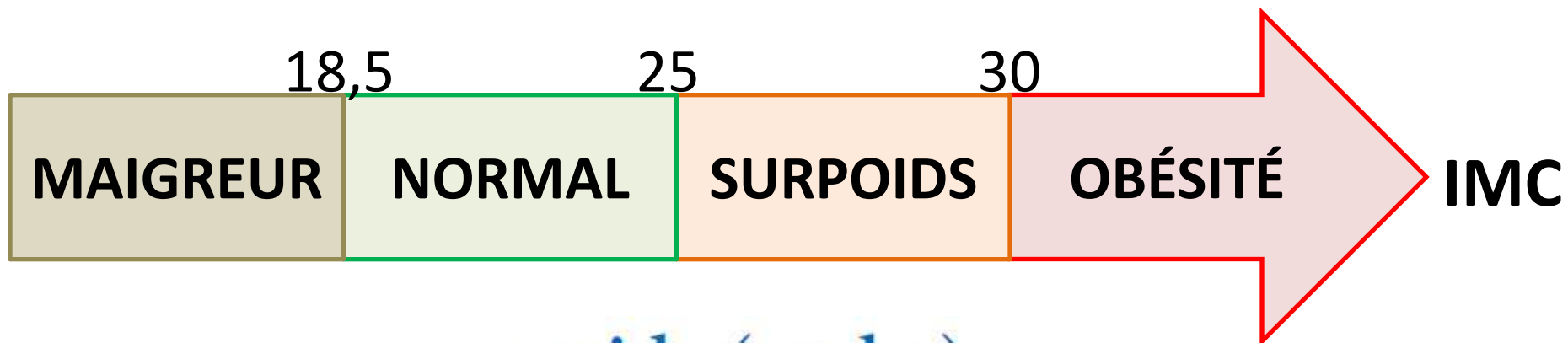
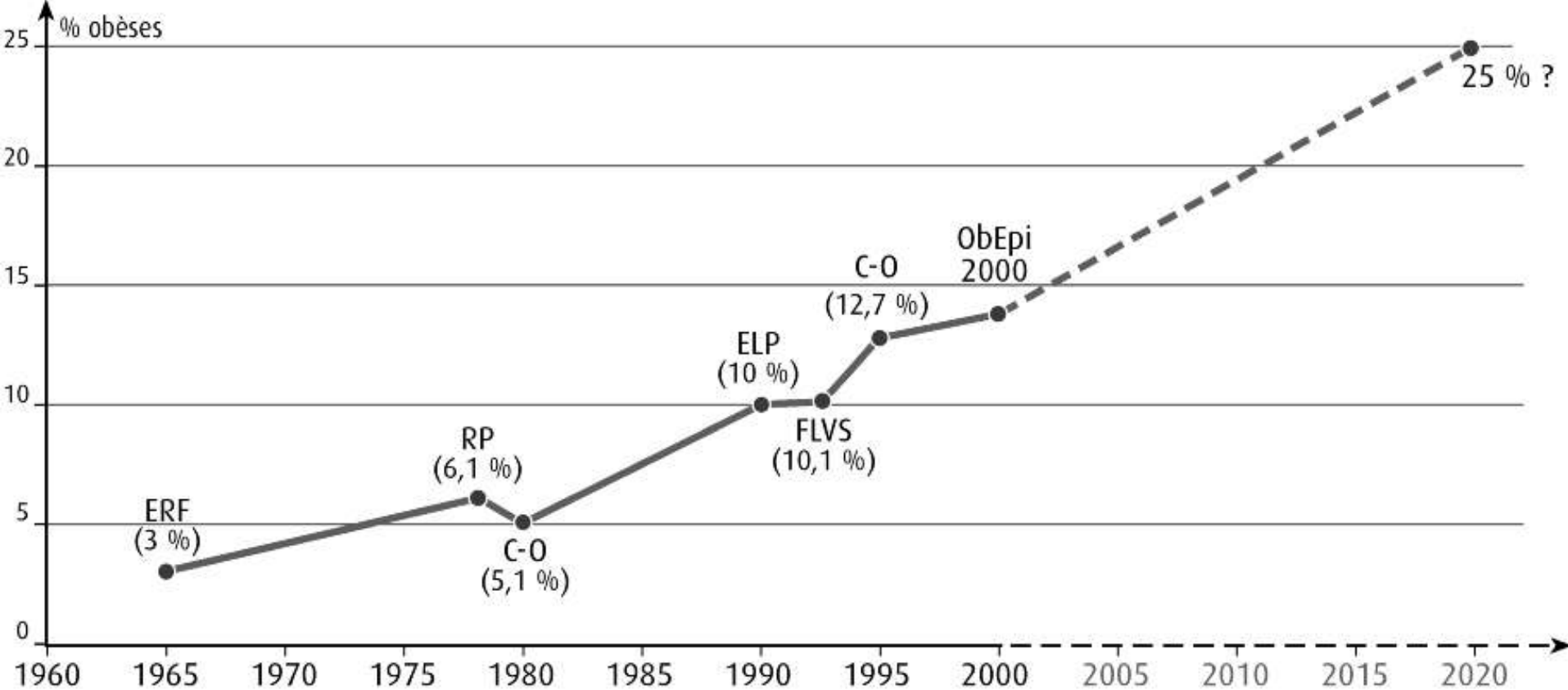


