

Collège Henri Corbet, Saint Jean d'Aulps

HENRI SANTÉ MAG'

L'OBÉSITÉ !

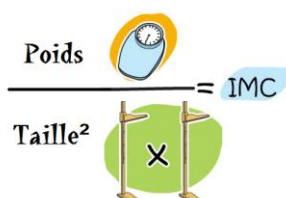
L'OBÉSITÉ, C'EST QUOI ?

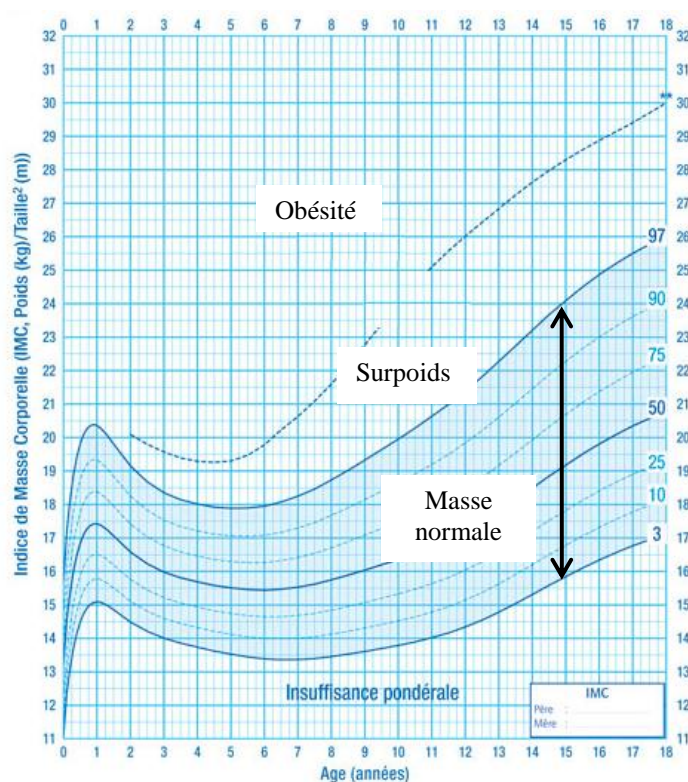
Sommaire

- p1 : L'obésité, c'est quoi ?
- p1 : Comment devient-on obèse ?
- p2 : Manger, bouger contre l'obésité.
- p3 : L'obésité en quelques chiffres.

L'obésité est une maladie qui se manifeste par un excès de poids, dû à une augmentation de la masse adipeuse.

Elle se détecte chez les individus grâce à la mesure du tour de taille ainsi que par le calcul de l'indice de masse corporel : IMC. Il se calcule en divisant la masse (en kg) par la taille (en cm) au carré.

$$\frac{\text{Poids}}{\text{Taille}^2} = \text{IMC}$$




Ce graphique montre qu'en fonction de l'âge l'IMC à partir duquel on est obèse n'est pas le même. **Source** : Belin SVT 5^{ème}

EDITO !

Nos modes de consommation ont changé, la « malbouffe » s'est installée dans nos pays industrialisés ! Quelle conséquence sur notre santé ?? Certaines maladies graves dont l'obésité sont en train d'envahir la population.

Mais qu'est-ce que l'obésité ?

C'est le sujet de notre journal !

COMMENT DEVIENT-ON OBESE ?

Un site internet explique de façon très clair, pourquoi l'on devient obèse :

<http://www.curiosphere.tv/video-documentaire/5-vie-scolaire/106670-reportage-lobesite-des-causes-multiples>

