



**Un poids  
sain**

**Entretenez votre  
capital santé!**

**[www.ml.be](http://www.ml.be)**

**M L**  
**santé**

# Introduction

Une proportion significative de la population belge a un IMC trop élevé. En moyenne, nous mangeons trop, nous mangeons mal, nous ne faisons pas assez d'exercice et nous restons assis trop longtemps, ce qui engendre de sérieux problèmes de santé.

Cependant, il est encore possible d'inverser la vapeur. Une alimentation plus saine accompagnée de plus d'exercices physiques et d'une réduction du temps passé assis offrent des tas d'avantages : un sentiment de plus grande forme, un impact positif sur le taux de cholestérol dans le sang, un risque réduit de diverses maladies chroniques, etc.

En outre, les adolescentes et les jeunes femmes en particulier sont parfois en quête du corps « parfait ». Cela peut entraîner des troubles de l'alimentation ayant pour conséquence des symptômes physiques et psychologiques graves.

Consultez ce dépliant pour plus d'informations et de conseils pratiques.

# Qu'est-ce qu'un poids sain ?

Le poids est influencé par différents facteurs comme la taille, l'âge, la constitution, etc. Le poids idéal varie en fonction de chaque personne.

L'Indice de Masse Corporelle (IMC), le tour de taille et la présence ou non de risques pour la santé sont des indicateurs importants pour évaluer si le poids est sain.

## Indice De Masse Corporelle (IMC)

L'IMC considère un rapport entre le poids et la taille.

$$\text{IMC} = \frac{\text{poids (en kg)}}{\text{taille (en m)} \times \text{taille (en m)}}$$

$$\text{Mon IMC} = \frac{\text{..... kg}}{\text{..... m} \times \text{..... m}} = \text{.....} = \text{.....}$$

Attention! En raison de leur composition corporelle différente, l'IMC ne s'applique pas pour les personnes âgées, les femmes enceintes, les enfants et les sportifs. Demandez conseil auprès de votre médecin.

IMC	Résultat
Inférieur à 18,5	Poids trop bas
Entre 18,5 et 24,9	Poids sain
Entre 25 et 29,9	Surpoids (risque pour la santé légèrement accru)
Entre 30 et 39,9	Obésité (risque pour la santé accru à élevé)
À partir de 40	Obésité morbide (risque très élevé pour la santé)

## Tour de taille

En mesurant le tour de taille, vous pouvez déterminer la quantité de masse grasse à cet endroit. La masse corporelle grasse située principalement autour du ventre est la plus néfaste pour notre santé. Elle se manifeste plus souvent chez les hommes. Les femmes, elles, sont plus enclines à développer de la graisse autour des hanches.

Le tour de taille est mesuré au moyen d'un mètre ruban sur la partie la plus étroite de la taille entre la dernière côte et la partie supérieure de l'os iliaque.

Mon tour de taille = ..... cm = .....

	Risque pour la santé	Risque élevé pour la santé
Femme	Plus grand ou égal à 80 cm	Plus grand ou égal à 88 cm
Homme	Plus grand ou égal à 94 cm	Plus grand ou égal à 102 cm

## Présence d'autres affections ou risques pour la santé

Pour savoir de manière globale si votre poids est sain, outre l'IMC et la mesure du tour de taille, la présence d'autres affections ou de risques pour la santé doit également être examinée. Cochez ce qui vous concerne.

### Affections

- Diabète de type 2
- Maladies cardiovasculaires
- Tension élevée
- Apnée du sommeil (ronflements très sonores et problèmes de respiration pendant le sommeil)

### Risques pour la santé

- Tabagisme
- Taux de cholestérol trop élevé dans le sang
- Taux de sucre trop élevé dans le sang
- Prédisposition aux maladies cardiovasculaires
- Vous êtes une femme âgée de plus de 55 ans ou avez déjà eu votre ménopause
- Vous êtes un homme âgé de plus de 45 ans

Si vous avez dû cocher des affections ou des risques pour la santé, il est primordial de maintenir un poids sain. Rendez-vous plus loin dans cette brochure pour de plus amples informations et des conseils pratiques. Si vous souhaitez encore des informations supplémentaires et des conseils spécialisés, consultez votre médecin.

# Un poids sain n'offre que des avantages

Chaque perte de poids, aussi minime soit-elle, a une influence positive sur notre santé!

