

# Surpoids, Obésité, Facteurs favorisants



## Déséquilibre alimentaire

Excès de lipides/glucides, grignotage  
Quantités excessives  
Prise alimentaire trop rapide  
Régimes entrepris trop fréquemment  
Troubles du comportement alimentaire

Déséquilibre alimentaire  
Troubles du comportement alimentaire

Antécédents d'obésité  
Facteurs endocriniens  
Facteurs génétiques

Diminution du temps de sommeil

Facteurs psychosociaux  
Stress, troubles anxiodépressifs

**EXCÈS DE POIDS**

Arrêt du tabac

Consommation d'alcool  
Prise de certains médicaments

## Activité physique insuffisante

### ÉVALUATION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE (AP)

- AP professionnelle
- AP réalisée au domicile
- AP de loisir et activités sportives
- Mode de transport utilisé pour se rendre au travail
- Utilisation préférentielle des escaliers ou des ascenseurs

### ÉVALUATION DES OCCUPATIONS SÉDENTAIRES

- Temps passé devant les écrans
- Temps passé en position assise

Activité physique insuffisante

## Troubles nutritionnels in utero ou durant l'enfance

En cas d'alimentation trop riche : Hyperplasie et hypertrophie  
En cas d'apports insuffisants : mise en œuvre d'un système d'adaptation et risque de surcompensation

## Diminution du temps de sommeil

↘ Temps de sommeil  
=  
↗ appétit

## Facteurs psychosociaux

Troubles anxiodépressifs  
Stress chronique  
Environnement d'obésité

## Arrêt du tabac non accompagné de règles hygiénodiététiques



## Alcool

1gramme d'alcool correspond à 7,1kcal

## Traitements

Insuline, sulfamides hypoglycémiantes, corticothérapie courte, pilule progestative, antiépileptiques, neuroleptiques, thymorégulateurs