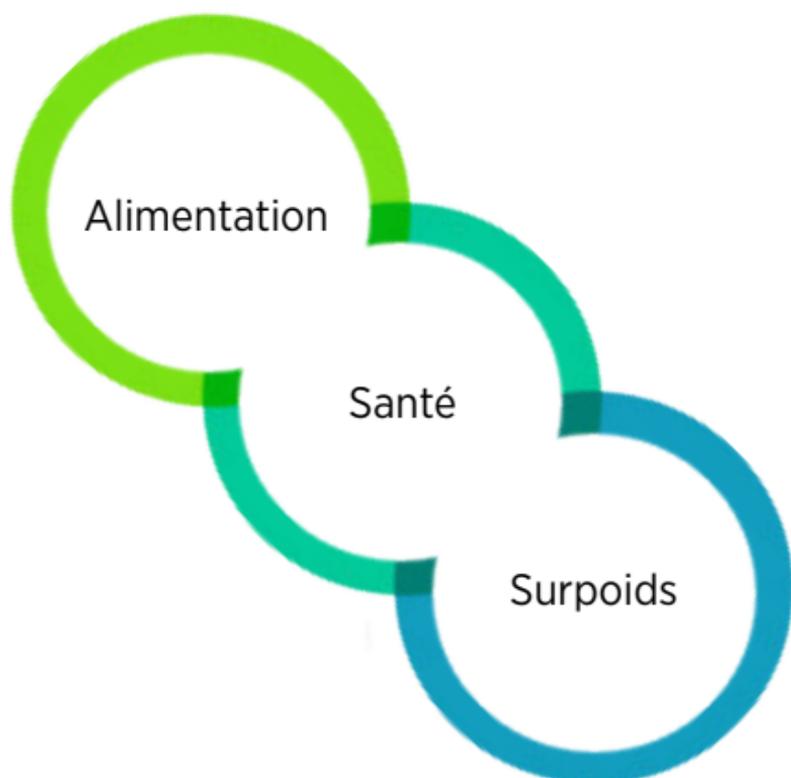


# L'OBÉSITÉ

**Changer pour  
continuer à bouger**



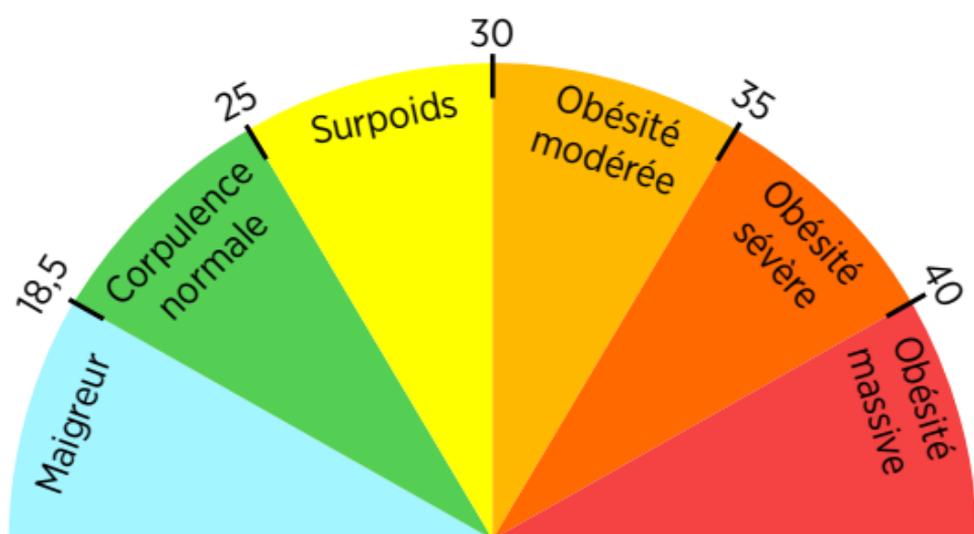
EPS Barthélemy Durand  
Centre régional douleur  
et soins somatiques  
en santé mentale, autisme,  
polyhandicap et handicap génétique rare.  
Avenue du 8 mai 1945 - 91150 Étampes  
Tél. : 01 82 26 81 09



**Le surpoids et l'obésité sont définis comme « une accumulation anormale ou excessive de graisse qui présente un risque pour la santé » (définition de l'OMS).**

## **IMC : indice de masse corporelle**

Il correspond au poids (en kg) divisé par le carré de la taille (en mètres).