**Toutes les activités quotidiennes se déroulent plus rapidement** comme vous n'avez pas de kilos en trop à supporter. Marcher, monter les escaliers, faire du vélo, faire les courses, etc. ne constituent plus des activités pénibles. C'est un plaisir de sortir faire les magasins et de se balader à vélo.



**Vous souffrez moins d'essoufflement et de transpiration excessive.** De cette manière, vous êtes moins gêné dans vos activités quotidiennes.

**Vos articulations sont moins sollicitées :** un poids sain réduit la sollicitation de votre colonne vertébrale, ainsi que des articulations de vos pieds et de vos genoux. Vous avez donc moins mal au dos, aux pieds et aux genoux.

**Un risque réduit de maladies chroniques :**

- maladies cardiovasculaires ;
- diabète de type 2 ;
- apnée du sommeil ;
- calculs biliaires ;
- goutte ;
- troubles de la fertilité.

Un poids sain vous permettra de bien vous sentir dans votre peau!



# Comment obtenir un poids sain ?

Vous souhaitez maigrir? Limitez alors votre apport en énergie en mangeant plus sain et consommez cette énergie en faisant plus d'exercices physiques. Enfin, une bonne motivation est nécessaire pour concrétiser ce mode de vie sain, car c'est la seule manière de pouvoir conserver un poids sain.

## Alimentation saine

Pour de nombreuses personnes, il n'est pas évident de revoir ses habitudes alimentaires, car il est courant de croire qu'une alimentation saine ne peut pas être savoureuse. Pourtant, l'objectif n'est pas d'avoir faim ou de changer radicalement votre régime alimentaire. L'objectif est de manger de façon saine, variée et avec modération. Chaque petit progrès est un pas en avant! Faites en sorte de pouvoir y arriver. Changer vos habitudes alimentaires ne va pas de soi, cela prend du temps. N'abandonnez pas trop vite, même si vous faites une rechute.

La pyramide alimentaire peut aider à faire les bons choix.

Dans la partie supérieure de la pyramide alimentaire se trouve **la catégorie «eau»**.

Boire de l'eau est surtout important pour maintenir

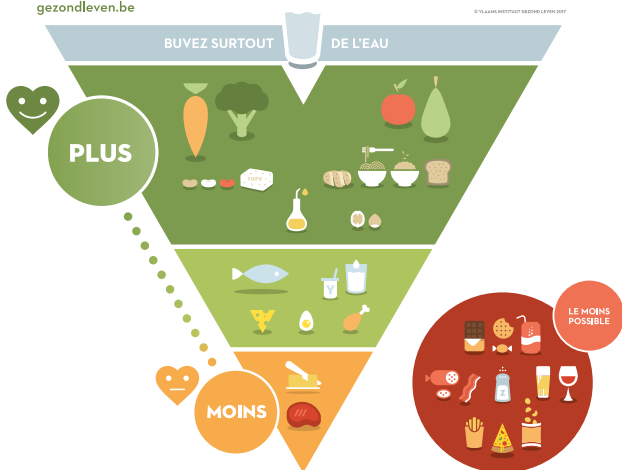


# LE TRIANGLE ALIMENTAIRE

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



vosre équilibre des fluides et reçoit donc une place à part dans la partie supérieure. L'eau est le meilleur choix, mais vous pouvez également opter pour du thé ou du café à la place (de préférence, sans sucre et/ou édulcorant ajouté).

La pyramide alimentaire elle-même est divisée en trois catégories. Les couleurs des différentes parties correspondent aux effets des aliments sur votre santé.

## Vert foncé

Il s'agit des aliments d'origine végétale, avec un effet favorable sur la santé : les légumes, les fruits, les céréales complètes et les pommes de terre. Mais aussi les légumineuses, les noix et les graines et les huiles végétales (et d'autres matières grasses riches en graisses insaturées). Essayez autant que possible d'opter pour la version peu ou pas transformée.

### **Vert clair**

Il s'agit des aliments d'origine animale avec un effet favorable, neutre ou insuffisamment prouvé sur la santé : le poisson, le yaourt, le lait, le fromage, la volaille et les œufs. Ici aussi, optez pour la variante peu ou pas transformée.

### **Orange**

Il s'agit des aliments d'origine animale ou végétale qui peuvent avoir un effet négatif sur la santé : la viande rouge, le beurre, l'huile de coco et de palme (matières grasses riches en graisses saturées). Ces produits contiennent encore quelques nutriments intéressants, comme le fer dans la viande rouge.

