

PAR FRÉDÉRIQUE DENIS

Les mauvaises habitudes alimentaires, le manque d'activités physiques et de sommeil expliquent en partie le surpoids de votre enfant mais pas seulement... Une approche globale est nécessaire. Les éclairages du Dr Laurence Barru\*.

\* Médecin nutritionniste au service de prise en charge de l'obésité du centre médico-social de Basse-Terre.

Faites pencher la balance !

# Mon enfant est en surpoids

© ISTOCKPHOTO

## 1 Côté poids : quand s'inquiéter ?

### ● Est-il en surpoids ?

Il existe une formule simple pour déterminer si une personne est en surpoids : le calcul de l'indice de masse corporelle (IMC). Il s'obtient en divisant son poids (en kg) par sa taille au carré (en m<sup>2</sup>). En fonction de l'IMC trouvé, on détermine si la personne fait partie de la catégorie maigre, normale, en surpoids ou obèse.

### IMC = Poids / Taille<sup>2</sup>

Maigre	IMC < 18,5
Normal	IMC entre 18,5 et 25
En surpoids	IMC entre 25 et 30
Obèse	IMC > 30

...