

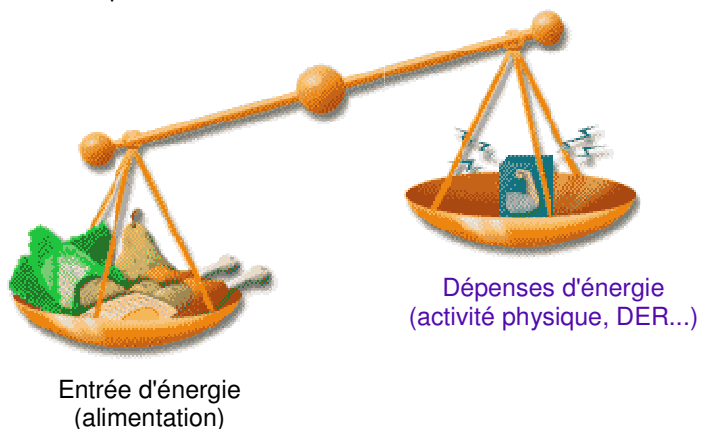
Principe

La prise de poids

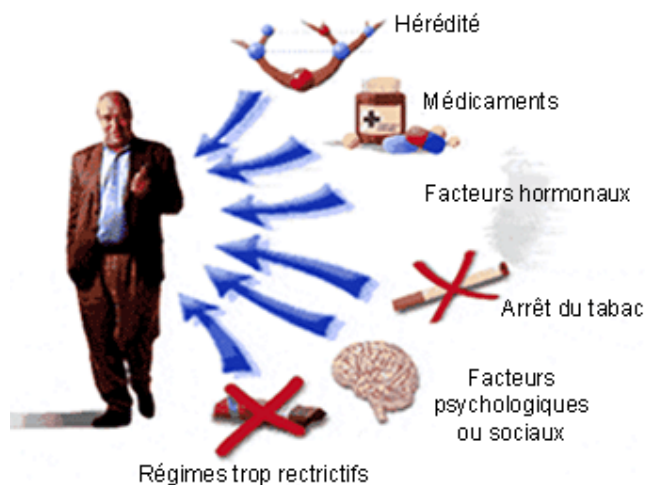
L'obésité est due au stockage excessif de graisse dans le corps.

Généralement, elle résulte d'un déséquilibre entre :

- une activité physique insuffisante,
- une alimentation trop riche en **calories**.



Mais attention ! d'autres facteurs peuvent également influencer la prise de poids.



A retenir !

Chaque cas est particulier. A vous de voir ce qui ne va pas : sédentarité ? déséquilibre alimentaire ? moral ? médicaments ?...