### **Rouge : catégorie hors de la pyramide**

Il s'agit des produits fortement transformés auxquels beaucoup de sucre, graisse et/ou sel ont été ajoutés et dont il est prouvé qu'ils sont mauvais pour la santé. Ils peuvent être d'origine animale ou végétale : charcuteries préparées, boissons rafraîchissantes, alcool, bonbons, pâtisseries, snacks, fastfood, etc. Ces produits sont superflus dans un mode alimentaire sain. Il est préférable d'en boire et d'en manger rarement et en petites quantités.

## **Les dix conseils**

### **Qu'est-il préférable de manger ?**

#### **1) Prenez les produits végétaux comme base de chaque repas.**

Les aliments végétaux qui ne sont pas ou peu transformés sont les meilleurs pour la santé. Mangez beaucoup de fruits, de légumes, de céréales complètes et de légumineuses. Complétez par des noix et de l'huile végétale en petite quantité.

## **2) Limitez les produits d'origine animale.**

Vous ne devez pas supprimer la viande, le fromage et les autres produits d'origine animale de votre menu. Mais les plus petites portions suffisent. Alternez viande rouge, poisson, volaille et sources de protéines végétales comme les légumineuses ou le tofu.

## **3) Buvez surtout de l'eau.**

L'eau est la meilleure boisson pour vous hydrater. Vous avez envie de changer? Optez pour un thé ou un café sans sucre.

## **4) Limitez au maximum les produits transformés.**

Les produits transformés sont peut-être bien délicieux mais certainement pas une plus-value pour votre organisme. Ces produits contiennent souvent beaucoup de farine blanche, de sucre, de graisse, de sel ou d'alcool.

## **Comment faire ?**

### **5) Variez et cherchez des alternatives.**

Manger chaque jour la même chose devient vite ennuyeux et monotone. Jouez avec votre mode d'alimentation sain. Par exemple, mangez différents légumes de saison chaque jour ou remplacez le pain blanc par du pain complet.

### **6) Mangez à heures fixes et avec les autres.**

Intercalez des heures de table fixes et évitez de trop grignoter. Essayez aussi de manger avec les autres : cela vous aide à vous modérer. Surtout pour les familles : en tant que parent, vous devez donner le bon exemple à votre enfant.

### **7) Mangez consciemment et avec modération.**

Tenez compte de votre « sensation de satiété » : il est important de savoir quand vous avez faim ou quand vous êtes repu. Asseyez-vous à table, mangez lentement et dégustez.

### **8) Adaptez votre environnement.**

Aménagez votre environnement de sorte que le choix sain soit à portée de main. Par ex., placez les fruits à vue dans la cuisine et ne gardez pas de biscuits dans votre voiture ou au bureau. Préparez-vous pour les « cas d'urgence » : mettez une portion de soupe au congélateur pour les jours où vous avez moins de temps. Et emportez un petit sachet de noix dans votre sac, de sorte que les distributeurs de bonbons ou les snacks ne vous tentent pas.

### **9) Allez-y progressivement.**

Une petite amélioration est déjà un pas en avant. Faites surtout en sorte de pouvoir atteindre votre objectif. Commencez par exemple par un fruit par jour. Cela vous plaît et devient une habitude? Essayez de passer à l'étape suivante. Et n'abandonnez surtout pas quand vous avez une baisse de motivation — cela arrive même aux meilleurs! Besoin d'aide? Prévoir peut vous aider. Établissez par exemple le menu de la semaine et dressez une liste de courses.

### **10) Dégustez ce que vous mangez!**

Faites-vous plaisir tous les jours avec de la nourriture saine et délicieuse. Et récompensez-vous de temps en temps avec un petit écart moins sain. Restez conscient de la fréquence (pas trop souvent) et de la taille des portions (pas trop). Trouvez le bon équilibre entre soigner votre organisme et profiter.

## **Ne tombez pas dans le piège!**

**Manger par ennui** : il s'agit d'une des causes les plus fréquentes d'alimentation excessive. Intéressez-vous à diverses activités, ayez des hobbies et des contacts sociaux, de manière à réduire le risque d'une alimentation excessive.

**Faire les courses** : ne faites pas les courses le ventre vide et n'achetez que ce qui se trouve sur votre liste des courses. Ne vous laissez pas tenter par toutes les friandises. Il est beaucoup plus difficile de lutter lorsque tout se trouve à portée de main.