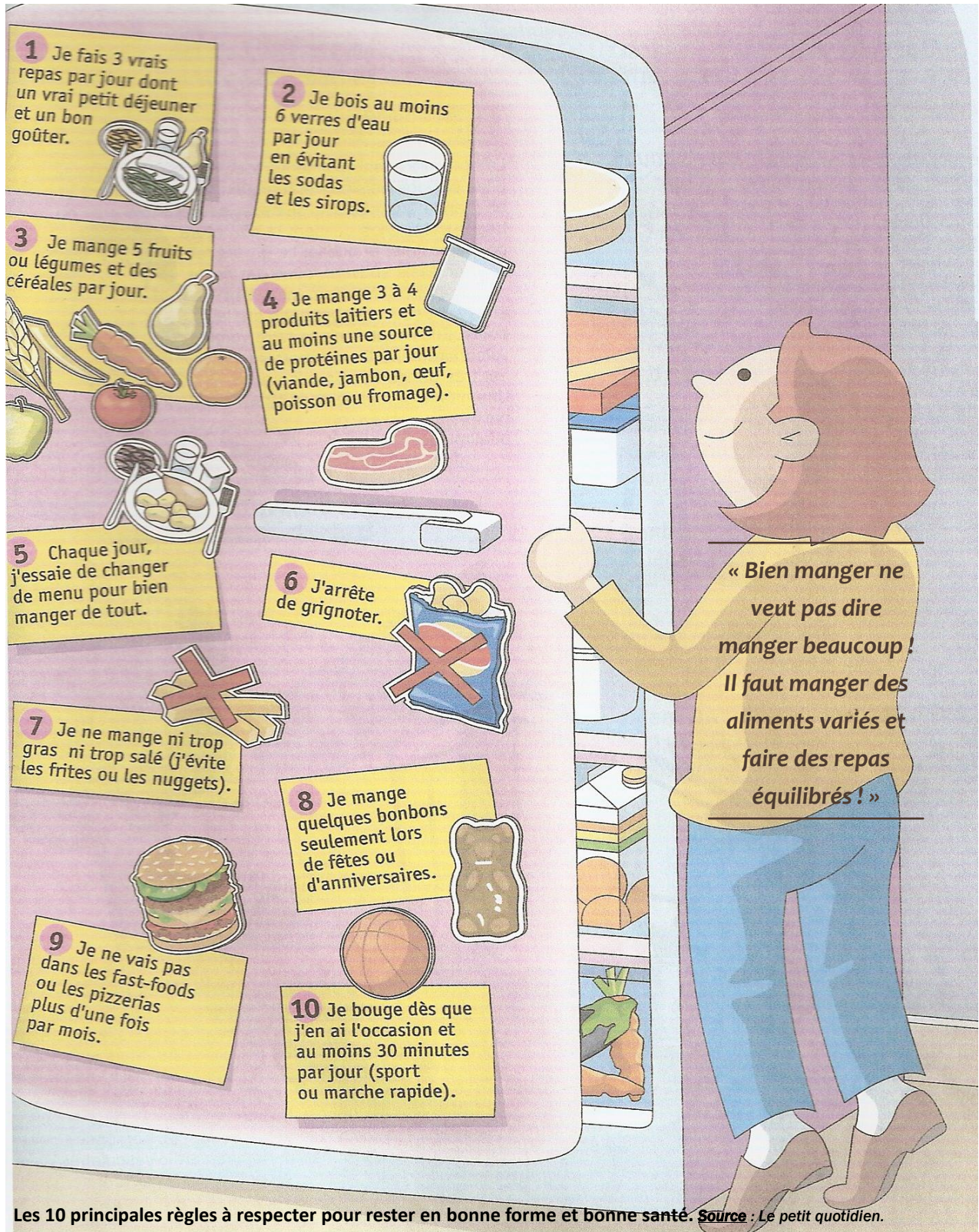


⚠ Manger trop et trop souvent favorise le surpoids qui peut évoluer vers l'obésité.

Source : Belin SVT 5^{ème}

MANGER, BOUGER CONTRE L'OBESITE !

Pour rester en forme et en bonne santé, bien manger chaque jour est essentiel. Pour bien fonctionner, notre corps a besoin de lipides, glucides et protéines. Aucun aliment ne les contient tous. C'est pour cela qu'il faut manger des aliments variés. On trouve des glucides dans le pain, le riz, les pâtes, les pommes de terre et tous les produits sucrés. On trouve des protéines dans les viandes, les œufs, les poissons, les produits laitiers, les légumes secs, et enfin les lipides dans les matières grasses (beurre, huile...). On peut aussi respecter certaines règles pour être sûr de ne pas se tromper !



Les 10 principales règles à respecter pour rester en bonne forme et bonne santé. Source : Le petit quotidien.

L'OBÉSITÉ ET LA SANTÉ !

