



FICHE CONSEIL **Supplex**

Surpoids & obésité

L'obésité

Qu'est-ce c'est ?

D'un point de vue médical, l'obésité est un excès de masse grasse ayant des conséquences sur la santé. En pratique, pour déterminer si une personne est obèse ou en surpoids, on utilise l'indice de masse corporelle (IMC).

$$\text{IMC} = \frac{\text{poids en kg}}{\text{taille en m}^2}$$

IMC	ÉTAT
Inférieur à 18,5	Maigre
De 18,5 à 25	Normal
De 25 à 30	Surpoids
Supérieur à 30	Obésité

Origine ?

Le surpoids et l'obésité résultent souvent d'un déséquilibre entre des apports alimentaires trop importants et une activité physique trop faible. Cependant, d'autres raisons peuvent aussi expliquer une prise de poids : l'hérédité, certains médicaments, des perturbations hormonales...

Quels sont les risques ?

L'obésité a de nombreuses répercussions sur la santé, avec un risque accru d'hypertension artérielle, de diabète de type 2, de dyslipidémies (excès de graisses dans le sang) et de problèmes cardiovasculaires. Elle peut également favoriser la survenue de problèmes articulaires et d'apnée du sommeil, ou entraîner des troubles de la fertilité chez les jeunes femmes. Enfin, il ne faut pas oublier le retentissement psychologique et social dû à un excès de poids.

Quelques chiffres

20,7 millions

d'adultes obèses ou en surpoids,
soit près d'un adulte sur 2

14,5 %

des adultes sont obèses

31,9 %

des adultes sont en surpoids

Comment bien s'alimenter ?

Le surpoids et l'obésité s'installent quand on ingère plus de calories que ce que l'on dépense. C'est pourquoi, pour contrôler son poids, il est souvent nécessaire de diminuer les apports alimentaires. Le but n'est pas de multiplier les régimes fantaisistes ou trop restrictifs, difficiles à tenir et souvent inefficaces sur le long terme. Il faut, au contraire, prendre de bonnes habitudes alimentaires, au quotidien, qui vous permettront, sur la durée, de stabiliser et diminuer votre poids.

• Limiter la consommation de lipides

Notre alimentation actuelle est bien souvent trop riche en lipides et, pour lutter contre l'obésité, il est indispensable de limiter l'apport en matières grasses. Pour cela, il convient de limiter les aliments très riches en lipides (beurre, crème fraîche, sauces,

charcuterie, fromage, pâtisseries...) et de privilégier plutôt les matières grasses d'origine végétale. Pensez également à adopter des modes de cuisson sans matières grasses (grillades, cuisson en papillotes ou à la vapeur...).

▪ Limiter la consommation de produits sucrés

Le sucre et les produits sucrés ne sont pas indispensables à l'organisme. De plus, beaucoup d'aliments très sucrés sont aussi très riches en graisses, comme les pâtisseries, les viennoiseries, les glaces ou encore les barres chocolatées. Ce sont donc des « bombes » caloriques qui n'apportent, en outre, aucun élément intéressant sur le plan nutritionnel. Sans les interdire complètement, il convient donc de limiter fortement leur consommation, qui doit rester occasionnelle.

▪ Ne pas faire l'impasse sur les féculents

Contrairement aux idées reçues, les féculents ne font pas grossir. Il ne faut donc pas les supprimer, car ils font partie intégrante d'une alimentation équilibrée : ils libèrent de l'énergie progressivement et favorisent la satiété, évitant ainsi les grignotages. Il faut donc en consommer à chaque repas, en adaptant la quantité en fonction de l'appétit.

▪ Augmenter la consommation de fruits et de légumes

Les fruits et les légumes apportent peu de calories, mais sont riches en fibres, vitamines et minéraux, indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. En outre, ils participent à la sensation de satiété. Il est donc primordial d'en consommer à chaque repas.

▪ Avoir une activité physique régulière

Pour rester en forme, il faut aussi bouger plus. L'activité physique permet, en effet, d'augmenter les dépenses énergétiques, ce qui vous aidera à contrôler votre poids. Elle est également essentielle pour se maintenir en bonne santé.

Intérêt des produits Supplex :

Pour répondre aux besoins de tous ceux qui souhaitent limiter leur consommation de sucres rapides, Supplex a développé une **gamme non sucrée**. Sans sucre ajouté*, les produits de la gamme non sucrée apportent peu de matières grasses et permettent d'équilibrer facilement notre alimentation au quotidien, tout en restant gourmands. Enrichis en algues marines F.A.L., ils sont sources de nutriments essentiels à votre vitalité.

Savoureux, les produits de la gamme non sucrée vous accompagnent à chaque moment de la journée en complément d'une alimentation équilibrée et d'un mode de vie sain.

✓ Au petit déjeuner

Le **Supplex Cao non sucré** et le **Supplex Cao Oméga 3 non sucré**, riches en fibres, vitamines et minéraux, vous apportent l'énergie nécessaire pour bien démarrer la journée.

✓ Au dessert

Les préparations pour **flans non sucrés Supplex**, riches en calcium, offrent une alternative originale et savoureuse aux produits laitiers ordinaires. Et pour les plus gourmands, le **moelleux** au cacao et la préparation pour **crème pâtissière ou flan pâtissier Supplex** vous permettront de concocter de délicieux desserts sucrés.

Faciles à utiliser et 100% naturels, les produits Supplex de la gamme non sucrée* peuvent s'intégrer dans votre alimentation quotidienne et offrir une réponse savoureuse aux personnes qui surveillent leur poids. N'hésitez pas à demander conseils à un professionnel de la santé pour adapter vos repas.



*Contient des sucres naturellement présents