Habitudes alimentaires et santé



$$\text{IMC} = \frac{\text{poids (en kg)}}{\text{taille}^2 \text{ (en m}^2\text{)}}$$

IMC : Indice de Masse Corporelle, valable seulement pour les personnes entre 16 et 70 ans



ERF : Étude de Référence Française (données à 10 ans); RP : étude nutrition corpulence, Région Parisienne (7 à 12 ans); C-O : étude IRSA, Centre Ouest (10 ans); ELP : Étude Longitudinale Parisienne (8 ans); FLVS : Étude Fleurbaix Laventie Ville Santé (5 à 12 ans); ObEpi : enquête France entière.

Source : INSERM, *Rapport de synthèse 2001; Obésité : dépistage et prévention chez l'enfant.*

Surpoids et obésité : conséquences

Diabète de type II

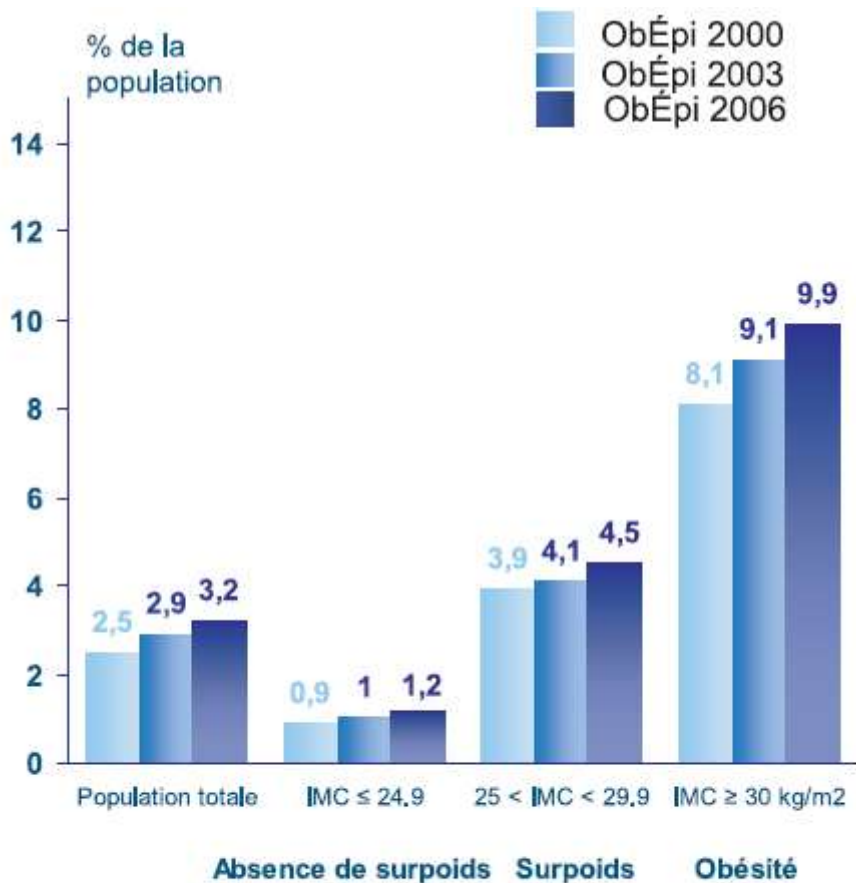


Figure : Prévalence des traitements du diabète de type II (sans insuline) en fonction de l'IMC

