



## Sites Utiles

[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

[www.inpes.fr](http://www.inpes.fr)

[www.villeactivepnnns.fr](http://www.villeactivepnnns.fr)

[www.e-lesportsante.fr](http://www.e-lesportsante.fr)

[www.santenpdc.org](http://www.santenpdc.org)

[www.who.int](http://www.who.int)

[www.lesportsante.fr](http://www.lesportsante.fr)

[www.irbms.com/rubriques/Dietetique/comment-controler-son-poids.php](http://www.irbms.com/rubriques/Dietetique/comment-controler-son-poids.php)

## Evénements à venir de Mai 2011 à Octobre 2011

### • Le 5 Mai 2011

Journée Mondiale de l'hygiène des mains

[www.sante-sports.gouv.fr](http://www.sante-sports.gouv.fr)

### • Le 15 Mai 2011

Journée internationale de la famille

[www.un.org](http://www.un.org)

### • Les 21 et 22 Mai 2011

Journée française de l'allergie

[www.asthme-allergie.org](http://www.asthme-allergie.org)

### • Du 3 au 12 Juin 2011

Semaine de la Fraîch'Attitude

[www.fraichattitude.com](http://www.fraichattitude.com)

### • Du 11 au 17 Octobre 2011

Semaine du goût

[www.legout.com](http://www.legout.com)

### • Le 16 Juin 2011

Journée nationale de l'alimentation à l'hôpital ou en EHPAD

[www.acehf.asso.fr/spip.php?article22](http://www.acehf.asso.fr/spip.php?article22)

### • Les 25 et 26 Septembre 2011

Rendez-vous sport, santé, bien-être

[www.sports.gouv.fr](http://www.sports.gouv.fr)



2, rue Saint Gilles  
59140 DUNKERQUE  
TEL : 03.28.66.34.73  
[www.mps-dunkerque.fr](http://www.mps-dunkerque.fr)



NUMÉRO

8

Mai 2011

# Syn'ergique



## Dans ce numéro

Alimentation, Obésité et surcharge pondérale P.1

La semaine Sport, Santé, Bien-être P.2

Les bons plans P.3

Les rendez-vous du semestre P.4

## Indice de Masse Corporelle

Le surpoids et l'obésité se définissent comme une accumulation anormale ou excessive de graisse corporelle qui peut nuire à la santé.

L'Indice de Masse Corporelle (IMC) est une mesure simple du poids par rapport à la taille couramment utilisée pour estimer le surpoids et l'obésité chez l'adulte. Il correspond au poids divisé par le carré de la taille, exprimé en kg/m<sup>2</sup>.

L'OMS définit :

- Un poids « normal » comme un indice compris entre 18 et 25 ;
- Le surpoids comme un indice égal ou supérieur à 25 ;
- L'obésité comme un indice égal ou supérieur à 30.

L'IMC est la mesure la plus utile du surpoids et de l'obésité dans une population car, chez l'adulte, l'échelle est la même quels que soient le sexe ou l'âge du sujet. Il donne toutefois une indication approximative car il ne correspond pas au même niveau de corpulence d'un individu à l'autre.

L'article :

## Quelles sont les conséquences de l'excès de poids pour la santé ?

Les dernières projections de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) indiquent qu'au moins un adulte sur trois dans le monde souffre de surcharge pondérale et que près d'un sur 10 est obèse. Il y a en outre plus de 20 millions d'enfants de moins de cinq ans qui ont un poids excessif.

La surcharge pondérale et l'obésité peuvent avoir des conséquences graves pour la santé. La graisse superflue peut notamment provoquer des maladies cardiovasculaires (essentiellement cardiopathies et accidents vasculaires), le diabète de type 2, des troubles musculo-articulaires tels que l'ostéoarthrite, et certains cancers (de l'endomètre, du sein et du colon). Ces maladies provoquent des décès prématurés et une incapacité importante.

Ce qui n'est pas assez connu, c'est que le risque de connaître des problèmes de santé commence dès l'apparition d'une surcharge pondérale même très légère et qu'il augmente avec le poids. Nombre de ces problèmes de santé engendrent de longues souffrances pour les personnes qui en sont atteintes et pour leurs familles. En outre, les coûts peuvent être très élevés pour le système de santé.

