

## Obésité et Surpoids



**En confrontant les causes de votre surpoids et les vraies motivations qui vous animent, nous allons ensemble déterminer le type de régime qui vous conviendra le mieux.**

**Je vous propose de maigrir progressivement, à votre rythme, en conservant le plaisir de vivre et de manger.**

**Je vais vous aider à concilier vos habitudes, vos préférences et un régime qui marche vraiment à long terme.**

**Ce n'est pas tout. Car pour pérenniser vos résultats, il est important qu'il y ait une certaine continuité de la consultation à la maison. C'est pourquoi je vous donnerai : des astuces culinaires et des informations nutritionnelles.**

### **Pourquoi l'obésité est-elle une maladie ?**

L'obésité est une maladie car elle altère la santé. Les atteintes peuvent être nombreuses et sont d'ordre physique (diabète, hypertension, apnée du sommeil...), psychologique (dépression, mésestime de soi...), social (discrimination, isolement...).

### **suis-je en surpoids ou suis-je obèse ?**

Aujourd'hui, la définition de l'obésité repose entre autres sur le calcul de l'Indice de Masse Corporelle (IMC). Plus l'IMC est élevé, plus le risque d'avoir des problèmes de santé augmente.

#### **Vous êtes :**

- de corpulence « normale » si votre IMC est compris entre 18.5 et 24.9.
- en surpoids si votre IMC est compris entre 25 et 29.9.
- obèse si votre IMC est supérieur à 30 (on parle d'obésité morbide quand il est supérieur à 40).

Pour évaluer son poids, d'autres indices simples existent comme la mesure de votre tour de taille.

### **Comment mesurer son tour de taille ?**

En mesurant, à l'aide d'un mètre de couturière placé à l'horizontale, le plus petit périmètre entre le nombril et les dernières côtes.

C'est un geste très simple d'auto-surveillance que vous pouvez faire, régulièrement. Même s'il n'y a pas de valeur dite « normale », il existe toutefois des seuils au-dessus desquels, il est nécessaire d'intervenir, quel que soit le poids ou l'indice de masse corporelle :

**Ce seuil est de 100 cm chez les hommes**

**Ce seuil est de 90 cm pour les femmes**

Un tour de taille élevé est le témoin d'une forte masse grasse à l'intérieur de l'abdomen. Cette forte masse grasse abdominale prédispose à elle seule : - au diabète, - à l'hypertension artérielle - à l'augmentation des lipides dans le sang. La diminution de votre tour de taille permettra de diminuer le risque cardiovasculaire.

### **Quelle différence entre obésité gynoïde et androïde ?**

On parle d'obésité gynoïde quand l'excès de graisse se situe principalement au niveau des cuisses comme c'est habituellement le cas chez la femme ("culotte de cheval").

On parle d'obésité androïde quand les dépôts de graisses sont principalement au niveau du ventre (équivalent de l'obésité abdominale).

C'est l'obésité qui expose le plus aux complications