



FICHE PRATIQUE OBÉSITÉ

QU'EST-CE QUE L'OBÉSITÉ ?

L'obésité est une maladie chronique caractérisée par un déséquilibre entre les apports et les dépenses énergétiques, provoquant un excès de masse grasse dans l'organisme, ce qui entraîne une modification des tissus adipeux (chargés de stocker les graisses), ainsi que de nombreuses conséquences néfastes sur la santé.

LES PRINCIPAUX FACTEURS :



Une alimentation trop riche en sucre et en graisses, lipides, sel



Certains facteurs comme la génétique, l'environnement ou des maladies

Le manque d'activité physique / sédentarité

Le stress et le manque de sommeil



QUELQUES CONSÉQUENCES NÉFASTES SUR LA SANTÉ...

Hypertension artérielle

Augmentation de la densité osseuse

Accident vasculaire cérébral

Dégradation de la qualité de vie

L'obésité, ce n'est pas seulement une question de kilos en trop.

EN SAVOIR PLUS



www.cpts-metz.fr



FICHE PRATIQUE

OBÉSITÉ

Ne restez pas
seul.
Parlez-en à votre
professionnel de
santé.

LA CLÉ : ADOPTER DE BONS RÉFLEXES AU QUOTIDIEN.



Privilégier une alimentation
équilibrée



Bien s'hydrater



Pratiquer une activité
physique régulière



Prendre soin de sa santé
mentale en veillant à la qualité
de son sommeil



Consulter et assurer un suivi
régulier avec un professionnel
de santé

Besoin de conseils ou
d'orientation ?

**Accédez aux structures
spécialisées de notre
territoire** en scannant
le QR code.



www.cpts-metz.fr