Hypertension artérielle

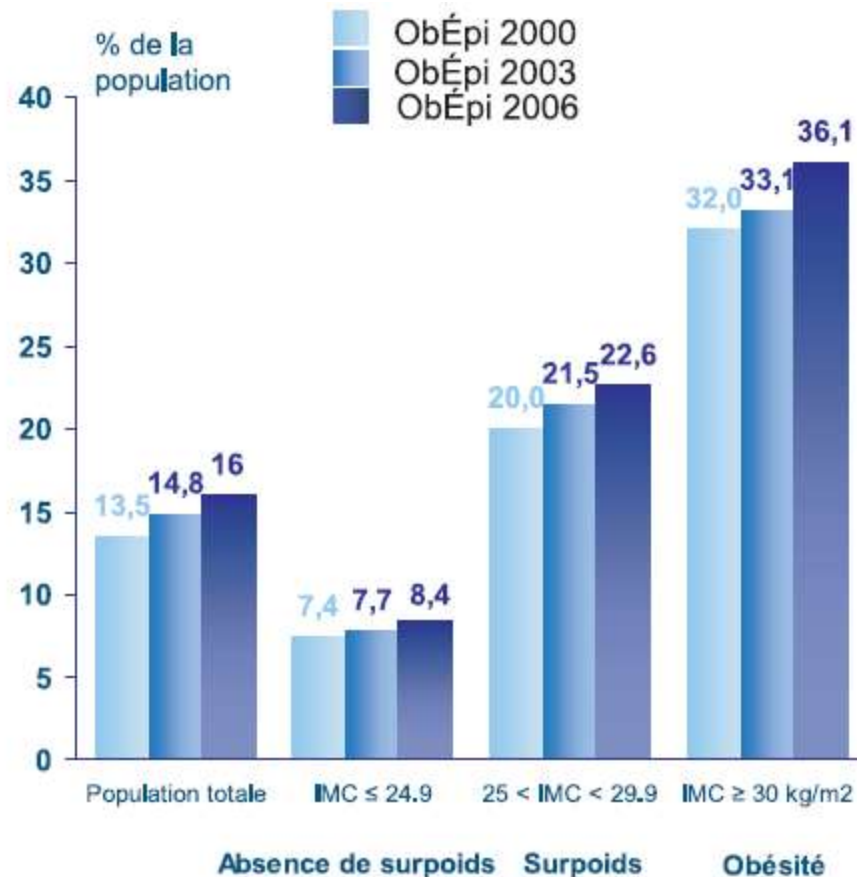
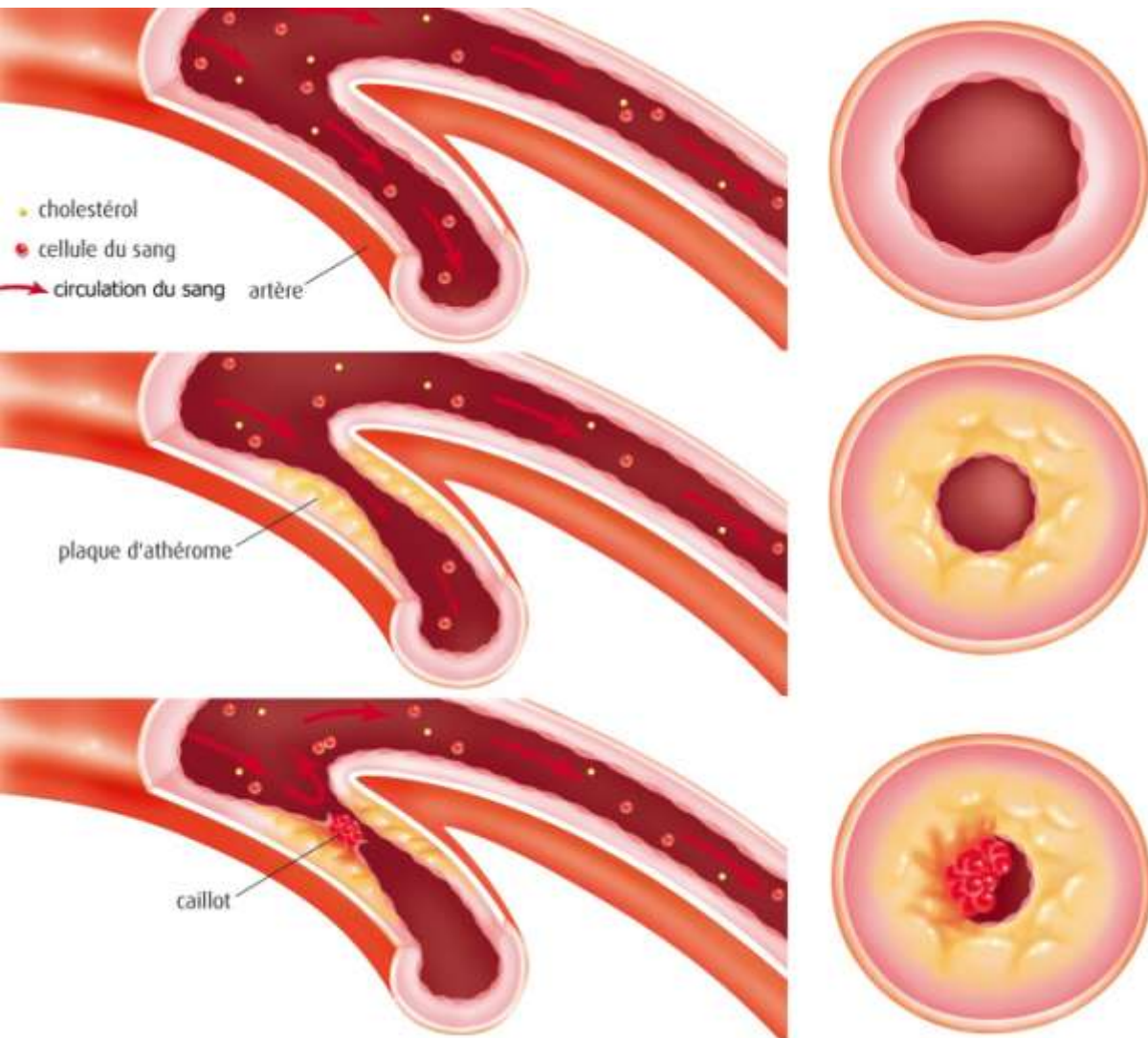