(Source : Manuel SVT 5^{ème})

Risques de maladies cardio-vasculaires ou de diabète

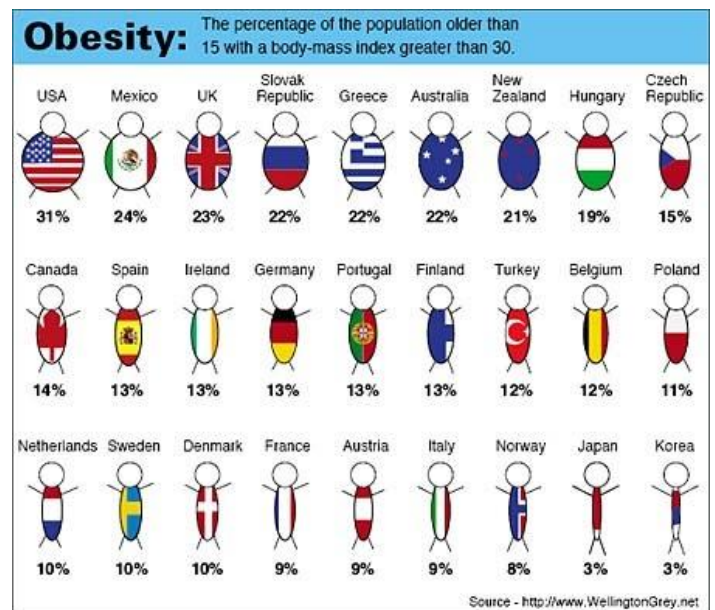
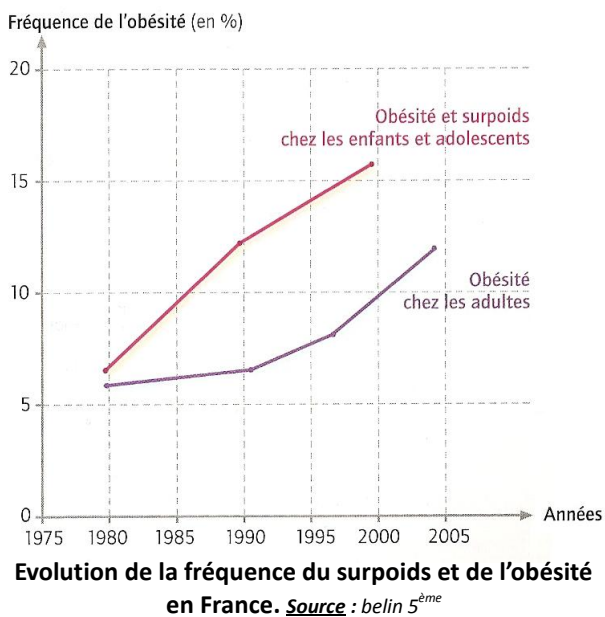
Personne d'un poids normal	18,6 %
Personne en surpoids ou obèses	42,5%

Une maladie cardio-vasculaire est une maladie qui touche le cœur et les vaisseaux sanguins (ex : l'athérosclérose, les vaisseaux sanguins se bouchent à cause d'un excès de cholestérol).

Le diabète est une maladie qui se caractérise par trop de sucre dans le sang.

L'OBÉSITÉ EN QUELQUES CHIFFRES !

L'obésité peut atteindre un individu sur 3 dans les pays les plus industrialisés. Le phénomène de l'obésité qui était jusqu'alors une maladie des pays riches s'étend aussi aux pays en voie de développement, où l'alimentation traditionnelle tend à disparaître au profit d'une nourriture plus grasse. (Source : Encarta 2006)



Dans le monde !

Henri Santé Mag' - Informations pratiques !



Adresse principale :

Collège Henri Corbet
74430 SAINT JEAN D'AULPS

Téléphone : 04 50 79 60 64

Messagerie : henrisantemag@gmail.com

Voici le premier bulletin santé du collège Henri Corbet. Chaque mois, nous sommes un groupe de deux ou trois élèves de la classe de 5^{ème}1 qui travaillons sur un thème touchant la santé ou l'environnement, en rapport avec le programme scolaire de Sciences de la Vie et de la Terre.

Ce premier numéro a été réalisé par la classe entière, pour que nous soyons capables, les mois suivants de travailler en autonomie. Par groupe nous avons réalisé notre propre journal, et ensuite nous avons sélectionné les meilleurs articles, titres ... pour former celui-ci.

N'hésitez pas à nous envoyer vos remarques ou toutes autres questions sur l'adresse mail du bulletin !

Les élèves de 5^{ème} G1 !

Les rédacteurs du jour : La classe entière !