

LES BONS CONSEILS
Alimentation

SANS COMPLEXE

49% des Français
sont en **surpoids**

47% des enfants de 6 à 17 ans
sont en **surpoids**, **4%** sont
considérés « **obèses** »

À chaque âge, un **comportement
alimentaire adapté!**



LES PHRASES CLÉS

« La prise en charge pluriprofessionnelle du surpoids chez l'enfant âgé de 3 à 12 ans est possible sur prescription médicale et remboursée à 100% par l'Assurance Maladie, sans avance de frais ni dépassement d'honoraires » ameli.fr

* IMC supérieur ou égale à 25

« Pour lutter efficacement contre l'obésité, il est essentiel d'explorer la motivation de l'individu et de mettre en place un accompagnement expert pluriprofessionnel »

« Un accompagnement est possible à tous les âges de la vie »

LES CHIFFRES

L'indice de Masse Corporelle (IMC) permet d'évaluer le statut pondéral.

Il est calculé ainsi : $IMC = \frac{\text{poids en kg}}{\text{taille}^2}$ (en m)

- > **Entre 18.5 et 24.9 : Poids santé** qui n'augmente pas les risques pour la santé.
- > **Entre 25 et 29.9 : Excès de poids** pouvant occasionner certains risques pour la santé.
- > **Plus de 30 : Obésité**, risque accru de développer certaines maladies.



LES RISQUES

Surpoids, obésité... Un régime alimentaire défavorable à long-terme a des conséquences graves sur la santé ! Cancers, diabète et maladies chroniques ou cardiovasculaires... Cela génère par ailleurs un inconfort de vie quotidien : respiration, état de fatigue général.

LES CONSEILS

- > Apprenez à déchiffrer les étiquettes (Nutriscore...)
- > Légumes verts à chaque repas, moins de féculents et de produits industriels transformés
- > 1,5L d'eau par jour pour un adulte / 1L pour un enfant
- > 30 min de marche par jour

OUTILS

50 petites astuces « Manger mieux, bouger plus » de Santé Publique France

L'application « **Calcul d'IMC** » sur Apple Store et Google Play
Contactez les MSP / CPTS / DAC de votre territoire



Outils et conseils



Crédits photos ©DR - Visuels non contractuels - Ne pas jeter sur la voie publique

Conçue à l'intention des infirmiers libéraux, cette fiche pratique s'appuie sur les recommandations sanitaires en vigueur et vous livre, en synthèse, les points de vigilance essentiels permettant d'accompagner efficacement vos messages de prévention.