

L'IMC pour savoir où j'en suis

Le poids n'est qu'une partie de l'équation pour déterminer l'obésité. L'indice de masse corporelle (IMC) tient compte de la morphologie. Il se calcule en divisant le poids en kg par le carré de la taille en mètre soit : $IMC = \text{poids}/\text{taille}^2$. Pour une personne de 85 kg mesurant 1,65 m, son IMC sera de : $85 \text{ divisé par } (1,65 \times 1,65) = 31$. Attention : le calcul de l'IMC est valable pour les adultes entre 16 et 70 ans. Pour les enfants, les femmes enceintes et les personnes âgées d'autres méthodes sont disponibles (courbes de corpulence garçon/fille par exemple pour les enfants).

La mesure du tour de taille est aussi un autre indicateur pour détecter une obésité abdominale. Une consultation s'impose si le tour de taille est supérieur à 100 cm pour un homme et 90 cm pour une femme.



Un outil : le caloritest®

C'est une règle pratique, au format de poche, qui indique pour une centaine d'aliments leur nombre de calories pour 100 grammes, leurs taux de lipides, protides et glucides ainsi que les différents sels minéraux qui les composent. A commander sur www.mnh-prevention.fr



Plus d'infos

Enquête épidémiologique nationale sur le surpoids et l'obésité – ObÉpi 2012 : www.roche.fr/content/dam/roche-france/fr_FR/doc/obepi_2012.pdf

Le PNNS (Programme National Nutrition Santé) est consultable sur le site www.mangerbouger.fr qui explique les règles de bonne consommation des aliments et comment bouger pour éviter surpoids et obésité.

«La santé vient en mangeant, le guide nutrition pour tous» est à télécharger : www.mangerbouger.fr/pro

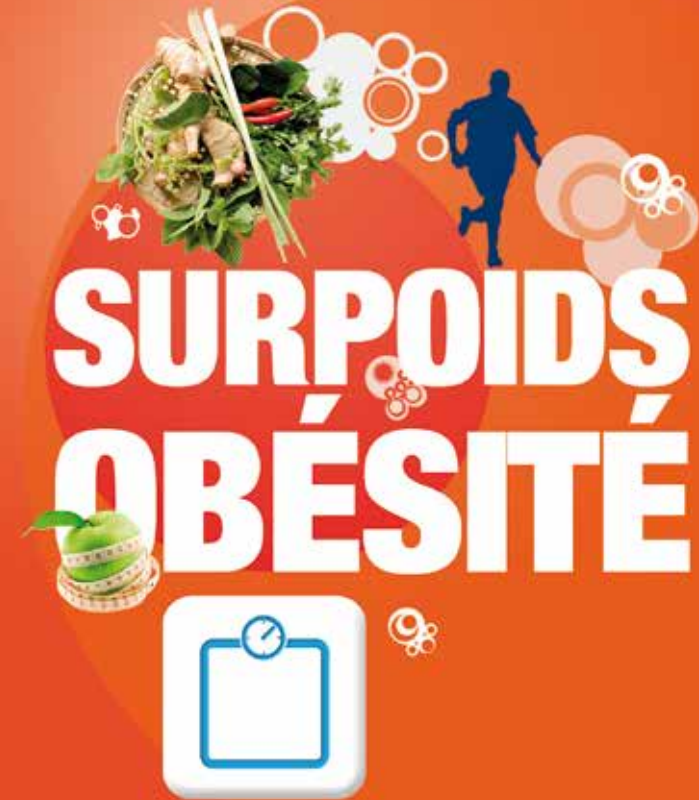
Documents et brochures à destination du grand public et des professionnels à télécharger dans l'espace thématique nutrition : inpes.santepubliquefrance.fr

Des experts de l'obésité apportent des réponses sûres et validées scientifiquement sur : www.obesite.com

www.mnh-prevention.fr



Mutuelle nationale des hospitaliers et des professionnels de la santé et du social – 331, avenue d'Antibes – 45213 Montargis Cedex. La MNH et MNH Prévoyance sont deux mutuelles régies par les dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculées au répertoire SIRENE sous les numéros SIREN 775 606 361 pour la MNH et 484 436 811 pour MNH Prévoyance.



Près de 32 % des Français adultes sont en surpoids (soit 1 Français sur 3) et 15 % présentent une obésité, soit environ 7 millions de personnes (enquête ObÉpi, 2012). Épidémie mondiale et première maladie non infectieuse de l'histoire, la prévention, seule, permet d'éviter de prendre ces kilos qui font tant de mal à la santé.

