



Faits sur l'obésité

Qu'est-ce que l'obésité ?

L'obésité est une maladie chronique et souvent progressive, un peu comme le diabète ou l'hypertension. Elle se définit par un IMC supérieur à 30 kg/m². Cela signifie qu'il soit possible que vous ayez un excès de graisse corporelle qui puisse vous occasionner un risque accru de problèmes de santé.



Qu'est-ce que ça veut dire que l'obésité est une maladie chronique ?

Lorsque les professionnels de la santé disent que l'obésité est une maladie chronique, ils indiquent que la gestion du poids est un processus permanent. Même si les solutions à court terme « solutions miracles » semblent attrayantes, les solutions à long terme auront un plus grand impact sur sa qualité de vie et sa santé. C'est une solution avec laquelle la personne est à l'aise avec qu'elle pourra maintenir dans le temps. Collaborez avec votre professionnel de la santé pour déterminer votre poids optimal.

Qui est susceptible de faire de l'obésité ?

Si vous faites déjà de l'embonpoint, vous êtes plus à risque de générer de l'obésité. Certaines étapes de la vie sont plus associées à un gain de poids excessif puisqu'elles peuvent modifier le système de régulation de l'organisme tel que la puberté, la grossesse, le post-partum et la ménopause chez les femmes, ou la fin de la vingtaine chez les hommes en sont des exemples. Il existe aussi d'autres facteurs de risque tels que la prédisposition familiale (génétique) les problèmes psychologiques (p. ex. dépression, alimentation émotive, etc.), le manque de sommeil (p. ex., travail par quarts), la diminution de l'activité physique (p. ex. travail sédentaire) ou les médicaments (p. ex. médicaments psychiatriques ou pour le diabète).



Qu'est-ce que mon état d'esprit à voir avec mon poids ?

Les troubles de l'humeur, y compris la dépression et l'anxiété, peuvent contribuer à la prise de poids en affectant tant votre appétit, votre métabolisme que votre niveau d'énergie. Cela peut nuire à votre capacité de perdre ou de gérer votre poids. De plus, un stress mal géré peut contribuer au gain de poids. Identifier et traiter les facteurs qui contribuent à l'état d'esprit est souvent la première étape d'une gestion réussie de votre poids.

Qu'est-ce que mon sommeil à voir avec mon poids ?

Le manque de sommeil a été lié à l'obésité. Le manque ou les troubles du sommeil affectent les hormones qui régulent la faim et la satiété et vous incitent à manger davantage. Le manque de sommeil peut aussi nuire à votre capacité d'être actif et rendre plus difficile la gestion du stress.



Comment l'activité physique influence-t-elle mon poids ?

L'activité physique aide à réguler votre état émotionnel et stimule les hormones du plaisir qui vous feront vous sentir bien. La pratique de l'activité physique a également de nombreux avantages pour votre corps, y compris l'augmentation de la condition physique générale, l'abaissement de la tension artérielle, l'augmentation de l'endurance et de la masse musculaire. Tout cela peut réduire la faim, augmenter l'état d'esprit, augmenter la dépense calorique et aider à créer de saines habitudes de vie. Ce qui est encore mieux encore, c'est le fait qu'il existe différents types et niveaux d'activité physique pour combler tous les types de corps !

Quels sont les autres facteurs qui influencent mon poids ?

La « faim récompense » est un signe que votre cerveau est submergé ou stressé. Dans cet état, votre cerveau voit la nourriture comme étant un moyen de lui faire face et ainsi il devient sensible aux impulsions et à la satisfaction immédiate. S'attaquer à ces impulsions et trouver des moyens autres qu'alimentaires pour permettre d'activer ces circuits de récompense pourront vous aider à mieux gérer vos envies.

Faits sur l'obésité

Qu'est-ce que l'obésité ?

L'obésité est une maladie chronique et souvent progressive, un peu comme le diabète ou l'hypertension. Elle se définit par un IMC supérieur à 30 kg/m². Cela signifie qu'il soit possible que vous ayez un excès de graisse corporelle qui puisse vous occasionner un risque accru de problèmes de santé.



Qu'est-ce que ça veut dire que l'obésité est une maladie chronique ?

Lorsque les professionnels de la santé disent que l'obésité est une maladie chronique, ils indiquent que la gestion du poids est un processus permanent. Même si les solutions à court terme « solutions miracles » semblent attrayantes, les solutions à long terme auront un plus grand impact sur sa qualité de vie et sa santé. C'est une solution avec laquelle la personne est à l'aise avec qu'elle pourra maintenir dans le temps. Collaborez avec votre professionnel de la santé pour déterminer votre poids optimal.

Qui est susceptible de faire de l'obésité ?



Si vous faites déjà de l'embonpoint, vous êtes plus à risque de générer de l'obésité. Certaines étapes de la vie sont plus associées à un gain de poids excessif puisqu'elles peuvent modifier le système de régulation de l'organisme tel que la puberté, la grossesse, le post-partum et la ménopause chez les femmes, ou la fin de la vingtaine chez les hommes en sont des exemples. Il existe aussi d'autres facteurs de risque tels que la prédisposition familiale (génétique) les problèmes psychologiques (p. ex. dépression, alimentation émotive, etc.), le manque de sommeil (p. ex., travail par quarts), la diminution de l'activité physique (p. ex. travail sédentaire) ou les médicaments (p. ex. médicaments psychiatriques ou pour le diabète).

Qu'est-ce que mon état d'esprit à voir avec mon poids ?

Les troubles de l'humeur, y compris la dépression et l'anxiété, peuvent contribuer à la prise de poids en affectant tant votre appétit, votre métabolisme que votre niveau d'énergie. Cela peut nuire à votre capacité de perdre ou de gérer votre poids. De plus, un stress mal géré peut contribuer au gain de poids. Identifier et traiter les facteurs qui contribuent à l'état d'esprit est souvent la première étape d'une gestion réussie de votre poids.

Qu'est-ce que mon sommeil à voir avec mon poids ?

Le manque de sommeil a été lié à l'obésité. Le manque ou les troubles du sommeil affectent les hormones qui régulent la faim et la satiété et vous incitent à manger davantage. Le manque de sommeil peut aussi nuire à votre capacité d'être actif et rendre plus difficile la gestion du stress.



Comment l'activité physique influence-t-elle mon poids ?

L'activité physique aide à réguler votre état émotionnel et stimule les hormones du plaisir qui vous feront sentir bien. La pratique de l'activité physique a également de nombreux avantages pour votre corps, y compris l'augmentation de la condition physique générale, l'abaissement de la tension artérielle, l'augmentation de l'endurance et de la masse musculaire. Tout cela peut réduire la faim, augmenter l'état d'esprit, augmenter la dépense calorique et aider à créer de saines habitudes de vie. Ce qui est encore mieux encore, c'est le fait qu'il existe différents types et niveaux d'activité physique pour combler tous les types de corps !

Quels sont les autres facteurs qui influencent mon poids ?

La « faim récompense » est un signe que votre cerveau est submergé ou stressé. Dans cet état, votre cerveau voit la nourriture comme étant un moyen de lui faire face et ainsi il devient sensible aux impulsions et à la satisfaction immédiate. S'attaquer à ces impulsions et trouver des moyens autres qu'alimentaires pour permettre d'activer ces circuits de récompense pourront vous aider à mieux gérer vos envies.