Heureusement, l'excès de poids et l'obésité sont largement évitables. La clé du succès réside dans l'atteinte d'un équilibre entre les calories consommées et les calories dépensées.

Pour atteindre cet objectif, chacun peut limiter sa consommation de graisses et délaissier les graisses saturées au profit de graisses insaturées; consommer davantage de fruits et de légumes, ainsi que de légumineuses, de céréales complètes et de noix, et limiter la consommation de sucre. Et pour dépenser davantage de calories il suffit d'augmenter son activité physique - au moins 30 minutes d'exercice régulier et d'intensité modérée le plus souvent possible.

Source : Organisation Mondiale de la Santé

## Rencontre avec M Anthony BAQUAERT Chef de projet de l'Institut Régional du bien-être et de la Médecine du Sport

### Quelles sont les missions de l'IRBMS

#### L'IRBMS a plusieurs missions :

\* **Promouvoir** auprès de différentes populations les effets bénéfiques sur la santé de la pratique régulière d'une activité physique sans risque.

\* **Proposer** des programmes adaptés d'activité physique qui auront comme objectif de réduire les inégalités de santé dans les territoires

\* **Mettre en place** des circuits d'évaluation et de dépistage des facteurs de risque intitulé **C'MED** sport santé (circuit d'évaluation médicale pour un sport santé).

\* **Animer dans les collèges, lycées**, les centres sociaux, etc. le programme « **Vitalise-toi** », afin d'encourager de bouger au quotidien tout en modifiant son alimentation pour prévenir l'obésité et la sédentarité

\* **Intervenir dans le monde du travail** pour encourager sous toutes ses formes une pratique quotidienne.

\* **Proposer des formations complémentaires** adaptées aux éducateurs médico-sportifs, aux partenaires socio-éducatifs mais aussi les professions médicales, lors de séances post universitaires, qui sont au centre du dispositif pour la réussite de la prise en charge pérenne.

\* **Informier le monde sportif** du rôle social et médical de l'activité physique ou du sport loisir.

\* **Fédérer toutes les initiatives et projets**, concernant l'enseignement, la formation et la recherche en médecine de l'effort et du sport santé en regroupant les structures universitaires, scientifiques, médicales, administratives et associatives qui agissent dans ces secteurs de prévention.

### Peut-on pratiquer une activité physique lorsque l'on est en surpoids?

Il est recommandé de pratiquer au quotidien une activité physique de type endurance au moins 30 à 45 minutes par jour ou de marcher d'un bon pas en portant un podomètre pour réussir l'objectif de 3 500 pas au début pour finir à plus de 10 000 pas par jour.

De plus il faut bien entendu adapter son alimentation, porter des vêtements larges, boire de l'eau et avoir de bonnes chaussures. Si le surpoids s'accompagne d'essoufflement ou de douleurs articulaires il faut conseiller de consulter préalablement son médecin.

### Quels sont les sports à privilégier?

\* La marche sur terrain plat et de préférence sur chemin de terre ou en sous bois ou sur herbe pour éviter les sols durs dont les routes dangereuses.

\* La natation mais attention la brasse peut être contre indiquée si le surpoids a donné des douleurs rachidiennes. L'aquagym peut être bénéfique mais sans forcer ni faire des sauts ou rotations dans l'eau

La gym douce, le yoga, le taï-chi, la sophrologie, le stretching postural sont d'autant de propositions intéressantes

\* Le vélo (sauf VTT) est aussi conseillé, avec un cadre adulte la selle étant placée 1 cm plus haute que normalement, sauf si l'obésité a comme conséquence l'arthrose avancée des genoux.

## Zoom sur une action :

### « La semaine Sport, Santé, bien-être de Rosendaël »

La ville de Dunkerque et la Mairie de Quartier de Rosendaël organisent la **Semaine Sport, Santé, Bien-être** du 07 au 12 juin prochain sur la Place des Martyrs de la Résistance.

La Maison de Promotion de la Santé participe depuis l'année dernière à cette manifestation sous la forme d'un stand d'Education pour la santé en direction des publics scolaires du quartier et propose cette année d'enrichir le programme avec une conférence dédiée au sport pour tous au sein de la mairie de quartier de Rosendaël le vendredi 14 juin de 14h à 16h30

Lors de celle-ci, le Docteur Henri Delbecque de la Fédération Française de Cardiologie, M Anthony Baquaert de l'IRBMS, M Philippe Martin de la Maison de Promotion de la Santé, M Jean Pierre Lepointe de la direction des sports de la ville de Dunkerque et M Jacques Mikulovic nous parlerons de l'enjeu du sport pour tous et de la santé dans l'agglomération Dunkerquoise.

