AMBITION

Je prends soin de ma santé

ACTION

Je préserve ma santé

1 à 2 minutes

Fiche N° 2/5

Parution : **Lundi 1er avril 2019**

Le conseil
du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"On peut accepter des variations de poids.

Les grands écarts nécessitent de recourir à un conseil médical.

Rester suffisamment actif contribue à garder un poids stable."

Je veille sur mon poids

Dans notre pays, le surpoids représente un véritable enjeu de santé publique.

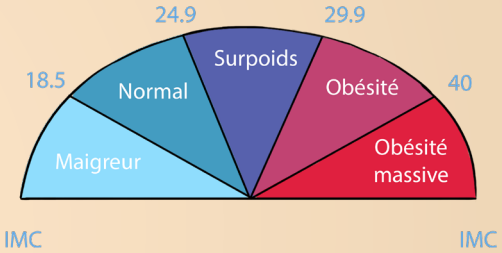
Comment connaître votre corpulence ?
Il existe une formule qui prend en compte la taille et le poids, c'est **l'Indice de Masse Corporelle**.

L'indice de Masse Corporelle (IMC)

Il permet de savoir si mon poids se situe dans une tranche normale, en situation de maigreur ou de surpoids. Cela permet d'évaluer les risques pour la santé.

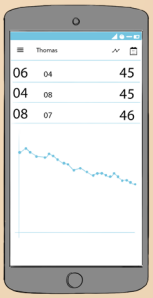
Je calcule mon IMC et je me situe sur le graphique.

$$\frac{\textit{Mon poids actuel en kilogrammes}}{(\textit{Ma taille en mètre})^2}$$



Je me pèse

- Une fois par semaine, le même jour et au même moment.
- Sur le même pèse-personne.
- Le matin à jeun dans l'idéal.
- Dans la même tenue.



Je peux suivre l'évolution hebdomadaire de mon poids avec une application sur smartphone qui calculera automatiquement mon IMC en mettant à jour mes données.

N'hésitez pas à consulter votre médecin traitant pour toute question relative à votre poids et avant de débuter un régime.

J'MACTIV Entreprise by ASPTT

ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies

En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE