

# L'obésité

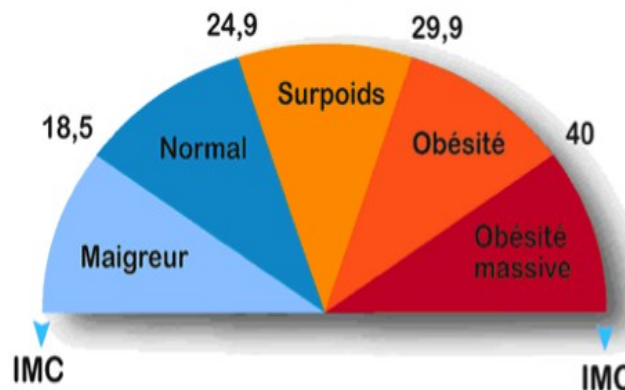
## Les causes du surpoids et de l'obésité.

Les causes du surpoids et de l'obésité sont multiples. Les principales sont liées à une mauvaise alimentation et la réduction importante de l'activité physique.



Le surpoids cause un demi-million de cancers par an. Alors que le nombre d'obèses ne cesse d'augmenter

## Combien de personnes sont-elles obèses ou en surpoids ?

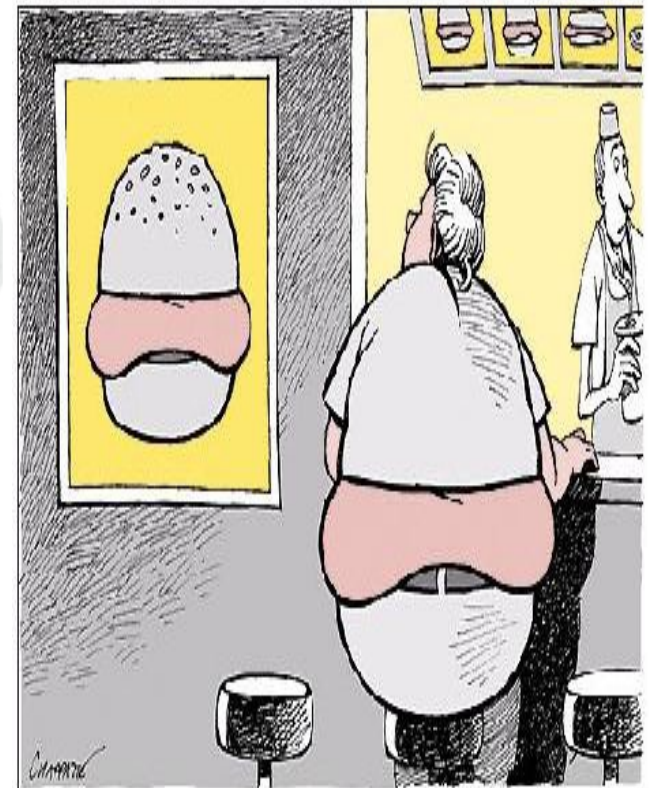


En 2014, il y a plus 1,9 milliard d'adultes en surpoids, sur ce total plus de 6000 millions sont obèses.

Le surpoids et l'obésité sont une accumulation excessive de graisses dans le corps qui peut nuire à leur santé.

-On est en surpoids quand notre IMC égal ou supérieur à 25.

-On est obèse quand notre IMC égal ou supérieur à 30.



## Comment éviter l'obésité ?

Éviter le grignotage : les aliments consommés en dehors des repas sont stockés et constituent l'une des causes principales de l'obésité.

Éviter ou limiter la consommation de boissons sucrées ou alcoolisées. Privilégier la consommation d'eau, d'infusion ou de thé.

Limiter les aliments riches en graisses saturées comme les fritures, les charcuteries, les snacks, etc. privilégier les fruits et les légumes.

Ne pas s'interdire brutalement ses aliments préférés.

## Idée de repas équilibré :

Entrée : salade, tomate et concombre

Plat : steak haché, tomate et riz

Yaourt : fromage blanc

Dessert : melon

Boisson : eau



## A éviter de manger tous les jours :

-Frites, hamburger, pizzas

-Glaces

-Boissons sucrées (thé glacé, sodas...)

Anaëlle Buland

Chérine Hocini

Léonie Vigreux

5°4