Définition

Maladie reconnue en 1997 par l'Organisation Mondiale de la Santé qui définit le surpoids et l'obésité comme « une accumulation anormale ou excessive de graisse corporelle qui peut nuire à la santé ». L'obésité est le résultat d'un déséquilibre entre l'apport énergétique quotidien et la somme des dépenses énergétiques. L'organisme stocke l'apport non dépensé sous forme de graisses dans le tissu adipeux. Le métabolisme joue un rôle important ainsi que les facteurs génétiques.

Une maladie multifactorielle

Les facteurs génétiques (hérédité) ne sont pas les seuls en cause : l'obésité peut provenir de dérèglements hormonaux ou glandulaires. Les facteurs environnementaux et les modifications de comportement expliquent pour une bonne part l'augmentation de l'obésité par une alimentation trop riche et le manque d'activité physique.

Un accroissement des risques

L'obésité augmente le risque d'apparition de complications comme :

- le diabète non insulino-dépendant (de type 2 ou sucré),
- les troubles cardio-vasculaires : infarctus, insuffisance cardiaque, accidents vasculaires cérébraux, troubles veineux, hypertension,
- l'apnée du sommeil,
- les anomalies hépato-biliaires qui concernent le foie et la vésicule,
- les problèmes ostéo-articulaires, arthroses, tassements vertébraux, hernie discale,
- les troubles psychosociaux : la dépression, les complexes, le sentiment de rejet, la dépendance psychologique à la nourriture, la discrimination sociale.



Neuf repères pour éviter l'obésité

L'un des objectifs généraux du Programme National Nutrition Santé (PNNS) 2011-2015 est de réduire l'obésité et le surpoids dans la population, d'une part en stabilisant la prévalence de l'obésité et en réduisant le surpoids chez les adultes, d'autre part en diminuant la prévalence de l'obésité et du surpoids chez les enfants et les adolescents.

Fruits et légumes

Consommez au moins 5 fruits et légumes par jour, à chaque repas et en cas de petits creux, qu'ils soient crus, cuits, nature ou préparés, frais, surgelés ou en conserve.

Pains, céréales, pommes de terre et légumes secs

A chaque repas et selon l'appétit. Favoriser les aliments céréaliers complets ou le pain bis et la variété.

Lait et produits laitiers (yaourts, fromages)

3 par jour en privilégiant la variété et les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés.

Viandes et volailles, produits de la pêche et oeufs

1 à 2 fois par jour, en quantité inférieure à celle de l'accompagnement (environ 100 g). Viande : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras. Poisson : au moins 2 fois par semaine.



Matières grasses ajoutées

Limiter la consommation et privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza, de tournesol...) et la variété. Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...).

Produits sucrés

Limiter la consommation. Attention aux boissons sucrées, aux aliments gras et sucrés à la fois (pâtisseries, crèmes dessert, chocolat, glaces...).

Boissons

De l'eau à volonté au cours et en dehors des repas. Limiter les boissons sucrées (privilégier celles qui sont allégées) et les boissons alcoolisées.

Sel

Limiter la consommation et préférer le sel iodé, ne pas resaler avant de goûter. Réduire l'ajout de sel dans les eaux de cuisson.

Limiter les fromages et les charcuteries les plus salés et les produits apéritifs salés.

Activité physique

Au moins l'équivalent d'une 1/2 heure de marche rapide chaque jour (au moins 1h pour les enfants et adolescents) à intégrer dans la vie quotidienne (marche, vélo, escaliers...).

Changer de comportement et traquer les mauvaises habitudes

Pour les enfants

Bouger plus

- Ne pas « sécher la gym ».
- Favoriser les activités sportives en dehors de l'école, au moins une fois par semaine.
- Aller à l'école à pied, en roller ou à vélo si possible.
- Limiter le temps devant la télévision et l'ordinateur.

Manger mieux

- Prendre plaisir à table, en famille, en prenant le temps de discuter, d'échanger.
- Structurer les repas et les collations : bien manger aux repas pour ne pas craquer en dehors.
- Diversifier et manger de tout, sans interdit alimentaire.
- Consommer régulièrement des fruits et légumes : au moins 5 par jour (fruits, crudités, salades, légumes verts, jus de fruits, etc.)
- Ne pas manger devant la télévision.

- Il y a un temps pour manger et un temps pour le reste : éviter les grignotages pendant les heures de travail, devant la télévision, l'ordinateur, au cinéma, etc.
- Limiter les boissons riches en calories.

Chez l'adulte

- Ne pas sauter un repas.
- Ne pas manger entre les repas.
- Ne pas s'interdire les aliments que l'on aime.
- Éviter de manger en moins de 15 minutes, devant la télévision ou en lisant.
- Faire une liste des courses et regarder les emballages des produits pour s'informer sur le nombre de calories et la teneur des apports.
- Organiser les repas.
- Attention aux régimes draconiens.
- Se peser régulièrement.
- Pratiquer une activité physique
- Dormir suffisamment.