

## CONSEILS POUR UNE VIE PLUS ACTIVE:

- Marchez! Faites de la marche rapide pendant 15 minutes chaque jour
- Allez danser
- Jouez avec vos enfants
- Prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur
- Descendez de l'autobus un arrêt plus tôt
- Regardez moins la télévision, et bougez pendant les annonces publicitaires
- Stationnez votre voiture un peu plus loin de l'endroit où vous faites vos emplettes ou vos courses.

## DEVENIR PLUS ACTIF AUGMENTE VOS CHANCES:

- de réduire vos risques de maladie cardiaque, A.C.V. et de diabète.
- d'améliorer la stabilité de vos articulations.
- d'augmenter et d'améliorer la portée de vos mouvements.
- de prévenir l'ostéoporose et les fractures
- d'améliorer votre humeur et réduire les symptômes d'anxiété et de dépression
- d'augmenter votre confiance en vous
- de réduire le stress

## Pour obtenir plus d'information sur le l'obésité, veuillez consulter les sites

### Internets suivants:

American Heart Association  
[www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

American Diabetes Association  
[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

The Centers for Disease Control and Prevention  
[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

The U.S. Department of Agriculture  
[www.usda.gov](http://www.usda.gov)

Medline Plus  
[www.medlineplus.gov](http://www.medlineplus.gov)



*Les informations continues dans ce brochure sont tirées du matériel développé par:*

*The Centers for Disease Control and Prevention*

*The U.S. Department of Agriculture*

*American Heart Association*

*American Obesity Association*

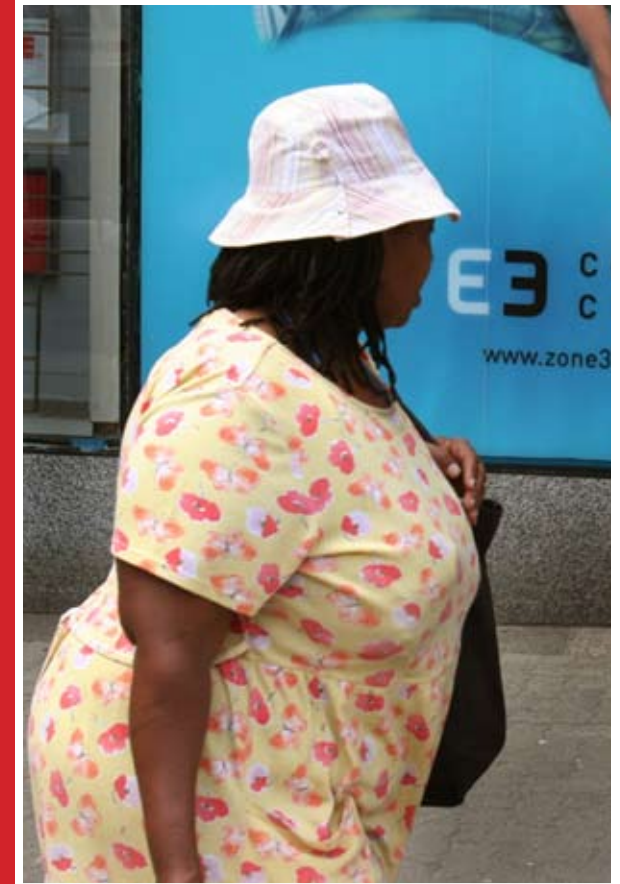
*American Diabetes Association*

*Georgia State University, Department of Geography and Anthropology*

*Cette brochure a été préparée grâce à des subventions du Département de la Santé et des Services Humains des É-U du Bureau de Réinstallation des Réfugiés.*

### CONTACT INFORMATION:

[riht@uscridc.org](mailto:riht@uscridc.org)  
U.S. Committee for Refugees and Immigrants  
1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200  
Washington, DC 20036  
Phone: 202 • 347 • 3507  
Fax: 202 • 347 • 7177  
[www.refugees.org](http://www.refugees.org)



