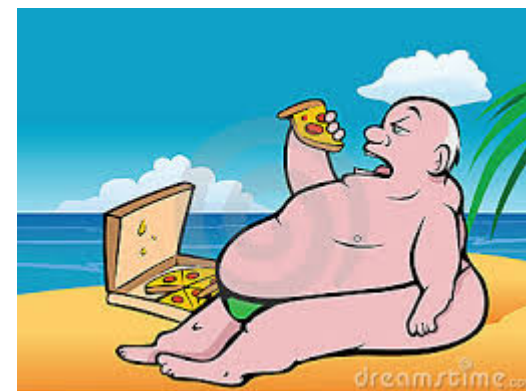




Obésité



Définition :

L'obésité est une **maladie** qui se caractérise par « une accumulation anormale ou excessive de graisse corporelle qui peut nuire à la santé »

L'obésité est définie par l'indice de masse corporelle ou **IMC**.



Les principales causes de l'obésité sont:

- L'abus de nourriture surtout de boissons sucrées et/ou alcoolisées ou d'aliments gras et sucrés.
- Le manque d'activité physique



Les causes moins courantes de l'obésité:

- Génétiquement
- Par médicaments
- Arrêt du tabac
- Facteurs psychologiques ou sociaux
- Régimes trop restrictifs



Attention!!! :

Ne vous privez pas de manger mais évitez de grignoter entre les repas. Mangez plutôt sainement et en bonnes doses pendant les repas car le **grignotage** et le manque de sport est la principale cause d'obésité pour les enfants.



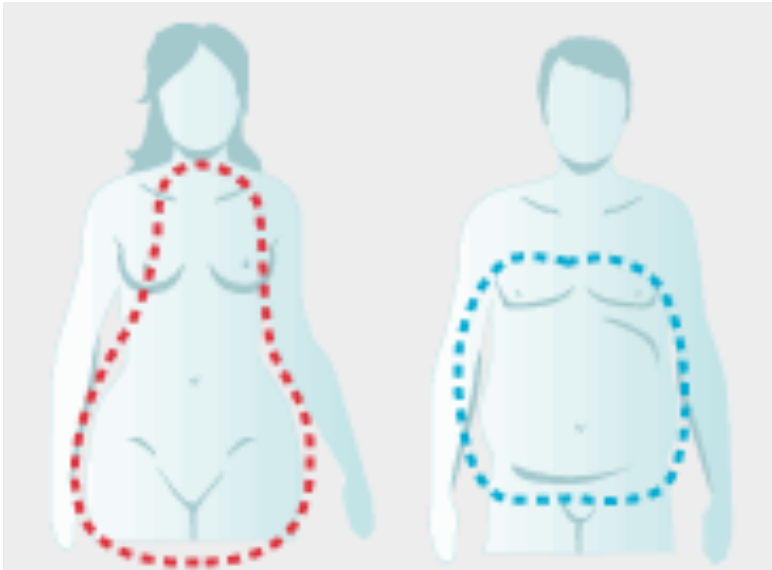
Les différents types d'obésité:

➤ Obésité Gynoïde:

L'obésité Gyniode est surtout subis par les femmes, c'est à dire que c'est un type d'obésité ou la graisse est stockée au niveau de cuisses.

➤ Obésité Androïde:

Ce type d'obésité stock la graisse au niveau du ventre (on parle aussi d'obésité abdominale).



Comment et pourquoi revenir à la normale quand on est obèse?

L'obésité est une maladie qui provoque elle-même d'autres maladies: le diabète, l'hypertension et l'hypercholestérolémie.

Dés les premiers symptômes de l'obésité il faut consulter un médecin pour vous aider à surmonter cette maladie, il vous dira ensuite de:

Faire du sport

Manger et boire sainement

Quiz

Mayonnaise :

ketchup :

Z:

- 1) Comment appelle-t-on l'obésité qui consiste à avoir de la graisse dans le ventre ?
- 2) Citez 1 cause principale de l'obésité.
- 3) Citez 1 cause moins courante de l'obésité.
- 4) Citez 1 maladie que l'obésité provoque.
- 5) Citez 1 chose à faire pour guérir de l'obésité.

Suite

Mayonnaise :

Ketchup :



6) Quelle est la principale cause de l'obésité chez les enfants ?

7) À part bien manger et faire du sport donnez une autre manière de se guérir de l'obésité.

8) Selon vous est-ce bien de ne manger que des brocolis ?

9) Que veut dire IMC ?

10) Vraie ou faux l'obésité est une maladie.

Merci pour votre
attention !



*Clara &
Sarah*