

Le Pôle Santé d'Arcachon s'engage contre l'obésité

Dans le cadre de la Journée Européenne de l'Obésité, le Pôle de Santé d'Arcachon propose une journée de prévention gratuite pour le grand public le vendredi 18 mai de 10h à 16h. Elle sera animée par une équipe pluridisciplinaire : médecin nutritionniste, diététiciennes, éducateurs sportifs, animatrice de santé publique.

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, l'obésité est définie comme un excès de poids par une augmentation de la masse graisseuse d'un individu. L'Indice de Masse Corporelle (IMC) est le principal indicateur pour établir une grille d'auto-évaluation des patients en surcharge pondérale, même si d'autres facteurs sont à prendre en considération (âge, sexe, constitution physique...). Un IMC entre 25 et 30 correspond à un surpoids, et à de l'obésité lorsqu'il est supérieur à 30.

L'évolution mondiale de cette pathologie est sans appel : le nombre de cas d'obésité a doublé depuis 1980. En 2014, plus de 1,9 milliards d'individus étaient sujets à un surpoids et 650 millions d'entre elles étaient obèses. Chaque année, 2,6 millions de personnes décèdent de cette pathologie.

La prévention est un moyen efficace de lutte contre ce problème de santé publique. Il est possible d'enrayer ce phénomène (et les difficultés qui en découlent) en adoptant une alimentation saine et la pratique d'une activité physique régulière notamment.

Le programme de la journée du 18 mai:

– 10h – 15h : Stand d'information autour de l'alimentation et activités ludiques dans le hall d'accueil

- Jeu des 5 sens

- Quizz

- Animations autour de l'activité physique

- 12h – 14h dans le couloir du self

- 14h – 16h dans les escaliers côté Centre Hospitalier

.