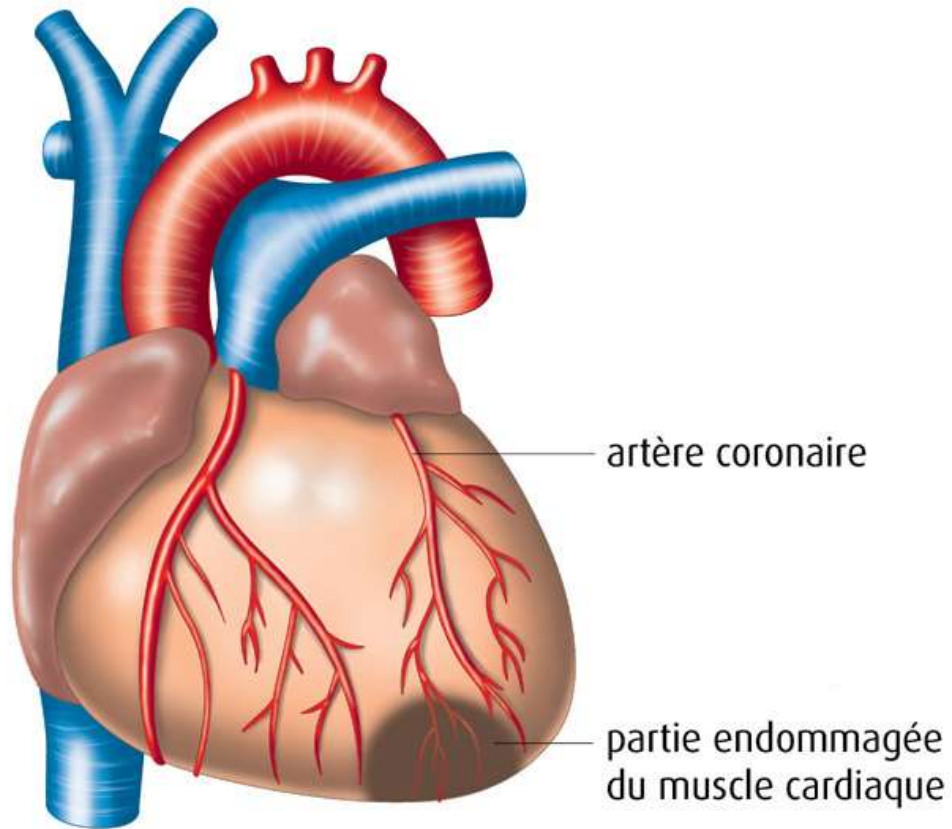
Figure : Prévalence du traitement de l'HTA en fonction de l'IMC depuis 2000

