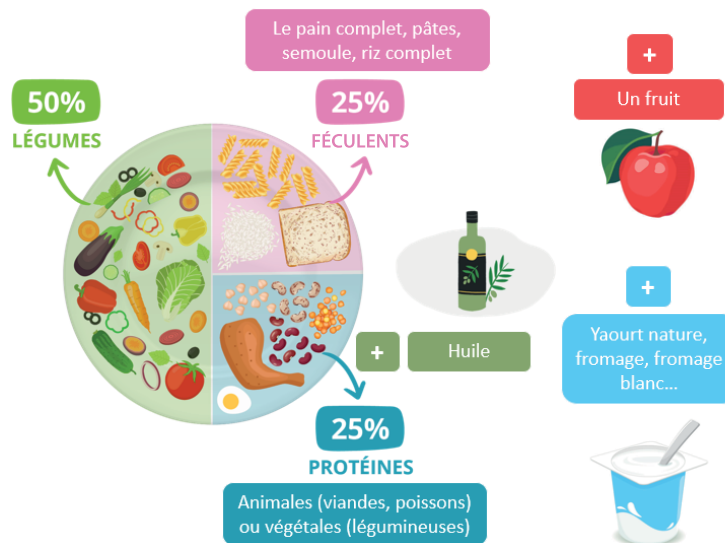
Le manque d'activité physique



Autres facteurs

**Avancée en âge
Manque ou mauvaise qualité de sommeil
Événements de vie**

ASSIETTE ÉQUILIBRÉE POUR UN REPAS SAIN



RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES

AUGMENTER ↗	ALLER VERS →	RÉDUIRE ↘
Fruits et Légumes	Poissons	Alcool
Lentilles, haricots, pois chiches...	Aliments de saison	Sel et produits salés
Noix, noisettes, amandes...	Riz, pâtes, pain complet	Aliments ultra-transformés
Le « fait maison »	Huiles (colza, noix, olive...)	Boissons sucrées
	Produits laitiers	Viandes rouges
		Charcuterie

CHARGE CALORIQUE ÉGALE