**Produits allégés** : le terme « light » peut être utilisé lorsqu'un aliment contient  $\frac{1}{3}$  d'énergie, de graisse ou de sucre en moins par rapport à un produit standard. L'utilisation de produits light dans le cadre d'une alimentation saine est possible, mais consommez-les toujours en combinaison avec une alimentation équilibrée et variée et gardez toujours les choses suivantes à l'esprit :

- le produit allégé contenant moins de graisse peut, par contre, contenir plus de sucre, le gain étant alors négligeable ;
- une version allégée apporte peut-être moins de calories que l'aliment original, mais certaines versions allégées contiennent encore plus de calories que les en-cas sains ;
- n'augmentez pas la taille de votre portion, car cela anéantirait le gain énergétique ;
- les produits allégés sont souvent plus coûteux.

Lisez toujours l'étiquette sur l'emballage des produits light et comparez avec les produits non allégés.

**Régimes miracles** : certains régimes promettent une perte de poids spectaculaire en peu de temps, et ce, sans grand effort. Souvent, ces régimes miracles ne sont pas suffisamment étayés d'un point de vue scientifique et les conséquences sur notre santé constituent généralement la grande inconnue. Pour maigrir efficacement, il vous faut perdre de la masse graisseuse. Mais avec les régimes miracles, vous ne perdrez pas que de la masse liquide et musculaire. C'est pourquoi, dès que vous arrêterez le régime et reprendrez vos habitudes alimentaires d'avant, votre perte de poids disparaîtra comme neige au soleil. Ce phénomène est également appelé « l'effet yoyo ».



### **Vous souhaitez plus d'informations sur l'alimentation saine ?**

Demandez à votre agence de la ML la brochure «Alimentation saine» et son indicateur de calories ou téléchargez-les gratuitement sur [www.ml.be](http://www.ml.be).

Vous avez besoin de plus de conseils alimentaires personnalisés ?

Rendez-vous chez votre médecin ou demandez conseil à un diététicien qui vous aidera à établir un plan alimentaire équilibré. La ML octroie une intervention pour différentes formules diététiques. Surfez sur [www.ml.be](http://www.ml.be) ou rendez-vous dans une agence de la ML dans votre région pour plus d'informations.

## **Pratique suffisante de l'exercice physique**

Pratiquer suffisamment d'exercices physiques est au moins aussi important qu'une alimentation saine. Le but n'est pas que vous deveniez un athlète. Tous les petits efforts constituent déjà un pas en avant. Commencez à pratiquer progressivement des exercices physiques et ne brûlez pas les étapes.

Les bienfaits de l'exercice physique sur la santé sont nombreux : une consommation d'énergie accrue, le développement supplémentaire de la masse musculaire, moins de risques de maladies chroniques, une meilleure condition physique et un plus grand sentiment de bien-être.

Chaque jour est une invitation à s'asseoir beaucoup et longtemps. Et ce n'est pas l'idéal : pour passer une



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

## LE TRIANGLE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE VLAAMS INSTITUUT **GEZOND LEVEN**

journee saine, il faudrait à la fois s'asseoir, se tenir debout et bouger. Nous nous sentons physiquement et mentalement mieux dans notre peau lorsque nous évitons de rester assis trop longtemps.

En regardant la pyramide de l'activité physique, on retrouve le comportement sédentaire ou la position assise de longue durée dans **la zone orange**.

Bouger est sain. C'est pourquoi les exercices physiques ont une couleur verte. La règle est : plus la zone est verte, plus les exercices physiques sont intensifs.

### **Zone vert clair**

Plus d'avantages pour la santé que vous ne le croyez se cachent dans les activités physiques de faible intensité. Essayez déjà de pratiquer une activité physique d'une faible intensité tous les jours, en allant à l'école à pied, en prenant l'escalier, en téléphonant debout ou en faisant le ménage par exemple.

### **Zone verte centrale**

Beaucoup de personnes bougent trop peu pour être en bonne santé. Bouger, c'est plus que flâner ou se balader. Néanmoins, marcher d'un bon pas, nager pour s'amuser ou faire du vélo est sain pour le corps et l'esprit et accessible à beaucoup de personnes.

Pratiquer une activité physique d'une intensité modérée est plus bénéfique pour votre santé que pratiquer une activité physique d'une intensité légère. Si vous pratiquez une activité physique d'une intensité modérée, vous respirerez plus vite et les battements de votre cœur s'accélèreront. Vous n'êtes pas encore essoufflé et vous pouvez encore parler normalement.

### **Zone vert foncé**

Cette zone est réservée aux activités physiques intensives : courir, basket-ball, etc.

La différence avec la couche centrale et inférieure? Pratiquer une activité physique d'une intensité élevée présente des avantages supplémentaires pour votre santé en comparaison à une activité physique modérée ou légère. Bougez donc au moins une fois par semaine de façon très intensive pour un plus grand bénéfice sur votre santé.

Et last but not least, essayez aussi d'entraîner vos muscles toutes les semaines et de les renforcer.

## **Les huit conseils**

### **Comment s'y prendre?**

#### **1) Restez assis moins longtemps et bougez plus.**

Vous bougez beaucoup? Tant mieux, car pratiquer une activité physique est bon pour la santé. Il est même crucial de ne pas rester assis trop longtemps. Interrompez régulièrement les longues périodes de position assise en vous levant ou en marchant.



## **2) Allez-y progressivement.**

Introduisez tout doucement plus d'activités physiques dans votre vie. Car chaque progrès est mieux que rien. Essayez, par exemple, de bouger quelques minutes en plus tous les jours, à votre propre rythme. Fixez-vous des objectifs réalisables et n'abandonnez pas lorsque vous avez une baisse de motivation.

## **3) Optez pour un mélange sain au quotidien.**

Prenez l'habitude d'alterner tous les jours position assise, debout et activités physiques.

Essayez de bouger de façon légèrement intensive la plus grande partie de la journée pendant vos tâches. Ensuite, pratiquez chaque jour une activité physique d'une intensité modérée et consacrez encore une partie de la semaine à une activité physique de forte intensité. Vous jouez alors pleinement la carte de la santé. N'oubliez pas d'entraîner et de renforcer vos muscles toutes les semaines.

## **Comment bouger suffisamment et rester moins assis ?**

### **4) Variez les endroits où vous bougez et asseyez-vous moins.**

Ne limitez pas l'activité physique à votre temps libre, mais pensez-y aussi à tout moment de la journée, en chemin vers le travail, à la maison, au bureau.

### **5) Troquez vos choix malsains contre des habitudes saines.**

Vous restez souvent longtemps assis ? Levez-vous régulièrement de votre chaise et restez debout ou faites un petit tour.

Vous ne restez pas trop assis, mais voulez être plus actif et en meilleure forme ? Passez donc à la vitesse supérieure : remplacez les activités quotidiennes de faible intensité par des activités d'intensité modérée. Ne vous promenez plus, accélérez le pas.

## 6) **Sentez-vous bien.**

Dans votre vie quotidienne, vous alternez position assise, debout et activité physique? Vous vous sentez alors en bonne santé et en forme. Mais il est difficile de franchir ces premières étapes, ainsi que de persévérer. Pensez donc à vous récompenser saine-ment. Planifiez, par exemple, une sortie agréable avec la famille ou entre amis. Choisissez quelque chose que vous aimez et faites-le avec conviction.

## 7) **Prévoyez et planifiez.**

Pensez au préalable aux difficultés éventuelles et inventez des solutions. Emportez par ex. votre imperméable quand vous faites du vélo par temps couvert.

## 8) **Adaptez votre environnement.**

Aménagez votre environnement afin de tomber directement sur le choix sain. Par exemple, placez vos chaussures de randonnée et votre veste à l'avant du placard afin de vous défiler moins facilement le jour de votre promenade.

## **Quelle est la quantité d'exercice physique idéale?**

Assurez-vous que les bébés et les jeunes enfants (0-5 ans) fassent suffisamment d'exercice physique. Donnez aux **bébés** tout l'espace et les possibilités de bouger et de jouer dans un environnement sûr, en tenant compte de leurs capacités physiques. Intégrez l'exercice physique dans la routine quotidienne, par exemple, pendant le bain.

**Les tout-petits et les jeunes enfants** ont besoin d'une moyenne de 3 heures d'exercice physique par jour (intensité légère, modérée ou élevée). Par ex., sauter, jouer dehors et bricoler debout. Variez les activités qu'ils aiment, en fonction de leur âge. Limitez les périodes de position assise prolongée (dodo non compris).

### **Les enfants et les adolescents entre 6 – 18 ans :**

faites des activités de **faible intensité** la plus grande partie de la journée (par ex. aller à l'école à pied). Faites en outre une heure d'activités d'intensité modérée et élevée par jour (par ex. courir et faire de la corde à sauter). Sauter et faire du VTT sont des activités qui renforcent les muscles et les os. Limitez les périodes de position assise prolongée et les moments derrière des écrans en dehors des heures d'école jusqu'à 2 heures par jour maximum.

