



S03

## Lutter contre l'obésité



Les objectifs de santé publique

### Réduire l'obésité et le surpoids dans la population

- Stabiliser la prévalence de l'obésité et réduire le surpoids chez les adultes.
- Diminuer la prévalence de l'obésité et du surpoids chez les enfants et les adolescents.

### Augmenter l'activité physique et diminuer la sédentarité à tous les âges

- Augmenter l'activité physique chez les adultes.
- Augmenter l'activité physique et lutter contre la sédentarité chez les enfants et les adolescents.

A l'aide des documents à votre disposition et de vos connaissances, vous caractériserez l'obésité, et montrerez en quoi la pratique d'une activité physique permet de lutter contre cette maladie. Vous présenterez votre réponse sous forme d'une argumentation

## Ressources disponibles

### Document 1 : Définition et conséquences de l'obésité chez une personne

On définit l'obésité comme étant **un excès de masse grasse (lipides) entraînant des problèmes de santé**.

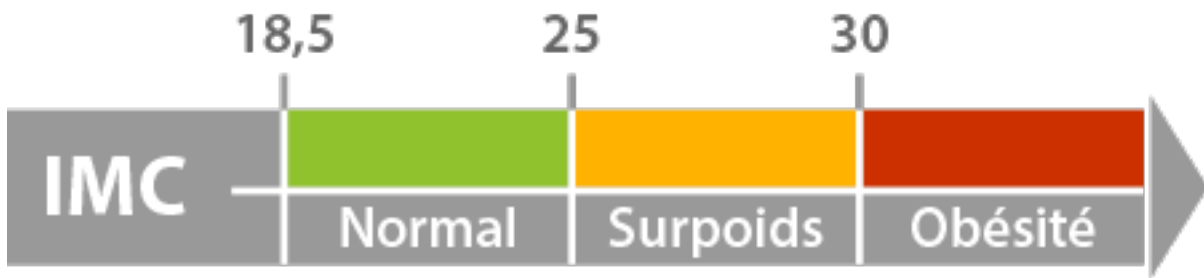
Elle est essentiellement due à un apport en nutriments supérieur aux besoins énergétiques. L'organisme place alors en réserve l'excès, sous forme de sucres et de graisses.

Certaines maladies et facteurs génétiques peuvent également être à l'origine ou accentuer un cas d'obésité.

Cette maladie peut avoir de graves conséquences . On distingue trois groupes :

- les conséquences physiques : très nombreux, comme l'hypertension, diabète, problèmes cardiaques ...
- les conséquence psychologiques : mésestime de soi, dépression nerveuse...
- les conséquences sociales : isolement, discrimination et harcèlement (punissable par la loi) ...

Document 2 : Estimation de l'obésité chez une personne



Attention : l'IMC n'est qu'un indicateur, il n'est qu'informatif et doit être complété par d'autres analyses.

Document 3 :

	Hommes		Femmes	
	Sédentaires	Sportifs d'endurance	Sédentaires	Sportifs d'endurance
Taille moyenne	178 cm	175 cm	163 cm	169 cm
Poids moyen	73,3 kg	67,9 kg	55,4 kg	57,5 kg
% de graisse (en masse)	20,5	8,6	28,5	15,1

**Masse de graisse de l'organisme en fonction de l'activité physique.**

Quarante-huit hommes et femmes âgés de 22 à 25 ans ont été étudiés.

Document 4 : Principales sources énergétiques en fonction de la durée de l'effort

Type d'effort	Source de l'énergie	Production d'énergie par molécule consommée
Effort de très courte durée (un sprint, maximum 30 secondes)	Phosphocréatine (molécule énergétique)	Moyenne
Effort de durée moyenne (une course, maximum 25 minutes)	Glucose et Lipides	Importante
Effort de durée importante (>30 minutes)	Lipides	Très importante