

# Votre ligne : un atout santé !

Publié le 15/02/2019

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



## Pourquoi décider de perdre du poids ?

Perdre des kilos en trop peut s'avérer **capital pour le bien-être général** car un excès de poids peut être à l'origine de **désagréments plus ou moins importants**.

Parce que les raisons qui motivent une perte de poids ne sont pas toujours d'ordre esthétique, il est important de surveiller votre poids et de reprendre votre corps en main dès que l'aiguille de la balance penche du mauvais côté !

## Avez-vous besoin de perdre du poids ?

### Le calcul

Pour savoir si vous êtes en surpoids, calculez votre **Indice de Masse Corporelle (IMC)**.

- **IMC = poids (kg) / [taille (m) x taille (m)]**

*Par exemple, pour une personne pesant 63 kg et mesurant 1,65 m :  $63 / (1,65 \times 1,65) = 23,14$ .*

### L'interprétation

- **Inférieur à 18,5** : vous êtes très mince.
- **Entre 18,5 et 24,9** : vous êtes à votre poids de forme.
- **Entre 25 et 29,9** : vous êtes en surpoids.
- **Supérieur ou égal à 30** : vous êtes obèse.

## Les facteurs responsables d'une prise de poids

Une prise de poids est liée à une **modification de la balance énergétique** : les apports nutritionnels sont supérieurs aux dépenses.

Il existe **différents facteurs** favorisant un déséquilibre énergétique. Les identifier est primordial car ils vous permettront de comprendre **d'où viennent vos kilos en trop**.

## Les mauvaises habitudes alimentaires

- **Évitez de manger trop gras, trop sucré...**  
Les aliments riches en graisses et en sucres sont particulièrement caloriques.
- **... trop salé**  
La consommation excessive de sel favorise la rétention d'eau.
- **Ne grignotez pas entre les repas**  
Le grignotage est déconseillé car les aliments généralement consommés sont trop riches.

## Le manque d'exercice

L'inactivité favorise le **stockage et la prise de poids**.

## La prise de médicaments

Certains médicaments peuvent entraîner une **prise de poids**, favoriser la **rétention d'eau** ou encore **freiner la perte de poids**.

## L'hérédité

Elle joue un rôle dans la **prédisposition au surpoids ou à l'obésité**. Un enfant a 20% de risque d'être en surpoids à l'âge adulte si ses 2 parents ont un poids normal. Ce chiffre atteint 70% si ses 2 parents sont obèses\*.

## Les bouleversements hormonaux : puberté, grossesses, ménopause

Ils entraînent une perturbation de la sécrétion d'œstrogènes ayant pour conséquence une augmentation de la masse grasse et une diminution de la masse musculaire.

## Le stress

Il peut perturber les mécanismes de satiété et provoquer un surstockage des graisses, en particulier au niveau de la ceinture abdominale\*\*.

\*Association pour l'étude de l'obésité (ASO).

\*\*E Epel et al., Journal of Psychosomatic Medicine, septembre/octobre 2000.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

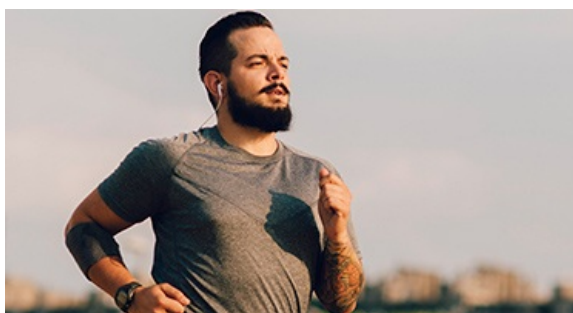
Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

## "Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Gestion du poids - Minceur ,

**Lipocible MGA, un nouveau complément alimentaire pour perdre du**

## poids et cibler la masse grasse abdominale

22/03/2019

3 minutes de lecture

Perdre du poids en ciblant la masse grasse abdominale.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Gestion du poids - Minceur ,

## Quelle place pour la micronutrition dans la gestion du poids ?

30/08/2021

2 minutes de lecture

La **gestion du poids** est directement liée à l'**équilibre** de notre **balance énergétique**.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Stress et anxiété ,

## Le stress, un rôle majeur dans la prise de poids

16/08/2020

3 minutes de lecture

Pression au travail, journées surchargées, tensions familiales..., le stress peut s'immiscer dans le quotidien de chacun et provoquer de nombreux désagréments lorsqu'il s'installe durablement.

[Lire la suite](#)