**Les adultes :** faites des activités de **faible intensité** la plus grande partie de la journée (par ex., rester debout ou cuisiner). Faites en outre des activités d'**intensité modérée et élevée**. Choisissez entre :

- au moins 150 minutes par semaine d'exercices d'**une intensité modérée** (par ex., nager ou faire du vélo), de préférence 30 minutes pendant 5 jours (mais bouger tous les jours est encore mieux) ;
- ou au moins 75 minutes par semaine d'exercices d'**une intensité élevée** (par ex. courir ou bêcher dans le jardin). Répartissez les exercices, par ex., 25 minutes pendant 3 jours ;
- ou au moins 150 minutes par semaine d'**une combinaison** d'exercices d'**intensité modérée et élevée**. Une minute d'exercices de haute intensité compte double. Avec 25 minutes de jogging et 100 minutes de vélo à un rythme calme, vous atteignez votre quota hebdomadaire.

Faites également 2 fois par semaine des activités pour renforcer vos os et vos muscles, comme prendre les escaliers et faire de la randonnée. Avez-vous plus de 65 ans ? Faites 3 fois par semaine des exercices qui renforcent votre équilibre et votre force musculaire, comme de la gymnastique ou de la danse. Évitez les périodes de position assise prolongée ou interrompez-les régulièrement (idéalement toutes les 20 à 30 minutes), par ex., en allant chercher un verre d'eau ou en se détendant (comme s'étirer les bras vers le haut ou autres exercices avec les membres).



## CONSEILS

- 10.000 pas par jour entretiennent votre forme (8.000 pour 65+). Grâce à un podomètre, vous vérifiez facilement le nombre de pas que vous effectuez et le résultat peut parfois être surprenant!
- Abandonnez l'ascenseur et prenez les escaliers.
- Garez votre voiture un peu plus loin ou descendez à un arrêt de bus plus tôt.
- Une balade en extérieur est bien plus bénéfique pour la santé que le fait de regarder la TV pendant des heures.
- Prenez le vélo pour faire les courses, faire une excursion en famille ou pour aller au travail, etc.
- Vous n'avez pas envie de faire du vélo dehors? Le vélo d'appartement constitue une bonne alternative.
- Jouer avec les (petits-)enfants, faire le ménage, tondre la pelouse, bricoler dans et autour de la maison, etc. sont également des formes d'exercice physique.
- Choisissez toujours des exercices physiques que vous appréciez et qui sont adaptés à vos possibilités de manière à pouvoir les pratiquer longtemps et avec plaisir.



## LA ML VOUS DONNE UN COUP DE POUCE FINANCIER

À la ML, les sportifs bénéficient d'une intervention sur les frais d'inscription et d'abonnement à un club sportif, un centre de fitness, aux bébés nageurs ou à une initiation au jogging. Surfez sur [www.ml.be](http://www.ml.be) ou passez dans une agence de la ML de votre région pour recevoir plus d'informations.

# Motivation personnelle

Les résultats d'un mode de vie sain dépendent en grande partie de votre propre motivation!



## CONSEILS

- Fixez-vous un objectif réaliste. Perdre 5 à 10 % de votre poids actuel est déjà une grande victoire! Soyez conscient des efforts sérieux à fournir (manger plus sainement et faire plus d'exercice physique).
- Ne vous concentrez pas sur la balance car votre poids varie de jour en jour. Ne vous pesez pas tous les jours, mais faites-le toujours à un moment fixe, par exemple, le lundi matin.
- Les progrès les plus visibles sont obtenus en apportant des petites modifications logiques aux habitudes alimentaires et de vie.
- Récompensez-vous pour chaque succès, en vous offrant une journée de détente, une excursion entre amis, etc.
- Mettez sur papier vos objectifs, par exemple chaque soir 20 exercices pour les abdominaux, manger au moins 2 morceaux de fruits par jour, etc. Ajoutez-y également les avantages personnels que vous pourrez tirer d'un poids sain. En cas de période difficile, cette liste pourra vous aider à ne pas baisser les bras.
- Un écart n'est pas une catastrophe, mais cela ne doit pas devenir une habitude quotidienne.
- Un(e) allié(e) peut constituer un soutien non négligeable. De cette manière, vous pourrez vous encourager mutuellement, faire des choses amusantes ensemble ou vous échanger des conseils et recettes.

