

◆ Nom du patient :

◆ Nom du médecin :

.....

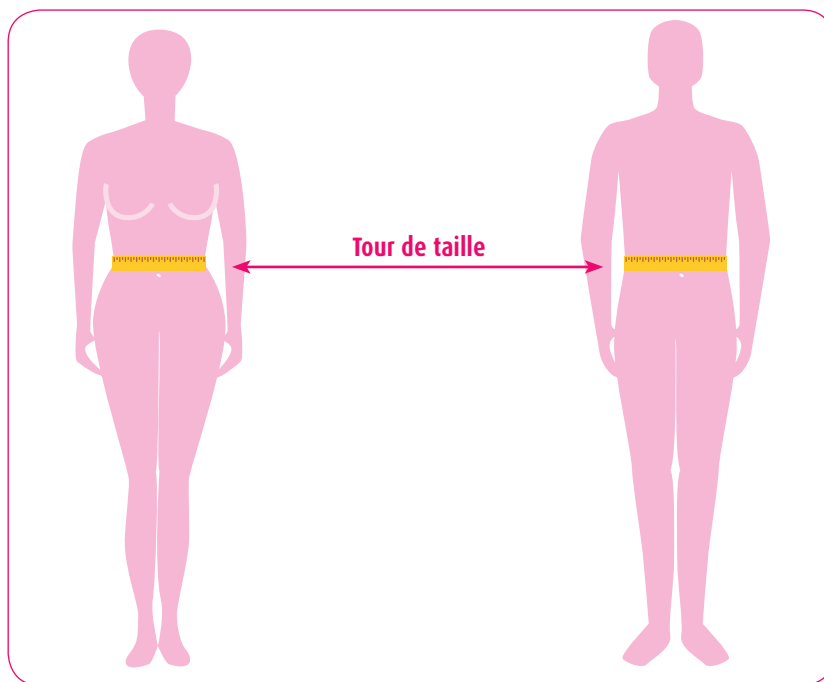
.....

DIMINUER SON TOUR DE TAILLE

ENSEMBLE, TROUVONS DES SOLUTIONS

Tour de taille : ce qu'il faut savoir

- ▶ Pour **mesurer votre tour de taille**, il vous suffit de placer un mètre ruban **juste au-dessus du nombril** après expiration. Idéalement, cette mesure ne devrait pas dépasser les **94 cm si vous êtes un homme** et **80 cm si vous êtes une femme⁽¹⁾**.



- ▶ Si le tour de taille est un repère important, c'est parce que **l'accumulation de gras** qui se loge autour des organes **au niveau du ventre** est le premier facteur de risque du **syndrome métabolique**.
- ▶ Cela augmente considérablement les **risques de maladies cardiovasculaires** et **de diabète**.

Il est donc important pour votre santé de contrôler votre tour de taille.

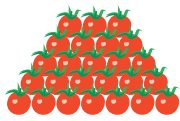
Diminuer son tour de taille, pas à pas

Cochez le ou les objectifs qui vous conviennent le mieux :

À l'apéritif, je privilégie crudités, gressins allégés, bretzels ou amandes



=
en énergie



1 poignée de chips

25 tomates cerises

Commentaire du médecin

.....

.....

.....

.....

.....

Je commence mes repas par une soupe, une salade ou des crudités pour calmer la faim avant le plat principal



Les fibres et l'eau des légumes créent un volume dans l'estomac qui entraîne une sensation de satiété.

Commentaire du médecin

.....

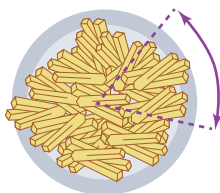
.....

.....

.....

.....

Je ne consomme pas plus de deux produits frits par semaine



- 30 g de frites = - 100 kcal

Commentaire du médecin

.....

.....

.....

.....

.....

Je modère ma consommation de boissons alcoolisées



=
en énergie



1 verre de vin⁽¹⁾
apporte 12,5 g d'alcool

5 morceaux de sucre

Commentaire du médecin

.....

.....

.....

.....

.....

Je divise par 2 mes portions de fromage et de charcuterie



Le comté, le gruyère et le roquefort sont parmi les fromages les plus gras alors que la tomme, le camembert et la fêta sont parmi les moins gras.⁽²⁾



Commentaire du médecin

.....

.....

.....

.....

.....

Je bouge plus souvent au quotidien⁽³⁾ : escaliers, vélo, marche, jardinage...



=



=



=



30 min
de marche rapide

20 min
de jogging

30 min
de jardinage

30 min
de vélo

Commentaire du médecin

.....

.....

.....

.....

.....

(1) Pour un verre de vin rouge de 125 ml à 12°

(2) ANSES. Table CIQUAL 2013.

(3) PNNS