### **Exemple :**

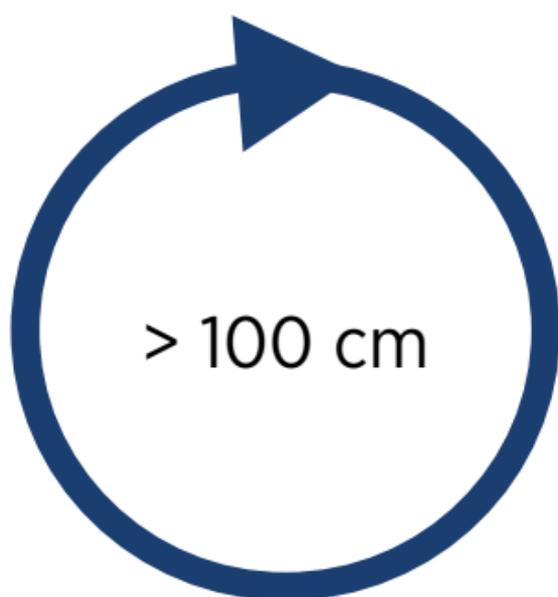
- Poids : 80 kg
- Taille : 1.65 m
- IMC :  $80/1.65^2 = 29.38$  : surpoids

Pour l'**enfant**, l'**IMC ne peut s'interpréter qu'à l'aide des courbes de référence** (selon le sexe) représentant les valeurs de l'IMC en fonction de l'âge.

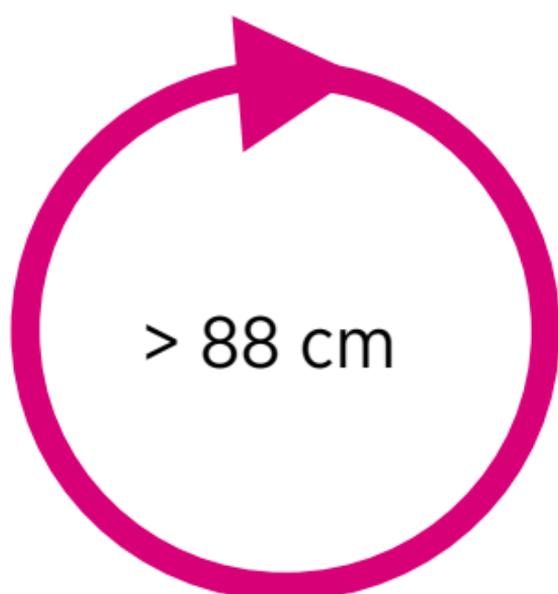
## Périmètre abdominal

Il faut également prendre en compte **le tour de taille** pour savoir si la personne est atteinte d'obésité.

On parle d'**obésité abdominale** si le tour de taille est :



chez un homme



chez une femme

# ALIMENTATION



**N'hésitez pas à remplacer :**

Biscuits apéritifs

Fruits oléagineux non salés (pistaches, amandes, noix de cajou)



Bonbons

Fruits séchés non sucrés : pommes, raisins...



Chocolat au lait/blanc

Chocolat noir



Crèmes glacées

Sorbets



Barres chocolatées

Barres aux céréales complètes ou aux fruits



Soda

Eaux aromatisée, thé glacé, jus de légumes



Hamburger

Croque-monsieur



Nuggets

Manchons de poulet sans peau panés



Frites

Frites au four



Chips

Chips légères



# UN PETIT CREUX

Baby carottes



Tomates cerises



Fruits secs non sucrés



Gressins au sésame



Galettes de riz au chocolat



# BOUGER

Si possible, pratiquez au moins :

- 60 minutes/jour enfant

- 30 minutes/jour adulte



Roller



Danse



Marche



Piscine



Vélo

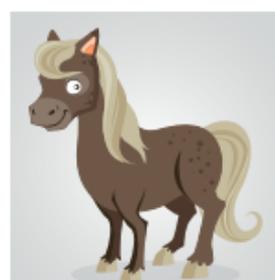
**Une activité peut  
en cacher une autre !**



Monter  
les escaliers



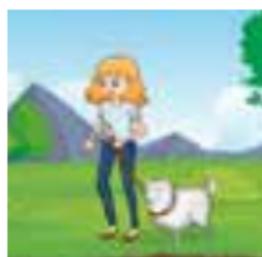
Faire  
les courses



Faire  
du cheval



Jouer au ballon



Promener son  
chien

# COMPLICATIONS



\*HTA : hypertension artérielle

# CONSEILS



## À éviter :

- Les **produits à risque** (risque de consommation abusive)
- Les **réserves**
- Les **produits** avec de **longues listes d'ingrédients** transformés contenant colorants et additifs
- **Ne pas trop faire cuire les féculents** comme les pommes de terre, riz et pâtes

## Attention :

- **Au sucre** : il est **caché partout** (y compris dans la viande, conserves de légumes, plats préparés...)
- **Au sel** : le limiter dans votre alimentation.





## À privilégier :

- Les **petits conditionnements**
- Faire les courses **le ventre plein pour éviter les tentations**
- **Lire les étiquettes**, les 1<sup>ers</sup> ingrédients étant les plus présents dans le produit
- **Préférer les légumes cuits à la vapeur** plutôt que cuits à l'eau



# ATTENTION



Certains médicaments  
comme **les psychotropes**  
peuvent entraîner :

Une **absence** de  
sentiment de **satiété**

Une **tendance**  
au **grignotage**

Une **prise de poids**

# SOINS DU CORPS



## Bien sécher :

Penser à **bien essuyer** au niveau des plis :

- Plis inguinaux
- Plis mammaires
- Sous le ventre, les bras...

