

académie
Lyon



MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION NATIONALE,
DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR
ET DE LA RECHERCHE

SURPOIDS

ET

OBESITE

SURPOIDS ET OBESITE

Accumulation anormale ou excessive de graisse corporelle qui peut nuire à la santé.

Mesure avec l'Indice de **M**asse **C**orporelle (P/T^2 en kg/m)

IMC < 18,5	: Poids bas
18,5 < IMC < 25	: Poids normal
25 < IMC < 30	: Surpoids
30 < IMC < 35	: Obésité
35 < IMC < 40	: Obésité Sévère
IMC > 40	: Obésité Morbide

SURPOIDS ET OBESITE

Causes

- Hérité
- Alimentation trop riche
- Mauvaise répartition journalière des aliments
- Sédentarité
- Facteurs psychologiques

Perturbations

- Respiratoires
- Orthopédiques
- Essoufflement à l'effort
- Amplitude mouvements
- Scolioses
- Hormonales (filles)

Troubles associés (mais pas systématiques)

- Diabète
- Asthme
- Hypertension
- Maladies cardiovasculaires
- Orthopédiques
- Apnées du sommeil
- Hormonales
- Sociales

Précautions

- ! Eviter toutes les activités imposant des contraintes articulaires trop importantes (sauts, suspensions ou appuis mains prolongés)
- ! Aménager l'espace pour limiter l'intensité de l'effort.
- ! Redonner confiance en évitant la performance.
- ! Réduire l'intensité et la fréquence des efforts, aménager des pauses et adapter les temps de récupération.
- ! Eviter à l'élève obèse d'avoir à s'asseoir par terre puis se relever (l'autoriser à utiliser une chaise, un banc ou rester debout)
- ! Proposer des activités de substitution ou des rôles différents (arbitrer, observer, parer, filmer)
- ! Importance du facteur psychologique : donner du plaisir à bouger, re-valoriser l'image et l'estime de soi