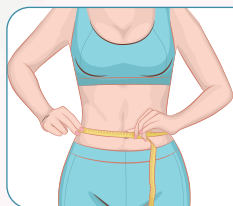
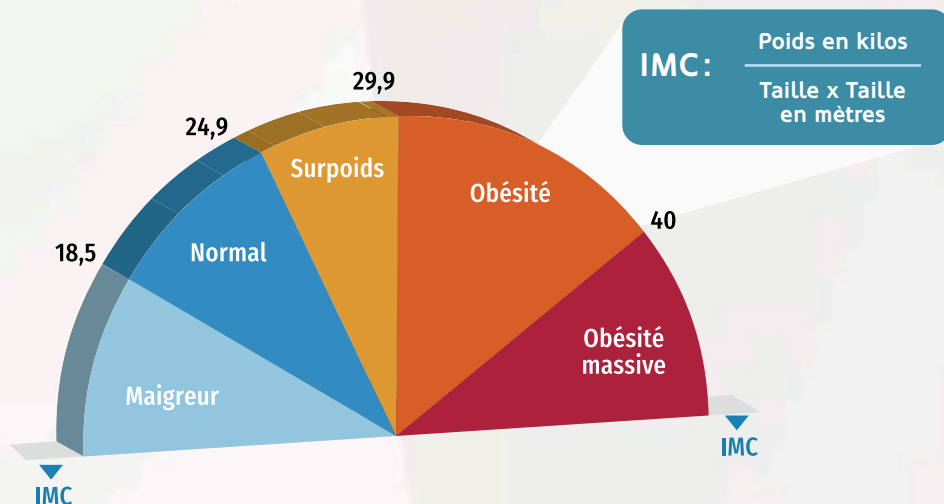


**DÉFINITION DE L'O.M.S. :**

« 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**

17, rue Roland Hoareau – CS 41148 – 97829 LE PORT CEDEX

Tél. : 0262.572.572

E-mail : [sistbi@sistbi.com](mailto:sistbi@sistbi.com) – Site Web : [www.sistbi.re](http://www.sistbi.re)

Siret : 316 139 260 000 20 – APE : 8621 Z

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



PRÉVENTION & SANTÉ AU TRAVAIL  
**sistbi**



# LA DIÉTÉTIQUE

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



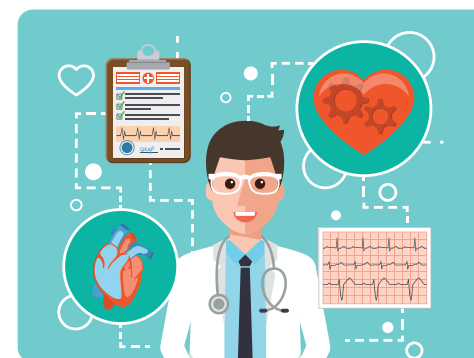
Apprendre à gérer son stress



Pratiquer une activité physique quotidienne au moins 30 minutes



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



Evaluer son risque cardio vasculaire



Demander conseil auprès des professionnels de santé