## Traitements médicaux

Lorsque vous ne parvenez pas à perdre du poids en mangeant plus sainement et en faisant plus d'exercices physiques, vous pouvez toujours vous tourner vers votre médecin pour parler d'un éventuel recours aux autres possibilités de traitement.

### Médicaments

Les médicaments doivent être prescrits par un médecin et peuvent jouer un rôle de soutien dans le cadre d'un régime amaigrissant. Ils doivent toujours être combinés à un régime et à plus d'exercices physiques. Ces médicaments vont soit diminuer l'appétit, soit réduire l'absorption de graisse. Pour plus de conseils, rendez-vous chez votre médecin.

### Chirurgie

En cas d'obésité morbide (IMC à partir de 40) ou d'obésité avec un IMC d'au moins 35 associé à un diabète, tension élevée ou apnée du sommeil et lorsque le traitement classique suivi pendant au moins un an (régime amaigrissant associé à plus d'exercice physique) a échoué, il peut être utile de se tourner vers la chirurgie. Avant tout, faites-vous conseiller par un médecin. Par ailleurs, le succès à long terme de la perte de poids dépend des habitudes alimentaires et de vie.

# Le poids en déséquilibre

## Un poids trop élevé

### Surpoids et obésité

En cas de surpoids ou d'embonpoint, l'IMC se situe entre 25 et 29,9. Le surpoids provoque une hausse du risque de nombreuses maladies chroniques.

L'obésité (IMC entre 30 et 39,9) est une maladie chronique et une forme grave de surpoids ou d'embonpoint. À partir d'un IMC de 40, on parle d'obésité morbide. L'obésité est nocive pour le corps et peut mener à des complications chroniques pouvant mettre la vie en danger.

### Quelles sont les causes d'un poids trop élevé ?

Divers facteurs peuvent être à l'origine du surpoids et de l'obésité. Dans plus de la moitié des cas, un équilibre énergétique perturbé en est la cause principale.

En mangeant, nous procurons de l'énergie à notre corps. Le corps a besoin de cette énergie pour faire fonctionner les muscles, les organes et pour le maintien de notre température corporelle. **Votre équilibre énergétique est perturbé** quand vous consommez plus de calories en mangeant que vous n'en dépensez en bougeant. Le surplus d'énergie est

donc stocké en graisse corporelle, ce qui engendre une prise de poids.

**Trop peu de mouvement** entraîne une faible consommation d'énergie, ce qui perturbe plus rapidement l'équilibre énergétique.

**Facteurs psychologiques** : certaines personnes mangent plus pour trouver une solution à leurs problèmes. Elles s'ennuient, se sentent mal, etc.

**Prédisposition héréditaire** : l'obésité est également déterminée en partie par la génétique. En effet, la consommation énergétique pour le fonctionnement du corps varie en fonction de la personne.

**Âge** : au fur et à mesure qu'on vieillit, le corps a besoin de moins d'énergie. Par ailleurs, la quantité d'exercices physiques diminue également, et donc la consommation énergétique. Une prise de poids de 1 ou 2 kg sur 10 ans ne constitue pas un problème, mais lorsque votre poids augmente plus considérablement, il faut vous en inquiéter.

**Des changements hormonaux** peuvent influencer notre poids. En effet, lors de la ménopause, les femmes peuvent prendre du poids.

**D'autres facteurs** comme une maladie et l'utilisation de médicaments peuvent influencer notre poids.

## Risques pour la santé

Outre les troubles physiques comme les douleurs aux articulations, la fatigue, un risque accru de souffrir de certaines maladies chroniques, etc., un poids trop excessif peut exercer une influence négative sur l'image de soi.





### **UN POIDS SAIN DES L'ENFANCE EST VITAL!**

Les conséquences négatives d'un poids malsain se développent déjà dès le plus jeune âge. Un enfant souffrant déjà de problèmes de poids risque, plus tard, de devoir lutter contre les mêmes problèmes.

Dès le départ, apprenez à vos enfants à manger sainement et évitez-leur ainsi de graves problèmes de santé futurs.

