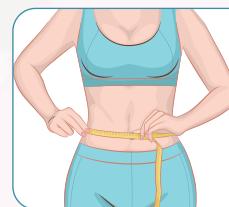
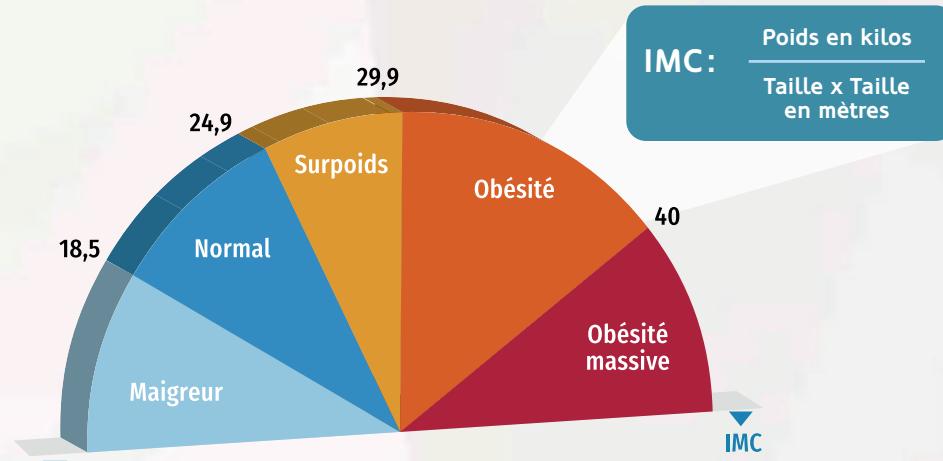


DÉFINITION DE L'O.M.S :

« L'obésité est définie comme un excès de masse grasse qui entraîne des conséquences néfastes pour la santé »

L'IMC (Indice de Masse Corporelle) : est un indicateur de l'état de corpulence.



L'importance de la circonférence abdominale :
est un facteur de risque cardiovasculaire
si > 88 cm chez la femme
et > 102 cm chez l'homme.



PRÉVENTION & SANTÉ AU TRAVAIL
sistbi

Ne pas jeter sur la voie publique. Illustrations : Freepik.com.



LA DIÉTÉTIQUE

DÉFINITION



La diététique est une discipline liée à l'alimentation et à ses pratiques, prenant en compte des aspects culturels et sociaux.

La diététique n'est donc pas uniquement basée sur des normes de santé. Elle répond à des critères en constante évolution, liés aux changements sociétaux. La diététique prend en compte les aliments et leurs spécificités nutritionnelles et énergétiques, les modes de cuisson et le rythme de vie de la personne qui suit un régime diététique. La diététique prône une alimentation variée et équilibrée.



LES RISQUES

▶ Cardio vasculaire

Hypertension artérielle, infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral

▶ Hypercholestérolémie

▶ Diabète

▶ Ostéoporose

▶ Cancers

Risque accru de complications suite à maladies infectieuses

▶ Psychologiques

Mauvaise image de soi, discrimination dépression...



MES CONSEILS



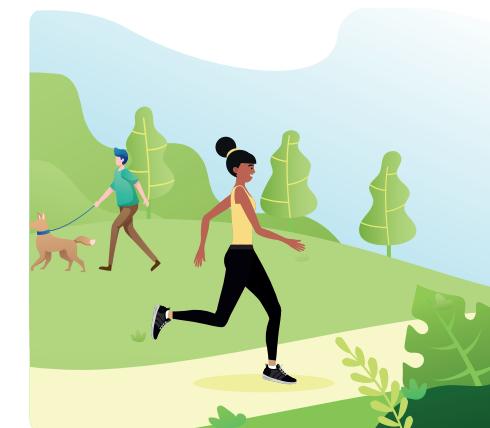
Avoir une bonne hygiène de vie : alimentation équilibrée, sommeil...



Apprendre à gérer son stress



Evaluer son risque cardio vasculaire



Pratiquer une activité physique quotidienne au moins 30 minutes



Demander conseil auprès des professionnels de santé