De plus, cette semaine haute en sensations vous proposera :

- Des animations (Bar à Eau par la lyonnaise des eaux, Ping Pong par l'Association Dunkerquoise des retraités actifs...);
- Des démonstrations (de Qi Gong par l'école Yen Long, de handball par l'USDK...);
- Des initiations (au golf de rue avec la section golf de la société d'entraide du personnel municipal, au Hockey sur gazon avec le Hockey club de Dunkerque/Malo...).

Pour plus d'informations, vous pouvez télécharger le programme complet de cette manifestation sur le site de la ville de Dunkerque : [www.ville-dunkerque.fr](http://www.ville-dunkerque.fr)



## A Découvrir ...

### Ouvrage

#### « Confession d'une grosse patate »



Ce livre s'inscrit dans la collection intitulée « Confessions » des éditions la Martinière où de grands auteurs de la littérature jeunesse parlent avec sincérité de leur adolescence et nous ouvrent la porte sur les grandes questions de la vie.

Confession d'une grosse patate est un récit qui s'inscrit dans la lignée d'une majorité de ses récits où Susie Morgenstern parle de la nourriture et de son obsession pour ses problèmes de poids.

Il s'agit d'une conversation intime entre l'auteur et le lecteur. Elle s'interroge et interpelle :

Combien pèsent les regrets ? Combien pèse un cœur gros ? Combien pèse une mère ? Combien pèse un régime ? Combien pèse un cornet de glace ? Combien pèse un ami ?

Combien pèse une vie ?

Le sujet grave est traité tours à tours avec humour et désespoir, et vise davantage le public féminin. Obsédée par la nourriture, il s'agit de trouver une solution ou tout au moins une acceptation de son corps pour la communauté des grosses patates.

### Utiliser le disque d'indice de masse corporelle en pratique clinique

L'un des objectifs du programme national nutrition santé (PNNS) est de réduire l'obésité chez l'adulte et d'interrompre son augmentation rapide chez l'enfant. La prévention de l'obésité implique une surveillance régulière de l'indice de masse corporelle (IMC), afin de faciliter une meilleure prise en charge.

Cet indice est également un indicateur de dénutrition, utile pour certains groupes de la population. Sa mesure lors de la consultation médicale devrait devenir systématique.

C'est pourquoi le Ministère de la santé et l'INPES mettent à la disposition de l'ensemble des professionnels de santé concernés deux outils de mesure de l'indice de masse corporelle, d'utilisation simple :

Le disque de calcul de l'IMC enfant, accompagné de la courbes de corpulence "filles" et "garçons" et un document d'accompagnement intitulé « Evaluer et suivre la corpulence des enfants » qui aide le professionnel à engager le dialogue avec l'enfant et ses parents sur son alimentation et son activité physique.

Le disque de calcul de l'IMC adulte, élément de base de l'évaluation du statut nutritionnel de l'adulte Il est accompagné d'un document présentant cet outil et donnant des pistes pour dialoguer.



## GROS PLAN

### Sessions de découverte d'outils d'intervention en promotion de la santé



En concertation avec les partenaires des territoires, le GRPS vous propose 44 rencontres pour découvrir des outils et des techniques d'animation en promotion de la santé sur des thématiques prioritaires en région.

Ces sessions veulent contribuer à :

- soutenir les acteurs de santé dans leurs actions de prévention
- intégrer les outils dans une démarche de projet
- informer et valoriser les ressources existantes, en particulier en Nord – Pas-de-Calais
- favoriser les échanges d'expériences et la mise en réseau des participants

Ces rencontres s'adressent à toute personne impliquée dans une démarche de prévention et qui souhaite connaître et utiliser des outils d'intervention en promotion de la santé :

- professionnels, acteurs de terrain, chargés de projets, bénévoles...

- intervenant dans le domaine sanitaire, social, médico-social ou de l'enseignement...

Inscription en ligne sur le Portail santé Nord – Pas-de-Calais :

<http://outils.santenpdc.org>