**C’EST QUOI, ÊTRE « OBÈSE » ?**

Selon l’Organisation mondiale de la santé (OMS), l’obésité est une accumulation anormale ou excessive de masse grasse, présentant un risque pour la santé. Son diagnostic passe par l’indice de masse corporelle (IMC) qui se calcule en divisant le poids par le carré de la taille (kg/m2). Il y a obésité modérée lorsque l’IMC est compris entre 30 et 35, sévère lorsqu’il est compris entre 35 et 40, morbide lorsqu’il est supérieur à 40. L’inflation du tissu adipeux qui se traduit par un remplissage des cellules grasses et une multiplication du nombre de ces cellules s’accompagne, à chaque palier d’IMC franchi, d’un risque plus important d’apparition de maladies telles que syndrome métabolique, diabète, pathologies cardiovasculaires ainsi que certains cancers.

*Attention l’IMC a ses limites : si vous êtes très musclés par exemple, dans ce cas c’est la masse maigre et non de la masse grasse qui va augmenter l’IMC. L’ACC (analyse de la composition corporelle) est indispensable dans ce cas.*

**L’**obésité est le résultat de plusieurs facteurs : l’alimentation, le manque d’activité physique, les maladies hormo­nales, les problèmes psychologiques, le manque de sommeil, l’influence génétique… Le facteur le plus important est bien sûr le facteur alimentaire.

Il faut manger moins, c’est-à-dire absorber moins d’énergie, moins de calories : manger en écoutant sa faim et sa satiété, favoriser des ali­ments riches en nutriments mais pauvres en calories (fruits, légumes), éviter certaines erreurs fatales telles que la suppression des graisses. Ces dernières sont en effet nécessaires au fonctionnement normal de l’orga­nisme et notamment des hormones. Il faut supprimer le sucre au maximum et réduire les féculents en quantité … il faut au moins dormir 7 h ….