Afin d'**éviter la macération.**



## Vêtements en coton :

Privilégier les vêtements en coton, pour une **meilleure aération** et une **évacuation de l'humidité.**

# RECETTES

## GÂTEAU CHOCOLAT/COURGETTE

(pour 8 personnes)



### Ingrédients

- **3** œufs
- **80 g** de sucre
- **70 g** de farine + 1/2 sachet de levure chimique
- **200 g** de chocolat pâtissier noir
- **1** petite courgette (**100 g**)

### Instructions

- Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6)
- Éplucher la courgette, la laver puis la râper
- Casser les œufs et les battre avec le sucre
- Ajouter la courgette râpée
- Faire fondre le chocolat au micro-ondes (avec 3 c. à s. d'eau)
- L'ajouter au mélange précédent
- Terminer par la farine + levure
- Mélanger
- Mettre dans un moule anti-adhésif et cuire 25 mn à 180°C

1 part de gâteau  
chocolat/courgette = **236 calories**  
(1 part de gâteau chocolat du commerce = **321 calories**)

# COOKIES AU CHOCOLAT

(pour environ 22 cookies)



## Ingrédients

- **1** œuf
- **75 g** de beurre à teneur réduite en matière grasse (60 %)
- **150 g** de farine
- **80 g** de chocolat noir coupé en petits morceaux
- **5 c. à s.** d'édulcorant en poudre
- **1 c. à c.** de levure chimique

## Instructions

- Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6)
- Faire ramollir le beurre
- Dans un saladier, le malaxer avec l'édulcorant
- Ajouter l'œuf
- Verser progressivement la farine, la levure chimique et les morceaux de chocolat
- Bien mélanger
- Sur une plaque recouverte d'un papier cuisson, déposer des petites boules de pâte à l'aide de 2 cuillères à soupe
- Faire cuire 20 mn à 180°C

1 cookie = **66 calories**  
(1 cookie du commerce = **85 calories**)

# POP-CORN SALÉ

(pour 2 personnes)



## Ingrédients

- **40 g** de maïs à éclater (spécial pop-corn)
- **1 c. à s.** d'huile végétale
- **40 g** de cheddar râpé, poivre

## Instructions

- Mettre l'huile dans une grande poêle et déposer les grains de maïs en une seule couche
- Faire chauffer à feu vif avec un couvercle (si possible transparent)
- Quand tout le maïs est éclaté, éteindre le feu et ajouter le cheddar
- Remuer pour bien enrober les grains

1 part de pop-corn = **90 calories**  
(1 petite portion de pop-corn  
au cinéma = **350 calories**)

# QUICHE AUX POIREAUX SANS PÂTE

(pour 4 personnes)



## Ingrédients

- **2** tranches de jambon découenné dégraissé (ou 80 g de dès de jambon)
- **3** poireaux
- **100 g** de gruyère râpé
- **3** œufs
- **60 g** de farine
- **½ litre** de lait ½ écrémé
- **1** oignon
- **2** noisettes de beurre
- Sel, poivre

## Instructions

- Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7)
- Laver les poireaux soigneusement en les fendant en 4 et les couper en rondelles
- Éplucher l'oignon, l'émincer. Faire fondre une noisette de beurre dans une poêle et y faire blondir l'oignon
- Ajouter les poireaux
- Couvrir et laisser cuire 15 mn à feu doux en remuant de temps en temps
- Dans un saladier, battre les œufs, le lait et la farine
- Saler, poivrer
- Dans un plat beurré déposer les poireaux, le jambon en morceaux puis verser le mélange œufs/lait/farine
- Terminer en parsemant de gruyère râpé
- Faire cuire 40 mn à 210°C

1 part = **265 calories**

(Quiche aux poireaux du commerce = **425 calories**)

# SOURCES

<https://eurekasante.vidal.fr/maladies/metabolisme-diabete/obesite.html?pb=que-faire>  
(juin 2018)

<http://www.drpaulwiesel.ch/cms/images/fiches-maladies/obesite-guide.pdf>  
(juin 2018)

<https://www.cnao.fr/d%C3%A9finition-de-l-ob%C3%A9sit%C3%A9/ob%C3%A9sit%C3%A9-et-maladies-associ%C3%A9es/>  
(5 juillet 2018)

<https://www.obesite.com/sante-et-obesite/autres-risques/>  
(5 juillet 2018)

[http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood\\_what/fr/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_what/fr/)  
(12 septembre 2018)

<https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/obesite>  
(12 septembre 2018)

[www.santebouger.fr](http://www.santebouger.fr)  
(28 janvier 2019)

<http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1364.pdf>  
(28 janvier 2019)

EPS Barthélemy Durand  
Centre régional douleur et soins somatiques  
en santé mentale, autisme, polyhandicap  
et handicap génétique rare.  
Avenue du 8 mai 1945 - 91150 Étampes  
Tél. : 01 82 26 81 09

Fiche pratique élaborée par  
E. Ducreux, C. Mercier  
et S. Da Silva – IDE