## QU'EST CE QU'UNE OBESITE?

(Obesity-French)



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

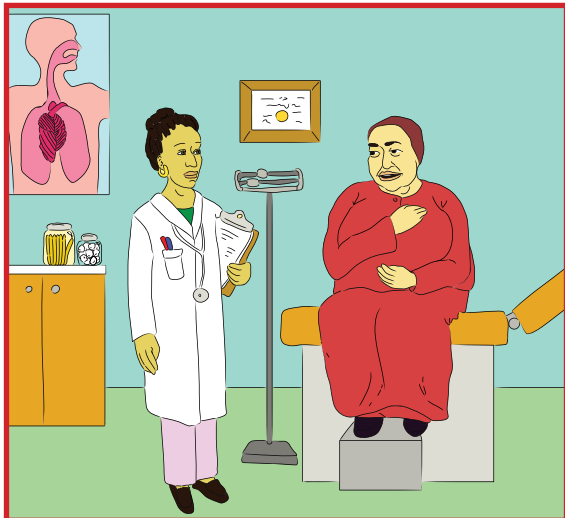
Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911

## QUEST-CE QUE L'OBÉSITÉ?

L'obésité est une maladie qui se manifeste quand une personne détient trop de tissus graisseux et est en surpoids. La cause la plus courante de l'obésité est un excès dans l'alimentation et un manque d'exercice. Il arrive que les réfugiés souffrent d'obésité quand ils s'installent dans un nouveau pays et acquièrent de nouvelles habitudes alimentaires.

L'obésité peut affecter le cœur, les poumons, les articulations et les os. L'obésité peut occasionner des blessures aux os et aux articulations, et raccourcir l'espérance de vie d'une personne. L'obésité diminue la possibilité de se mouvoir, et peut avoir de sérieuses conséquences médicales dont:

- Hypertension
- Diabète
- Maladie cardiaque
- Accident cardio-vasculaire (A.C.V.)
- Problèmes respiratoires



## COMMENT PRÉVENIR L'OBÉSITÉ ?

- En étant physiquement actif au moins 3 fois par semaine pendant au moins 30 minutes. Vous pouvez augmenter votre activité physique en marchant, en pratiquant des sports, en jardinant ou en montant et descendant les escaliers.
- En arrêtant de fumer. Fumer aggrave les effets néfastes de l'obésité sur la santé
- En mangeant plus de fruits et de légumes
- En limitant la quantité d'alcool que vous buvez.

## CONSEILS POUR UNE ALIMENTATION PLUS SAINE:

- Mangez des aliments variés chaque jour pour bénéficier des vitamines et minéraux dont votre corps a besoin pour grandir et être en bonne santé.
- Essayez d'éviter ou de limiter la quantité de «chips», biscuits, friandises, bonbons, beurre, margarine, mayonnaise, sel, aliments frits, glaces, sorbets et boissons gazeuses
- Évitez les aliments frits et riches en matières grasses comme les pâtisseries, biscuits ou muffins.

## D'AUTRES FAÇONS DE RENDRE LES REPAS PLUS SAINS:

- Essayez de manger du pain à base de grains entiers et des céréales comme le pain au blé entier et du riz complet
- Mangez beaucoup de fruits et de légumes.

- Pour cuisiner, utilisez les matières grasses, l'huile ou le beurre en petites quantités.
- Utilisez de l'huile de cuisson végétale en aérosol à la place de l'huile en bouteille, des matières grasses, du beurre ou de la margarine.
- Pour la cuisson, essayez de faire rôtir ou griller vos aliments, ou cuisez-les à la vapeur au lieu de les faire frire.
- Choisissez des viandes contenant moins de graisses (poulet, bœuf maigre ou dinde)
- Consommez du lait, du fromage et des yogourts sans matières grasses (écrémés) ou allégés en matières grasses (1% ou 2%)