Source : Enquête ObEpi – Roche, 2006

Les maladies nutritionnelles : athérosclérose

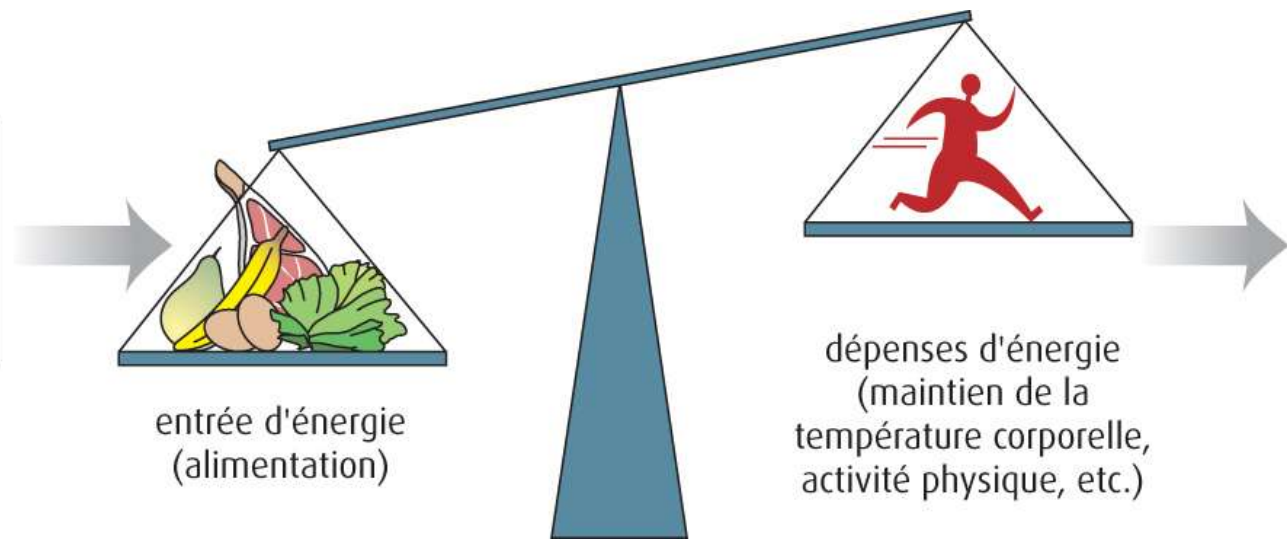


Les maladies nutritionnelles : athérosclérose



Source : Edition Didier 2008

repas trop riches,
trop fréquents
et manque
d'activité physique
(sédentarité)

