

NUTRITION

DENUTRITION - POIDS IDEAL - OBESITE

L'alimentation tiens un rôle vital dans la santé de vos patients car c'est elle qui apporte l'énergie nécessaire pour vivre et accomplir les tâches du quotidien.

NOTRE CONSOMMATION D'ÉNERGIE RÉPOND À DEUX BESOINS PRINCIPAUX :

1 - LE MÉTABOLISME DE BASE :

Il s'agit de l'**énergie minimale** dont le corps a besoin pour maintenir les fonctions vitales : respirer, manger, dormir...

2 - L'ACTIVITÉ PHYSIQUE :

- Marcher, prendre les transports en commun, monter des escaliers, etc... pour un sédentaire.
- Faire du sport pour les actifs.

Métabolisme total = Métabolisme de base + Autres besoins énergétiques

- Pour **un homme adulte** (de taille et poids moyens), le métabolisme total moyen est d'environ **2.500 kcal**
- Pour **un sportif**, le métabolisme total moyen est de **2.800 kcal**
- Pour **une femme**, le métabolisme total moyen est de **1.800 et 2.100 kcal**

RÔLE DE LA NUTRITION

La nutrition joue un rôle préventif sur l'apparition ou le développement de certaines maladies telles que le rachitisme, la dénutrition, l'anorexie, l'obésité, le diabète, l'hypertension artérielle ou encore les maladies cardio-vasculaires.

C'est un élément clé de la santé.

Pour cela il est important d'essayer d'avoir un poids idéal, c'est-à-dire un poids adapté à la taille.



L'indicateur le plus utilisé pour savoir si on a un poids idéal est l'**Indice de Masse Corporelle ou IMC**. Il permet de reconnaître une dénutrition ou une obésité :

$$\text{IMC} = \text{Poids (en kg)} / \text{Taille}^2 \text{ (en m)}$$

L'interprétation se fait selon la classification de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé).

IMC (kg/m ²)	Interprétation (selon l'OMS)	Règles hygiéno-diététiques
Inférieur à 16	Anorexie ou dénutrition	- Consulter impérativement un médecin - Traitements adjuvants : (FORTIMEL - PROTIFAR)
Entre 16.5 et 18.5	Maigreur	
Entre 18.5 et 25	Corpulence normale	✓
Entre 25 et 30	Surpoids	Consulter impérativement un médecin
Entre 30 et 35	Obésité modérée (Classe 1)	
Entre 35 et 40	Obésité élevée (Classe 2)	
Supérieur à 40	Obésité morbide ou massive	

Le calcul de l'IMC n'est pas adapté aux femmes enceintes, aux personnes âgées et aux enfants. L'IMC ne précise pas où est localisée la masse grasseuse.

Le tour de taille est aussi un critère à surveiller. L'excès de masse grasse localisé autour du ventre est en effet associé à un risque accru de diabète et de maladies cardiovasculaires, indépendamment de l'IMC.

Obésité abdominale : tour de taille supérieur à 94 cm chez l'homme et à 80 cm chez la femme.



* En cas de symptômes importants ou d'aggravation, orienter systématiquement le patient vers le médecin.