## **Un poids trop bas**

Divers facteurs peuvent être à l'origine d'un poids trop bas. Un équilibre énergétique perturbé est, tout comme en cas de surpoids et d'obésité, le cœur du problème. **Dans le cas d'un équilibre énergétique perturbé**, vous absorbez moins d'énergie par l'alimentation que ce que votre organisme n'en dépense. Cela entraîne une perte de poids. Cela peut être dû à un manque d'appétit, à des problèmes de mastication et de déglutition, à une maladie ou à des médicaments. Si le poids chute trop (IMC inférieur à 18,5), il y a une insuffisance pondérale.

**Troubles de l'image de soi** : les médias nous empêchent d'être satisfaits de notre physique. L'idéal de minceur a surtout un effet néfaste sur la confiance en soi des filles et jeunes femmes qui feraient tout pour avoir un corps parfait. De nombreux garçons sont également obsédés par l'idéal du corps parfaitement musclé.

Consultez votre médecin pour de plus amples informations et un avis spécialisé.

## Troubles du comportement alimentaire

Pour les personnes souffrant de troubles de l'alimentation, manger est une source constante de tension et d'anxiété. Les troubles du comportement alimentaire ne sont pas à négliger et provoquent de nombreux problèmes, au niveau physique comme au niveau psychologique. Les plus courants sont l'anorexie nerveuse, la boulimie nerveuse et l'hyperphagie boulimique. Pour plus d'informations sur les troubles de l'alimentation et leur traitement, consultez votre médecin.

Les personnes atteintes d'**anorexie nerveuse** ont une image déformée de leur corps : elles voient leur corps beaucoup plus gros qu'il ne l'est en réalité. Elles limitent les quantités de nourriture, même si elles sont minces, et ont peur de prendre du poids. L'anorexie nerveuse peut se manifester par des régimes très stricts et un excès d'activité physique ou par des accès de suralimentation suivis d'une purge (vomissements délibérés ou utilisation de laxatifs).

La **boulimie nerveuse** se caractérise par des périodes de suralimentation fréquents, après lesquels la personne essaie de prévenir la prise de poids en se faisant vomir, en se soumettant délibérément à des régimes très stricts, en faisant beaucoup d'exercice physique ou en prenant des laxatifs.

Les personnes souffrant d'**hyperphagie boulimique (Binge Eating Disorder)** mangent trop en trop peu de temps. Elles ne compensent pas les périodes de suralimentation, ce qui peut conduire à un (sévère) surpoids.

# Plus d'informations

Vous souhaitez recevoir plus d'informations sur des sujets liés à la santé, tels que l'alimentation saine, exercices physiques, arrêter de fumer, etc. ?  
Rendez-vous dans votre agence des ML où vous pourrez **demander nos brochures consacrées à la santé** ou téléchargez-les gratuitement sur [www.ml.be](http://www.ml.be).

N'oubliez pas de vous abonner à notre **lettre d'information bimestrielle consacrée à la santé** via notre site web.



## Sites web intéressants

Union Professionnelle des diplômés en Diététique de Langue française (UPDLF) – [www.updlf-asbl.be](http://www.updlf-asbl.be)

Association Belge du Diabète (A.B.D) – [www.diabete-abd.be](http://www.diabete-abd.be)

Ligue Cardiologique belge – [www.liguecardioliga.be](http://www.liguecardioliga.be)



### **ML Brabant**

Place de la Reine 51-52 - 1030 Bruxelles

☎ 02 209 48 11 - 📠 02 219 01 54

✉ info@mut403.be

### **ML Hainaut-Namur**

#### **Centre de gestion de La Louvière**

Rue Anatole France 8-14 - 7100 La Louvière

☎ 064 23 61 90 - 📠 064 23 61 91

✉ contact409@ml.be

#### **Centre de gestion de Namur**

Rue Bas de la Place 35 - 5000 Namur

☎ 081 23 18 23 - 📠 081 24 10 37

✉ contact409@ml.be

### **ML Hainaut-Ouest**

Rue Childéric 15 - 7500 Tournai

☎ 069 34 38 00 - 📠 069 21 67 20

✉ mutlib413@mlho.be

### **ML Liège**

Rue de Hermée 177 D - 4040 Herstal

☎ 0800 144 48 - 📠 04 253 22 02

✉ secretariat@libramut.be

### **ML Luxembourg**

Avenue de la Gare 37 - 6700 Arlon

☎ 063 24 53 00 - 📠 063 21 73 29

✉ contact@mut418.be



**Votre santé,  
notre priorité!**

**Découvrez la ML  
sur [www.ml.be](http://www.ml.be)**

Cette brochure ainsi que d'autres dépliants sont disponibles dans votre mutualité