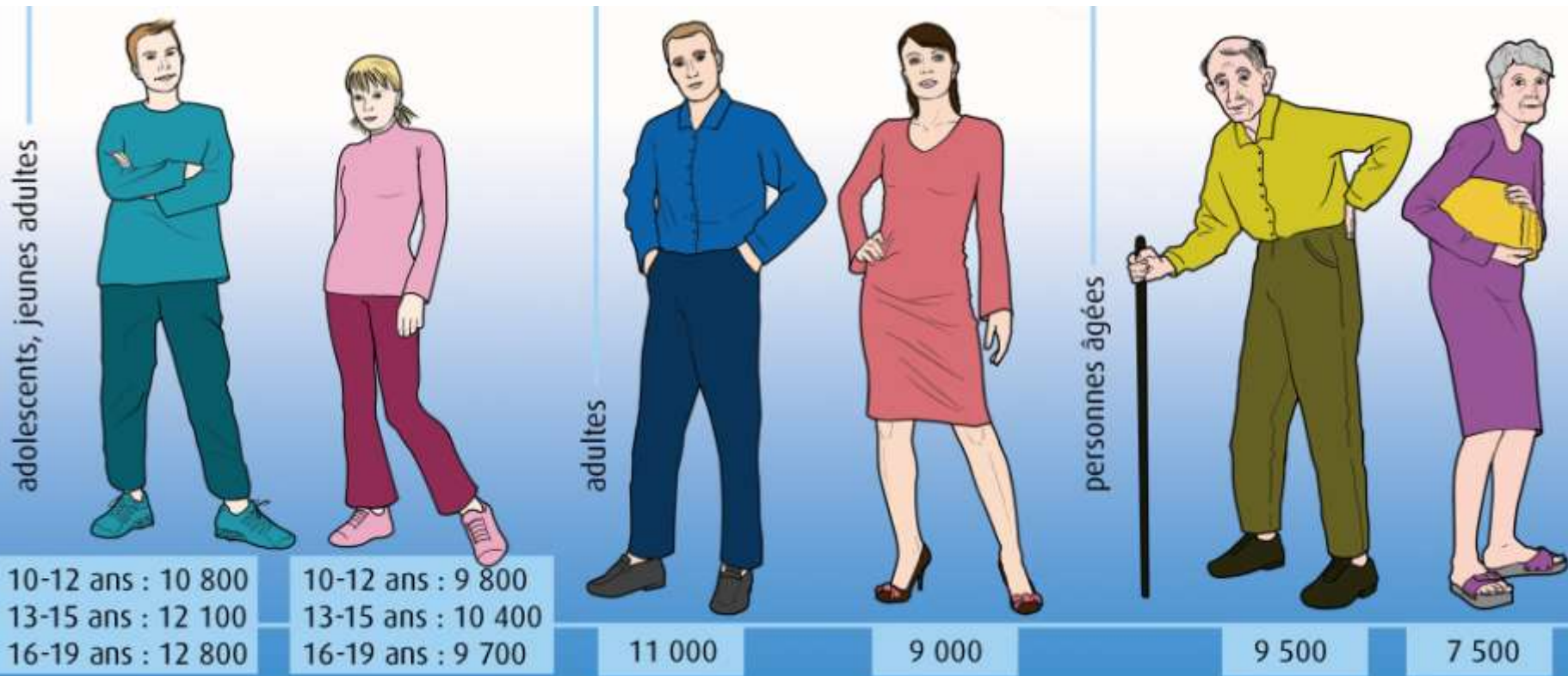


entrée d'énergie
(alimentation)

dépenses d'énergie
(maintien de la
température corporelle,
activité physique, etc.)

prise de poids,
obésité

Source : Edition Didier 2008



Doc. : Les besoins énergétiques au cours d'une journée ordinaire (en kJ/jour)

Source : Edition Didier 2008

**Matières
grasses
ajoutées**

**limiter la
consommation**



**Produits
sucrés**

**limiter la
consommation**



Extrait du guide alimentaire « La santé vient en mangeant - le guide alimentaire pour tous »

Fruits et légumes

**au moins
5 par jour**



**Pains, céréales,
pommes de terre
et légumes secs**



**à chaque repas
et selon l'appétit**

Extrait du guide alimentaire « La santé vient en mangeant - le guide alimentaire pour tous »