

La sédentarité est l'une des principales causes de l'installation de l'obésité chez les enfants. La majorité des enfants obèses deviendront des adultes obèses.

Obésité = déséquilibre entre apports énergétiques et dépenses

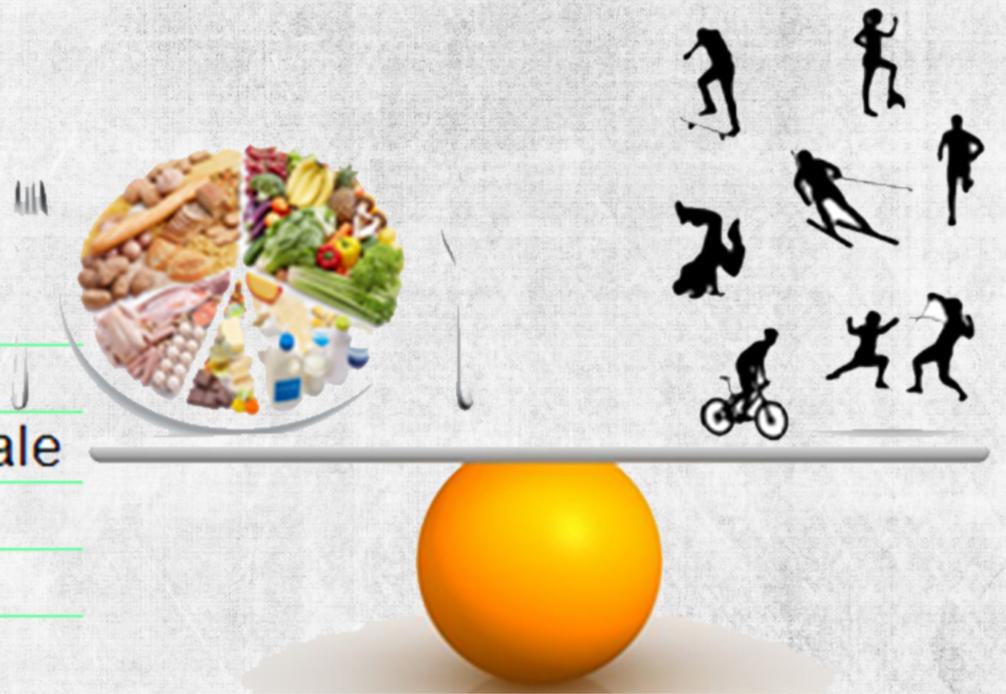
L'excédent est stocké sous forme de graisses.

Un repère : l'IMC

(Indice de Masse Corporelle).

$IMC = \text{Poids (kg)} / \text{Taille}^2 \text{ (m)}$

IMC < 16,5	Dénutrition
IMC de 16 à 18	Maigreur
IMC de 18 à 25	Corpulence normale
IMC de 25 à 30	Surpoids
IMC de 30 à 35	Obésité modérée
IMC > 40	Obésité morbide



La prévention de l'obésité est essentielle (voir fiche 1). Elle repose sur la surveillance régulière de la courbe de corpulence.

Cette surveillance doit être particulièrement attentive s'il y a :

Des antécédents familiaux de surpoids ou d'obésité chez l'un et/ou l'autre des parents

1 – programme d'activité physique se veut régulier mais non intensif. 30 min de marche accélérée quotidienne est suffisante

2 – Faire du sport obèse, c'est être encadré médicalement afin d'adapter au mieux votre pratique (mode, intensité...) et de surveiller les pathologies liées aux contraintes osteo-articulaires, tendineuses plus importantes chez vous !

3 – Votre activité changera en fonction de la perte de poids qui en découlera ! rien n'est figé !

4- privilégier dans vos activités quotidiennes :

- Ne pas rester plus de 2 heures assis consécutif
- Privilégier la montée des escaliers

