

# L'obésité

## Votre IMC est trop élevé...

Votre IMC augmente si l'énergie qui provient de votre alimentation dépasse l'énergie que vous dépensez en bougeant, en travaillant, et même en dormant.

## Comment réagir ?

Il faut rétablir l'équilibre...

- ✓ En mangeant moins et mieux...
- ✓ En bougeant davantage...
- ✓ En optant pour les repas les plus énergétiques le matin.

MANGER MOINS ET MIEUX

Ces quelques conseils vous permettront de mieux composer vos repas :

**OK** pour les aliments riches en fibres, riches en vitamines, pauvres en graisses :

- ✓ Le matin : un fruit, une tranche de pain complet, des céréales riches en fibres (Spécial K®) avec lait demi-écrémé, un yaourt maigre
- ✓ Une petite faim ? : un grand verre d'eau, un fruit, yaourt, fromage blanc maigre, biscuits avec fibres, pain complet
- ✓ Une petite soif ? : eau, jus de fruits frais, sodas light, un verre de lait demi-écrémé

- ✓ Un lunch hors de la maison ? : salade variée, sandwich crudités, pain complet, fruits, pâtes
- ✓ Quels mets cuisiner ? : poissons, tous les légumes et féculents (riz, pomme de terre, pâtes, lentilles) cuits à l'eau ou à la vapeur, lapin, volaille sans peau, viande blanche
- ✓ Comment les cuire ? : cuisson vapeur, en papillote (sans matière grasse), cuisson au micro-ondes, cuisson à l'eau
- ✓ Comment assaisonner ? : condiments, (poivre, cumin, noix de muscade...), oignons, ail, basilic, fines herbes (thym, romarin, persil, ciboulette...)
- ✓ Médicaments ? Substituts ? : édulcorants, sauces 'light', aliments light (uniquement en remplacement d'un autre aliment !)

**A MODERER !** Les aliments qui contiennent des graisses cachées (viandes grasses) ou des boissons alcoolisées :

- ✓ Le matin : une barre chocolatée, une pâtisserie
- ✓ Une petite faim ? : biscuits, gaufres
- ✓ Une petite soif ? : lait entier, boissons sucrées
- ✓ Un lunch hors de la maison ? : sandwich varié sans sauce et sans crudités

- ✓ Quels mets cuisiner ? : steak, lasagne, fruits au sirop, gibier, pâté, fromage, œufs
- ✓ Comment les cuire ? : plats mijotés
- ✓ Comment assaisonner ? : vinaigrette, sel, ketchup
- ✓ Médicaments ? Substituts ? : substituts de repas

**A EVITER !** Les fritures, les en-cas, très énergétiques, les sauces :

- ✓ Le matin : oublier le petit déjeuner, des couques, des croissants beurre, confiture, sucrer abondamment son café
- ✓ Une petite faim ? : crème glacée, pâtisserie, barres chocolatées, hamburger, fritures, chips
- ✓ Une petite soif ? : soda (coca, limonade, thé glacé...), bières ou apéritifs (les vins ou bières sans alcool sont riches en énergie !)
- ✓ Un lunch hors de la maison ? : sandwich ou hamburger garni de sauce ou mayonnaise, frites, bières, soda
- ✓ Quels mets cuisiner ? : lard, abats (sauf foie et rognons), gratins, plats en sauce, fritures, charcuteries
- ✓ Comment les cuire ? : fritures, excès de matières grasses (beurre, huile)
- ✓ Comment assaisonner ? : sauces, mayonnaise, crème fraîche, beurre
- ✓ Médicaments ? Substituts ? : laxatifs, diurétiques (sauf avis contraire de votre médecin)



## Attention !

Certains médicaments (type Xenical®) peuvent vous être conseillés par votre médecin, mais ils requièrent un suivi médical et un régime alimentaire très particulier et bien suivi.

## BOUGER D'AVANTAGE

Une partie importante (70 %) de nos dépenses énergétiques est incontrôlable. Par contre, on peut, en augmentant notre dépense physique volontaire, faire pencher la balance en faveur d'un IMC Santé.

✓ Redécouvrez vos pieds, et marchez pour accomplir les gestes quotidiens (petits déplacements, escaliers).

Essayez de totaliser une heure de marche par jour

✓ Faites une à deux heures par semaine d'un sport qui vous convient.

### Les règles d'or

- Faites le bon choix (ne pas plonger dans une piscine si vous détestez l'eau)
- Faites-vous accompagner pour vous stimuler.

Pour les personnes à risques (cardiaques, maux de dos), prenez l'avis d'un spécialiste.

✓ Faites de vos nouvelles habitudes alimentaires, une fête pour tous : au lieu de prolonger les repas, proposez une balade digestive.

## Définissez et retrouvez votre poids santé

### La santé, une question d'équilibre...

Il existe un Poids Santé pour chacun d'entre nous.

L'atteindre ou le maintenir peut nous permettre de réduire les risques de développer des maladies cardio-vasculaires, de l'hypertension ou du diabète.

### Comment se situer ?

Vous pouvez déterminer votre Poids Santé par le calcul de votre IMC (indice de masse corporelle)

IMC= BMI (en anglais)

**IMC** = poids en (kg) divisé par la taille (en mètre) x Taille (en mètre)

*Exemple :*

*Vous pesez 80 kg et vous mesurez 1m70*

*Votre IMC est de 80 divisé par 1.70x1.70*

*Soit 27.7 kg/m<sup>2</sup>*

### IMC entre 20 et 25 = Poids Santé

IMC de 25 à 30 correspond à un excédent corporel

IMC > 30, vous avez franchi le seuil de l'obésité.

### Attention !

Ces mesures ne concernent pas l'enfant, pas la femme enceinte, pas les sportifs de haut niveau

## Quelques conseils...

Il n'existe pas de régime miracle et universel...

Un régime vous permettra de retrouver votre Poids Santé.

Le régime qui vous convient n'est pas nécessairement le même que celui de votre

voisin. Vous avez vos propres contraintes de goût et de santé.

Prenez le temps de choisir, de manger, de maigrir...

Prenez le temps de préparer, de goûter les aliments, de découvrir de nouveaux goûts.

Faites de chaque repas une fête.

Tout ce qui se mange vite et sans y penser est souvent riche en calories (chips, fast-food, bières, en-cas sucrés ou chocolatés), évitez-les

Sachez que maigrir trop vite, c'est préparer le régime suivant...

On peut raisonnablement perdre 1/2 kilo par semaine.

Maintenir votre Poids Santé, c'est changer de mode de vie...

Maintenir votre nouveau Poids Santé nécessite un équilibre alimentaire et une modification de vos habitudes de vie au long terme.

N'achetez que le strict nécessaire, et mangez des quantités raisonnables d'aliments...

✓ Un pot de yaourt ou un seul fruit suffit comme en-cas

✓ Un petit déjeuner, c'est deux tranches de pain maximum

✓ Trois cuillères de riz complet ou deux pommes de terre suffisent comme féculent

✓ Un steak de 200 gr, c'est déjà beaucoup...

✓ Buvez de l'eau à volonté.

## Des questions ?

De nombreux professionnels de la santé (médecins, pharmacien(ne)s, diététicien(ne)s,...) sont à votre écoute. Ils vous conseilleront utilement.